

## Uppmärksamma dig själv

# Hitta en aktivitetsform du gillar och njut av den

Känner du dig oinspirerad att hålla i din nuvarande aktivitetsrutin? Funderar du på att påbörja en ny? Nyckeln är att utgå ifrån hur du vill må.

### Testa det här!

#### 1 Fundera över hur du vill må under eller efter din aktivitet.

Jag vill känna mig...	Överväg...
Lugn	yoga, pilates, stretching, vandring
Energifylld	promenader, löpning, cykling, gruppträning, skidåkning, simning
Stark	styrketräning, boxning, rodd, HIIT
Glad	dans, trädgårdsarbete, padel, gruppträning, hoppa studsmatta
Annat _____	Vilken aktivitet matchar den känslan?

#### 2 Tratta ner aktiviteter baserat på dina övriga preferenser.

##### Jag vill spendera tid med...

- bara mig själv
- en eller två vänner
- en grupp

##### Jag vill vara aktiv...

- hemma
- på ett gym
- ute i naturen
- i en pool
- annat \_\_\_\_\_

#### 3 Gör en detaljerad plan baserat på dina svar - sätt den sedan i verket.

Jag vill känna mig (svaret från steg 1), så jag ska prova (aktivitet).  
Jag ska fråga om (namn) vill följa med mig till (plats). Jag har energi och kan avsätta tid i min kalender (tid på dagen).



# Linssoppa med thaismak, räkor och kokoschips

3-6

4 port



## Soppa

2-3 salladslökar  
2 tsk rapsolja  
2 dl torra röda linser  
1 msk gul currypasta  
1 förp passerade tomater  
7 dl vatten  
salt  
1 lime

## Topping

300 g skalade räkor (ca 1 kg  
med skal)  
½ dl rostade kokoschips  
färsk koriander

1. Skiva salladslök tunt.

2. Värm olja i en gryta och fräs salladslök. Tillsätt linser och currypasta och låt steka med en stund.

3. Håll ner passerade tomater och vatten, koka upp och låt sjuda 10-15 minuter. Spå ev. med mer vatten till önskad konsistens. Smaka av med salt, ev. lite socker och rivet limeskal.

4. Servera soppan och toppa med räkor, kokoschips och koriander. Pressa över lite lime.