

דיאטהקלאב

קבוצות תמיכה להרזיה בטוחה

www.dieta-club.co.il

שליטה עצמית

אם שליטה עצמית היא תכונה או מצב שיש או אין אותו, כיצד נסביר תופעה מוכרת של אכילה בסתר או שמירה על הלכות כשרות אצל אותו אדם? מדוע אותם אנשים מצליחים לשלוט בהרגלי האכילה כשהם נמצאים בקרבת בני אדם ואילו לבד ליד המקרר אוכלים בלי מעצורים? מדוע אדם שומר מצוות יוותר על הגלידה כל עוד לא עברו 6 שעות מאז שאכל בשר, ואילו ברגע שעברו 6 שעות, יאכל את מרבית תכולת הקופסה. התשובה: מיומנות ותרגול.

עלינו ללמוד לזהות את המצבים בהם אנו רגילים להיכנע לדחף האכילה במטרה לחזק את המיומנות של שליטה עצמית באותם מצבי סיכון.

השפעת אימון גופני על קצב חילוף החומרים שלאחר המאמץ (צריכת הקלוריות על ידי הגוף)

לפעילות גופנית השפעה על צריכת חמצן בסיום המאמץ. פעילות גופנית קצרה ובעלת עצימות נמוכה תשפיע באופן מינורי על צריכת הקלוריות בסיום המאמץ, בעוד שפעילות גופנית עצימה וארוכה יכולה לגרום לעליה משמעותית בחילוף החומרים למשך יממה ומעלה. בהתייחס לאימוני כוח הדברים פחות ברורים, אך ניתן לומר שככל שקבוצת שרירים גדולות מעורבות באימון, וככל שהעצימות גבוהה והמשקל המורם גבוה, כך ישנה עלייה בצריכת החמצן מספר שעות לאחר האימון (כלומר הגוף מבזבז יותר אנרגיה)

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 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



מרק גולאש

3 מנות, 1 מנה = 1 מנת בשר + 1 מנת לחם + 3 מנות ירק * מתאים כארוחה חמה מלאה בליווי סלט ירקות

המצרכים:

1/2 ק"ג בשר הודו אדום (שווארמה הודו), 1 כף קמח, 3 תפוחי אדמה בינוניים, חתוכים לקוביות בינוניות, 1/2 סלסילת עגבניות שרי קטנות, 1 כוס גרגרי אפונה סנפרוסט, 2-3 בצלים גדולים, קצוצים גס
2 כפות רסק עגבניות, 2 כפיות גדושות פפריקה מתוקה, 1 כפית שטוחה פפריקה חריפה (לא חובה), 2-3 שיני שום כתושות
1/2 ליטר מים חמים, תרסיס קל שמן

אופן ההכנה:

חותכים את הבשר לקוביות קטנות ומקמחים אותן. מרססים שמן בסיר גדול ומאדים את הבשר כדי לסגור אותו מכל הכיוונים. מוציאים את הבשר. מאדים את קוביות הבצל בתרסיס שמן שנותר בסיר הגדול עד שנעשה שקוף. מוסיפים את השום וממשיכים לאדות. מוסיפים את קוביות תפוחי האדמה ומאדים במשך מספר דקות, מוסיפים חזרה את הבשר. מתבלים בפפריקה מלח ופלפל, מוסיפים את המים החמים ורסק העגבניות ומרתיחים. מוסיפים את האפונה ועגבניות השרי, מנמיכים את האש לאש קטנה-בינונית ומבשלים בכיסוי חלקי עד שהבשר רך. מתקנים תיבול ומגישים.

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