



Anpassa till nya rutiner

Det brukar kanske se ut ungefär så här: Vakna, duscha, klä sig, lämna barnen i skolan, åka till jobbet. På samma sätt varje dag. Men när de dagliga rutinerna störs är det plötsligt mer utmanande att upprätthålla någon form av normalitet och hålla i de hälsosamma vanor vi tagit till oss. Men ju bättre vi kan anpassa oss till en ny rutin, desto lättare blir det. Att ha struktur och kontinuitet kommer hjälpa dig att få en fungerande vardag.

ATT GÖRA

Ta hjälp av stegen nedan för att få mer struktur i din vardag.

1

BESTÄM VAD SOM ÄR VIKTIGT FÖR DIG.

Gör en lista över vad som verkligen betyder något för dig. Kanske är det att ta hand om de dagliga göromålen, se till att din familj är nöjd och glad, eller att behålla fokus på ditt mål och fortsätta äta bra, vara aktiv och ta hand om både kropp och själ. Se till att inkludera både sådant du behöver göra och sådant du vill göra.

2

ANPASSA AKTIVITETER.

Om ditt vanliga gympass är inställt kan du kanske ge dig ut på en promenad eller köra hemmaträning på samma tid? Om du brukar äta frukost med kollegorna kl 9, men nu jobbar hemifrån kan ni kanske boka in ett videomöte på samma tid som ni brukar ses? Eller varför inte börja göra saker som står på din "att-göra-lista-när-tid-finns-över"?

3

GÖR UPP EN PLAN.

När du bestämt dig för vad du vill göra, gör ett schema. Börja redan inför imorgon. Sätt upp schemat på kylskåpet eller där det är lätt att se. Kom ihåg att vara snäll mot dig själv medan du vänjer dig vid nya förutsättningar. Det kan ta lite tid att komma in i nya rutiner. Se även till att göra de anpassningar du behöver göra längs vägen.



BBQ-fajitas med het mangosalsa och jalapeñoaioli

4 portioner



600 g kycklingfilé
2 paprikor, grön och röd
1 rödlök
1 påse BBQ-marinad,
max 1 g fett
2 tsk rapsolja
1 romansallad
4 medium tortillabröd
koriander

Mangosalsa

1 mango
½ röd chili
2 salladslökar
1 lime

Jalapeñoaioli

10 inlagda jalapeñoskivor
½ dl lättmajonnäs
1 dl fraiche 5%
1 vitlöksklyfta

1. Strimla kycklingen, dela paprika i mindre bitar och klyfta lök. Lägg i en påse tillsammans med marinaden. Låt ligga minst en halvtimme, gärna över natten.

2. Tärna mango, finhacka chili och strimla salladslök. Blanda med pressad lime.

3. Hacka jalapeño och blanda med majonnäs och fraiche, pressa ner vitlök. Låt stå kallt till servering.

4. Hetta upp olja i en panna och stek kyckling och grönsaker tills kycklingen är genomstekt.

5. Strimla sallad.

6. Fyll tortillas med sallad, kyckling- och grönsaksröran, mangosalsa, jalapeñoaioli och koriander.