

דיאטהקלאב

קבוצות תמיכה להרזיה בטוחה

www.dieta-club.co.il



ירקות מוקפצים

מספר המנות שווה למספר מנות הירק

רכיבים:

שעועית ירוקה, גזר, גמבה, פלפל חריף, בצל יבש, שום, לימון, כפית שמן שומשום, פלפל שחור ומלח, תרסיס שמן

אופן ההכנה:

1. משמנים את הסיר בתרסיס שמן. מקפצים רצועות גזר
2. מוסיפים רצועות גמבה ומקפצים
3. מוסיפים פרוסות בצל ושום
4. מוציאים את גרעיני הפלפל, חותכים לטבעות ומוסיפים. (בשביל הטעם)
5. מוסיפים את השעועית הירוקה ומאדים. אם הירקות נחרכים אפשר להוסיף מעט מים.
6. לאחר שהירקות רכים, מתבלים בכפית שמן שומשום, מיץ מחצי לימון, פלפל שחור ומלח

ADVICE

שיחת שבוע מס' 10

מחויבות אישית (accountability)

"בחירה אישית להתעלות על התנאים הסובבים את האדם ולהפגין את הבעלות הדרושה ליצירת תוצאות רצויות". מחויבות אישית מדגישה את מה שניתן לעשות עכשיו כדי לשפר תוצאות, ולא להתעסק יתר על מידה בנייתוח "מה לא עבד בעבר". הערך האמיתי של מחויבות אישית נמצא ביכולת שלה להעניק ערוץ ודרך להשפיע על אירועים ותוצאות לפני שהם קורים!

You are what you eat...

אימוץ אורח חיים בריא מפחית סיכון לתמותה - נתונים חדשים ממחקר MESA

ידוע לכל כי אורח חיים בריא חשוב לבריאותנו, אך אולי לא הוערך נכון עד כמה... במחקר חדש נמצא כי אנשים ששמרו על אורח חיים בריא הכולל העדר עישון, תזונה נכונה, פעילות גופנית יומית ומשקל תקין, היו בעלי סיכון נמוך בכ-80% לתמותה, בהשוואה לאלו שלא הקפידו כלל על אורח חיים בריא. החוקרים מוסיפים כי השפעה זו היתה מצטברת, כלומר, ככל שהקפידו על יותר הרגלים בריאים, כך הסיכון למחלת לב כלילית (מחלה בכלי הדם המובילים דם ללב) היה נמוך יותר במהלך שבע שנות מעקב. מדגם המחקר כלל למעלה מ-6000 מבוגרים בגילאי 44-84 שנים, שלקחו חלק במחקר מ-2001 עד 2010.

דיאטהקלאב מתחדשת...

- צמחוני? טבעוני? אוכל דל גלוקטן?
- שאל את המנחה על חוברת תפריטים.
- מתקשה בתוכנית? רוצה לשוחח עם פסיכולוגית?
- חדש בדיאטהקלאב! קו חם לפסיכולוגית
- מתקשה עם התפריט? הירידה במשקל נעצרה?
- שאל את המנחה על הקו החם לדיאטנית
- חסרים מזונות במחשבון דיאטה באתר?
- נשמח לדעת ולהוסיף, דברו איתנו ב"צור קשר".
- "חבר מביא חבר" - חדש בדיאטהקלאב!

מביאים חבר ומקבלים 2 מפגשים מתנה, גם הוותיק וגם החדש (בהרשמה ל-4 חודשים לפחות). פרטים אצל המנחה.

בקרו! קבוצות הליכה בדיאטהקלאב

היום עשינו משהו כדי להשתפר, אולי זה לא הרבה אולי לא כל מה שציפינו, אבל זה טוב יותר מלא כלום. שהסבלנות, האמונה ושמחת החיים ימלאו את השבוע