

/ Vägen till viktminskning /

Så skapar du en rutin att regga din vikt

Har du ibland glömt att väga dig? Kanske även med flit? Kanske är du orolig över att ha gått upp i vikt och ogillar känslan inför, under eller efter du vägt dig? Besvara frågorna nedan för att skapa en handlingsplan som ökar ditt självförtroende att ta klivet upp på vägen och hantera resultatet - oavsett om det är ett oväntat plus, ett efterlängtat minus, eller något däremellan.

Testa det här



1. När och hur ofta ska du väga dig?

Väg dig regelbundet, gärna en gång per vecka.

+

Välj en dag och tid som funkar för dig i längden för att få till rutinen.

3. Vad ska du säga till dig själv när du reggar din vikt i WW-appen?

Sätt siffran i perspektiv: "Vågen är bara en mätmetod".

+

Stärk dig själv med ord som: "Jag kan fixa detta".

2. Hur ska du boosta ditt självförtroende innan du ställer dig på vågen?

Reflektera över en framgång du haft under veckan utanför vågen.

+

Peppa dig själv med härlig musik eller koppla av med några djupa andetag.

4. Vilken hälsofrämjande åtgärd ska du göra efter vägning?

Det kan vara något enkelt som att äta en frukt eller ta en kort promenad.

+



Planera och för-regga din nästa måltid.

Skriv ner din handlingsplan

- ▶ Dag, tidpunkt och plats då jag ska väga mig: _____
- ▶ Precis innan jag ställer mig på vågen ska jag: _____
- ▶ När jag reggar min vikt ska jag säga följande till mig själv: _____
- ▶ Det här ska jag göra direkt efter att jag vägt mig: _____



Långkokt aubergine- och svampragu

8 / 8 portioner /  

3 auberginer
1 msk olivolja
1 gul lök
2 morötter
2 selleristjälkar
6 vitlöksklyftor
400 g ostronskivling
3 msk tomatpuré
2 msk miso
3 msk finhackad kapis
2 förp konserverade tomater
1 umamibuljongtärning
1 msk torkad timjan
2 tsk socker
500 g pappardelle
salt & chili flakes
1 citron
1 knippe bladpersilja

1. Sätt ugnen på 150°.
2. Dela aubergine i grova bitar, salta lätt.
3. Värm 1 msk olja i en stor ugsfast gryta och stek auberginen mjuk på medelvärme ca 20 minuter. Lyft upp och lägg undan.
4. Finhacka lök, morot, selleri och vitlök. Dra isär svampen. Lägg ner allt utom svampen och vitlöken i grytan tillsammans med resterande olja och fräs mjuka, ca 10 minuter.
5. Tillsätt vitlök, tomatpuré, miso, kapis och svamp och låt steka ca 5 minuter. Tillsätt auberginen, konserverade tomater, buljongtärning, timjan och socker. Fyll en av tomatburkarna med vatten och håll på. Koka upp och sätt sedan in grytan i ugnen ca 2 timmar med lock. Ta av locket efter 2 timmar och sätt tillbaka 1 timme. Rör runt några gånger under tiden.
6. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen. Spara ca 2 dl kokvatten.
7. Ta ut grytan ur ugnen och blanda försiktigt med pasta och kokvattnet. Smaka av med salt och chili flakes.
8. Fördela i skålar och riv över citronskal, toppa med hackad persilja och servera med citronklyftor.