



Bli starkare

Redo att bli starkare? Så här gör du.

Styrketräning handlar om att belasta muskeln mer än den är van vid. Det finns många fördelar med att träna styrka. Det ökar din muskelmassa (och därmed får du ökad ämnesomsättning), ökar bentätheten, ger bättre koordination och starkare hjärta. Och inte minst så känner du dig starkare och kan klara vardagen bättre.

ATT GÖRA

Hitta en styrkeaktivitet (det måste inte handla om att lyfta vikter) som du kan prova utifrån vad som passar dig. Planera sedan **när** och **vad** du behöver göra för att det ska bli av.

<p>Jag har redskap hemma</p>	<p>Jag är ny på styrketräning.</p> <p>Prova Core Strong - en 10-minuters lågintensiv FitOn träningsvideo.*</p>	<p>Jag har styrke tränat från och till.</p> <p>Prova Total Body Strong - en 12-minuters medelintensiv FitOn träningsvideo.*</p>	<p>Jag gillar att träna styrka.</p> <p>Prova Full-Body Functional Strength - en 17-minuters medelintensiv FitOn träningsvideo.*</p>
<p>Jag har inga redskap hemma</p>	<p>Borstar du tänderna? Prova några snabba övningar som inte tar längre tid än tandborstningen.</p>	<p>Har du en stol? Ta hjälp av den och testa dessa enkla stolsövningar.</p>	<p>En trappa får ny innebörd när du sätter timern på 5 minuter och testar pulshöjande trappövningar.</p>
<p>Jag är redo för en utmaning</p>	<p>Prova 30 dagars plankutmaning för att stärka din core (bål).</p>	<p>Prova 35 dagars benböjsutmaning för att stärka rumpa, ben och core.</p>	<p>Prova 30 dagars styrke träningsutmaning för att stärka hela kroppen.</p>

*Du hittar FitOn träningsvideos på förstasidan i WW-appen.



Tips! Primörerna är också goda att grilla. Får du inte tag på ramslök, funkar gräslök fint också.

Kokt kyckling med ramslökssås och primörer

4 portioner

7 5 1



1 l vatten
2 kycklingbuljongtärningar
600 g kycklingfilé
800 g färskpotatis
1 knippe späda morötter
1 knippe sparris
blandsallad

Ramslökssås

2 ½ dl vatten
½ kycklingbuljongtärning
3 salladslökar
30 g ramslök
½ citron
2 dl matlagningsbas 4%
salt & peppar

1. Koka upp 1 liter vatten med 2 buljongtärningar i en stor gryta. Lägg ner kycklingen, låt koka upp och koka häftigt 1 minut. Rör om, stäng av plattan och lägg på lock. Låt stå en timme. Ta därefter upp filéerna och låt svalna.

2. Koka potatis.

3. Koka upp 2 ½ dl vatten med ½ buljongtärning i en kastrull.

4. Skiva salladslök. Lägg ner den i kastrullen och låt sjuda 4-5 minuter. Lägg

ner ramslöken och låt den mjukna någon minut. Tillsätt rivet skal och ca 1 tsk pressad saft från citron och matlagningsbas och låt koka upp. Mixa till en slät sås och smaka av med salt och peppar. Red ev. med lite stärkelse om du vill ha en tjockare sås.

5. Koka morötter och sparris i lättsaltat vatten 3-4 minuter.

6. Skiva upp kycklingen och lägg på fat med sallad. Servera med potatis, primörer och ramslökssås.

