

Anamma förändring

Din syn på förändring - och hur du kan ta dig an det

Det är ingen tvekan om att livet är fullt av förändringar. En del förändringar sker utom vår kontroll och andra kan vi själva välja. För att nå våra vikt- och hälsomål behöver vi göra förändringar i våra mat-, aktivitets-, tanke-, och sömnmönster. Dessutom kan våra framgångar påverkas av hur vi hanterar förändringar som sker utom vår kontroll.

Hur vi ser och tänker om oss själva spelar roll för hur vi agerar på förändringar.

ATT GÖRA

Ta hjälp av nedan för att identifiera vem du är när det kommer till förändring, och hur du - baserat på det - kan ta dig an förändringar längs din vikt- och hälsoresa.

1

“Jag är en person som alltid kan ta mig an förändringar.”

Din styrka att anamma förändringar är till hjälp för dig när du bestämmer dig för att göra en förändring eller när du ställs inför något oväntat. Påminn dig om den här styrkan och luta dig mot den. Det kan låta så här: “Jag vet att den här förändringen kan bli tuff att genomföra, men jag är en person som välkomnar förändring.”

2

“Jag är en person som ibland kan hantera och göra förändringar.”

Tänk på ett tillfälle då du känt dig trygg med att göra en förändring. Vilka faktorer spelade in? När har du känt dig mindre trygg? Hur skulle du kunna använda faktorerna i den första situationen för att hjälpa dig i den andra? Påminn dig om ditt svar nästa gång du står inför en förändring.

3

“Jag är en person som har svårt för förändringar.”

Börja förflytta fokus genom att tänka tillbaka på när en förändring faktiskt gått bra. Vad fungerade då? På vilket sätt växte du genom den förändringen? Ju mer medveten du blir om förändringar du faktiskt har anammat, desto mer troligt att du kan ta dig an nya förändringar.



Tips! Gillar du gurkmeja så tillsätt gärna det också, det ger extra fin färg!

Curryköttfärssås med äppeltärningar

4 portioner

12 12 12

1 purjolök
1 äpple
2 tsk rapsolja
2 msk tomatpuré
1 msk curry
500 g kalkonfärs 10%
1 förp krossade tomater
1 dl matlagningsbas 4%
salt & peppar
250 g spaghetti
machésallad

1. Strimla purjo och tärna äpple.
2. Värm 1 tsk olja i en panna och fräs purjo med tomatpuré och curry några minuter tills det mjuknar. Vänd ner äppeltärningarna.
3. Stek köttfärsen smulig i resterande olja i en annan panna. Blanda med purjo-

fräset och tillsätt krossade tomater. Låt sjuda utan lock 15-20 minuter.

4. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen.

5. Blanda ner matlagningsbas i köttfärsen, låt bli varmt och smaka av med salt och peppar. Servera med pasta och sallad.