



Hitta balans

Varför det är värt att reflektera över din resa

Att blicka framåt och sätta mål är en viktig aspekt för att förändra vårt beteende, men det är lika viktigt att se tillbaka och reflektera över det som varit för att hjälpa oss själva att nå våra mål. När vi ser tillbaka bör vi undersöka vad som ligger bakom både våra framgångar och utmaningar. Detta hjälper oss att identifiera vad som har fungerat (och varför!) och vad som har stått i vägen. Dessa insikter hjälper oss att bestämma vad vi vill fortsätta göra och vad vi vill förändra.

ATT GÖRA

Titta tillbaka på den senaste månaden (eller de senaste tre till sex månaderna) för att se vilka lärdomar du kan dra och ta med dig framöver. Gör sedan en plan för att styra din vikt- och hälsoresa framåt.

1

Utforska dina framgångar (stora som små).



- Vilka förändringar har du gjort? Hur gjorde du dem?
- Vilka ändringar fick du till snabbt? Vilka tog längre tid?
- Hur påverkade dina framgångar din viktresa?

2

Tänk på dina utmaningar.



- Vilka prövningar har du mött?
- Hur påverkades din viktresa av olika hinder?
- Om du vill fortsätta mot målet, vad kan du göra annorlunda?

3

Titta framåt.



- Vilket mål vill du nå kommande månad (eller om 3-6 månader)?
- Vilka hinder behöver du övervinna?
- Hur kommer du må när du når målet?

4

Ta nästa steg.



- Vad kan du göra den här veckan för att ta dig närmare ditt mål?
- Hur ska du hantera eventuella utmaningar?
- Vilka tidigare lärdomar kan hjälpa dig att klara det?



Spritzer med ingefära och rosmarin

4

4 port



¾ dl finhackad ingefära
½ dl socker
1 dl vatten
1 nypa nymalen svartpeppar
färsk rosmarin
is
1 flaska mousserande vin
330 ml kolsyrat vatten
8 skivor ingefära

1. Lägg ingefära, socker, vatten och lite peppar i en kastrull och koka upp. Låt sjuda under omrörning tills sockret lösts upp och lagen börjat tjockna något, ca 3-5 minuter. Ta från värmen och lägg i två kvistar rosmarin. Låt stå 30 minuter och sila sedan. Låt kallna helt i kylan.

2. Fyll 8 cocktailglas med is, sockerlagen och mousserande vin. Blanda runt försiktigt och fyll på med kolsyrat vatten. Garnera med skivad ingefära och rosmarin.

Tips! Du gör enkelt denna drink alkoholfri genom att välja ett alkoholfritt vin.