

## Hitta glädje

# Känn mer glädje för varje steg du tar: Ut och njut av fängslande omgivningar

När vi motionerar får vi flera hälsoeffekter. Men många njuter inte av aktiviteten utan tittar kanske på klockan för att se hur länge det är kvar, eller känner efter hur trött man är. Men om vi tar en promenad, löptur eller cykeltur i en omgivning som uppfyller våra sinnen kan vi förflytta vårt tankesätt och känna mer välmående och njutning, samtidigt som vi får in motion på kontot.

### ATT GÖRA

Ge dig ut för att uppleva din omgivning med nya ögon och uppfyllas av känslor av vördnad och förundran.

# 1

**Leta upp** en ny plats - eller en plats du varit på tidigare men aldrig insupit helt och hållet.



# 2

**Koppla bort** alla distraktioner så att du kan njuta av din omgivning fullt ut. Det är svårt att känna sig imponerad eller hänförd när du stirrar på en skärm.



# 3

**Rör dig medvetet**, var uppmärksam på din andning, hur din kropp känns och på alla sevärdheter och ljud.



# 4

**Lägg märke till** vad som fånglar dig i omgivningen. Vilka detaljer gillar du mest? Den vidsträckta utsikten, byggnadens arkitektur, doften som omger dig, etc?





## Potatissallad med räkor och primörer

4 portioner



800 g färskpotatis  
1 knippe sparris  
180 g haricots verts  
1-2 färska rödlökar  
1 knippe gräslök  
70 g machésallad  
300 g skalade räkor  
(1 kg med skal)  
1 kruka basilika

### Dressing

2 dl gräddfil 12%  
1 msk dijonsenap  
1 tsk flytande honung  
1 citron

**1.** Koka potatis. Skölj hastigt i kallt vatten och låt svalna.

**2.** Dela sparris i mindre bitar och koka 3-4 minuter. Låt haricots verts koka med sista minuten. Skölj hastigt i kallt vatten och låt svalna.

**3.** Blanda ihop gräddfil, senap och honung. Smaka av med rivet skal och

pressad saft från citron.

**4.** Skiva lök tunt och finhacka gräslök.

**5.** Halvera potatis och lägg på ett serveringsfat tillsammans med sallad, räkor, sparris, haricots verts och basilikablåd. Ringla över gräddfildressing och toppa med gräslök.

