

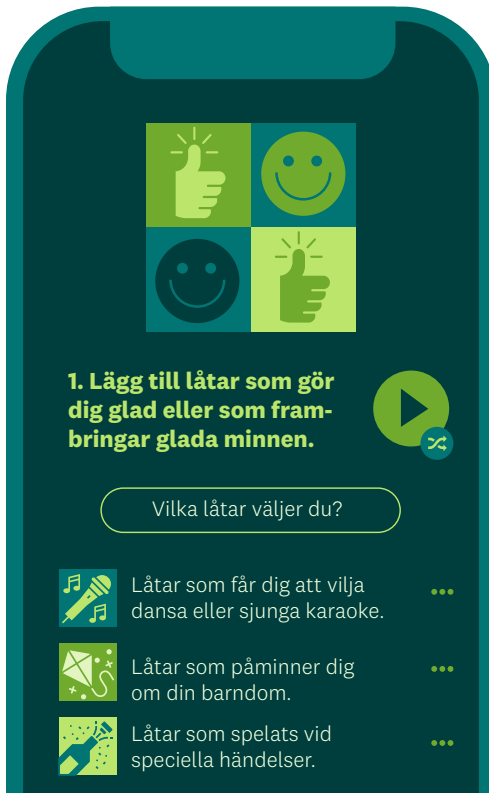
## Hantera hinder

# Så kan musik hjälpa dig hantera vanliga hinder på viktresan.

Har du någon gång haft en dålig dag, satt på din favoritmusik och börjat må bättre? Eller har du känt dig helt tom på energi för att ta dig igenom ett träningspass, men när rätt låt började spelas fick du energi och ökade takten? Eller har du lyssnat på lugn musik för att slappna av när du haft svårt att sova? Musik kan frambringa positiva känslor och ge drivkraft till din vikt- och hälsoresa på olika sätt.

### ATT GÖRA

Skapa en "go-to-spellista" med favoritlåtar som ger drivkraft på vägen mot dina mål.



## 2. Tryck på play

Spela din lista när du behöver lite musikalisk motivation för att ta dig igenom ett hinder. Dina favoritlåtar kan hjälpa dig njuta av fysisk aktivitet, vara mer kreativ, bryta känslomässigt ätande eller hantera ett bakslag.



## Kyckling stroganoff med svamp

4 portioner

8 7 3

2 dl fullkornsris  
600 g kycklingfilé  
1 gul lök  
2 vitlöksklyftor  
200 g portabello  
100 g skogschampinjoner  
5 tsk olivolja  
2 msk vetemjöl  
1 tsk paprikapulver  
½ köttbuljongtärning  
2 ½ dl vatten  
1 msk worcestershiresås  
4 msk fraiche 5%  
2 msk hackad persilja  
2 msk hackad dill  
200 g spenat

**1.** Koka ris enligt anvisning på förpackningen.

**2.** Skiva kyckling. Skiva lök tunt och finhacka vitlök. Skiva svamp.

**3.** Värm 2 tsk olja i en djup panna och bryn kycklingen, ca 5 minuter. Lyft upp och lägg åt sidan.

**4.** Sänk värmen något och värm 2 tsk olja i samma panna. Stek löken 5-10 minuter tills den mjukat. Blanda ner vitlök och svamp och låt steka med ytterligare ca 5 minuter tills svampen mjuknat och fått lite färg.

**5.** Pudra över mjöl och paprikapulver, stek 1 minut. Blanda ner buljongtärning, vatten och worcestershiresås, koka upp. Blanda ner kycklingen och låt sjuda, utan lock, tills såsen tjocknat något och kycklingen är genomstekt, ca 5 minuter. Blanda ner fraiche, persilja och dill och låt allt bli varmt.

**6.** Värm 1 tsk olja i en panna och stek spenaten tills den mjuknat, strö över lite flingsalt och servera med ris och spenat.