

## Avsluta året starkt

# Sätt hälsosamma riktlinjer

Äter du mer än du planerat, sitter uppe och tittar på TV längre än du tänkt, tackat ja till mer godsaker än du önskat? Skyll inte oönskade vanor, beteenden eller beslut på bristande viljestyrka. Skapa istället riktlinjer som hjälper dig. Genom att bestämma hur du ska hantera knepiga situationer i förväg så säkrar du upp att du agerar såsom du vill göra och då behöver du inte lägga energi på att ta beslutet i stunden.

## Testa det här!

**Identifiera en situation där du ofta gör val du önskar att du inte hade gjort.**

När min familj beställer pizza brukar jag äta för mycket - det är svårt att motstå!

**Besluta dig för ett görbart alternativ som bättre stämmer överens med dina mål.**

Jag ska äta två pizzaslices, sen ska jag välja NollPointsmat om jag fortfarande är hungrig.

**Kombinera och skapa en "om/då"-riktlinje för att hantera situationen.**

Om det är pizzakväll, då ska jag ta två pizzaslices plus några morotsstavar.

**Att enbart förlita sig** på sin viljestyrka är opålitligt. Det tar mycket energi och ju fler val vi ställs inför och ju tröttare vi är och ju längre tiden går, desto svårare blir det att hålla uppe viljestyrkan och det är lätt att vi fallerar. Att skapa riktlinjer i förväg gör att vi minskar vårt behov av att förlita oss på vår viljestyrka.



# Falafel med myntasås

12-15

4 port



1 gul lök  
4 vitlöksklyftor  
2 förp konserverade kikärtor  
1 msk mald koriander  
2 tsk sambal oelek  
2 tsk mald spiskummin  
1 tsk salt  
1 stort knippe bladpersilja  
2 msk vetemjöl  
2 msk rapsolja  
4 stora tortillabröd  
1 romansallad  
2 tomater  
1 rödlök

## Myntasås

2 dl turkisk yoghurt 10%  
1 vitlöksklyfta  
1 knippe färsk mynta  
1 msk pressad citron

**1.** Grovhacka löken och lägg tillsammans med vitlök, avrunna kikärtor, koriander, spiskummin, sambal och salt i en matberedare. Mixa snabbt till en smet. Det är viktigt att inte köra maskinen för länge.

**2.** Lägg över i en skål och blanda ner finhackad persilja och mjöl. Om smeten är lös, tillsätt lite mer mjöl och blanda runt. Låt stå och dra i 15 minuter i kylan.

**3.** Blanda ihop yoghurt, finriven vitlök, finhackad mynta och pressad citron. Smaka av med salt och peppar och ställ i kylan.

**4.** Forma små biffar av kikärtssmeten med hjälp av två skedar.

**5.** Värm olja i en panna på medelhög värme. Stek biffar gyllenbruna.

**6.** Servera falafeln i tortillas med strimlad sallad, skivad tomat, strimlad lök och myntasåsen.

