

Förankring

Så skapar du en framgångsrik morgonrutin

Morgonen kan ibland vara hektisk och det är lätt att det kaoset dröjer sig kvar och har en dominoeffekt under resten av dagen. Därför kan det vara till stor hjälp att få till en rutin som prioriterar din hälsa och ditt välmående från den stund du vaknar.

Att börja dagen med att göra sådant som gör dig gott kan förbereda dig på att fortsätta göra de bättre valen under hela dagen.

Testa det här!

1

Lista de saker du gör varje morgon och hur mycket tid de tar i anspråk. Var extra uppmärksam på sådant du vill sluta göra.

Borsta tänderna:
2 minuter

Brygga kaffe:
5 minuter

Snooza väckarklockan:
9 minuter

Scrolla på sociala medier:
15 minuter

2

Tänk på något du kan lägga till i dina morgonrutiner för att hjälpa dig skapa hälsosamma vanor. Uppskatta hur mycket tid de tar i anspråk. Här är några förslag:

Regga din sömn i WW-appen: 1 minut

Meditera: 3 minuter

Stretcha: 5 minuter

Förbered och packa lunchlådan:
6 minuter

Skriv ner tre saker du är tacksam för:
7 minuter

3

Välj ut en eller två av dessa saker och bestäm hur du ska få in dem i din morgonrutin. Kanske behöver du gå upp lite tidigare, eller byta ut det du vill göra mot något du vill sluta göra, eller para ihop det med en vana du redan brukar göra.

“Istället för att ligga kvar i sängen och scrolla igenom Instagram ska jag gå upp och börja min morgonrutin med en 15 minuters promenad.”

Ravioli med ärter och citron

11-12

4 port



200 g sockerärter
500 g tortellini med
ostfyllning
3 dl gröna ärter, tinade
½ citron
flingsalt & svartpeppar

1. Skiva sockerärter.

2. Koka tortellini enligt anvisning på förpackningen. Tillsätt sockerärter när 2 minuter av kottiden återstår och gröna ärter när 1 minut återstår. Häll av vattnet och häll upp i en skål. Blanda med rivet skal och pressad saft från citron, lite flingsalt och nymalen svartpeppar.

Tips! Får du tag på ärtskott är det väldigt gott att toppa med det!

