



## Myter

# Så smyger du in mer rörelse i din vardag

Känns det som att tiden inte räcker till för ett träningspass? Stressa inte upp dig över det. Du kan lägga till fysisk aktivitet till sådant du redan gör. All aktivitet räknas, oavsett hur lite eller hur korta stunder du får ihop. All rörelse gynnar din hälsa och din viktminskning.

## Testa det här!

### Steg 1

Välj ut en dag den här veckan och se vad som finns på din att-göra-lista.

### Steg 2

Fundera över hur du kan smyga in rörelse i dessa uppgifter.



#### Hemma

- Gör knäböj i väntan på att kaffet bryggs.
- Res dig upp när det är reklampaus på TV:n.



#### På språng

- Parkera bilen längst bort från entrén.
- Ta trapporna istället för hissen.



#### På kontoret

- Ta promenadmöten när det fungerar.
- Varva mellan att sitta och stå när du jobbar.

### Fakta

All rörelse under en dag räknas, oavsett om det är 30 sekunder eller 3 minuter.

### Myt

Jag måste vara aktiv en viss tid för att det ska räknas.



# Linguine med semitorkade tomater och sparris

11

4 port



400 g cocktailtomater  
½ msk olivolja  
salt  
1 knippe sparris  
3 vitlöksklyftor  
250 g linguine  
2 tsk olivolja  
2 dl vitt matlagningsvin  
2½ dl matlagningsbas 4%  
1 citron  
1 knippe basilika  
1 knippe dill  
chili flakes  
4 msk finriven parmesan

1. Sätt ugnen på 150° varmluft.
2. Halvera tomater, blanda med olja och salt och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Sätt in i ugnen 40-50 minuter.
3. Dela sparris i mindre bitar och finhacka vitlök.
4. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen. Spara 2 dl av kokvattnet.
5. Värm olja i en djup panna och stek sparrisen tills den fått lite färg. Tillsätt vitlök och låt steka med hastigt under omrörning. Häll på matlagningsvin och låt reducera till ca hälften.
6. Häll på matlagningsbas och låt koka upp. Sänk sedan värmen och blanda ner tomater, avrunnen pasta, rivet citronskal, basilika och hackad dill. Spå med lite av pastavattnet tills du har en fin konsistens. Smaka av med salt, chili flakes och pressad citron. Toppa med parmesan.