



## Uppmärksamma dig själv

# Så håller du dig inspirerad - oavsett vad vågen visar

Det finns många sätt att mäta framsteg och framgång - och det börjar med att föreställa dig hur du skulle fira dina vinster om vågen inte existerade.

### Testa det här!

Lista 3 saker\* som har förändrats den senaste månaden.

1	_____
2	_____
3	_____

\*Inte siffran på vågen!

Kämpar du med att komma på något? Fråga i så fall dig själv: "Hur skulle jag mäta framgång om vågen inte fanns?". Fundera över...

- Hälsosamma vanor, t ex påbörjat en motionsrutin.
- Aha-stunder, t ex kommit på dig själv med att vara mindre trött.
- Förändringar i din hälsa, t ex mindre värk eller förbättrade hälsovärden.
- Mindre klädstorlekar eller kläder som sitter bättre.

**Lägg märke till vilken påverkan varje vinst har på dig.** Kanske betyder minskad trötthet att du har mer ork för matlagning. Eller så betyder mindre klädstorlekar att det känns lättare att klä dig.

**Zooma ut för att se helheten.** Hur mår du när du reflekterar över (och uppmärksammar!) den här typen av framgångar? Vad är skillnaden mot när du enbart fokuserar på siffran på vågen?





## Kycklingpilaff med mandel

3-10

4 port



1 gul lök  
600 g kycklingfilé  
2 tsk olivolja  
2 dl snabbkockt rårís  
1 dl russin  
3½ dl vatten  
1 msk kycklingfond  
200 g savoykål  
1 citron  
salt & peppar  
4 msk mandelflarn  
1 knippe bladpersilja

1. Skiva lök och strimla kyckling.
2. Hetta upp olja i en djup panna. Bryn kycklingen runt om tills den fått fin färg, lägg åt sidan.
3. Lägg löken i pannan och fräs på låg värme tills den börjar bli mjuk, ca 5-10 minuter. Blanda ner ris och russin. Häll på vatten och fond och låt sjuda under lock ca 10 minuter.
4. Strimla kål och blanda ner tillsammans med kycklingen och låt sjuda ytterligare 10 minuter. Pressa över citron och smaka av med salt och peppar.
5. Rosta mandelflarn i en torr panna.
6. Toppa pilaffen med mandelflarn och hackad persilja.