

# דיאטהקלאב

קבוצות תמיכה להרזיה בטוחה

[www.dieta-club.co.il](http://www.dieta-club.co.il)



## בניית מחויבות אישית

פריצת הדרך במחויבות האישית תמיד עוברת דרך משימות מעשיות או הסכמה לייצר חשיבה או פעולות חדשות. חשוב שנזהה את ה"קו" - אותו קו המפורסם המפריד בין להיות מחויב ולהיות קרבן. זה לא פשוט. הקו וירטואלי המפריד בין המחויבות של אדם לעשייה ולתוצאות ("מעל הקו") לבין תחושת ה"קורבנות" ("מתחת לקו"), הוא מתעתע בנו ללא הרף. כולנו היינו - ועוד נהיה - גם פה וגם פה, והחוכמה היא להישאר כמה שיותר למעלה ולא לרדת למטה. הרי כולנו בני-אדם ובתור שכאלה תמיד נעלה ונרד סביב הקו הזה. ואם נתבונן היטב נראה בעצמנו שהרגעים המספקים ביותר בחיינו הם כאשר אנו חשים "מעל הקו" הזה. שם המגרש האמיתי שלנו.

## You are what you eat...

### תזונה מתאימה לשיעור

לתאים בזקיק השערה יש תחלופה גבוהה ועל כן חסר קלורי או של רכיבים תזונתיים כגון חלבונים, מינרלים (למשל ברזל, אבץ ועוד), חומצות שומן חיוניות (למשל אומגה 3) וויטמינים, עלול להוביל לפגיעה בשערה (אי נורמליות במבנה השערה ושינויים בפיגמנטציה - צבע השיער) או לאובדן שיער.

### נשירה - לא גזירת גורל

בנשים (שלא כמו בגברים) קיימות סיבות רבות לנשירת השיער. השכיחה שבהן, בדומה לגברים, היא ההתקררות הגנטית אשר בניגוד לגברים הינה בעלת צורה מפורזת ואינה מביאה לאובדן שיער מלא. במקרים אלה יש לפנות ליעוץ וטיפול רפואי. סיבות נוספות לנשירת שיער: מחלות זיהומיות, מחלות חום, מחלות אוטואימוניות (בהן הגוף "תוקף" את עצמו), מחלות כרוניות שונות, תרופות שונות (למשל כימוטראפיה), ניתוחים ולידות, חוסר ברזל וויטמינים, שינויים הורמונאליים (למשל הריון ולידה), דיאטה לא מבוקרת, גורמים פסיכולוגיים, שיטות מסוימות לעיצוב השיער ועוד...

### 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

### דג מוקרם עם תפוחי אדמה

4 מנות, 1 מנה = 1 מנת חלבון בשרי + 1/2 מנת פחמימה + 1 מנת חלבון חלבי

#### מצרכים:

4 נתחי פילה דג, 1 כוס יין לבן, 4 כפות גבינה לבנה 5%, 1 כוס חלב דל שומן, 1/2 חבילת בצל ירוק, רוזמרין, טימין, פטרוזיליה קצוצה, מלח, פלפל, מיץ מלימון אחד, 2 תפוחי אדמה בינוניים, תרסיס שמן.

#### אופן הכנה:

1. קולפים את תפוחי האדמה, חוצים אותם באמצע לאורך ומבשלים אותם בסיר עם מים, מלח ומיץ לימון.
2. חותכים כל פילה דג לשלוש חתיכות. מרססים תרסיס שמן בתבנית אפייה.
3. קוצצים את הבצל הירוק ומפזרים אותו בתוך התבנית. מניחים את הדג על הבצל ויוצקים מעל את היין. מתבלים במלח ופלפל ואופים בתנור חם במשך 10 דקות.
4. בינתיים מערבבים את הגבינה עם החלב, מתבלים במלח, פלפל, רוזמרין, טימין ופטרוזיליה, מוציאים את הדג מהתנור, מורחים על הדג את תערובת הגבינה ואופים 5 דקות נוספות.
5. מגישים חם יחד עם תפוחי האדמה. ניתן לקטט בעלי נענע או פטרוזיליה.

ADVICE

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