

Håll dig på banan

Julmånaden närmar sig och den kan vara festlig och smarrig... och hektisk. Det kan också vara en period då vi tappar taget om vår vikt och hälsa och våra mål känns som bortblåsta. Det är därför det är så viktigt att fokusera på små, enkla beteenden som kan hjälpa oss behålla fokus och att hålla motivationen uppe – och där beteendena i slutändan leder till de större mål vi strävar mot på vår vikt- och hälsoresa.

ATT GÖRA

Ta hjälp av STAR metoden för att sätta ett beteendemål för kommande vecka.

Prova den här tekniken när du gör Veckans Check-in. Nyhet i WW appen vid lanseringen av mittWW+.

Specifikt

Vad vill du uppnå och hur kan du se till att göra det? Det är viktigt att vara så detaljerad som möjligt.

Exempel: "Jag vill avsätta 30 minuter till mig själv efter söndagens middag för att läsa och ladda batterierna."

Tveklöst möjligt

Är ditt mål realistiskt och något du kan fortsätta upprepa? Nyckeln är att vara ärlig mot dig själv med vad som verkligen är möjligt.

Exempel: "Jag kan få tid för detta efter att barnen somnat."

Aktivt

Vad vill du börja att göra? Tänk inte på vad du vill sluta att göra.

Exempel: "Jag vill skapa tid åt mig själv." (Det är inte: "Jag vill sluta bortprioritera att ta tid för mig själv.")

Relevant

Är detta något du vill göra? Det ska inte vara något du tror att du borde göra.

Exempel: "Tid till återhämtning kommer hjälpa mig visa mer omsorg om mig själv och att vara mer närvarande."



Naanbrödspizza med grillad aubergine

4 portioner



2 auberginer
2 rödlökar
3 tsk olivolja
salt
3 vitlöksklyftor
1 citron
1 gul lök
1 msk tomatpuré
1 förp passerade tomater
½ msk torkad oregano
½ tsk socker
peppar
4 små naanbröd (å 55 g)
250 g champinjoner
50 g salladsost 10%
1 kruka basilika

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Skiva aubergine tunt och klyfta rödlök. Blanda med 2 tsk olja, salt, 1 pressad vitlöksklyfta och pressad citron. Sätt in i ugnen ca 20 minuter.
3. Hacka gul lök. Hetta upp resterande olja i en kastrull och stek löken, gärna minst 10 minuter på medelvärme. Pressa ner 2 vitlöksklyftor och blanda ner tomatpuré. Låt fräsa med hastigt.

Tillsätt passerade tomater, oregano och socker. Låt sjuda en stund och smaka av med salt och peppar.

4. Lägg naanbröd på en plåt och fyll på med tomatsås, aubergine, lök, skivad svamp, ost och basilika. Sätt in i ugnen, ca 10 minuter, tills osten är gyllene.

Tips! För bäst resultat, salta aubergineskivorna och låt ligga minst 15 minuter innan de blandas med det andra.

