



## Avsluta året starkt

# Så kan du nyttja dina erfarenheter och nå framgång

Önskar du ibland att någon skulle berätta för dig exakt hur du ska göra för att nå dina mål? Den personen kan vara du själv.

## Testa det här!

**Tänk tillbaka** på den senaste månaden eller månaderna och reflektera över dina...

### Framgångar

Jag har skapat en ny motionsrutin.



**Vilka förändringar har du gjort - och hur?**

*Jag går numera upp tidigare på morgonen och kör ett gruppträningspass - och jag går och lägger mig tidigare istället för att fastna framför TV:n.*

**Hur hjälper dessa förändringar dig på din viktresa?**

*Jag har fått mer energi och träningen adderar Points till min budget.*

&

### Bakslag

Jag tenderar spräcka min budget på helgerna.



**Vad står i vägen för dig?**

*Det är svårt att motstå vin och mat med högre Pointsvärde.*

**Hur kan du ändra ditt förhållningssätt?**

*Planera och regga det jag vill äta och dricka i förväg och spara veckobonus.*

**Se framåt** mot ett mål du vill uppnå under den närmaste månaden.

Jag ska förbereda luncher med låga Points för att spara extra Points till helgerna.



**Vilka hinder kan stå i vägen?**

*Brist på tid.*

**När jag når mitt mål kommer jag känna mig**

*stolt, nöjd och glad över att ha extra Points att spendera.*

**Förflytta dig framåt** genom att ta ett specifikt steg mot det målet den här veckan.

**Vilka lärdomar från tidigare framgångar och utmaningar kan hjälpa dig?**

*Jag ska tänka om kring hur jag använder min tid så att jag har mer tid till att planera och förbereda måltider.*



# Pepparkaksmuffins med lingonfrosting

4

30 st



2 ägg  
2 dl socker  
1 förp konserverade stora vita bönor  
1 dl grekisk yoghurt 0%  
1 dl rapsolja  
3 dl vetemjöl  
2 tsk bakpulver  
2 tsk kanel  
1 tsk malen kardemumma  
1 tsk malen ingefära  
1 tsk malen nejlika

## Lingonfrosting

300 g färskost 11%  
½ dl lingonsylt  
2 msk florsocker

1. Sätt ugnen på 175°.

2. Vispa ägg och socker pösigt.

3. Lägg sköljda och avrunna bönor i en bunke tillsammans med yoghurt och olja och mixa till en helt slät smet med stavmixer. Blanda sedan ner i äggsmeten.

4. Blanda ihop mjöl, bakpulver och kryddor och blanda ner i smeten.

5. Lägg färskost, lingonsylt och socker i en bunke och mixa till en slät röra. Bre på muffinsen.

*Tips! Vill du göra dig till och göra muffinsen extra snygga är det fint (och gott) att toppa med färska lingon!*

