



Vilket är ditt varför?

Att nå den där efterlängta siffran på vågen, att komma i sina favoritbyxor igen eller att ta sig över mållinjen i ett lopp. Mål är bra och viktiga för oss. Men det finns något ännu viktigare, ditt varför. Det är din personliga anledning till varför du vill nå de där målen och uppleva fördelarna det ger. Det handlar om varför det är viktigt för dig... såsom att må bättre eller att bli hälsosammare så att du kan finnas där för din familj och dina vänner. Så fort du definierat ditt varför kan det fungera som en gps för att vägleda dina handlingar längs vägen.

ATT GÖRA

Använd de här stegen för att visualisera ditt varför (detaljer är nyckeln!).
Påminn dig om det ofta.

1

Tänk snabbt

Varför vill du gå ner i vikt eller bli hälsosammare? Ta det svar som först dyker upp i ditt huvud.

EXEMPEL: "Jag är trött på att känna mig andfådd så fort jag gör något."

2

Gräv djupare

Var skulle det faktiskt innebära för dig att nå dina mål? Hur tror du att du skulle må?

EXEMPEL: "Jag skulle lättare kunna vara med och göra saker tillsammans med min familj."

3

Prova igen

Fråga dig själv återigen varför du vill gå ner i vikt eller bli hälsosammare? Fortsätt fråga dig tills du förstår varför det verkligen är viktigt för dig och du får en "a-ha"-upplevelse.

EXEMPEL: "Jag vill få mer energi så att jag kan vara närvarande för dem jag älskar."

4

Gör det personligt

Ta ditt mest genuina svar och repetera det. Det är ditt varför. Stäm av det ofta för att se om det fortfarande är anledningen till varför du vill nå dina mål.

EXEMPEL: "Jag vill gå ner i vikt så att min familj kommer ihåg att jag var där och att jag var rolig att leka med."



Marinerad kyckling med quinoasallad

4 portioner

10 9 5



600 g kycklingfilé

Marinad

3 msk finhackad rödlök
2 msk chilisås
1 msk rapsolja
1 msk japansk soja
1 pressad vitlöksklyfta
1 krm svartpeppar

Quinoasallad

2 dl quinoa
 $\frac{1}{2}$ gurka
250 g cocktailtomater
2 salladslökar
machésallad

$\frac{1}{2}$ citron
 $\frac{1}{2}$ tsk salladskrydda
150 g salladssost 10%
2 msk torkade tranbär

1. Blanda ihop marinaden och låt kycklingen ligga i den minst 30 minuter, gärna över natten.

2. Koka quinoa enligt anvisning på förpackningen och låt svalna.

3. Grilla eller stek kycklingen tills den är genomstekt.

4. Kärna ur och tärna gurka fint. Halvera tomater. Strimla salladslök. Blanda ihop med sallad och quinoa. Pressa över citron och krydda med salladskrydda. Smula över salladssost och grovhackade tranbär.

5. Servera kycklingen med quinoasalladen.

