

/ Anslut till det som är viktigt /

Tydliggör din intention och följ den

Hamnar du lätt på villovägar när det är mycket som händer? Behöver du lite extra hjälp för att hålla dig på rätt spår? Dessa steg kan hjälpa dig att vägleda dig själv mot dina mål.

Testa det här

Vad är viktigast för dig när du avslutar
det här året?

Jag värdesätter _____.

Hur kan du bete dig på ett sätt som
överensstämmer med det du värdesätter?

Jag har för avsikt att _____.

Vilka åtgärder hjälper dig att fullfölja
din avsikt?

Jag kan _____.

EXEMPEL

Jag värdesätter hur bra jag har mått, så
jag har för avsikt att fortsätta göra framsteg.

Jag kan prioritera att regga i WW-appen -
även när jag har mycket att göra.

Förvandla en åtgärd
till ett **STAR**-mål.


S / **T** / **A** / **R**
specifikt / tveklöst / aktivt / relevant
genomförbart

EXEMPEL

S På glöggfesten hos
syrran, ska jag ta ett
foto på min tallrik,
och regga det jag ätit
när jag kommer hem
A för att prioritera mina
framsteg. **R** **T**



Rödbetsgravad lax med senapssås

8 / 4 portioner / 

3 msk socker
2 msk salt
2 krm grovt krossade
vitpepparkorn
500 g lax
2 färska rödbetor
600 g potatis
200 g sockerärter
1 bit pepparrot

Senapssås

2 dl fraiche 5%
2 tsk dijonsenap
1 tsk honung
½ dl hackad dill
salt & peppar

1. Blanda socker, salt och krossade vitpepparkorn.
2. Lägg laxen på ett fat med skinnsidan neråt och gnid in den med kryddblandningen.
3. Skala betorna och riv dem grovt. Lägg ovanpå laxen och klä in med plastfolie. Låt grava i kylan i 4-5 dagar.
4. När gravningen är klar, skrapa bort rödbetorna och skär upp laxen i tunna skivor.
5. Koka potatis.
6. Blanda ihop fraiche, senap, honung och hackad dill. Smaka av med salt och peppar.
7. Servera laxen med potatis, sockerärter, senapssås och finriven pepparrot.