

דיאטהקלאב

קבוצות תמיכה להרזיה בטוחה

www.dieta-club.co.il



שליטה עצמית

כדי לשפר ביצועים בשליטה עצמית, ביותר מצבים מבעבר, עומדים לרשותנו מגוון התערבויות: עיצוב סביבה: כמובן, שרצוי תחילה לבנות תנאים להצלחה באמצעות עיצוב הסביבה. רצוי להפחית למינימום את מספר הגירויים שמעוררים את הדחף לאכילה בלתי נשלטת ועל ידי כך להפחית את מספר האירועים בהם אנו חייבים להפעיל את שרירי ההתנגדות שלנו לדחף האכילה. רצוי גם לעצב סביבה שתציע לנו חלופות בונות שיובילו לאכילה בריאה, מבוקרת ומספקת. למשל, לערוך קניות מזון בריא ברוח התוכנית, לפי רכיבי התפריט שלנו ולא להכניס הביתה "אויבים", מנה מותרת - רק מחוץ לבית. אלו שינויים עליכם לבצע בסביבתכם?

האם ממתיק מלאכותי משפיע על צריכת מזון?

ממצאים מצטברים ממחקרים אפידמיולוגיים או מניסויים בחיות מראים כי ממתיקים מלאכותיים עלולים לעודד עלייה במשקל. בשימוש במודל חולדות נראה שנוצר שיבוש באפקטיביות של הקשר בין הטעם המתוק ובין הקלוריות הנספגות המלוות אותו. שיבוש כזה גורם לחולדות להשיג לעצמן את הקלוריות החסרות משומנים או מפחמימות אחרות הלא מתוקות שבתזונה.

פשטידת פטריות יער

8 מנות, 1 מנה = 1 מנת ירק + 1/2 מנת פחמימה המצרכים:

1 כוס פטריות יער מיובשות

3 בצלים קצוצים גס

4 תפוחי אדמה קלופים מגוררים גס

1 גבעול סלרי אמריקני מגורר גס

1 גביע אשל

2 חלבונים מוקצפים קלות

1 חלמון

1/4 כפית פלפל שחור

1/4 כפית מלח

1/4 כפית אגוז מוסקט

תרסיס שמן

אופן ההכנה:

שורים את הפטריות המיובשות במים חמים ל-10 דקות, שוטפים ומסננים. מאדים בתרסיס שמן קלות את הבצל והפטריות. מוסיפים את תפוחי האדמה והסלרי ומאדים כ-3 דקות נוספות, תוך בחישה. מוסיפים את יתר החומרים ובוחשים היטב. מעבירים לתבנית משומנת בתרסיס שמן ואופים כ-45 דקות בחום בינוני.

דיאטהקלאב מתחדשת...

- צמחוני? טבעוני?אוכל דל גלוטן?
- 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