

Bygg självförtroende

Dags för vägning? Gör en handlingsplan innan.

Att väga sig regelbundet och att logga sin vikt har visat sig vara viktiga framgångsfaktorer för att gå ner i vikt över tid. Men om vi tror att vi gått upp i vikt är det lätt att stoppa huvudet i sanden och undvika vågen. Och om vi gjort "allting rätt" men inte får det resultat vi väntat oss är det lätt att vi ger upp. Genom att göra en plan och utveckla stödjande rutiner kan vi stärka vårt självförtroende och vidta hälsofrämjande åtgärder för att fortsätta vår resa framåt även när vågen pekar uppåt.

ATT GÖRA

Gör en "handlingsplan för vägning" så att du inför varje vägning känner dig trygg i att kunna hantera och agera på resultatet oavsett vad vågen visar.

STEG 1

När, var och hur ofta ska du väga dig?

Försök att vara konsekvent och håll dig till samma tidpunkt och samma våg.

STEG 2

Hur ska du boosta ditt självförtroende innan du ställer dig på vågen?

Reflektera över minst en framgång utanför vågen.

STEG 3

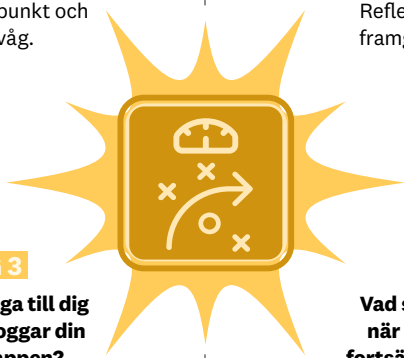
Vad ska du säga till dig själv när du loggar din vikt i WW-appen?

Upprepa uppmuntrande tankar såsom "Jag är bra" eller "Vågen är bara ett mått på framgång".

STEG 4

Vad ska du göra efteråt när du vägt dig för att fortsätta din resa framåt?

Skapa en "go-to-rutin" där du gör något som du vet är bra för dig och som tar dig närmare ditt mål.





Bottenlös köttfärspaj

4 portioner



1 tsk rapsolja
400 g nötfärs 10%
2 dl ajvar relish
salt & peppar
4 ägg
3 dl gräddmjölk 6%
150 g riven lagrad ost 17%
1 tsk rapsolja
1 liten zucchini
grönsallad

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Värm olja i en panna och stek färsen. Blanda ner ajvar och smaka av med salt och peppar.
3. Vispa ihop ägg, gräddmjölk och ost.
4. Spänn fast ett bakplåts-papper i botten av en spring-

form, (Ø ca 24 cm) och olja in kanterna. Lägg i färsen och håll över äggstanningen.

5. Hyvla remсор av zucchini med osthyvel och fördela över ytan. Salta och peppra lätt och sätt in i mitten av ugnen tills den stelnat, ca 35-40 minuter.

6. Servera med sallad.

