

## Livsvinsts nyhetsbrev 3/2007

Inspiration och motivation om viktminskning från Joanna som själv har gått ned över 70 kg.



Helt plötsligt är hösten här, med kyligare dagar, mörkare kvällar och en härlig färgexplosion i naturen. Jag älskar hösten! Luften är krispig och klar att andas när man ger sig ut på promenad, färgerna är en lisa för själen och att låta benen ta en framåt skänker styrka och tro på sig själv. I alla fall för mig!

Att med hjälp av en stegräknare få koll på hur mycket man går kan vara ett motiverande sätt att ta sig ut i naturen, och dessutom bränna fett på ett skonsamt sätt. Två bra saker i ett och samma steg. Enligt

Folkhälsoinstitutet så ska man gå minst 10000 steg om dagen för att uppnå god hälsa. Testa själv hur många steg du går på en dag. Antingen blir du förvånad över att du redan går så pass mycket, eller så får du "bevis" på att du behöver gå mera. Om du tillhör kategorin som behöver gå några steg extra så försök att hitta dessa genom att oftare gå till kollegornas rum, istället för att ringa/maila. Ta en tiominuterspromenad på lunchen. Hoppa av bussen en hållplats tidigare osv. Det går att klämma in extra steg i vardagen. Jag lovar!

Jag tror att det är de små förändringarna som ger en bestående viktminskning. Jag tror även att varje STEG räknas i en process där förändrat beteende är av betydelse.

Om du saknar en stegräknare så kan jag varmt rekommendera Omron. Den kan bäras runt halsen eller i fickan och räknar stegen ändå. Jag har testat en i ett par veckor och tycker verkligen att den är bättre än alla andra jag provat. Om du beställer en Omron via [www.stegraknare.se](http://www.stegraknare.se) före 31 oktober så erbjuds du 10% rabatt om du anger Livsvinst i meddelandefältet.

### Personlig handledning

Du vet väl att jag erbjuder personlig handledning för dig som vill ha en bestående viktminskning och stöd under processen? Både enskilda timmar och skraddarsydda program. Varmt välkommen att boka en "pröva på-träff" till priset 100 kronor!

**För mer information:** [www.livsvinst.se](http://www.livsvinst.se)



### Hälsomässan

Boka in datumen 26-28 oktober då Hälsomässan går av stapeln i Älvsjö. Själv ska jag dit och insupa inspiration och träningsglädje, samt besöka något seminarium. Om vi springer på varandra i vimlet och minglet - kom gärna fram och prata! För mer info om mässan besök deras hemsida [www.alltforhalsan.se](http://www.alltforhalsan.se)

På hösten passar det med mat som kan vara värmande och sprider goda dofter i köket när man lagar maten.

### Mats vegetariska lasagne

*Vi blev bjudna på den av våra vänner Mats och Roger och till och med sonen som inte annars gillar grönsaker åt med god aptit!*

Den här lasagnen räcker till 8 hungriga personer. Den som vill gör en mindre lasagne och sparar en del av grönsaksröran att ätas enbart med ett gott bröd, potatis eller pasta. Eller varför inte enbart göra grönsaksröran. Mumsigt det med.

Man kan använda magrare mjölk, men det blir inte så bra med alltför mager ost tycker jag. Njut istället av en rejäl promenad efter maten.

1-2 msk	Olivolja
1 stor	Rödlök
1 halv	Purjolök
2 st	Paprikor
1 halv	Röd chilifrukt
4 st	Vitlöksklyftor
3 st	Morötter
1 bit	Rotselleri
1 st	Zucchini
1 burk	Majs
600g	Krossade tomater
2,5 msk	Flytande margarin
1 dl	Mjöl
1 liter	Mjölk
2 dl	Ost
	Margarin
	Lasagneplattor
1 dl	Ost

Salt, Svartpeppar, Oregano, Rosmarin, Timjan, Basilika

Gör så här:

1. Skär rödlök, purjo och paprika grovt. Finhacka vitlök och chilifrukt. Riv morötter, zucchini och rotselleri grovt med rivjärn.
2. Stek i stor gryta eller teflonpanna (wok). Stek först löken och chilifrukten 5 min utan att det tar färg. Sedan är det bara att lägga i det rivna och majs. Stek 10 min utan att det tar färg. Häll i tomaterna och kryddor. Låt det hela puttra ca 30 min på svag värme. Röran ska inte vara rinnig utan ganska "fast". Smaka av med ev. mer kryddor.
3. Under tiden som röran puttrar så är det dags för ostsåsen. Vispa ner mjölet i margarin i en kastrull. Häll på lite mjölk i taget och låt koka upp mellan varje gång under omrörning. Se till att det inte kokar fast i botten. När all mjölk är i och kokat på svag värme ca 5 min så ska osten i. Se till att den smälter. Smaka av med salt och peppar. Om det fastnat lite i botten så rör inte så hårt att det lossnar.
4. Smöra en ugnsfast form eller använd en med "släpp-lättbehandling". Häll i lite ostsås så att det täcker botten. Lägg på plattor, röran, lite ostsås, plattor igen osv. Avsluta med ett lager plattor, ostsås och riven ost.
5. In i ugnen i nedre delen 45-60 min i 210 grader. Känn med en kniv att plattorna är mjuka.



---

**Det finns fler bra recept på [livsvinst.se](http://livsvinst.se)!**

---

Livsvinst drivs av Joanna Hagströms som själv har gått ned över 70 kg. Genom föreläsningar, kurser, kollo och personlig handledning vill hon inspirera och stödja andra som vill gå ned i vikt. Läs mer på [www.livsvinst.se](http://www.livsvinst.se).

**Livsvinst – inspiration och motivation till bestående viktninskning!**