



Hitta glädje

Vill du göra vikt- och hälsoresan enklare? Fokusera på 3 bra saker.

Vi har en tendens att fastna vid och fokusera på det som går fel, medan vi oftare låter det som går bra bara passera förbi. Men om vi lyfter blicken och medvetet börjar uppmärksamma de bra sakerna i vårt liv får vi en bättre bild av helheten och det gör det lättare att ta nästa steg på vikt- och hälsoresan.

ATT GÖRA

Ha för vana att lyfta fram 3 bra saker som händer i ditt liv varje dag.
(Även de små sakerna räknas!)

1

Tänk

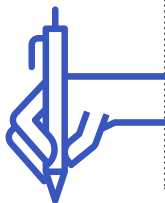
Vilka tre bra saker har hänt dig idag?



2

Skriv

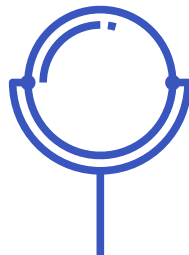
Att skriva ner detaljer gör det lättare att låta allt bra sjunka in. Var var du? Vem var där? (Ju mer detaljerad du är, desto mer fastnar det i ditt medvetande.)



3

Reflektera

Hur kände du dig när det hände? Och hur känner du dig nu när du tittar tillbaka?



Vattenmelongazpacho med jalapeño och basilika

4 portioner



600 g tomat
400 g kärnfri vattenmelon
1 röd paprika
200 g gurka
1 schalottenlök
1 jalapeño
1 vitlöksklyfta
basilika
1 msk olivolja
1 msk sherryvinäger
salt
4 msk grekisk yoghurt 10%

1. Dela tomat, melon, paprika och gurka i mindre bitar. Hacka lök, jalapeño och vitlök. Lägg allt i en matberedare och kör till en jämn soppa. Blanda ner finhackad basilika, olja och smaka av med vinäger och salt. Låt stå kallt minst 1 timme innan servering.

2. Häll upp i skålar och toppa med en klick yoghurt och några basilikablada.

Tips! Är du känslig för hetta, hoppa över jalapeño, eller minska mängden.

