



Minska din stress

Det är naturligt att känna stress när vår dagliga tillvaro inte ser ut som den brukar göra. Ibland kan stress leda till att vi agerar på ett sätt som stjälper oss, t ex att vi börjar äta sämre vilket successivt tar oss längre bort från våra mål. Att svara på stress på ett bättre sätt kan göra att vi får en känsla av balans och håller oss på rätt spår för att ta hand om vår hälsa och vårt välbefinnande.

ATT GÖRA

Prova ett eller två av förslagen nedan för att minska din stress den här veckan.



Ta en digital paus.

Vi matas med information från många olika håll hela tiden. Ge dig själv en "skärmfri" timme varje dag där du håller dig borta från telefon, dator och TV.

ÄNDRA PERSPEKTIV.

Skriv ner tre saker du är tacksam för - oavsett hur litet det än verkar. Allt du är tacksam för stärker dig.

Andas in (och ut).

Att vara närvarande här och nu kan göra underverk om du känner dig orolig och stressad. Prova våra Headspace-meditationer i WW appen.

Skriv dagbok.

Om det rör sig många tankar och känslor i ditt huvud kan det vara till stor hjälp att skriva ner allt (på papper eller digitalt) för att bearbeta tankar och rensa huvudet. Det kan också hjälpa att prata med en vän om det.

RÖR PÅ DIG.

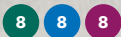
Om du har möjlighet att ge dig ut för att motionera, gör det! Både motion och frisk luft har stressreducerande effekter. Behöver du tips på inomhusaktiviteter finns det förslag på hemmaträning på viktvaktarna.se



Vill du ha en matigare rätt är det gott att blanda ner kokt matvete eller mathavre i grönsakerna.

Citron- och timjanfilé med rostade grönsaker

4 portioner



1 citron
1 vitlöksklyfta
1 msk hackad timjan
800 g fläskfilé
flingsalt & svartpeppar
2 tsk flytande margarin
1 zucchini
1 romanesco
2 paprikor, gärna olika färg
2 vitlöksklyftor
1 msk olivolja
125 g minimozzarella
70 g ruccola

1. Sätt ugnen på 175°.

2. Blanda rivet citronskal med rivet vitlök och timjan. Vänd köttet i blandningen och krydda med flingsalt och peppar.

3. Hetta upp margarin i en panna och bryn filén runt om. Lägg över i en ugnsfast form.

4. Skiva grönsakerna i mindre

bitar. Lägg tillsammans med hackad vitlök runt om filén, blanda med olja.

5. Sätt in i ugn tills köttet har en innetemperatur på 65°, ca 20 minuter. Ta ut filén och vira in i folie, låt vila ca 10 minuter.

6. Ta ut grönsakerna och blanda dem med mozzarella och ruccola. Skiva upp filén och servera med grönsakerna.

