

דיאטהקלאב

קבוצות תמיכה להרזיה בטוחה

www.dieta-club.co.il



סלט פלפלים וחצילים מבושלים

(באדיבות קלרה כפרי - מקבוצת נצרת עילית)

כל הכמות = 15 מנות ירק + 3 מנות שומן

המצרכים:

3 פלפלים אדומים חתוכים לקוביות, 1 פלפל ירוק חתוך לקוביות, 1 פלפל צהוב חתוך לקוביות, 1 פלפל כתום חתוך לקוביות, 1 חציל קלוף וחתוך לקוביות, 1 בצל בינוני חתוך לקוביות, 2-3 שיני שום כתושים, 1/2 קופסת עגבניות חתוכות, שמיר קצוץ, 1/2 כוס חומץ לבן, 1 כף שמן, ממתיק מלאכותי (על פי הטעם)

ההכנה:

1. מסדרים בסיר את כל הירקות, מוסיפים חומץ, 1 כף שמן, מכסים ומבשלים כ-20 דקות.
 2. מורידים את המכסה, מוסיפים מלח, פלפל וממתיק לפי הטעם.
 3. מוסיפים צרור של שמיר קצוץ וממשיכים לבשל 10 דקות נוספות.
- למשקיעים: כדאי לצלות את הפלפלים לפני הבישול

חיזוק סף התסכול

מצבי דחף ותאוה הם מצבים חולפים שבאים והולכים בגלים. הנזק המרכזי שמצטבר בכל פעם שאדם נכנע לדחף לאכילת יתר, הוא הלמידה שהוא לא מצליח לעמוד בדחפים וביצרים שלו. בכל פעם שאדם נכנע לדחף ההתנהגותי לאכול באימפולסיביות ונדמה לו שהוא מרגיע את הדחף באמצעות האכילה, למעשה הוא מחזק את עוצמת הדחף ומחליש את סף התסכול שלו למצבי חשק ותאוה.

מכאן, שעלינו לחזק את סף התסכול שלנו ולסייע לנו לשרוד את השיאים של גלי מצוקה החולפים מבלי לפעול לפי הדחף באופן אימפולסיבי. התמודדות עם גלי המצוקה חושפים אותנו ללמידה חשובה שמפתחת אצלנו אמון ביכולת שלנו להתמודד עם אותם הרגעים הלא נוחים שבעבר נתפסו על ידינו כבלתי נסבלים.

שבוע פיסיוולוגי ושבוע תפיסתי

במחקר שנערך לאחרונה בחנו האם תחושת השבוע הפיזיולוגית, כפי שהיא נמדדת דרך הורמון העיכול גרלין, מושפעת מדעתנו על האוכל אותו אנו אוכלים. רמת הגרלין מוגברת כשאנו רעבים, כחצי שעה לפני האוכל, ורמתו יורדת אחרי האכילה. הנבחנים, 48 אנשים בריאים, קיבלו לשתות שייק בערך קלורי של 380 קלוריות. לחצייים נאמר שהם קיבלו משקה עתיר קלוריות - 620 קלוריות ואילו לחצייים נאמר שהם קיבלו שייק דל קלוריות - 140 קלוריות. רמות הגרלין נמדדו בהתחלה, אחרי שעה (עדיין לפני השתייה) ואחרי 90 דקות (חצי שעה אחרי השתייה). התוצאות - דרגת השבוע שתארו המשתתפים היתה בהתאמה למה שהם חשבו שהם שתו. אצל אלה אשר חשבו ששתו שייק עתיר קלוריות היתה הירידה בגרלין דרמטית ותלולה, ואילו אצל אלו שחשבו ששתו שייק דל קלוריות היתה הירידה בגרלין איטית יותר.

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