

Hitta balans

Öka din sinnesstämning med motion

Alla har dåliga dagar emellanåt då vi känner oss nere, stressade eller inte är på humör. I vissa fall har vi kanske en "go-to-strategi" som vi kan ta hjälp av när vi känner oss ur balans. En sådan strategi kan vara att röra på sig. Att vara fysiskt aktiv gör underverk för vår mentala och känslomässiga hälsa och kan förbättra vårt humör.

ATT GÖRA

Följ stegen nedan för att pinpointa en "go-to-aktivitet" som kan förbättra ditt humör och få dig att må bättre. Planera sedan för var och när du ska göra detta.

1

Välj en aktivitet.

Många typer av aktiviteter kan ge ditt humör ett uppsving.



2

Var specifik.

Identifiera var och när du ska utföra din valda aktivitet.



3

Välj ditt tempo.

Rör på dig på den intensitetsnivå som känns rätt för dig.





Köttbullar i kokossås

10-15

4 port

2 msk finhackad gul lök
1 ägg
½ dl havregryn
1 dl mjölk 0,5%
½ tsk salt
1 krm svartpeppar
500 g nötfärs 10%
2 dl fullkornsbasmatiris
2 dl lätt kokosmjölk
2 dl vatten
1½ tsk röd currypasta
färsk koriander
1 broccoli

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Finhacka lök och blanda med ägg, havregryn, mjölk, salt och peppar i en bunke. Låt svälla 5-10 minuter. Blanda ner färsen till en smet och forma 16 köttbullar. Lägg dem på bakplåtspapper och stek dem 10 minuter i ugnen.
3. Koka ris enligt anvisning på förpackningen.
4. Värm kokosmjölk, vatten och currypasta i en kastrull. Smaka av med salt eller ett par stänk fisksås. Lägg i köttbullarna och låt dem sjuda 5-10 minuter. Toppa med färsk koriander.
5. Dela broccoli i buketter och koka i lättsaltat vatten tills den är lagom mjuk.
6. Servera köttbullarna med ris och broccoli.