

דיאטהקלאב

קבוצות תמיכה להרזיה בטוחה

www.dieta-club.co.il



מרק גריסים משביע

3 מנות, 1 מנה = 1 מנת פחמימה + 3 מנות ירק
* המרק מתאים גם כמנת פחמימה בארוחת ערב חורפית וחמימה...

המצרכים:

1/2 כוס גריסים, 2 בצלים בינוניים קצוצים
1 קופסת פטריות טריות חתוכות לחצאים
10 כוסות מים רותחים, 3 גזרים מגוררים גס
1 שורש פטרוזיליה חתוך לפרוסות, 4 שיני שום
כתושות, 1 כף אבקת מרק פטריות (ללא מונו
סודיום גלוטמט), תרסיס שמן זית, מלח, פלפל

אופן ההכנה:

1. בסיר גדול מחממים את השמן ומאדים את הבצל.
2. מוסיפים את השום, הפטרוזיליה, הסלרי, הפטריות והגזר.
3. ממשיכים לבשל כ-4-3 דקות נוספות ומוסיפים מים רותחים.
4. מוסיפים את הגריסים ומערבבים קלות.
5. מוסיפים מרק פטריות ומתבלים.

ADVICE

שרשרת אירועים המובילים לאכילה

"פתאום מצאתי את עצמי אחרי חבילת ... וזה כבר לא משנה מה האדם אכל. משפט כזה מעיד על כך שהאדם היה מצוי בהילוך אוטומטי של אכילה. המשפט "פתאום מצאתי את עצמי אחרי..." מבוסס על טעות בסיסית בתפיסה- אין פתאום. גם אם נדמה לאדם או שהוא מרגיש "שפתאום מצא את עצמו אחרי...", במציאות, היו הרבה תחנות וצעדים שהובילו אותו למצב הזה של אכילת יתר.

למעשה, אצל כל אדם יש נסיבות, מחשבות ורגשות שמובילים אותו לשרשרת אכילה בלתי מבוקרת. חשוב מאד לזהות מהם התחנות המאפיינות את המסלול האוטומטי שלנו לאובדן שליטה, ולתכנן כיצד לשבור את החוליות ולהוביל את עצמנו לאכילה מתוכננת ומבוקרת. נסו לזהות את שרשרת האירועים ההרסנית שלכם...

לעיסה מפחיתה צריכת מזון

ממצאי מחקר הראו שמשתתפים שמנים נטו ללעוס פחות פעמים ממשתתפים רזים. יחד עם זאת, הרי שגם שמנים וגם רזים אכלו 12% פחות קלוריות כשנתבקשו ללעוס את המזון 40 פעם לעומת 15 פעמים. ממצא זה נכון גם להשפעת לעיסת מסטיק חסר קלוריות שהוריד חשק לאכילת חטיפים. בניסוי שנערך באנגליה עם 53 נשים נמצאה ירידה של 10% באכילת חטיפים (מלוחים או מתוקים) אחרי שהן לעסו מסטיק לפחות רבע שעה בכל שעה מתוך 3 שעות המעקב.

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 ולהוסיף, 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