

## Var flexibel

# Så planerar du för hinder *innan* de sker

Oroar du dig för hur du ska kunna hålla dig på banan under en kalashelg, konferens eller semester? Gör inte det. Du behöver inte alltid hålla dig till ditt vanliga manus. Öva in ett alternativt manus i förväg så att du vet hur du ska agera i olika situationer.

## Testa det här!

1

### Rulla kameran.

Låtsas att du tittar på hur situationen spelas upp som en film. *Vad sker? Vem mer är där? Hur skiljer det sig från dina vanliga rutiner?*

2

### Lägg märke till hindren.

Lista allt som kan komma att stå i vägen för de hälsosamma vanor du numera förlitar dig på. *Kanske finns det inget gym på hotellet eller så kan du inte laga din frukostgröt på hotellrummet.*

3

### Hitta realistiska lösningar.

Tänk på saker du kan göra för att upprätthålla engagemanget i din viktresa. *Du kan streama träningspass i WW-appen eller testa ett recept på overnight oat som inte kräver någon tillagning.*

4

### Revidera manuset.

Använd dina svar från steg 2 och 3 för att göra en handlingsplan för hur du ska agera i linje med dina mål. Var specifik om vad, var, hur och när.

5

### Tänk i förväg.

Snabbspola framåt till att eftertexterna rullar. Hur ska du komma tillbaka till dina vanliga rutiner? Skriv ner det första du ska göra och när.



# Grekisk kycklingbowl

9-11

4 port



100 g fetaost 25%  
2 dl grekisk yoghurt 10%  
salt & svartpeppar  
1 citron  
1 tsk olivolja  
400 g blomkålsris  
1 tsk torkad oregano  
200 g babyspenat  
250 g cocktailtomater  
600 g stekt kyckling-  
bröstfilé  
2 dl hummus

**1.** Mosa osten och blanda med yoghurt, lite rivet citronskal och smaka av med salt och peppar.

**2.** Värm olja i en panna och stek blomkålsriset tillsammans med oregano, lite salt och peppar. När det mjuknat, tillsätt spenat och stek vidare till spenaten sjunkit ihop. Blanda ner lite rivet citronskal.

**3.** Halvera tomater och dra isär kycklingen i mindre bitar.

**4.** Lägg upp blomkålsris och spenat i skålar och fyll på med hummus, tomater och kyckling. Toppa med yoghurtsåsen och servera med citronklyftor.

*Tips! Köp färdigt blomkålsris eller gör eget enkelt genom att riva blomkål på rivjärn eller mixa i matberedare. Det funkar även fint att byta ut blomkålsriset mot exempelvis cous-cous, koka den då enligt anvisning på förpackningen.*

