

דיאטהקלאב

קבוצות תמיכה להרזיה בטוחה

www.dieta-club.co.il



אומצת בקר ברוטב קונקוט (תפוזים ננסיים)

4 מנות, 1 מנה = 1 מנת חלבון בשרי + 1 מנת פרי + 1 מנת ירק מצרכים:

4 אומצות מותן (סינטה) - (150 גר' כל אחת)
 3 עגבניות בינוניות, 15 קונקוט (תפוזים ננסיים) או קליפה מ-2 תפוזים- החלק הצהוב, ממתיק מלאכותי, שווה ערך ל- 2 כפות סוכר
 2 כפות סויה, 4 בצלים ירוקים קצוצים
 2 כפות יין ורמוט, ¼ כפית אבקת צ'ילי או פלפל אדום חריף, 1 כפית זנגביל (ג'ינג'ר) קצוץ
אופן הכנה:

- מרסקים את בשר העגבניות ללא הקליפה והגרעינים, קוצצים את הקונקוט, מוסיפים את הממתיק, הסויה, היין, מעט אבקת צ'ילי או פלפל אדום חריף, מוסיפים את הזנגביל הקצוץ, הבצל הירוק והשום.
 - מערבבים את החומרים ומבשלים על אש קטנה כחצי שעה עד שהתערובת מסמיכה מאוד. מקררים ומרסקים בממחה.
 - שורים את האומצות בתוך תערובת המישרה למשך כשעה.
 - לאחר השרייה, צולים את האומצות על גריל פחמים 5-10 דקות מכל צד ומרטיבים מידי פעם בתערובת המישרה.
 - בזמן ההגשה מורחים מעל האומצה מעט מרוטב המשרה שנותר.
- תוספת: סלט ירוק טרי עם פלחי הקונקוט ורצועות גמבה או פלפל ברוטב לימון

ADVICE

מחשבות שמובילות לאכילת יתר

אנשים רבים מתקשים לעשות שינוי באורח החיים. הם לומדים לראות את ההשמנה שלהם כבעיה נרחבת ונצחית הנובעת מפגימות אישיות חסרת תקנה או מגורמים חיצוניים שאין עליהם שליטה. "החגים הורסים לי, לוח הזמנים הצפוף מונע ממני, הערות הסביבה ממרידות אותי, אני פגום, לעולם לא אצליח לרדת במשקל". ניתן ללמוד לזהות את המחשבות האוטומטיות שצצות לנו בראש ומובילות אותנו להתנהגות אוטומטית של אכילת יתר. ניתן לעשות זאת דרך הכוונת תשומת הלב שלנו למצבי סיכון שלעיתים תכופות מסתיימות באכילת יתר. מצבי סיכון לאכילת יתר הם מגוונים ומשתנים מאדם לאדם. הם יכולים להיות קשורים בין השאר לשעות מסוימות ביממה, למקומות מסוימים, למראה וריח של אוכל, למצבים רגשיים, לקונפליקטים בין-אישיים ולמצבים בהם האדם מצוי לבד וחשוף לאוכל. <= מהם מצבי הסיכון שלך?

תה ירוק - כל האמת...

מקור כל סוגי התה הוא בצמח Carmellia Sinesis, הם נבדלים זה מזה בתהליך ייבוש העלים לאחר הקטיף. עלי התה הירוק לא עוברים חימצון ולכן נשאר צבעם הירוק וכן נשארת בהם כמות מקסימלית של EGCG (=נוגד חימצון, ייחודי לתה הירוק). חליטות תה מיוצרות מחלקי הצמח השונים ומפירות: החליטה המכונה "תה אדום" מיוצרת מצמח הרויבוש.

מחקרים אפידמיולוגיים מראים כי:

- צריכת תה ירוק מקושרת לירידה בהיארעות מחלות של כלי הדם בלב, במוח (אוטם שריר הלב, שבץ מוחי)
- צריכת תה ירוק תרמה להפחתת רמות כולסטרול וטריגליצרידים בדם (לא ידועה הכמות הדרושה לשם כך)
- שתיית תה ירוק עשויה לעזור להגן על המוח מפני תהליכי הזדקנות (מניעת תהליכים ניווניים של המוח למחלות כמו אלצהיימר ופרקינסון, ואף יכולה לסייע להפחתת תסמיני דיכאון).

ספל תה ירוק מכיל כ-15 מ"ג קפאין (כעשירית מכוס קפה) ולכן מהווה פתרון למי שרוצה להפחית את כמות הקפאין בתפריט היומי. כמות מומלצת - לפחות 3 כוסות ביום. חליטות צמחים ופירות אינן מכילות כלל קפאין.

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.

ברקוב! 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