



Sätt gränser

Hitta glädjen i att säga nej

Du har sagt nej till en andra portion eller till en inbjudan (eller till något annat), men nu då? De flesta människor tenderar att fokusera på vad de ger upp när de säger nej. Även om vi vill säga nej kan känslan bli att vi missar något bara för att vi vill hålla oss på banan mot våra mål (ganska oinspirerande eller hur?). För att behålla fokus och känna oss inspirerade kan det vara till fördel att förflytta våra tankar till vad vi faktiskt får istället för att fokusera på vad vi ger upp. Det hjälper oss också att fortsätta prioritera det som är viktigt för oss.

ATT GÖRA

Nästa gång du säger nej till något, pausa för att tänka på vad du faktiskt säger ja till.

1

Gör en lista med alla anledningar till varför du vill säga nej.

Tacka nej till en andra portion? Kanske beror det på att du vill hålla dig inom din Smart-Pointsbudget eller så är du kanske mätt.

2

Reflektera över vilka fördelar det ger dig att säga nej.

Känner du dig mätt och nöjd och påfylld med ny ork och energi? Du kanske även känner dig stolt över dig själv och känner att du sitter i förarsätet.

3

Koppla ihop vad du vunnit på att säga nej med det som är viktigt för dig.

Vill du gå ner i vikt? Att säga nej till en andra portion kan hjälpa dig framåt för att nå ditt mål. (Och du kan ha ork att röra dig efter maten).



Ett gott grönt
inlag till
julbordet
nästa vecka!

Apelsin- och rödbetssallad

6 portioner



2 msk pressad apelsin
1 msk olivolja
½ msk honungsdijonsenap
salt & peppar
4 apelsiner
70 g ruccola
370 g skivade inlagda
rödbetor, avrunna
50 g salladsost 10%
2 msk hackad mynta

1. Vispa ihop pressad apelsin, olivolja och senap. Smaka av med lite salt och peppar.
2. Skala och skiva apelsin.
3. Lägg upp ruccola på ett fat och fyll på med rödbetor och apelsin. Ringla över dressing och toppa med smulad ost och

hackad mynta.

Tips! Det går fint att byta ut apelsin mot clementin och det är supergott att lägga till skivad avokado.

