

דיאטהקלאב

קבוצות תמיכה להרזיה בטוחה

www.dieta-club.co.il



עוגת שוקולד ופירות

מצרכים:

6 ביצים, 4 כפות קמח מלא, 2 כפות שיבולת שועל, 1 מעדן דיאטי בטעם וניל, 1 תפוח עץ מקולף וחתוך לפרוסות דקות, 4 שזיפים מיובשים קצוצים, 2 כפות קקאו, 1 כף שמן קנולה, 1 כף ממתיק, 1 כפית תמצית וניל, תרסיס שמן

אופן הכנה:

1. שמים במיקסר את ביצים, ממתיק ותמצית וניל ומקציפים עד שמתקבלת עיסה סמיכה.
2. מוציאים מהמיקסר ומוסיפים בעדינות את השמן, מעדן, קמח ושיבולת שועל.
3. מרססים תבנית אפייה עם תרסיס שמן ושופכים מחצית מכמות העיסה. ומעליה מסדרים את התפוח.
4. בקערה נפרדת מערבבים שאר העיסה עם קקאו ושזיפים. ושופכים על התפוח.
5. אופים בחום בינוני 15 דקות מורידים את הטמפרטורה עד שהעוגה נפרדת מהתבנית. לצנן ולפזר מעל העוגה כף אבקת סוכר כקישוט

ADVICE

הדרך להנעה עוברת במחויבות אישית

בבואנו לפתח מחויבות אישית, נקשיב למקומות שבהם מופיעים ה"תירוצים" ותחושת ה"קרבנות" שלנו. הם תמיד נמצאים שם, לפעמים גלויים ולפעמים פחות גלויים. האם אנו תקועים בתהליך? אם כן, מה לדעתנו תוקע אותנו?

You are what you eat...

צפייה ממושכת בטלוויזיה ותזונה לא נכונה עלולים לפגוע באיכות הזרע.

מחקר מאוניברסיטת הארוורד מצא כי צפייה בטלוויזיה הובילה לירידה בספירת הזרע ואילו פעילות גופנית שיפרה אותה. שמירה על תזונה בריאה העלה את אחוז הזרע עם נייע תקין. במחקר שנערך בשנים 2009-2010, השתתפו כ-180 סטודנטים בריאים בגילאי 18-22 אשר נשאלו על תזונתם והרגלי הפנאי שלהם, ובהם פעילות גופנית וצפייה בטלוויזיה. מתוצאות המחקר עולה כי ריכוז הזרע וספירת הזרע הושפעו מצפייה בטלוויזיה, במשתתפים שצפו הכי הרבה בטלוויזיה ריכוז הזרע היה נמוך ב-44% לעומת האנשים שצפו הכי פחות בטלוויזיה (מכלל אוכלוסית המחקר). בניגוד לממצאים ביחס לצפייה בטלוויזיה, התברר כי פעילות גופנית מתונה או מאומצת שיפרה את איכות הזרע והביאה לעלייה בספירה. עוד נמצא כי דפוס אכילה "זהיר", שהתאפיין בצריכה גבוהה של דגים, עוף, פירות וירקות, קטניות ודגנים מלאים, קשור עם אחוז גבוה יותר של זרע עם נייע מתקדם, וזאת לעומת דפוס אכילה "מערבי", שהתאפיין בצריכה גבוהה של בשר אדום מעובד, דגנים מזוקקים (קמח לבן, אורז לבן...) פיצה, חטיפים, ממתקים ומשקאות עתירי אנרגיה.

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 ולהוסיפם, 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.

בקרוב! 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