

Skapa hälsosamma vanor

Så får du en vana att bli bestående

Alla vanor utlöses av någon form av signal som triggar igång beteendet. Och alla beteenden ger någon typ av effekt eller konsekvens. Effekten kan vara positiv (t ex en härlig känsla eller lättnad), negativ (t ex obehag eller missnöje) eller neutral.

För att ett beteende ska upprepas behöver man uppleva någon form av positiv effekt som gör att man vill göra samma sak igen.

ATT GÖRA

Redo att skapa en vana? Så här hittar du ett beteende som faktiskt kan bli bestående.

1

Välj ditt fokus

- Äta hälsosammare
- Motionera mer
- Sova bättre
- Förflytta dina tankar

2

Brainstorma förslag

Fundera sedan över tre beteenden du skulle vilja förvandla till vanor som kan hjälpa dig inom det område du valt. Om du t ex vill äta hälsosammare kan du för-registrera dagens måltider på morgonen, inkludera någon NollPointsmat till frukost varje dag etc.

3

Välj ut ett beteende

Gör en plan för att testa och upprepa beteendet tre gånger den här veckan.

4

Hur kändes det?

Känner du lättnad, glädje, stolthet, belåtenhet etc? Perfekt! Då är det ett bra beteende att utveckla till en vana. Välj en signal som kan påminna dig om att konsekvent öva på den här vanan. Tycker du inte att beteendet är särskilt givande? Testa ett annat beteende från din idélista.

Pollo tonnato med spaghetti

4 portioner

11 8 3



600 g kycklingfilé
salt & peppar
1 tsk rapsolja
1 förp tonfisk i vatten
(vattnet ska användas)
1 äggula
½ citron
2 msk hackad persilja
1 msk kapris
3 msk olivolja
1 finriven vitlöksklyfta
salt & peppar
250 g linsspaghetti
ruccola
cocktailtomater

1. Salta och peppra kycklingen. Stek på medelvärme tills den är genomstekt och fått färg. Låt svalna och skiva sedan tunt.

2. Lägg tonfisk (inkl. vattnet), äggula, rivet citronskal och 1 msk pressad saft, persilja, kapris och olja i en hög bunke och mixa slätt med stavmixer. Riv ner vitlök och smaka av med salt och peppar.

3. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen.

4. Vänd samman pasta med såsen och servera med kycklingen, ruccola och halverade cocktailtomater.

Tips! Du vet väl att äggvita kan frysas och användas precis som vanligt efter upptining?

Inspirerad av italienska klassikern vitello tonnato, kalv med tonfisksås, kommer här en kycklingvariant med pasta.

