



Skapa hälsosamma vanor

Observera dina vanor

Vanor är sådant vi gör regelbundet utan att tänka på det, de är med andra ord automatiska. Den här automatiken är bra om det är en vana som hjälper oss bibehålla hälsosamma handlingar. Men automatiken är stjälpande när det är en vana vi vill bryta eftersom du knappt märker av att du gör det du gör. Och även om du märker det kan det vara svårt att bryta det i stunden eftersom beteendet är så automatiskt. Då är det lätt att skuldbelägga sig själv och ifrågasätta varför man fortsätter göra det som man vill sluta göra. Nyckeln är att utveckla en medvetenhet kring vanan.

ATT GÖRA

Tänk på en vanlig vana som du ofta gör. Titta närmare på den för att bli medveten om eventuella mönster och vilka faktorer som håller igång vanan. Ta hjälp av nedan för att bryta eller behålla vanan beroende på om det är en vana som stjälper eller hjälper dig.

1. Observera*

Ägna stor uppmärksamhet åt när och var den här vanan sker. Notera om du kan se några konsekventa mönster i tidpunkten på dagen eller en specifik plats, hur du mår, vad du tänker, eller vad du gjorde precis innan (dvs vilka signaler som utlöser beteendet).

**Skriv ner vad du lägger märke till under några dagar.*

2. Välj en



Alternativ A Justera

Om du vill bryta din vana behöver du justera något som supportar den här vanan.

Vill du bryta vanan att småäta när du sitter och tittar på TV i vardagsrummet? Prova att läsa en bok eller att titta på TV i ett annat rum i stället.



Alternativ B Behålla

Om du vill behålla din vana behöver du vårda och hålla fast vid något som supportar vanan.

Tar du en lunchpromenad varje dag? Blockera din kalender under en timme för att undvika att någon bokar in dig på ett möte just då.

Smarrigare sötpotatis
Släng sötpotatisen i en god marinad någon timme innan den rostas så får den en massa smak.



Tacos med rostad sötpotatis och het mandelsås

4 portioner

14 14 8



50 g salladsost 10%
800 g sötpotatis
2 tsk rapsolja
sallad
1-2 salladslökar
1 knippe gräslök
12 hårda tacoskal

Mandel- och paprikasås

3 gröna tomater
2 dl strimlad inlagd
grillad paprika
4 vitlöksklyftor
½ dl hackad oskald
mandel
1 tsk olivolja
1 msk chipotlepasta
½ msk rödvinsvinäger
flingsalt

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Lägg in osten i frysen.
3. Tärna sötpotatis, blanda med olja och salt. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och sätt in i ugnen tills de fått färg och mjuknat, ca 15 minuter.
4. Kärna ur tomaterna och tärna. Strimla paprikan, skala vitlöken och hacka mandel.
5. Värm olja i en kastrull och stek vitlöken och mandeln tills de precis börjar få lite

färg. Tillsätt tomater, paprika och chipotlepasta och låt sjuda ca 5 minuter. Ta upp de fasta bitarna, gärna med hålslev, och lägg i en mixer. Kör till en grov puré. Smaka av med vinäger och salt och spä med vätskan som är kvar i kastrullen tills konsistensen är som du vill ha den.

6. Strimla sallad, salladslök och gräslök.
7. Fyll tacoskalen med mandelsås, sötpotatis, salladslök och gräslök. Riv över ost och servera.

