

דיאטהקלאב

קבוצות תמיכה להרזיה בטוחה

www.dieta-club.co.il



שיחת שבוע מס' 14

הדרך להנעה עוברת במחויבות אישית

האם ההשמנה נוחה לי?
האם אפשר גם אחרת?
מהם אזורי הנוחות שלי בהשמנה, מהם קשה לי לזוז? כיצד אפשר לזוז מהם?
מה יעזור לי לזוז/לצאת מאזורי הנוחות?

You are what you eat...

אורח חיים בריא קשור לזיכרון יותר טוב הרגלי אכילה בריאים נמצאו קשורים לזיכרון טוב יותר, ללא תלות בגיל, כך עולה ממחקר חדש. לדעת החוקרים, ייתכן כי התנהגות בריאה עשויה להגן על בריאות המוח, ואולי אף לעכב ולעצור הופעה של בעיות הקשורות לזיכרון. מחקרים שנערכו בעבר הראו כי אורח חיים בריא כמו פעילות גופנית ודיאטה מאוזנת, כמו גם הימנעות מעישון, קשורים לסיכון נמוך יותר למחלת האלצהיימר ולדמנציה.

מרק עגבניות

4 מנות, 1 מנה = 1 1/2 מנת ירק

מצרכים:

4 עגבניות

1 בצל

4 כוסות מרק צח

מלח, אורגנו

אופן הכנה:

1. שוטפים את העגבניות.

2. מכניסים אותם לסיר עם מים רותחים במשך

3 דקות.

3. מוציאים אותם וטובלים אותם במים קרים.

4. מקלפים ומוציאים את הגרעינים.

5. קוצצים את הבצל.

6. שמים במערבל מזון את העגבניות, הבצל

וכוס אחת של מרק צח. מערבלים.

7. מכניסים את הבלילה למרק הצח ומרתיחים

במשך 5 דקות.

8. מסירים מהאש.

מתבלים ומגישים. מפזרים מעל אורגנו.

ADVOICES

דיאטהקלאב מתחדשת...

- צמחוני? טבעוני?אוכל דל גלוקן?
- 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