

דיאטהקלאב

קבוצות תמיכה להרזיה בטוחה

www.dieta-club.co.il



מחשבות שמובילות לאכילת יתר

ברגע שהאדם לומד לזהות את אותן המחשבות שמובילות אותו לאכילת יתר, ניתן ללמד אותו להתווכח עם המחשבות ולהתמקד בדרכי חשיבה חלופיות. יש כמה דרכים לעשות זאת. להלן דוגמאות: זיהוי האי דיוקים במחשבה - עד כמה מדויק לומר "אני אף פעם לא מצליח לשלוט בעצמי?"

זיהוי טעויות בהגיון של המחשבה - האם בגלל שקשה לי לוותר על החתיכה השנייה של ה... זה הגיוני להסיק שאני לא מסוגל לכך או שזה בלתי אפשרי?

זיהוי מחירים פרקטיים של מחשבה מסוימת - כל עוד אני משכנע את עצמי כמה קשה לי לוותר על המנה הנוספת, כל עוד אני מציף את עצמי בפנטזיות על המאכלים המגרים ביותר, כל עוד אני מתמקד בכמה לא הוגן שאני מוותר כשאחרים נהנים - למה זה יוביל? כיצד חשיבה כזו תקדם אותי לכיוון הרצוי לי?

ארוחת בוקר - הארוחה החשובה ביותר ביום

אנשי מקצוע מהללים את ארוחת הבוקר בזכות תרומתה לשיפור הקוגניציה ועזרתה בשמירה על משקל גוף בריא, אך רבים מוותרים עליה. על פי מחקרים אחרונים, אכילת ארוחת בוקר יכולה להגן מפני עלייה במשקל לאורך זמן. דילוג על ארוחת בוקר משפיע לרעה על מגוון ביצועים קוגניטיביים: ערנות, תשומת לב, זיכרון, פתרון בעיות ומתמטיקה. דילוג קבוע על ארוחת בוקר נמצא קשור יותר למצוקה נפשית, ואכילת ארוחת בוקר איכותית קשורה לבריאות נפשית טובה יותר.

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

מרק אפונה

5 מנות, 1 מנה = 3 מנות ירק

רכיבים:

חצי ק"ג אפונה קפואה

2 בצלים

5 כוסות מים

מעט רוטב סויה

אבקת מרק בטעם עוף לפי הטעם

מעט טבסקו

מלח ופלפל

2 שיני שום

תרסיס קל שמן

אופן ההכנה:

1. קוצצים את הבצל. מרססים שמן בסיר, מחממים ומאדים את הבצל עד שמתחיל להזהיב.
2. מוסיפים את האפונה ומאדים מעט.
3. מוסיפים את המים, אבקת מרק, סויה, שום, טבסקו וכל שאר התבלינים.
4. מרתיחים, טועמים ומתקנים תיבול.
5. מבשלים כחצי שעה על אש נמוכה

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