

/ Håll inspirationen uppe /

Förvandla små framgångar till inspiration som varar!

Varje dag anstränger du dig för att fatta hälsosamma beslut och följa dina rutiner – du förtjänar lite extra tips på hur du kan ge dig själv kred!

Testa det här



Vilken enkel sak gjorde du den här veckan som tog mycket energi och krävde stor ansträngning?

Jag lagade två middagar med låga Points efter jobbet.



Hur fick du det att hända (tankar, rutiner, planer – vad som helst)?

Jag planerade veckans måltider och handlade på söndagen.



Vilka barriärer övervann du – och hur gjorde du det?

Jag vet att jag brukar vara trött efter jobbet, så jag hackade grönsakerna på söndagen istället för att titta på tv. Och så spelade jag musik medan jag lagade mat för att få extra energi.



Koppla ihop dessa aktiviteter för att reflektera över hur dina ansträngningar hjälpte dig att uppnå denna framgång.


Mycket kraft gick åt till de där hälsosamma middagarna. Hämtmat hade varit enklare, men jag skapade en rutin, skippade tv-tittandet och peppade mig själv med musik.

Vi pratar mycket om framgångar bortom vägen. Att fira dessa är viktigt, men det är också viktigt att uppmärksamma den stora ansträngning som ibland krävs för att nå små framgångar – som att laga middag efter en lång arbetsdag, hålla sig inom Pointsbudgeten när du äter ute eller att våga testa ett nytt träningspass.

Det kanske inte känns naturligt att klappa sig själv på axeln, men det handlar inte om att skryta. Du noterar vad som fungerar och, ännu viktigare, varför det fungerar. Och det kan hjälpa dig att hålla engagemanget och inspirationen uppe.



Portabelloburgare med rödbetstzatziki och halloumi

10 / 4 portioner / 

2 förkokta rödbetor
2 dl grekisk yoghurt 0%
1 vitlöksklyfta
150 g halloumi
½ msk rapsolja
4 stora portabello
4 fiberrika hamburgerbröd
65 g färsk spenat

1. Riv rödbetor grovt och blanda ihop med yoghurt och finriven vitlök. Låt stå i rumstemperatur till servering.
2. Skiva halloumi. Pensla portabello med olja. Grilla halloumi och portabello tills de fått fin färg.
3. Grilla insidorna på bröden tills de fått fin färg. Fyll dem med spenat, portabello, halloumi och tzatziki.