

Starta starkt

Så får du till en motionsrutin som varar.

När man skapar en ny rutin, oavsett vad det gäller, är det viktigt att jobba “med” sig själv genom att ta hänsyn till sina egna preferenser, mönster och erfarenheter kring vad som fungerat förut. Gillar du inte att springa? Spring då inte bara för att dina vänner gör det. Hitta något du gillar.

ATT GÖRA

Vill du etablera en motionsrutin du kan hålla fast vid? Använd stegen nedan och gör en plan.

1

BESTÄM VAD DU SKA GÖRA

↓
Vilken aktivitet gillar du, har du gillat tidigare, eller tror du att du skulle vilja prova?

↓
När och var ska du göra det?

↓
Var realistisk - hur ofta kommer du att göra det? (Har du bara 5 eller 10 minuter? Det räknas också!)

2

IDENTIFIERA (POTENTIELLA) HINDER

↓
Vilka hinder kan komma att stå i vägen? Vilka lösningar kan du komma på i förväg?

↓
Om t ex tid är ett problem, blocka aktivitet i din kalender och lägg in en påminnelse i din telefon.

↓
Träna när du känner dig mest energisk. Det är ok om du inte är en morgonmänniska - rör dig när det passar dig.

3

ÖVA

↓
Prova din rutin i en vecka. (Regga aktiviteten i WW-appen, då läggs PersonligaPoints till i din veckobonus). Behöver du justera din aktivitetsplan något därefter?



Tips! Denna rätt funkar fint som den är, men är du riktigt hungrig är det gott med ris eller en bit bröd till.

Kyckling- och zucchinipanna

2-7

4 port



500 g kycklingfilé
1 rödlök
1 zucchini
1 msk spiskummin
1 msk torkad oregano
1 msk chilipulver
1 krm cayennepeppar
3 tsk olivolja
3 vitlöksklyftor
3 dl majs
1 förp (å 380 g) konserverade svarta bönor
2 förp (å 400 g) krossade tomater
50 g salladsost 10% koriander

1. Strimla kyckling, hacka lök och tärna zucchini.
2. Blanda ihop kryddorna och blanda drygt 1 tsk av dem med kycklingbitarna och lite salt.
3. Värm 1 tsk olja i en stor panna och stek kycklingen tills den är genomstekt. Lägg undan kycklingen och värm upp 2 tsk olja i pannan. Stek löken ca 5 minuter tills den mjuknat. Riv ner vitlök och blanda ner resterande kryddmix, låt steka med hastigt under omrörning. Tillsätt zucchini och majs och låt det steka med några minuter.
4. Blanda ner kycklingen, sköljda och avrunna bönor och krossade tomater. Koka upp och låt sjuda ca 5 minuter.
5. Servera toppat med smulad ost och hackad koriander.