



Gör det som fungerar

Sätt mål som verkligen fungerar för dig

Vi är vana att sätta mål inom något vi tycker att vi behöver förbättra, men det är lätt att målet kan kännas oppnåeligt om det inte är förankrat i oss själva. Om vi istället drar nytta av våra färdigheter (det vi är bra på), våra tendenser (t ex om man är morgon- eller kvällsmänniska) och våra preferenser (det vi gillar att göra och äta) kan vi sätta mål som vi tveklöst kommer att genomföra. Och då ökar sannolikheten för att vi fortsätter upprepa det beteendet framöver.

ATT GÖRA

Att sätta mål är viktigt. Att sätta mål kring vad som fungerar för dig är ännu viktigare. Sätt ett STAR-mål baserat på dina svar på följande tre frågor. *Kom ihåg att skriva in ditt STAR-mål när du gör veckans check-in i WW-appen.*

1

Vilka färdigheter har jag?

Någon som är en fena på att organisera (en färdighet), kanske planerar att samla ihop och organisera några recept de velat prova.

Tips! Du kan spara dina favoritrecept i WW-appen.

2

Vilka tendenser har jag?

Någon som har en tendens att vara morgonmänniska, kanske bestämmer sig för att börja dagen med en promenad.

3

Vilka preferenser har jag?

Om någon gillar att läsa (en preferens), kanske hen bestämmer sig för att skapa en rutin kring att läsa en stund innan läggdags som ett sätt att varva ned.

STAR innebär att göra målet specifikt (vad exakt vill du göra och när), tveklöst möjligt (se till att det är något du kan göra och uppnå den här veckan), aktivt (fokus på något du ska göra, inte något du ska sluta göra), och relevant (varför är det viktigt för dig och hur kan det hjälpa dig på din vikt- och hälsoresa).



Belugalasagne med gruyère

4 portioner

14 11 7



2 dl belugalinsor
2 gula lökar
3 vitlöksklyftor
2 morötter
2 tsk olivolja
3 msk tomatpuré
1 msk torkad oregano
1 förp krossade tomater
2 dl vatten
1 umamibuljongtärning
1 msk japansk soja
1 msk miso
(går att utesluta)
svartpeppar
200 g färskost 11%
1 dl mjölk 0,5%
200 g bönlasagneplattor
(100% bönor)
1 ½ dl riven gruyère

1. Koka linsor 10 minuter kortare än vad som anges på förpackningen.

2. Finhacka lök och vitlök. Riv morot grovt.

3. Värm olja i en panna och stek löken minst 10 minuter på medelvärme. Tillsätt vitlök, morot, tomatpuré och oregano och låt steka med hastigt. Tillsätt krossade tomater, vatten, linsor, buljong, soja och miso. Koka upp och låt sjuda under lock ca 10 minuter. Smaka av

med peppar och ev. lite salt.

4. Vispa ihop färskost och mjölk med lite salt och peppar.

5. Varva lasagneplattor, linsröran och ostsåsen. Toppa med gruyère och sätt in i ugn ca 30-40 minuter.

Tips! Det blir en stor lasagne, så dela gärna den i sex bitar istället för fyra och räkna enkelt om SmartPointsvärdet i appen.

