

Smarta val – Vardagsstrategier för långsiktig balans

Syfte: Identifiera och genomföra små förändringar som får stor effekt över tid.



Tänk SMART:

- Specifikt: Vad vill jag förändra?
- Mätbart: Hur vet jag att jag lyckats?
- Acceperat: Är jag villig att göra förändringen?
- Realistiskt: Är det rimligt?
- Tidsbundet: När ska jag ha gjort det?



Struktur:

1. Identifiera triggers

- Vad får mig att småäta, hoppa över träningen, sova för lite?
- Skriv ner 2–3 "risk-situationer" per vecka

2. Byt ut istället för att ta bort

- Exempel: byt ut läsk mot kolsyrat vatten + citron
- Ta trappan istället för hissen 1 gång/dag

3. Förbered & förenkla

- Matlådor för veckan
- Ha träningskläder framme kvällen innan

4. Sätt upp veckomål

- T.ex. "3 dagar utan snacks efter middag", "två kvällspromenader denna vecka"

5. Belöna med omtanke

- Fira framsteg med en massage, ny bok eller en ledig kväll – inte mat