

## Starta starkt

# Så får du till en rutin att regga det du äter.

Många tror att man måste regga allt man äter in i minsta detalj, alltid. Den här inställningen är ohållbar då det kräver mycket tid och energi och det kan kännas utmattande och överväldigande och därför lätt att ge upp. Glädjande nog visar forskning att det inte är nödvändigt att regga allt perfekt för att lyckas gå ner i vikt. Istället är det av betydelse att regga oftare och få till den rutinen, även om inte varje munsbiter kommer med. Det viktiga är med andra ord att sträva efter att regga konsekvent - inte perfekt!

### ATT GÖRA

Skapa en rutin för att regga konsekvent som fungerar för dig. Gör sedan en plan och prova den i en vecka.

1

## Svara på frågorna för att bestämma vad som funkar bäst för dig.

Är det enklare att regga hela din dag samtidigt, eller efter hand?

Gillar du att regga före, under eller efter din måltid?

Sparar du din favoritmat och måltider i WW-appen? Eller lägger du in från scratch varje gång?

Gillar du att fota din måltid och regga den senare?

2

## Baserat på dina svar, hur kan du regga på ett sätt som fungerar för dig?

Kanske kommer du att gilla att fota dina måltider och sedan regga allt på en gång.

3

## När är den bästa tiden för dig att regga?

Du kan regga innan du äter eller avsätta några minuter efter att du har avslutat dina måltider.

4

## Nu när du har en plan för att regga, hur kan du styra upp din omgivning för att hjälpa dig?

Skulle det vara till hjälp att sätta en påminnelse i telefonen?

# Chili- och vitlöksräkor med pasta och majs

7-9

4 port



250 g cappellini  
2 vitlöksklyftor  
1 röd chili  
1 tsk olivolja  
3 msk tomatpuré  
salt & peppar  
½-1 citron  
300 g skalade räkor (ca 1 kg med skal)  
3 dl majs

1. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen. Spara 1-2 dl av kokvattnet.

2. Hacka vitlök och strimla chili.

3. Hetta upp olja i en traktörpanna och fräs vitlök och chili. Blanda ner tomatpuré och krydda med salt och peppar. Smaka av med pressad citron och blanda ner räkor, majs, pasta och lite pastavatten. Blanda runt och låt allt bli varmt.

