



## 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 adderas Points® till din budget!

### Så här fungerar det:

#### Aktivitet



##### Välj vatten

1,75 l per dag, för att vara exakt.

#### Points



**1 Point** läggs till din dagliga budget.

#### Tips



Skapa en rutin genom att dricka ett glas vatten till 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 ögonmättet).

#### Obegränsade Points

läggs till din dagliga budget.



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

#### Rör på dig mer

Hur många Points som adderas till din budget beror på vilken aktivitet du gör samt på ålder, längd, vikt och kön.

#### Obegränsade Points

läggs till din Vecko-bonus.



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. Blanda ihop äggulor, 1 ½ dl parmesan, rivet citronskal och finriven vitlök.
4. Värm olja i en djup panna och stek grönkålsstammen några minuter. Blanda ner bladen, kronärtskocken och chilin och låt steka med tills bladen sjunkit ihop.
5. 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.
6. Servera toppat med resterande parmesan.