



Skapa momentum

Så gör du hälsosamma val enklare

Det är ingen överdrift att säga att vi alla har en tendens att välja den enkla vägen i första hand, den som kräver minst energi och ansträngning. Ju enklare ett val är, desto mer sannolikt är det att vi väljer just det.

Men tänk om det enklare valet inte är det *bästa* valet?

Testa det här!



OÖNSKAT BETEENDE

Ligger i
sängen och
scrollar på
telefonen.



OÖNSKAT BETEENDE

Avsluta boken som
legat på ditt sängbord
i flera veckor
(och låta telefonen
ligga i en annan del
av rummet).

LAGT TILL FRIKTION



Vi fokuserar på läggdagsrutiner här, men den här tekniken kan tillämpas på ALLA beteenden.



Rostade rotsaker med linser och fetaost

6-10

4 port



3 dl torra gröna linser
400 g rödbetor
400 g gulbetor
200 g morötter
100 g fetaost 25%
100 g machésallad

Dressing

1 msk olivolja
1 msk vatten
½ citron
1 tsk dijonsenap
salt & peppar

3 msk solroskärnor
2 msk sesamfrön

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Koka linser enligt anvisning på förpackningen.
3. Klyfta betor och skär morötterna i bitar. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och blanda med olja. Salta och peppra och sätt in i ugnen tills de mjuknat, ca 30 minuter.
4. Vispa ihop olja, vatten, pressad citron och senap. Blanda med linserna.
5. Rosta solroskärnor och sesamfrön i en torr panna.
6. Blanda rotfrukterna med linserna.
7. Lägg upp sallad på ett fat och fyll på med rotfrukter och linser. Smula över ost och toppa med fröerna.

Tips! Hantera rödbetorna för sig om du inte vill att de andra rotfrukterna också ska bli röda.