

Framgångsfaktorer

Gör det svårare att sitta ner

Stillasittande beteenden som tv-tittande, skärmtid, skrivbordsjobb och bilåkande är vanliga inslag i det moderna samhället. Forskning visar att vi spenderar en stor majoritet av vaken tid i stillasittande. Det har visat sig att framgångsrika medlemmar (de som gått ner minst 10 kg och hållit vikten minst 1 år) spenderar mindre tid sittandes jämfört med de som inte gått ner i vikt. Att sitta mindre är en av flera framgångsfaktorer som kan hjälpa dig nå ditt vikt- och hälsomål.

ATT GÖRA

Forskning visar att vi som människor har en tendens att ta den enkla vägen, den som kräver minst energi och minst ansträngning. **Ju enklare val, desto mer sannolikt att vi gör det.** Men tänk om det enklare valet inte är det bästa valet? Det är dags att lägga till lite friktion i ditt liv. **Så här kan det gå till.**

OÖNSKAT BETEENDE

Sitter i din bekväma skrivbordsstol *hela* dagen.

ÖNSKAT BETEENDE

Står medan du arbetar genom att ställa din bärbara dator på en trave böcker och flyttar din stol till ett annat rum.

LAGT TILL FRIKTION

Vi fokuserar på stillasittande här, men den här tekniken kan tillämpas på ALLA beteenden!

När du lägger till friktion till ett beteende du vill undvika kommer det att kräva mer energi och mer ansträngning av dig för att fortsätta med det beteendet.

- 1

Välj ett beteende du vill undvika eller göra mindre av.
- 2

Pinpointa hur din omgivning gör det oönskade beteendet lättare att göra.
- 3

Brainstorma och välj ett sätt för att göra så att det oönskade beteendet blir svårare att göra.



Färsfylld tortillatårta med teriyakisås

4 portioner

9 9 9

2 röda paprikor
1/2 purjolök
1 tsk flytande margarin
400 g kycklingfärs 5%
salt & peppar
3 msk teriyakisås
2 tsk rapsolja
4 medelstora tortillabröd
50 g riven lagrad ost 17%
sallad

1. Sätt ugnen på 180°.
2. Dela paprika i mindre bitar och strimla purjolök.
3. Värm margarin i en panna och bryn färs till fin färg. Blanda ner paprika och purjo och stek några minuter. Krydda med salt och peppar och håll på teriyakisåsen. Låt sjuda på svag värme en liten stund.
4. Smörj en ugnsfast form med olja och lägg på ett av tortillabröden. Lägg på färsröra och toppa med ett nytt bröd. Fortsätt så tills bröden är slut, avsluta med färs och toppa översta lagret med ost.
5. Sätt in i ugnen ca 10 minuter.
6. Servera med sallad.