

Uppmärksamma dig själv

Skifta fokus till vad du vinner på att säga nej

Att säga "nej" till sådant som inte går i linje med våra mål kan kännas jobbigt (oavsett om det är att tacka nej till en bit tårta, ett extra avsnitt av en TV-serie, eller en utekväll). Nästa gång du artigt tackar nej (eller vill tacka nej), skifta ditt fokus till det du faktiskt säger "ja" till.

Testa det här!

1

Lista alla dina skäl att säga "nej" - det här är dina "ja".

13

Dagliga kvar

Var specifik. Om du tackar nej till en extra portion, är det för att du vill hålla dig inom din Pointsbudget? Eller är det för att bryta vanan att äta när du börjar känna dig mätt? Ingen anledning är för stor eller för liten.

2

Fråga dig själv vad du vinner genom att säga "ja" till dessa.

M T O T F L S

Tänk på földeffekterna: Du kommer hålla dig inom budgeten, vara mätt och vara redo för en promenad senare (istället för att känna dig proppmätt och slö), och känna dig stolt och ha kontrollen.

3

Koppla dina vinster till det som är viktigt för dig - och även till ditt "varför".



Kopplingen kan vara uppenbar (t ex mellan att hålla dig inom budgeten och ditt viktminskningsmål). Om den inte är uppenbar, skapa en länk: Om du t ex skippar en afterwork kan du använda den tiden till att göra det som verkligen är viktigt för dig, som att gå på en promenad med en vän.



Tikka masala-shakshuka med kikärter

0-4

4 port



1 tsk rapsolja
2 msk tikka masala
utan socker
2 förp krossade tomater
salt
70 g spenat
1 förp (å 380 g)
konserverade kikärter
4 ägg
färsk koriander eller persilja

1. Sätt ugnen på 190°.

2. Värm olja i en djup ugnstålig panna och fräs tikka masala under omrörning ca 1 minut. Tillsätt krossade tomater, spenat och sköljda och avrunna kikärter, smaka av med salt.

3. Gör fyra små gropar i tomatsåsen med en sked och knäck ner ett ägg i varje grop. Sätt in i ugnen tills äggvitorna är fasta, men gulorna krämiga, ca 8-10 minuter.

4. Toppa med koriander eller persilja.

Tips! Ät shakshukan som den är eller servera en bit bröd till.