

## Förankring

# Så kan du få hjälp att stressa ner

Att uppleva stress är en del av livet. Stress uppstår oftast när vi tänker tillbaka på något som gick fel eller när vi oroar oss för vad som kan hända framåt. När du märker att känslan av stress smyger sig på kan du stanna upp och ta dig tillbaka till nuet med vår 5-4-3-2-1-teknik. Även om tekniken inte kan eliminera stressen, kan den hjälpa dig förändra hur du reagerar när du känner stress eller upplever en stressande situation.

### Testa det här!





## Glass med jordgubbar

7-9

4 port



400 g jordgubbar  
1 msk socker  
4 dl grekisk yoghurt 0%  
40 g maräng  
4 dl vaniljglass 6%

1. Mixa 150 g jordgubbar och socker till en slät puré. Sila bort kärnorna och lägg undan 6 msk av purén.
2. Blanda ihop resterande puré med yoghurt och fördela i fyra höga glas.
3. Dela resterande jordgubbar, krossa maränger och fördela i glassen. Toppa med glass och jordgubbspuré.