

Hantera hinder

Hur du får stöd från din omgivning

Vår omgivning påverkar oss och de val vi gör. Vi påverkas såväl av vilken miljö vi befinner oss i som vilka människor vi har runt oss. Ju mer tid vi spenderar med någon, desto större inverkan har den personen på hur vi agerar. Självklart är inte alla i vår omgivning WW-medlemmar vilket kan vara utmanande för oss. Våra vänner vill kanske ses över en fika varje gång, våra familjemedlemmar köper hem snacks vi helst vill undvika och våra kollegor vill gå ut och äta på lunchen. Men vi kan “få med oss” viktiga personer genom att medvetet planera för hur vi kan ta med dem på vår resa - oavsett om de förstår att det är vår avsikt eller inte.

ATT GÖRA

Välj någon i din omgivning som du kan “få med dig” längs din vikt- och hälsoresa, även om personen inte följer WW ViktVaktarnas program. Att få lite stöd kan göra det enklare för dig att nå dina mål.

1

Tänk på en person i din vardag som påverkar eller påverkas av att du följer WW ViktVaktarnas program.

Partner

Barn

Vän

Förälder

Kollega

2

Välj en strategi för att inkludera den här personen på din resa.

Förbered matlådor och mellanmål till både dig själv och övriga familjemedlemmar.

Gör kompidtid till aktivitetstid. Istället för att prata över en fika, be en vän ta en promenad med dig.

Fråga din familj vad de vill äta till middag. Leta upp ett recept de kommer gilla i WW-appen.

3

Skapa en plan baserat på steg 1 och 2.

Vem jag inkluderar:

Strategin jag ska prova:

När och hur jag ska

sätta den i verket:



Svampcarbonara

4 portioner

10 9 9



250 g linguine
2 schalottenlökar
400 g blandad svamp,
t.ex. ostronskivling
och kantareller
2 tsk rapsolja
salt & svartpeppar
3 äggulor
50 g parmesan

1. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen. Spara lite av kokvattnet.

2. Finhacka lök och skiva svamp.

3. Värm olja i en djup panna och stek lök och svamp tills den är mjuk, krydda med lite salt och peppar. Ta från värmen.

4. Vispa upp äggulor och blanda ner dem i pannan tillsammans med pasta och lite pastavatten. Blanda runt tills allt är varmt.

5. Hyvla över parmesan med en potatisskalare och lite grovmalen svartpeppar.

