



## Nystart

# Är ditt hem hjälpande eller stjälpande?

På samma sätt som du inreder ditt hem för att göra det bekvämt och personligt, kan du även organisera ditt hem för att hjälpa din vikt- och hälsaresa. Vår omgivning påverkar nämligen hur vi agerar och vilka val vi gör. Ju enklare ett val är, desto mer sannolikt är det att vi väljer just det. Så ge dig själv de bästa förutsättningar du kan för att välja hälsosammare.

### ATT GÖRA

Om ditt kök (eller vardagsrum eller sovrum... vilket rum som!) hindrar dig från att nå dina mål kan du använda de här tipsen för att omorganisera och styra upp i din omgivning.

**1 Skapa visuella signaler**  
Det vi ser är det vi tenderar att äta.

**Istället för att...**  
Lämna choklad eller kakburken framme på diskbänken.

**Gör så här...**  
Lägg fram vindruvor eller clementiner (hej Noll-Pointsmat!).

**2 Underlätta för dig själv framöver**  
Förbered för nästa dag och gör dina val enklare.

**Istället för att...**  
Gå och lägga dig utan att förbereda för morgonen.

**Gör så här...**  
Ladda kaffebruggaren, koka frukostägg och ställ en skål med overnight oats längst fram i kylen.

**3 Bryt gamla mönster**  
Vill du äta mindre av vissa frestelser?

**Istället för att...**  
Förvara brownies i skafferiet och ta av dem på autopilot.

**Gör så här...**  
Lägg dem i ett skåp du inte brukar öppna eller frys dem en och en så att du medvetet måste tina upp en.

**4 Utse tydliga zoner**  
Var tydlig med hur du vill agera i specifika miljöer.

**Istället för att...**  
Småata medan du lagar mat.

**Gör så här...**  
Utse matbordet till enda stället där du äter.

## Penne med paprikapesto

4 portioner



250 g penne  
2 grillade paprikor  
1 knippe persilja  
1 dl cashewnötter  
1 vitlöksklyfta  
1 msk olivolja  
1 dl riven parmesan

1. Koka pasta, spara 1-2 dl av kokvattnet.

2. Mixa paprika, persilja, cashew, vitlök, olja och parmesan till en pesto. Smaka av med salt och

peppar och blanda ner i pastan tillsammans med det sparade pastavattnet. Låt allt bli varmt.

