



## Nystart

# Sätt en intention för 2021

Att sätta en intention är ett kraftfullt sätt för att nå sina mål. Det är ett sätt att göra dig själv medveten om vad som är viktigt för dig. Att sätta en intention hjälper dig att lägga din energi på rätt saker. Vad som är rätt sak kan vara olika från dag till dag, men det syftar alltid till att vara den du vill vara och göra det du vill göra. När du står inför olika situationer blir det lättare att agera eftersom din intention vägleder dig.

### ATT GÖRA

Sätt en intention för kommande tre till sex månader och sätt ett mål som hjälper dig agera i linje med din intention.

# 1

### Vad värdesätter du mest?

Det du värdesätter åter-speglar det som är viktigast för dig.

*"Min hälsa är viktigast för mig."*

# 2

### Hur ska du visa det för dig själv?

När du förstår och blir medveten om vad du värdesätter kan du sätta en intention som vägleder dig.

*"Jag ska prioritera min hälsa."*

# 3

### Hur kan du agera kopplat till detta?

En tydlig intention leder dig, både i dina tankar och i ditt beteende.

*"Jag kan äta hälsosammare, röra mig mer eller gå och lägga mig tidigare."*

# 4

### Välj en action och sätt ett STAR-mål!

STAR står för att målet ska vara specifikt, tveklöst möjligt, aktivt, och relevant.

*"På måndag, onsdag och fredag ska jag ta en 30 minuters promenad för att prioritera min hälsa."*

## Gnocchipytt med kalkon och brysselkål

4 portioner

11

10

10

400 g kalkonfilé  
8 skivor bacon  
1 rödlök  
2 vitlöksklyftor  
350 g brysselkål  
400 g potatishugget  
30 g ädelost 30%  
1 msk finhackad persilja

1. Sätt ugnen på 175°.

2. Lägg kalkon i en ugnfast form och krydda med salt och peppar. Sätt in i ugnen tills innertemperaturen är 75°, ca 30 minuter.

3. Skiva upp bacon och skiva lök och vitlök tunt. Halvera brysselkål.

4. Stek bacon i en torr panna. Ta upp och stek lök och brysselkål i baconfettet

tills löken mjuknat och kålen börjat få färg. Tillsätt vitlök och låt steka med hastigt.

5. Blanda ner gnocchi och stek tills den fått fin färg, ca 10 minuter.

6. Skiva upp kalkonen och blanda ner tillsammans med bacon. Ta från värmen och smälta ner ädelost, låt den smälta något och servera toppat med persilja.



SmartPoints värdet anges per portion



Glutenfritt



Laktosfritt



Lakto-ovo-vegetariskt



Veganskt