

/ Anslut till det som är viktigt /

Så kan du använda dig av tacksamhet för att nå dina mål

Det är vanligt att man uppmärksammar - och även fastnar vid - de jobbiga sakerna i livet och på viktresan. Avsätt lite tid för att göra de här tre sakerna under veckan för att både bli gladare och göra viktresan smidigare.

Testa det här



Tänk

/ 1 /

på tre bra saker som hänt under dagen.

/ 2 /

Skriv

ner varje sak så detaljerat som möjligt - var, när, varför eller hur de hände, vem du var med, till och med vad du hade på dig eller gjorde.

/ 3 /


Reflektera

över hur du kände dig när du upplevde det som hänt, och hur du känner dig nu när du tänker tillbaka på det.

Att stanna upp och ta fem minuter varje vecka för att ansluta till det som går bra i ditt liv just nu - oavsett hur litet det kan verka - kan väcka känslor av tacksamhet. Att öva på att känna tacksamhet kan hjälpa dig skifta perspektiv och lyfta blicken för att se den större bilden. Dessutom visar vetenskapen att tacksamhet även kan öka vår känsla av glädje och förbättra vår förmåga att ta oss an och förbi utmaningar och hantera bakslag vilket gör det lättare att ta nästa steg på vikt- och hälsoresan.



Ärtrisotto med mandelgremolata och burrata

13 / 4 portioner / 

1 l vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
1 gul lök
2 tsk rapsolja
2 ½ dl arborioris
3 dl tinade gröna äter
2 dl bladspenat
1 citron (saft)
salt & peppar
1 dl parmesan
100 g burrata

Gremolata

1 stort knippe persilja
½ dl saltrostad mandel
1 citron (skal)
½ msk kallpressad rapsolja
flingsalt

1. Koka upp vatten med buljongtärningar. Håll buljongen varm.
2. Finhacka lök. Värm olja i en djup panna och stek löken tills den mjuknat, ca 10 minuter.
3. Blanda ner ris och låt det steka med 2 minuter under omrörning. Sänk värmen och tillsätt buljong lite i taget, börja med ca 3 dl och sedan 1 dl efterhand som riset suger upp buljongen. Rör om ofta. Riset är klart när det är en liten kärna i det (det är inte säkert att all buljong gått åt). Risotton ska vara som en lös gröt i konsistensen.
4. Lägg örter, spenat, pressad saft från citron och lite av risottobuljongen i en mixer och mixa till en slät puré.
5. Finhacka persilja och mandel. Blanda ihop med rivet citronskal och kallpressad rapsolja. Smaka av med flingsalt.
6. Blanda ner ärtpurén tillsammans med parmesan i risotton, smaka av med salt och peppar och servera toppad med burrata och mandelgremolata.