



Lär känna programmet PersonligaPoints™

Så kan du öka din PersonligaPoints-budget

Du kan öka din PersonligaPoints-budget på inte bara ett, inte två, utan tre sätt. Genom att äta icke-stärkelsrika grönsaker, genom att välja vatten som dryck, och genom att röra på dig skapar du hälsosamma vanor som till slut kommer bli något du gör av bara farten. Att fokusera på vardagliga beteenden som förbättrar hälsan (som dessa tre saker gör) kommer få det att börja kännas som något du vill göra, istället för något du måste göra. Och som om inte det vore gott nog, så tjänar du alltså Points till din budget!

Så här fungerar det:

Aktivitet



Välj vatten

1,75 l per dag, för att vara exakt.

Points



1 Point till din dagliga budget

Tips



Skapa en rutin genom att dricka ett glas vatten före varje måltid och varje gång du är klar med ett möte.

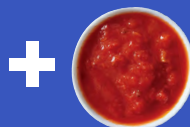
Ät icke-stärkelsrika grönsaker

Mätta upp ca 2 dl (ungefär en knytnäve, använd ett mått tills du tränat upp ögonmåttet). För varje portion tjänar du en **Point**.

Obegränsade Points till din dagliga budget



Släng ner en näve grönsaker i din pasta-sås eller omelett.



Rör på dig mer

Hur många Points du tjänar beror på vilken aktivitet du gör samt på ålder, längd, vikt och kön.

Obegränsade Points till din Veckobonus



Öka tiden eller längden för din dagliga promenad varje vecka, eller testa någon övning från Obé i WW-appen.



Pasta med kronärtskocka och grönkål

10-12

4 port



200 g grönkål
1 röd chili
1 förp kronärtskocka
250 g pasta, typ orecchiette
4 äggulor
2 dl finriven parmesan
1 citron
1 vitlöksklyfta
2 tsk olivolja
salt & peppar

1. Repa grönkål. Dela bladen i mindre bitar och finhacka stammen. Strimla chili fint och skiva upp kronärtskockorna.

2. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen. Spara 3 dl kokvatten.

3. Värm olja i en djup panna och stek grönkålsstammen några minuter. Blanda ner bladen, kronärtskockan och chilin och låt steka med tills bladen sjunkit ihop.

4. Blanda ner pasta och ägg- och oströran och spä med lite kokvatten i taget tills du har en bra krämig konsistens. Smaka av med salt, peppar och pressad citron.

5. Servera toppat med resterande parmesan.