

## Nytt år, nya du

*Sanna livet levs när små förändringar sker.* - Leo Tolstoy

Många människor börjar det nya året med att sätta upp nyårslöften. Vi har alla varit där. Vi gör ett löfte med att gå ner i vikt, motionera mer eller tillbringa mer tid med vår familj. Vi börjar det nya året med stora intentioner, men sedan återfaller vi ofta till gamla vanor. Varför är det så svårt att hålla sig till dessa nyårslöften?

Här är förslag till hur du kan göra dina avsikter till verklighet i år:

1. **Skriv ner dina avsikter och förvara dem på ett synligt ställe**, tejpade på din spegel eller instrumentbrädan i bilen.
2. **Gå till källan till allt som håller dig i gamla hjulspår.** Är du i en stressig relation som får dig att äta en halvliter Ben & Jerrys varje kväll? Är du stressad på jobbet och känner dig för trött för att träna efter jobbet? Om du inte angriper roten till beteendet, kommer det att vara mycket svårare att uppnå dina mål.
3. **Var tydlig med hur ditt liv skulle se ut när du har uppnått ditt mål.** Om du beslutar att gå till gymmet mer, hur kommer detta att gynna dig? Koppla samman resultatet av din handling och du kommer att vara mer benägen att hålla fast vid din plan.
4. **Dela dina nyårslöften med vänner och familj.** Stötta varandra med att uppnå era mål. Om du vill gå till gymmet mer, be en vän ringa dig två eller tre gånger i veckan för att kolla läget eller bjud dem att gå med dig.
5. **Belöna dig själv med varje liten prestation.** Om ditt mål är att gå ner i vikt och du förlorar ett halvt kilo i veckan, unna dig själv en massage.



Stora förändringar kräver inte stora språng. Permanent förändring är mer sannolikt att det sker gradvis än genom en stor kravfylld plan. Tillåt dig själv att klättra på stegen en pinne i taget.

Gott nytt år!

## Matfakta: havsalger

Enligt traditionell kinesisk medicin är havsalger ett utmärkt komplement till vintersäsongen. Men även till njurar, binjurar, urinblåsa och fortplantningsorganen. De stärkande, balanserande och renande egenskaper av havsalger är kända för att stödja dessa organ samt även hår, hud och naglar.

Havsalger tillför en mängd mineraler och vitaminer, inklusive kalcium, järn och jod och kan bidra till att balansera hormon och sköldkörtelvärdet i kroppen. Att äta för många förädlade livsmedel eller livsmedel odlade i utarmad jord kan resultera i en mineralbrist i kroppen. Vilket leder till begär efter saltaktig eller sockerhaltiga livsmedel. Att tillägga havsalger i din kost kan hjälpa till att balansera din energinivåer och lindra olika begär.

Se månadens recept på baksidan.

## Månadens recept: mustig misosoppa

Förberedelse: 5-10 minuter  
Tillagningstid: 10-15 minuter  
Antal portioner: 4-5

### Ingredienser:

8-10 dl. filtrerade vatten  
3-6 cm. bit Wakame havsalg, sköljs och blötläggs  
5 minuter i 2 dl. vatten tills mjuk  
2-4 dl. tunt skivad valfria grönsaker (se nedan  
*"mat som medicin"*)  
2-3 tsk. Genmai Miso (råris och soja)  
1 msk. kokosfett



### Beskrivning:

1. Skär upp den blötlagda Wakame havsalg.
2. Häll bort algernas blötlägningsvatten eller vattna krukväxter med det mineralrika spadet.
3. Koka upp Wakame i vattnet i en soppgryta.
4. Lägg i rotfrukter först och låt sjuda försiktigt i 5 minuter eller tills de är mjuka.
5. Lägg i bladgrönsaker och låt sjuda i 2-3 minuter.
6. Ta ur ca 1 dl. vätska/spad från grytan och lös upp Miso i den.
7. Ta bort soppgrytan från varmen helt och tillsätt miso spaden (miso spadet få inte koka!)
8. Tillsätt kokosfett i soppan och garnera med persilja (valfri).

### Mat som medicin:

Valfri kombination av grönsaker kan användas i misosoppa. Här är några klassiska kombinationer:

- lök - pepparrot (daikon): avgiftande/renande/utrensande
- lök – morot – grönkål - shiitake: mildt söt och basbildande
- lök – vitkål - zucchini: gott på vintern
- purjolök – butternut-pumpa - broccoli: sommar alternativ

### Variationer:

- Lägg till färdigkokt sädeslag i början när du tillagar soppan. De kommer att bli mjuka och goda.
- Lägg till en matsked okokt quinoa eller hirs i början och låt den koka med grönsakerna i 15 minuter.
- Lägg till tofu skurna i tärningar mot slutet.
- Lägg till böngroddar mot slutet.
- Krydda med 1 tsk. finhackad ingefära
- Om du använder torr shiitakesvamp, blötlägga dem i 20 minuter, skiva och lägg till i början.

### Skicka vidare till en vän

Det är ett rent nöje att hjälpa de som ligger oss närmast om hjärtat att bli lyckligare och friskare. Vänligen dela med dig detta nyhetsbrev till vänner, familjemedlemmar eller kollegor som kan bli intresserade och inspirerade av det.