



Myter

Så skapar du vanor som håller i längden

Vanor skapas genom att öva på ett beteende ofta. Men för att komma ihåg att öva på det behövs något, en signal, som påminner oss om att faktiskt göra vårt önskade beteende. Signalen kan vara en vana vi redan har och som vi gör ofta. När du gör din etablerade vana blir det signalen som triggar dig att göra ditt nya beteende. Så nästa gång du kämpar med att få till en ny hälsosam vana, testa att länka ihop det med något du redan har för vana att göra.

Testa det här!



Fakta

Vanor skapas utifrån frekvens och konsekvens.

Myt

Det tar 21 dagar att skapa en vana.



Rökt makrill med blomkålsmos och mandelgremolata

4-16

4 port



1 stort blomkålshuvud
1 msk flytande margarin
1 dl matlagningsbas 4%
salt & peppar
1 citron
200 g haricots verts
50 g mandel
½ kruka färsk persilja
4 rökta makrillfiléer
(å 125 g)

1. Dela blomkålen (inkl. stjälken) i mindre bitar. Koka i lättsaltat vatten tills den mjuknat, ca 20-25 minuter. Häll av vattnet. Blanda ner margarin och matlagningsbas och mixa tills det blir en slät puré. Smaka av med salt, peppar och saft från ½ citron.

2. Koka haricots verts ett par minuter i lättsaltat vatten.

3. Finhacka mandel och persilja. Blanda med rivet skal från 1 citron, lite salt och peppar.

4. Servera den rökta makrillen med blomkålsmos, haricots verts och toppa med mandelgremolata.