

## Hitta glädje

# Hur man tar sig tid till det man gillar att göra

Många har en "att-göra"-lista varje vecka där sådant som familjeåtaganden, jobb, sysslor, ärenden och andra uppgifter toppar listan. Med alla dessa "måsten" hamnar roliga aktiviteter ofta långt ner på listan. Men forskning visar att när vi prioriterar att göra roliga och meningsfulla saker blir vi gladare. Och när vi är glada är vi i ett mindset som gör det lättare att göra hälsosamma val. Så att ta dig tid till sådant du tycker om att göra är ett sätt att göra vikt- och hälsoresan enklare.

### ATT GÖRA

Prioritera sådant du gillar att göra med hjälp av stegen nedan.

1

**Lista aktiviteter** du gillar att göra eller som du tror du skulle gilla att göra.

- Att göra ensam, *t ex läsa, måla*
- Att göra med andra, *t ex åka på utflykt, gå på bio*
- Att göra för att hjälpa andra, *t ex volontärarbete*
- Att göra för att ta hand om min hälsa, *t ex ta en promenad, laga hälsosam mat*

2

**När, var och hur ofta (och hur länge)** har du tid att göra det du skulle vilja göra den här veckan? Var realistisk!

M	T	O	T	F	L	S
×	×			×		

3

**Para ihop en aktivitet från steg 1 med en tid från steg 2.**

Vill du göra samma sak varje gång eller göra olika? Det är ok att ändra sig i stunden och göra något annat man gillar istället.

M	T	O	T	F	L	S
×	×			×		

Läsa

Gå på bio

4

**Schemalägg det.** Lägg in det i din kalender så att det blir prioriterat. Gör en back-up plan om något skulle komma i vägen så att du fortfarande kan ta dig tid till det.



## Japansk sesamlax med shiitake och sobanudlar

4 portioner

13 6 2



¾ dl japansk soja  
1 msk ingefära  
2 vitlöksklyftor  
1 msk risvinäger  
1 msk farinsocker  
1 tsk röd currypasta  
600 g lax  
1 broccoli  
300 g shiitake  
1 tsk rapsolja  
200 g sobanudlar  
(100% bovete)  
2 dl kycklingbuljong  
2 salladslökar  
4 tsk rostade sesamfrön

1. Sätt ugnen på 225°.

2. Vispa ihop soja, finhackad ingefära och vitlök, vinäger, socker och currypasta. Blanda lax med ¾ av marinaden i en påse och låt stå i rumstemperatur i 15 minuter.

3. Dela broccoli i mindre bitar och lägg i en ugnsfast form tillsammans med laxen. Ringla över marinaden.

4. Blanda shiitake med olja i en påse och lägg över i en annan ugnsfast form. Sätt in

formarna i ugnen tills laxen är så genomstekt du vill ha den, ca 15 minuter.

5. Koka nudlar enligt anvisning på förpackningen.

6. Blanda resterande soja- och ingefärasås med buljong och blanda med de avrunna nudlarna.

7. Finhacka salladslök.

8. Servera laxen med broccoli, svamp, nudlar, salladslök och sesamfrön.



### Tips!

Det är gott att servera med exempelvis sriracha om du gillar hetta.

