

## Anpassa dina rutiner

I takt med att årstiden förändras är det lätt att vi faller ur våra rutiner, inte minst våra aktivitetsrutiner. Kyligare väder, kortare dagar och mindre utomhustid gör att vi ofta tillbringar mer tid hemma i soffan. Vi vet att det är lättare att hålla i våra hälsosamma beteenden om vi är konsekventa och fortsätter upprepa dem – oavsett vad som händer i våra liv (eller med vädret). Men för att hålla i dem kan vi behöva anpassa dem.

### ATT GÖRA

Anpassa dina aktivitetsrutiner (och dina sömnrutiner) så att de passar in i ditt liv och din vardag just nu. Ta hjälp av förslagen nedan.

1.

Behöver du frisk luft och vill få in några steg på kontot? Gå ut på lunchen när solen fortfarande är uppe och njut av dagsljus.

2.

Skapa ett särskilt utrymme hemma för fysisk aktivitet. Kanske har du en yogamatta, träningsband eller vikter som du kan använda. Annars kan du göra mycket med bara kroppen. Testa våra FitOn träningsvideos i WW-appen.



4.

Sätt väckarklockan på en senare tid för att få lite extra sömn. Eller gå och lägg dig en stund tidigare.

3.

Stäng av TV:n och koppla av med en bok innan läggdags. Ta en filt runt dig och drick gärna något varmt.

5.

*BLI KREATIV MED HUR DU KAN VARA AKTIV INOMHUS. GÅ EXTRA VARV I TRAPPORNA (OM DU HAR) OCH STÅ UPP SÅ MYCKET SOM MÖJLIGT.*



## Bouillabaisse

6 portioner



1 purjolök  
4 vitlöksklyfter  
½ fänkål  
2 morötter  
1 msk olivolja  
½ g saffran  
1 krm cayenne  
8 dl vatten  
1 förp finkrossade tomater  
3 msk fiskfond  
¾ dl vitt vin  
30 ml Pernod (anissprit)  
400 g små potatisar  
1 nät blåmusslor  
400 g torsk  
300 g stora skalade räkor  
100 g pilgrimsmusslor  
2 tsk rivet apelsinskal  
1 msk färsk timjan

**1.** Strimla purjo, finhacka vitlök, fänkål och morötter.

**2.** Värm olja i en stor gryta och stek purjo på svag värme 5-10 minuter. Lägg ner vitlök, fänkål och morötter i grytan och låt steka med några minuter. Blanda ner saffran och cayenne och låt det steka med hastigt. Tillsätt vatten, krossade tomater, fond, vin och pernod och låt det koka upp. Sjud sedan utan lock ca 10 minuter.

**3.** Skala och tärna potatis, ca 2 cm. Lägg ner i grytan och

låt sjuda tills de är mjuka, ca 15 minuter.

**4.** Tvätta blåmusslorna noga och kontrollera att de är stängda. Kasta musslor med trasigt skal och de som inte stänger sig när de knackas i diskbänken.

**5.** Dela torsk i bitar och lägg ner i grytan tillsammans med blåmusslor. Låt sjuda under lock 2-3 minuter. Låt pilgrimsmusslor och räkor koka med ca 1 minut. Smaka av med salt, rivet apelsinskal och timjan.

