

/ Håll inspirationen uppe /

Dra nytta av det du gillar för att nå dina mål

Föreställ dig det här: Du kommer hem från jobbet och vet att du borde ta en promenad eller förbereda middagen som du brukar göra. Men det lockar dig inte just nu... men det gör däremot tanken på att krypa upp i soffan. Det finns ett sätt att få till dina "måsten" och dessutom uppskatta det: Föreina nytta med nöje.

Testa det här



Gör två listor bredvid varandra

Saker jag verkligen gillar att göra.

Saker jag inte gillar att göra, men som hjälper mig att nå mina mål.

Att läsa

Titta på tv

Umgås med vänner

Lyssna på podcast

Ta en promenad

Gå upp tidigare

Veckohandla

Laga mat

Kombinera en aktivitet från varje lista som du kan göra samtidigt.

Har du någon gång lyssnat på en podcast eller pratat i telefon och upptäckt att det då blir mindre tråkigt att vika tvätt? Bra, då har du redan testat på att föreina nytta med nöje. Detta kan på samma sätt bidra till att göra beteende som du tycker är tråkiga (men viktiga) lite roligare och vem vet, kanske få fart på några bortglömda men bra vanor eller rutiner.

Vi menar inte att du ska tvinga dig att göra sådant du verkligen inte gillar, om du till exempel aldrig gillat att springa behöver du inte hitta något att kombinera det med. Men när du hellre vill titta på tv än att göra något aktivt, kan en film på gå/löpbandet hjälpa dig att komma igång och göra det till en mer positiv upplevelse.



Gnocchigratäng med kryddig kycklingfärs

12

/ 4 portioner

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 tsk rapsolja
500 g kycklingfärs 5%
1 msk torkad oregano
1 tsk rökt paprikapulver
1 tsk spiskummin
1 krm cayennepeppar
2 förp krossade tomater
2 dl vatten
500 g potatisgnocchi
150 g mozzarella

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Strimla lök och finhacka vitlök.
3. Hetta upp 1 tsk olja i en ugnsfast stekpanna. Fräs kycklingfärsen smulig. Blanda ner lök, vitlök samt alla kryddor. Fräs under omrörning några minuter.
4. Häll på krossade tomater och vatten. Låt allt bli varmt och smaka av med mer kryddor. Blanda ner gnocchi.
5. Dra isär mozzarella och fördela ut över gnocchi- och färsblandningen och sätt in i ugnen ca 15 minuter.
6. Servera gärna gnocchigratängen med en fräsch grönsallad.