



## Skapa momentum

# Så skapar du en hjälpande social krets

De personer du omger dig med kan spela en stor roll för att hjälpa (eller oavsiktligt stjälpa) dig på din väg mot ett hälsosammare liv. Detta oavsett om det är din partner, chef, favoritförfattare eller den där slumpmässigt utvalda bloggaren du följer - alla kan påverka dig.

### Testa det här!

**1. Lista de personer som finns i din närmaste krets.  
Tänk på vem du...**

**Pratar med**

vänner, familje-  
medlemmar, kollegor

**Lyssnar på**

podvärdar, nyhets-  
ankare, musiker

**Eller läser  
och ser**

sociala medie-  
konton, författare

**2. Vilka av ovan interagerar du mest med? Beskriv...**

**Deras  
tonfall**

**Vad de  
säger**

**Hur du känner  
dig när du inter-  
agerar med dem**

**3. Vem från den där mindre listan hjälper dig på din resa?  
Finns det någon du vill komma i kontakt med mer?**



Det handlar om att fokusera på vad du kan kontrollera eftersom du inte kan ändra vad någon annan säger.

**4. Omkalibrera. Om någon på den listan inte hjälper dig framåt kan du försöka placera dem i "baksätet" och hitta någon annan som ger dig energi.**



# Lax- och spenatpaj

2-10

4 port

## Pajdeg

1 förp (å 380 g)  
konserverade kikärter  
½ dl vetemjöl  
1-2 msk vatten

## Fyllning

3 ägg  
3 dl mjölk 0,5%  
salt & cayennepeppar  
1 dl hackad gräslök  
200 g färsk spenat  
1 citron  
300 g lax

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Mixa sköljda och avrunna kikärter och mjöl fint i en matberedare. Tillsätt vatten, lite i taget, tills den går ihop till en deg och tryck ut i en pajform. Nagga med gaffel och sätt in i ugnen 10 minuter.
3. Vispa ihop ägg, mjölk, salt och en nypa cayenne. Blanda ner hackad gräslök.
4. Värm en liten skvätt vatten i en panna och lägg ner spenaten, låt den sjunka ihop. Riv över citronskal och pressa ner lite saft. Dela laxen i mindre bitar och salta lätt.
5. Lägg över spenat och lax i pajskalet. Häll på äggstanning och sätt in i ugnen tills den stelnat, ca 30 minuter.

*Tips! Vill du lyxa till pajen är det gott att blanda ner 1-2 dl riven lagrad ost, men kom ihåg att justera Pointsvärdet.*