

דיאטהקלאב

קבוצות תמיכה להרזיה בטוחה

www.dieta-club.co.il

שליטה עצמית

אחת מהטעויות הרווחות ביחס לשליטה עצמית היא ההתייחסות לשליטה עצמית כפועל יוצא של תכונת אופי ו/או כוח רצון. אם מישהו מצליח לרדת במשקל, אומרים עליו שיש לו שליטה עצמית ואם מישהו מתקשה לווסת את הרגלי האכילה, נוטים לומר עליו שאין לו שליטה עצמית, אין לו אופי או אין לו מוטיבציה.

חשיבה כזו היא מעגלית ולא מותירה מקום לשינוי ולשיפור. יש לראות ב"שליטה עצמית" כמיומנות נרכשת. ישנם מצבים ותחומים בהם אנשים הורגלו לשליטה עצמית לעומת מצבים ותחומים בהם אנשים הורגלו להרפות, כשבין שליטה מושלמת לרפיון מוחלט ישנן הרבה דרגות ביניים. האם תוכלו למצוא בהיסטוריה שלכם תחום בו פיתחתם שליטה עצמית?

דגים - מה נסגר איתם?

תמיד ידענו כי דגים תורמים לבריאות ומומלצים כמרכיב קבוע בתזונה שלנו. לפני כשנה פורסם בארה"ב סקר אשר מצא תכולה גבוהה של כספית בסוגי דגים. בעקבות פרסום זה רענן משרד הבריאות את המלצותיו לצריכת דגים בישראל: "דגים הינם מקור טוב לחלבון, דלים יחסית בשומן רווי ומכילים אומגה-3 (חומצת שומן חיונית) ברמות שונות, בהתאם לתזונתם, מקור גידולם וצורת הדיג שלהם. צריכת דגים תורמת לבריאות מבוגרים וילדים. משרד הבריאות ממליץ לכל האוכלוסיה, כולל ילדים, לצרוך דגים ולגוון את סוגי הדגים בתפריט. אין צורך להגביל את תזונת הדגים בקרב הציבור בכלל ובקרב ילדים בפרט אלא לשמור על תזונה מגוונת ומאוזנת". המלצת משרד הבריאות הישראלית מותאמת להרגלי התזונה ומצאי המזון בישראל. הדג הנפוץ ביותר בתזונת הישראלים הוא הטונה. רוב שימורי הטונה הנצרכת בישראל הינם מטונה בהירה בה ריכוז הכספית נמוך מאד. דגים העלולים להכיל ריכוזים גבוהים של כספית כגון טונה לבנה (אלבקור), כריש ודגי חרב אינם נפוצים לצריכה בקרב האוכלוסיה בישראל. חשוב להדגיש כי משרד הבריאות עוקב אחר תכולת הכספית בטונה בישראל. לנשים בהריון - משרד הבריאות אינו ממליץ על אכילת דגים גדולים כגון: כריש, דג חרב, מקרל גדול, ליבנה\ טונה לבנה (טונה אלבקור), העלולים להכיל כספית ברמה גבוהה.

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.

בקרו! קבוצות הליכה בדיאטהקלאב



דג בתנור עם בצלצלים

4 מנות, 1 מנה = 1 מנת בשר + 1/2 מנת פרי + 1 מנת ירק

המצרכים:

4 פילה דג, מיץ מלימון אחד, מיץ משני תפוזים, 1 כוס יין לבן, 1 עגבניה, 1/4 ק"ג בצלצלים, מלח, ג'ינג'ר, רוזמרין.

אופן ההכנה:

1. שוטפים את הדג, שמים אותו בתבנית אפייה.
2. יוצקים עליו מיץ לימון ומיץ תפוזים, מוסיפים מלח, ג'ינג'ר רוזמרין ויין.
3. משאירים במשך 4 שעות שיספוג את התיבול.
4. מוסיפים את הבצלצלים והעגבניה חתוכה לשני חצאים.
5. אופים בתנור בחום בינוני במשך חצי שעה. מגישים חם.

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