

Var flexibel

Så kan du öka din PersonligaPoints-budget

Brunch med vänner, glass på väg hem från stranden, middag på en uteservering - det dyker ofta upp något kul man vill klämma in under veckan. Gör en plan för hur du kan lägga till Points till din budget så att du kan styra över (och vara flexibel med) vad som passar.

Testa det här!

Välj en hälsosam vana att fokusera på den här veckan.	Välj vatten 	Rör dig mer 	Ät icke-stärkelserika grönsaker 
<p>Fundera över hur du <i>faktiskt</i> ska få det att bli av.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Drink ett glas vatten direkt när du vaknar eller medan du väntar på att kaffet bryggs. • Smaksätt vattnet med skivor av gurka, citron eller bär. • Gör vatten som måltidsdryck till en icke-fråga. Den enda frågan är: ska det vara stilla eller kolsyrat vatten? 	<ul style="list-style-type: none"> • Lyssna på en podcast eller ljudbok medan du promenerar. • Följ med en vän på hens träningspass. • Rensa ogräs, klipp gräs eller gör annat trädgårdsunderhåll. 	<ul style="list-style-type: none"> • Välj ut någon av säsongens grönsaker och laga din middag kring den. • Lägg grönsaker på grillen för extra gott resultat. • Lägg till lite extra hackade grönsaker i din omelett.
<p>Skriv en detaljerad handlingsplan som hjälper att genomföra det.</p>	<p><i>Jag lägger till kolsyrat vatten på inköpslistan så att jag kan börja dricka vatten till lunch och middag.</i></p>	<p><i>Jag bokar in mig på samma träningspass som min vän brukar gå på och lägger fram mina kläder redan nu.</i></p>	<p><i>Jag åker till lanthandeln eller går till torget för att köpa grönsaker och letar upp recept i WW-appen.</i></p>

***Kom ihåg att regga! När du gör något av ovan vet du med dig att du bygger på dina hälsosamma vanor, men för att din budget ska öka behöver du lägga in det i WW-appen.**



Bloody Mary-omelett

2-7

2 port



½ rödlök
1 vitlöksklyfta
200 g cocktailtomater
2 tsk olivolja
¼ tsk tabasco
salt & svartpeppar
4 ägg
½ dl mjölk 0,5%
½ msk pepparrot
½ msk hackad gräslök
1 nypa sellerisalt

1. Hacka lök och vitlök. Halvera tomater.
2. Värm hälften av oljan i en panna och fräs löken tills den mjuknat. Tillsätt vitlök och låt steka med 1 minut under omrörning. Blanda ner tomater och tabasco, låt det bli varmt. Salta och peppra och håll av från pannan.
3. Vispa ihop ägg, mjölk och pepparrot och krydda med lite salt och peppar.
4. Värm resterande olja i pannan och häll på äggsmeten. Låt steka en stund på låg värme tills omeletten stelnat. Lägg på tomatröran på ena sidan och vik över den andra.
5. Häll över omeletten till en tallrik, halvera den och toppa med hackad gräslök och lite sellerisalt.