



Nystart

Fastnat i ett statiskt mindset? Så tar du dig framåt!

Vilken är din instinktiva tanke när du står inför en utmaning eller något du inte gjort förut? Om du har ett dynamiskt mindset har du en tro på dig själv att du med viss ansträngning och tålmod ska lyckas. Men om du har ett statiskt mindset har du inte samma tro på dig själv. Du vet vad du kan göra och du vet vad du inte kan göra, det går inte att förändra. MEN, ingen av oss är födda med antingen ett statiskt eller ett dynamiskt mindset, däremot kan vi vara mer i det ena eller i det andra beroende på situation och hur vi mår.

ATT GÖRA

Förflytta dina statistiska tankar mot ett mer dynamiskt tankesätt för att hjälpa dig ta dig an nya erfarenheter - och att hantera motgångar.

1

Uppmärksamma när du har ett statiskt mindset.

“Jag vill bli mer fysiskt aktiv, men träning har aldrig varit min grej.”



2

Prata till det med en dynamisk mindset-röst.

“Är det verkligen skrivet i sten? Jag har dansat tidigare och jag kan testa en ny aktivitet igen.”



3

Skifta till ett dynamiskt mindset.

“Med lite ansträngning kan jag hitta ett sätt att bli mer aktiv - jag ska testa en FitOn träningsvideo i WW-appen.”





Stekt fläskkotlett med krossad potatis

4 portioner

10 10 5



800 g potatis
1 msk olivolja
1 citron
1 ½ dl riven parmesan
1 msk hackad timjan
1-2 vitlöksklyftor
flingsalt
2 tsk olivolja
600 g fläskkotlett,
fett bortskuret
salt & peppar
blandsallad

1. Sätt ugnen på 250°.

2. Koka potatis. Häll av vattnet, låt potatisen svalna något och lägg över på en plåt med bakplåtspapper. Krossa dem lätt med handen.

3. Blanda olja med lite pressad citron och ringla över potatisen.

4. Blanda ihop riven parmesan, rivet citronskal från hela citronen, timjan, pressad vitlök och lite flingsalt. Fördela det över potatisen och sätt in i ugnen tills potatisen fått fin färg, ca 15 minuter.

5. Värm olja i en panna och stek köttet. Krydda med salt och peppar. Servera med potatisen och sallad.

