



Vad händer i kroppen...när du äter (och dricker)

Välj vatten för din hälsas skull

Din kropp består av ca 60% vatten och vattnet spelar en stor roll i nästan alla kroppsfunktioner. Att dricka vatten är en del av din hälsosesa, du behöver det för att må bra. Men det finns inget bevisat samband mellan att dricka vatten och gå ner i vikt. För att gå ner i vikt behöver du få i dig färre kalorier än du gör av med. Om du byter ut drycker som innehåller kalorier till vatten kan det hjälpa dig minska ditt kaloriintag och på så sätt hjälpa dig att nå dina mål. Därför är vatten alltid ett bra val även för vikten!

ATT GÖRA

Drink mer vatten med hjälp av nedan strategier (eller kom på egna tips).

1. Välj ett av nedan tips (eller kom på egna) för att hjälpa dig dricka mer vatten.

Håll koll på hur många glas vatten du dricker med hjälp av verktyget "Vatten" i WW-appen. Då kan du också se när du kan lägga till ett extra glas under dagen.

Gillar du bubblor? Byt läsk mot kolsyrat vatten och smaksätt med bär, frukter eller örter.

Sätt ett alarm regelbundet under dagen som påminner dig om att dricka. Låter kanske onödigt, men kan vara det som behövs för att ta några klunkar vatten.

Koppla ihop det med en annan vana du gör regelbundet, t ex drick ett glas vatten i samband med att du borstar tänderna.

2. Skapa en plan för att använda strategin du valde.

När, var och hur ska du göra det?

3. Reflektera över det.

Vad fungerade bra och som du kan fortsätta göra? Vad fungerade mindre bra? Det är ok att testa en annan strategi om du inte gillade den första.



Ribollita (italiensk bönsoffa)

4 portioner

10 5 5



2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
2 morötter
2 stjälkselleri
200 g grönkål
1 msk olivolja
5 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
2 förp (à 400 g) konserverade cannellini-bönor
1 förp (à 400 g) konserverade stora vita bönor
salt & peppar
2 skivor (à 60 g) dagsgammalt surdegsbröd
50 g parmesan
chili flakes

1. Finhacka lök och vitlök. Tärna morötter och selleri. Repa och dela grönkålen i mindre bitar.

2. Värm olja i en gryta och fräs lök och vitlök tills löken är mjuk. Blanda i morötter och selleri. Fräs under omrörning ca 5 minuter. Blanda i vatten och buljongtärningar. Låt sjuda ca 20 minuter.

3. Blanda ner sköljda och avrunna bönor tillsammans med grönkålen. Låt allt bli varmt. Smaka av med salt och peppar.

4. Rosta brödet lätt och bryt sönder i mindre bitar.

5. Servera bönsoffan toppad med hyvlad parmesan, brödkrutonger och chili flakes.

