

## Var flexibel

# Kläm in rörelse - även om du har lite tid

En optimal aktivitetsrutin hjälper dig känna dig mindre spänd. Men när din kalender fylls på eller din energi sjunker behöver du inte stressa över att hinna med den aktivitet du brukar. Ta ett djupt andetag och s-t-r-e-t-c-h-a din egen definition av vad det innebär att vara aktiv.

## Testa det här!

### Har du bara en minut eller två?

Gör en (eller flera!) av nedan stretchövningar.



#### Att fokusera på



#### Utgångsläge



#### Hur du stretchar

Core

Sätt dig på en stol

Rotera bålen och huvudet sakta till vänster och sedan till höger. Upprepa.

Rygg och baksida lår

Ståendes eller sittandes

Lyft armarna över huvudet, fäll i höften och sträck dig efter dina tår.

Nedre rygg och sätesmuskulatur

Ligg på ryggen

Dra in knäna mot bröstet, sänk dem sedan ner mot ena sidan medan bålen roterar. Håll i några sekunder. Upprepa på andra sidan.

Bröst

Ståendes eller sittandes

Lyft armarna ut mot sidorna, sträck dem bakåt och knäpp händerna bakom nedre delen av ryggen. Råta ut armarna.

### Har du tio minuter?

Öppna upp en Obé träningsvideo i WW-appen och scrolla ner till "Stretch" och välj ett av passen. Eller gör de stretchövningar du brukar göra, om du redan har övningar på lager som din kropp mår bra av.



# Grillade lammspett med couscous

4-8

4 port



500 g lammfilé  
2 msk granatäpplesirap  
2 tsk spiskummin  
1 tsk malen koriander  
1 tsk sumak  
 $\frac{1}{3}$  tsk svartpeppar  
2 dl vatten  
 $\frac{1}{2}$  grönsaksbuljongtärning  
2 dl fullkornscouscous  
1 liten rödlök  
1 gul paprika  
 $\frac{1}{2}$  gurka  
färsk mynta  
2 msk pressad citron  
125 g granatäpplekärnor

**1.** Dela köttet i ca 2 cm-tjocka bitar och lägg i en plastpåse tillsammans med granatäpplesirap, spiskummin, koriander, sumak och peppar. Blanda runt så att alla köttbitar täcks och låt ligga en timme i rumstemperatur (eller marinera över natten i kylskåp).

**2.** Koka upp vatten med buljongtärning och håll på couscous. Blanda runt och låt stå och dra 10 minuter. Fluffa sedan upp det med en gaffel.

**3.** Finhacka lök, paprika, gurka och mynta och blanda ner i couscousen tillsammans med pressad citron. Strö gärna över lite sumak.

**4.** Trä köttet på spett (om du använder träspett, kom ihåg att lägga dem i vatten ca 30 minuter innan) och grilla tills lammet är så genomstekt du vill ha det. Servera med couscous och granatäpplekärnor.