



Avsluta året starkt

Så styr du upp din närmiljö för att hålla dig på rätt spår

Vår omgivning - och hur vi styr upp den - påverkar våra ät-, aktivitets- och sömnbeteenden. Du kan med andra ord ordna din fysiska närmiljö så att den stöttar och uppmuntrar till hälsosamma vanor.

Testa det här!

Skapa visuella signaler för vad du vill göra.

Byt ut godisskålen på soffbordet mot ett fruktfat.

+

Placera NollPointsmat längst fram i kylen.

Hjälp ditt framtida jag.

När du tar hand om middags-disken kan du samtidigt göra lunchlåda till nästa dag.

+

Förbered frukosten (t ex ladda kaffebryggaren och mät upp havregryn till gröten) och duka.

Utse rum eller platser för hälsosamt beteende.

Gör sovrummet till en skärmfri plats så att du kan fokusera på att sova, inte på TV:n eller telefonen.

+

Gör matbordet till den enda plats där du äter när du är hemma.

Har du vanor du vill sluta med? Addera störande moment som försvårar.

- Flytta på sådant du tanklöst stoppar i munnen bara för att du råkar se det. Placera det i skåp du sällan öppnar eller göm det långt in i kylen eller frysen.
- Se till att ha hälsosamma snacks i bilen eller på jobbet så att du inte blir frestad att stanna till på macken och köpa något.





Krämig pastasås med svamp

9

4 port



2 schalottenlökar
2 vitlöksklyftor
600 g blandad svamp
1 knippe färsk timjan
1 msk olivolja
1 dl färskost 11%
250 g pasta

1. Finhacka schalottenlök och vitlök. Skiva svamp. Hacka timjan.
2. Värm olja i en djup panna och fräs schalottenlöken 5-10 minuter. Tillsätt vitlök och stek vidare under omrörning 1 minut.
3. Blanda ner svamp i pannan och låt steka med tills den fått fin färg. Tillsätt färskost och timjan och rör tills den smälter, smaka av med salt och peppar.
4. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen. Spara 1 dl av kokvattnet.
5. Blanda ner pastan tillsammans med pastavatten i svampsåsen och servera.