

דיאטהקלאב

קבוצות תמיכה להרזיה בטוחה

www.dieta-club.co.il



תבשיל בטטות ושזיפים

4 מנות, 1 מנה = 1 מנת פחמימה + 1 מנת פרי

המצרכים:

2 בטטות בינוניות, 10 שזיפים מגולענים
יבשים, 1 כפית שמן קנולה, 3 כפות מיץ לימון

אופן ההכנה:

1. משרים במשך הלילה את השזיפים (יש
לשמור על המים).

2. מקלפים את הבטטות וחותכים לקוביות.
מכניסים לסיר ומוסיפים את השזיפים.

3. מבשלים את השזיפים והבטטות במים
שבהם הושרו השזיפים, על אש נמוכה ובסיר
מכוסה עד שהכל רך.

4. מוסיפים את השמן ואת מיץ הלימון
ומערבבים.

שיחת שבוע מס' 19

מחשבות שמובילות לאכילת יתר

זיהוי המחדלים בחשיבה שלנו (על עצמנו) סולל את הדרך להכוונה אקטיבית של תשומת הלב למחשבות שמעוררות בנו השראה, שמעניקות משמעות למאמצנו ומחזקות את כושר העמידה שלנו. ניתן גם ללמוד טכניקות יעילות להסחת דעת שמסייעות לנו לשרוד את הגלים של חשיבה תבוסתנית, תאוה ומצוקה.

העיקרון החשוב בשינוי הרגלי חשיבה הוא לסייע לאדם לזהות את המצבים בהם נדמה לו שאין אלטרנטיבה אחרת לאופן שבו הוא חושב, מרגיש ומתנהג. אלו המקומות התקועים של האדם. עלינו להכיר בעצם קיומה של אפשרות אחרת, גם אם היא פחות מוכרת, נוחה ומתורגלת. מכאן, ניתן לפתח ולתרגל חלופות מועילות.

נסו לחשוב על חלופות מתאימות לחשיבה תבוסתנית ומייאשת...

פעילות גופנית ותפקוד המוח

פעילות גופנית אירובית סדירה מגינה מפני הידרדרות קוגניטיבית, ומשמרת את תפקוד המוח בגיל המבוגר, קשורה עם שיפור ביכולת תשומת הלב, עיבוד מידע, תפקוד וזיכרון גם במבוגרים צעירים יותר, ובקרב בעלי ליקוי קוגניטיבי - היא משפרת את תפקוד המוח. בקרב ילדים נמצא מתאם חיובי בין פעילות גופנית לבין הישגים לימודיים בבית הספר. לאור היתרונות של הפ"ג במניעת הידרדרות קוגניטיבית ובטיפול בה, לכל אדם מומלץ לעסוק בפעילות גופנית. כמות הפעילות הגופנית המומלצת למבוגרים הינה לפחות 150 דקות בשבוע של פעילות אירובית, ומומלץ לשלב גם אימוני כוח פעמיים-שלוש שבוע.

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