

## Hantera hinder

# Ta kommandot över din tid och prioritera din hälsa

Tidsbrist är ett vanligt hinder på vikt- och hälsosesan. Många av oss tillbringar dagen med att skynda mellan alla måsten och tycker det är utmanande att ta hand om vår hälsa samtidigt som vi ska balansera jobb och familjeliv. Då kan det vara till hjälp att gå igenom sin kalender för att se var man kan optimera sin tid.

### ATT GÖRA

Har du svårt för att hinna få till hälsosamma vanor i din vardag? Kartlägg hur dina dagar brukar se ut för att kunna prioritera och ta dig tid till det som är viktigt för dig och din hälsa.

**1**

Gör en grovplanering av morgondagens schema.

~~~~~

**6.30** Vaknar

**7.00** Äter frukost

**8.00** Börjar jobba

**12.00** Äter lunch

**17.00** Slutar jobba

**18.15** Äter middag

**18.45** Röjer köket

**20.30** Tittar på TV

**22.00** Går och lägger mig

**2**

Markera när du har lediga stunder eller där du kan göra plats i ditt schema.

**5 minuter** mellan möten

**20 minuter** medan maten står i ugnen

**60 minuter** innan TV-stunden

**3**

Välj en aktivitet som hjälper dig nå ditt mål och som du kan göra under den tid du definierat (här är några förslag).

**5 minuter**

Regga frukosten

Lyssna på guidad mindsetövning i WW-appen

Skriv ner 3 bra saker som hänt idag

**20 minuter**

Städa ur kylen

Leta upp ett nytt recept och gör en inköpslista

Testa ett Fit-On-pass i WW-appen

**60 minuter**

Förbered morgondagens måltider

Ta en promenad tillsammans med en vän

Läs en bok



## Tomatsoppa med quinoa och pumpakärnor

4 portioner



1 dl quinoa  
1 gul lök  
2 morötter  
2 tsk rapsolja  
3 vitlöksklyftor  
½ dl tomatpuré  
2 förp konserverade  
körsbärstomater  
1 förp (å 380 g)  
konserverade kikärtor  
1 grönsaksbuljongtärning  
½ msk torkad oregano  
2 tsk chipotlepasta  
1 tsk socker  
salt & peppar  
½ dl pumpakärnor

1. Koka quinoa enligt anvisning på förpackningen.
2. Finhacka lök, tärna morot.
3. Värm olja i en gryta och fräs löken mjuk, minst 10 minuter. Tillsätt morötter och låt steka med en stund.
4. Riv ner vitlök och blanda ner tomatpuré, låt fräsa med hastigt under omrörning. Tillsätt tomater, sköljda och avrunna kikärtor, buljongtärning, oregano, chipotlepasta och socker. Låt sjuda tills

morötterna är mjuka. Mixa till önskad konsistens med en stavmixer och smaka av med salt och peppar. Spå med lite vatten till önskad konsistens.

5. Rosta pumpakärnor i en torr panna tills de börjar knäppa och få färg. Strö över lite salt och håll på 1 msk vatten. Låt vattnet koka bort och kärnorna bli torra igen.

6. Blanda ner quinoa, häll upp i skålar och toppa med rostade pumpakärnor.

