

/ Anslut till det som är viktigt /

# Så kan du känna mer stöd på viktresan

Ibland kan det kännas lättare att göra vissa saker när en vän eller familjemedlem hänger med som stöd. På samma sätt kan viktresan kännas lättare, speciellt under högtider, när man känner stöd från sin omgivning. Välj ut någon eller några viktiga personer i din närhet och ta hjälp av följande tips.

## Testa det här



### FRÅGA EFTER MATINSPIRATION

Oavsett om dina barn gillar pizza eller din partner är svag för fika så kan du leta upp recept i WW-appen för att göra Points-vänligare versioner av deras favoriter.



### RÖR PÅ ER TILLSAMMANS

Umgås med en vän över en promenad i stället för fika eller byt ut familjens skärmtid mot en tur till skogen eller en cykeltur.



### DELA MED DIG

Hitta sätt där dina nya hälsosamma vanor kan hjälpa den person du valt. Kanske kan du förbereda några extra lunchlådor eller göra dubbel sats av din overnight oat att dela med dig av.



### FÖREGÅ MED GOTT EXEMPEL

Ska ni äta ute? Föreslå restaurang och föreslå att ni delar en efterrätt.



### VAR TYDLIG

Berätta hur personen kan hjälpa dig, såsom att förvara godsaker utom synhåll eller att tillsammans bestämma hur ofta ni ska beställa hämtmat.

### SKRIV NER DIN PLAN

Vem jag ska involvera på min viktresa

---

Strategin jag ska prova



---

När och hur jag ska göra det

---



## Cashewbollar med kokos och vit choklad

2 / 45 st /  

150 g vit choklad  
175 g cashewnötter  
9 msk kokos  
1 krm salt

1. Smält vit choklad i ett vattenbad.
2. Blanda ner nötter, 3 msk kokos och salt och mixa ihop med stavmixer.
3. Mixa resterande kokos till fina smulor.
4. Rulla 45 bollar och rulla dem i kokosen. Låt stå i kylen minst 1 timme.