



Starta starkt

Har du ett mål? Bryt ner det och ta ett steg i taget.

Många avger nyårslöften för att få en bra start på året, men trots viljan har många svårt att hålla fast vid dem. Att dela upp nyårslöftena i små specifika, tveklöst genomförbara, aktiva och relevanta (STAR) mål kan hjälpa oss att bibehålla det momentum vi upplever i början av året.

ATT GÖRA

Använd STAR-metoden för att skapa ett beteendemål vecka för vecka som kan driva dig att nå ditt slutmål.

VAR SPECIFIK



“Jag vill springa Blodomloppet den här våren, så jag ska springa en runda i parken på tisdagar och lördagar.”

Vad kan du göra för att ta dig närmare ditt mål? Definiera när och hur du ska göra det, och om någon annan är involverad.

GÖR DET TVEKLÖST MÖJLIGT



“Jag gillar att sova ut på helgerna, så jag ska springa på lördagseftermiddagar.”

Är det du bestämt realistiskt? Vad kan du göra för att förbereda dig själv för att lyckas?

HÅLL DIG I AKTIVT LÄGE



“Jag gillar att lyssna ikapp på poddar på lördagar. Istället för att hoppa över min joggingtur, ska jag lyssna medan jag springer.”

Att fokusera på vad du vill göra - inte på vad du vill sluta göra - kan hjälpa dig visualisera vad du försöker uppnå.

GÖR DET RELEVANT



“Att delta i Blodomloppet är ett bra sätt att uppmärksamma något som är viktigt för mig... och att hålla mig fysiskt aktiv.”

Är ditt mål något du vill göra - och inte något du tycker att du ska göra? Om det är något meningsfullt kommer det att vara en drivkraft i sig.

Snabbjäst pizza

9-10

4 port



180 g grekisk yoghurt 0%
180 g självjäsande vetemjöl
1 paprika
1 rödlök
1 ½ dl passerade tomater
färsk basilika
200 g mozzarella
ruccola

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Blanda ihop yoghurt och nästan allt mjöl, salta lätt. Knåda tills du får en smidig deg och dela upp degen i fyra små bollar. Mjöla en arbetsbänk med resterande mjöl och kavla ut fyra tunna rundningar. Lägg på en plåt med bakplåtspapper.
3. Strimla paprika och lök tunt.
4. Bre på passerade tomater på pizzabottenarna och fördela mozzarellan ovanpå. Fyll på med lök, paprika och basilika och sätt in i ugnen ca 15 minuter. Toppa med ruccola och servera.

Tips! Om degen känns för torr tillsätter du bara lite mer yoghurt. Ta en msk i taget tills du får rätt konsistens. För ännu snabbare pizza, byt ut botten till exempelvis tortilla-bröd eller libabröd. Det går att ersätta det självjäsande mjölet med vanligt vetemjöl och 1 ½ tsk bakpulver.

