

Framgångsfaktorer

Besviken på resultatet på vågen? Reflektera över alla dina framgångar!

Att väga sig regelbundet hjälper oss att gå ner i vikt och att hålla vikten och det är ett sätt att mäta att vi är på rätt spår. MEN det speglar inte helheten av vad vi gör. Vår vikt går inte linjärt hand i hand med hur vi äter, rör oss och sover. Det är normalt att vikten varierar och ibland går det långsammare och ibland lite fortare. Om vi enbart förlitar oss på att siffran på vågen ska berätta för oss “hur det går” och “hur vi mår” är chansen stor att vi ibland tror att det vi gör inte fungerar och tvärtom beroende på resultatet. Det är nämligen inte alltid vi ser resultatet av våra ansträngningar direkt.

Därför är det bra att lyfta blicken och se vilka framsteg vi gjort utanför vågen.

ATT GÖRA

Om det inte fanns någon våg, hur skulle du då mäta dina framgångar?
Ta några minuter till att reflektera över din vikt- och hälsaresa så här långt och vilka förändringar du gjort.

1

Tänk på tre saker (inte din vikt) som har förändrats den senaste månaden.

Det kan vara hälsosamma vanor du skapat, en ny rutin du fått till, eller något nytt du lärt dig.

2

Hur har vart och ett av detta påverkat dig?

Kanske har du utvecklats som kock vilket hjälpt dig att laga hälsosammare måltider. Kanske har du kommit i dina favoritbyxor igen och det har hjälpt dig känna dig mer bekväm och självsäker.

3

Reflektera över den större bilden.

Hur känns det att uppmärksamma de här framgångarna som inte har med vågen att göra? Hur skiljer det sig mot när du enbart fokuserar på resultatet på vågen?



Denna krämiga citron- och vitlöksdoftande räkpasta toppad med persilja passar utmärkt som en snabblagad, men lyxig, fredagsmiddag!

Krämig räk- och tomatpasta

4 portioner

8

7

2



500 g cocktailtomater
3 vitlöksklyftor
250 g ww yellow lentil spaghetti
2 tsk olivolja
salt
1-2 krm chili flakes
1 citron
100 g färskost 11%
300 g skalade räkor
(ca 1 kg med skal)
1 knippe persilja

1. Halvera tomater och finhacka vitlök.
2. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen, spara lite av kokvattnet.
3. Värm olja i en panna och fräs tomat och vitlök några minuter under omrörning. Smaka av med salt, chili

- flakes och rivet skal och pressad saft från citron. Blanda ner färskost och lite pastavatten. Låt såsen bli varm, men inte koka.
4. Vänd ner pastan tillsammans med räkor i såsen. Toppa med hackad persilja och servera direkt.

