

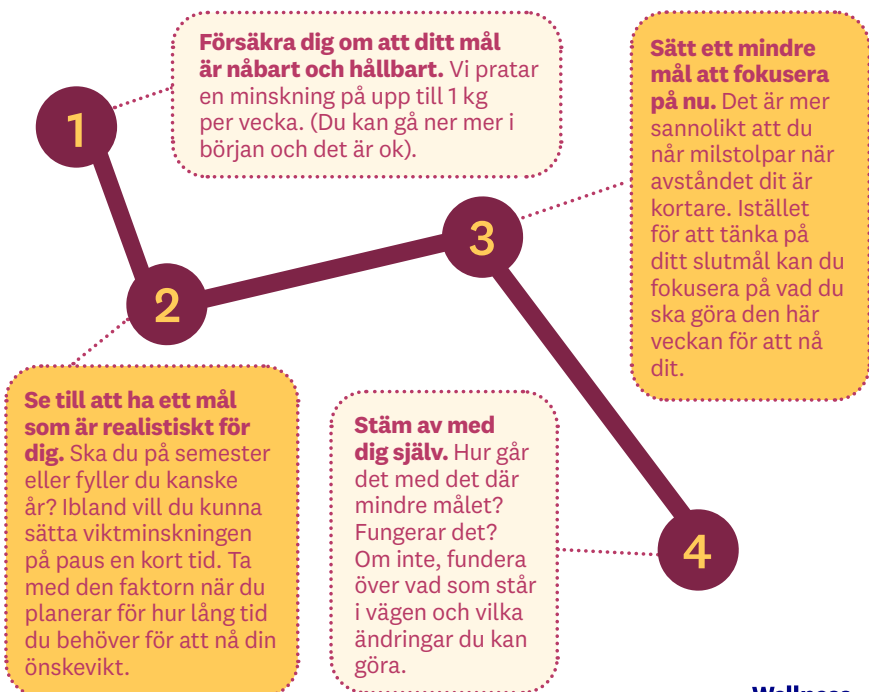
## Omfamna nuet

# Sätt ett viktmål som fungerar för dig

Resultatmål är ett specifikt resultat vi vill uppnå, t ex gå ner 25 kg, springa ett maraton eller sänka blodfetterna. När vi har ett realistiskt resultatmål kan det ge oss en riktning vart vi vill, men det visar inte hur vi ska ta oss dit. Och om vårt mål kommer ta lång tid att nå är det lätt att tappa fokus då avståndet mellan vårt nuläge och vårt önskade mål är stort. Detta kan få oss att känna oss modfällda och det kan stå i vägen för att faktiskt göra det vi behöver göra för att nå vårt mål. Men genom att dela upp målet i mindre steg kan vi flytta målet närmare oss och få det att kännas mycket mer genomförbart.

### ATT GÖRA

Har du stora planer på att gå ner i vikt? En magisk siffra på vågen du vill nå? Följ stegen nedan för att bryta ner (den kanske ganska överväldigande) siffran till mer realistiska och nåbara mål.





# Tacos med coleslaw och chipotleräkor

11-14

4 port

## Chipotlemarinerade räkor

1 msk chipotlepasta  
2 tsk sesamolja  
2 tsk honung  
½ lime  
1 tsk kinesisk soja  
300 g skalade räkor  
(ca 1 kg med skal)

## Coleslaw

1 klyfta vitkål  
3 salladslökar  
1½ dl grekisk yoghurt 0%  
2 tsk dijonsenap  
½ lime

1 omogen mango  
12 små tortillas  
koriander

1. Blanda ihop chipotlepasta, sesamolja, honung, pressad lime och soja. Lägg ner räkorna och låt de marineras en stund.
2. Strimla vitkål, gärna med mandolin. Strimla salladslök. Blanda ihop yoghurt, senap och pressad lime. Lägg ner vitkål och salladslök och blanda väl.
3. Strimla mango tunt.
4. Hetta upp en panna och stek räkorna hastigt i sin marinad, de ska bara precis bli varma.
5. Fyll tortillabröden med coleslaw, räkor, mango och koriander.

*Tips! Det är smarrigt att steka tortillabröden i en torr panna innan servering. Lägg dem då direkt i en handduk så att de inte blir hårda.*