

/ Vanliga funderingar kring vikt och viktminskning /

Hur håller jag vikten på ett framgångsrikt sätt?

Ibland kan livet komma emellan för våra mål. Det kan handla om semester, högtider, stress på jobbet eller bara en känsla av att vilja pausa en stund. Det finns flera strategier som kan hjälpa oss hantera detta och en av dem kan vara att ta en liten paus från viktminskning och istället fokusera på att hålla vikten.

Testa det här



1. När kan det vara till hjälp att trycka på paus i viktminskningen?

Kanske under en semester, någon högtid eller när det är extra stressigt på jobbet.

2. Hur länge vill du fokusera på att hålla vikten?

Bestäm ett datum eller en specifik tidpunkt när du åter ska fokusera på viktminskning.

3. Vilka två eller tre saker kan hjälpa dig att hålla vikten?

- Regga min mat
- Väga mig vid samma tidpunkt som tidigare
- Delta i workshops
- Fortsätta vara fysiskt aktiv
- Övrigt _____

4. Skriv ner din plan.

Den (datum) kommer jag ändra till Jämvikt under inställningar/program i WW-appen och fortsätta att:

1. _____
2. _____
3. _____

Den (datum) ska jag ändra tillbaka till Viktminskning under inställningar/program i WW-appen.



Linssallad med sesamstekt halloumi

10

/ 4 portioner



2 dl belugalinser
3 tomater
1 gurka
1 dl finhackad bladpersilja
1 vitlöksklyfta
1 citron
1 msk olivolja
salt & peppar
200 g halloumi
1 ägg
½ dl sesamfrön
2 tsk olivolja

1. Koka linser enligt anvisning på förpackningen. Låt svalna något.
2. Tärna tomater och gurka smått. Finhacka persiljan.
3. Blanda ihop linser, grönsaker och persilja.
4. Blanda ihop pressad vitlök, pressad citron och 1 msk olja, krydda med lite salt och peppar. Häll det över salladen och rör om.
5. Skiva halloumi, doppa i uppvispat ägg och vänd sedan i sesamfrön.
6. Värm 2 tsk olja i en panna och stek halloumin tills den är gyllene. Servera med linssalladen.