

Använd din tid smartare

Så prioriterar du på din att-göra-lista

Är du stressad över hur du ska hinna med allt under veckan? Ta ett djupt andetag och upprepa "jag måste inte göra allt". Fokusera sedan på vad du kan åstadkomma - och hur.

Testa det här!

1. Lista alla saker du vill göra den här veckan som har med ditt viktminskningsmål att göra. Ringa sedan in det som är viktigast för dig och som är genomförbart* med tanke på allt annat du har på gång under veckan.

- förbereda veckans middagar
- gå till gymmet 3 gånger
- gå och lägga mig kl 22 varje kväll

***Har du inte tid att fullfölja det helt och hållet? Anpassa det: Kan du förbereda bara tre middagar? Fokusera på det!**

2. Dela upp din valda uppgift i så små steg som möjligt. Gör sedan en plan för när du ska göra varje steg och vad du kan behöva.

- leta receptinspiration i WW-appen och gör en veckomeny
- skriv en inköpslista
- gå till mataffären
- hacka grönsaker och förbered annat du kan göra
- laga tre middagar i morgon kväll

Kom ihåg en sak: Du behöver inte "göra allt" för att bli framgångsrik. Din viktminskningsresa ska kunna anpassas till ditt liv, inte ta över ditt liv. Att helt enkelt bestämma dig för vad du ska prioritera - och göra det - kan frigöra dyrbar tid och tankemöda för att hålla dig på rätt spår.



Svamp- och pumparisotto

10

4 port



700 g butternutpumpa
1 msk rapsolja
salt & peppar
1 l vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
300 g portabello eller
champinjoner
2 schalottenlökar
2 vitlöksklyftor
2½ dl arborioris
1½ dl vitt matlagningsvin
1 msk finhackad salvia
2 tsk finhackad timjan
2 dl parmesan

1. Sätt ugnen på 180°.
2. Skala och tärna pumpa och lägg på en plåt med bakplåts-papper. Blanda med hälften av oljan och krydda med salt och peppar. Blanda runt och sätt in i ugnen tills bitarna är mjuka och fått lite färg, ca 30 minuter.
3. Koka upp vatten med buljongtärningar. Håll buljongen varm.
4. Tärna svamp och finhacka lök och vitlök.
5. Värm resterande olja i en djup panna och fräs schalotten-lök på medelvärme tills den mjuknat. Hög värmen något, tillsätt svamp och låt steka med tills den fått fin färg. Blanda ner vitlök och ris och stek under omrörning 1-2 minuter.
6. Häll på matlagningsvin och låt det koka in i riset. Sänk värmen på plattan och tillsätt buljong lite i taget, börja med ca 3 dl och sedan 1 dl efterhand som riset suger upp buljongen. Rör om ofta. Riset är klart när det är en liten kärna i det (det är inte säkert att all buljong gått åt). Risotton ska vara som en lös gröt i konsistensen. Blanda ner örter, ost och pumpabitar.