

דיאטהקלאב

קבוצות תמיכה להרזיה בטוחה

www.dieta-club.co.il



סופגניות אפויות

כל הכמות מכילה 12 מנות פחמימה + 1 מנת חלבון חלבי

מצרכים:

2.5 כוסות קמח, 15 גרם שמרים, 1/4 כוס יוגורט, 1/2-3/4 כוס מים (לפי הצורך), 1 ביצה, קורט מלח, קורט קינמון, 5 כפות ריבה ללא תוספת סוכר, תרסיס שמן

אופן ההכנה:

- מתפחים את השמרים עם 1/3 כוס מים חמימים, מלח, 1 כף קמח - למשך 15 דקות. בוחשים את כל המרכיבים עם שארית הנוזל. מתפחים למשך שעה מכוסה בניילון נצמד/מגבת במקום אפל וחמים.
- יוצרים כדורים בקוטר 3-4 ס"מ, שמים בתבנית משומנת על יד תרסיס שמן, שומרים מרחק בין כדור לכדור.
- נותנים לכדורים לתפוח, מחממים תנור לטמפרטורה של 200-220 מעלות. מכניסים התבנית לתנור. אופים עד השחמת הסופגניות.
- בתום האפייה ממלאים את הסופגניות בעזרת מזרק בריבה ללא תוספת סוכר.

שיחת שבוע מס' 12

הנוכה - פיתוי שניתן להתגבר עליו!

האם אנו מסוגלים לחשוב על דברים שאינם קשורים באוכל בזמן שאנחנו במסיבה? הבעיה העיקרית של האדם השמן (או זה שירד במשקלו ומעוניין לשמור עליו) היא שהוא לא יודע להגיד לא לעצמו ולאחרים, כאשר מציעים לו לאכול מחוץ לתכנית. וכשהוא אומר לא, זה בצורה לא משכנעת, כלפי חוץ וכלפי פנים.

מה הם הכלים הדרושים לנו בכדי שנוכל לנהל את האכילה בזמן אירוע (ושהאכילה לא תנהל אותנו)?

- מוטיבציה כללית גבוהה ויציבה
- מוטיבציה רגעית (להחליט מה תעשו באותו היום)
- להרגיש שזו זכות להגיד לא.
- ללכת למסיבה כשמוכנים נפשית מראש.
- לזכור את המטרות הראשונות שהביאו אותנו לדיאטהקלאב

לזכור, שלהיות בתכנית זה פירגון, מתנה ולא קיפוח האם אתם מוכנים ללכת השנה למסיבות החג?

בטטה ותפוח אדמה

טעות נפוצה היא לחשוב שהבטטה הינה תפוח אדמה מתוק. מבחינה בוטנית הבטטה היא ירק ממשפחת החבלבלים ששורשיו מסתיימים בפקעת גדולה עשירה בעמילן ובסוכר. הבטטה גדלה בהצלחה בישראל והיא עשירה מאד בויטמין A ויטמינים מקבוצת ה-B, ברזל, סידן וזרחן. תפוחי האדמה הינם צמח ממשפחת הסולניים שפקעותיהם משמשות למאכלגם הם עשירים בויטמינים ומינרלים כמו: C, סידן ואשלגן. שני הסוגים שייכים לקבוצת המזונות העשירים בפחמימות.

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