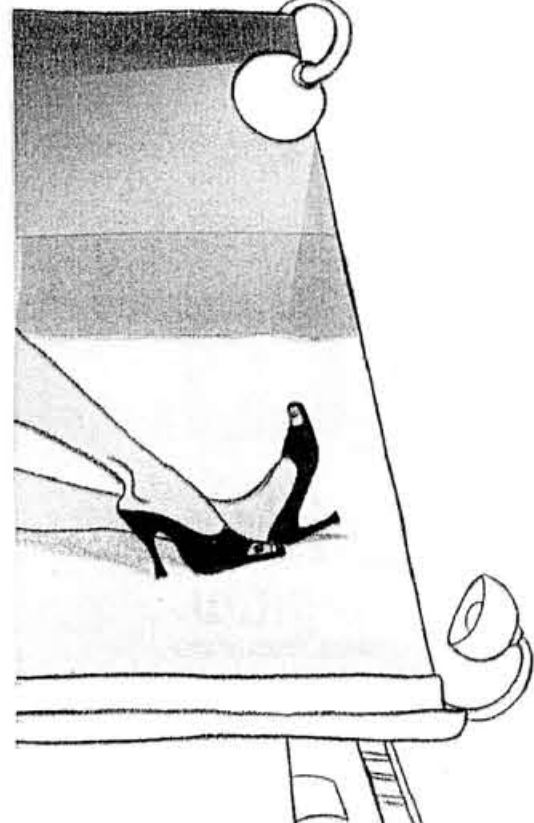


# לחשוב

# הזדה להיות כזה

המגמה החדשה: במקום לספור קלוריות, מרצים מהראש. אלה שמוכרים את הגישה הזו מבטיחים שאימון אישי, מדיטציות ואפילו טיפול פסיכולוגי יעשו את השינוי הפנימי הדרוש בדרך למשקל הנכסף. **עדי כץ**



### 3. הדיאטה ללא דיאטה

**יומיום:** פרופ' בן פלטר, ד"ר קארן פיין וד"ר רני פנמן  
**רעיון מרכזי:** ספר המציע שחרור מהרגלים רעים כחלק מהחיר: 88 שקל

הספר מתייחס להרויה כאל חלק מתהליך רוחני שלם. הכותב, פרופ' בן פלטר, ד"ר קארן פיין וד"ר רני פנמן, חקרו את נושא ההשמנה והם טוענים שמה שמפריד בין אדם רזה לשמן זה גמישות מחשבתית ופתיחות לשינויים. גם הם מאמינים שהדיאטה היא אם כל חטאת, ושהשלל הקילוגרמים מתחילה בראש. כל מה שצריך לעשות כדי להפוך לאדם רזה, לרברי שלושת החוקרים, הוא לשנות רפוסים וקבעונות, או להשי תהרה מ'רשת ההרגלים' כפי שהם מכנים זאת. מי שצליח

ת, מספקים יחד את כל החבילה. "שינוי מאמינים שלכל אדם יש משאבים לשינוי וצריך רק להציף אותם", אומרת רפנה. שיטת האימון האישי תפורר, לרעתה, על תחום הדיאטה, כי שדרוג הבריאות אינו שונה בעיקרו משיפור בתחום הקריירה או הווגיות. את המילה דיאטה הם מלהוכיח: "זה בכלל לא עולה אצלנו. אדם שרוצה לרזות רק כדי לרזות, זה לא יחזיק אצלו מעמד. אנחנו משנים את התפישה. אנחנו מבקשים ממנו לחשוב על בריאות מיטבית או על תזונה מיטבית ואז המשקל כבר יירד. זה לא אומר שיהיה לך גוף לדוגמנות, אבל תגיע למשקל המיטבי עבורך".

כדי להגיע למטרה הנכספת מתבקשים המטופלים או המתאמנים לגייס את כל החושים. "לראות תמונה שלי בעתיד, לשמוע את המשפטים שירוצו לי בראש, לרי מיין איך אני גישי", מסבירה סלען. "אני מבקשת לצייר גם

עבר ומנסה של סימפוזיונים על חסה וגבינות כחושות, הכתבת מתכוננת דיאטטיים ושקילות. סוכני ההרויה של היום לא מכלים את זמנם בספירת קלוריות ולא יתעבבו על אורח, כמו מספר הרגמים שהושלו השבוע. הם פשוט מלמדים איך לחשוב רזה.

**מפגש:** שבועות ריבוי שש שיטות הרזיה אלטרנטיביות, שבבסיסן הנפש ולא הגוף, כדי להבין עניי כמות יש בהן ממש.

### 1. מדיטציה נגד כולסטרול

**יומיום:** דליה שנהב  
**רעיון מרכזי:** הטמעת הרגלים חדשים באמצעות מדיטציות, המחיר: 200 שקל למפגש (הכרות ללא תשלום), התחייבות ל-12 מפגשים

דליה שנהב נאבקה במשקל מגיל 17. "ניסיתי כל מיני דיאטות, אבל כשהסתכלתי לא מזמן על התמונות שלי, ראיתי שאין שנה בחיי שלכל אורכה שמרתי על משקל נמוך. לפני שש שנים יצאנו לשליחות בקנדה והחלטתי לרזות לתמיד. מה לא אכלתי כול כשר ירעתי, וחפשיה שחורה-דיאטטית שפניתי אליהן בארץ ירעתי לרוב רק על תזונה. לא הבינו מה אני רוצה". בקנדה הגיעה שנהב לקבוצת הרזיה שטופלה במדיטציה. "לא ירבו שם על תפריטים ולא שקלו. הם ירבו על הרגלים, על חשיבה חיובית, חוץ אישי. עברנו על הרפיות, מדיטציות, דמיון מודרך. היו לי קלטות לשמיעה בבית עם המון תובנות חדשות. זה פתח לי מודעות אחרת לגמרי". היא הורידה 18 קילו, שלא העלתה שוב עד היום. כששנה ארצה החליטה שנהב, בוגרת מודע ההתנהגות, ללמוד אימון אמונות שתוקעות אותנו. "אני בונה עם המתאמן חוץ אישי ואנחנו מבררים איפה הוא בחלומותי. אנחנו עוסקים ברגשות ובחוויות, לא בדברים הטכניים, אבל את העבודה העיקרית כל אחד צריך לעשות בעצמו".

### 2. טיפול בחוג נגד קלוריות

**יומיום:** רפנה ואורי סלען  
**רעיון מרכזי:** בניית תוכנית אישית לתזונה נכונה ובריאה יותר משולבת בתחומי תפריט המחיר: 300 שקל למפגש, התחייבות למינימום המישה מפגשים, בדרך כלל הטיפול נמשך עשרה

בני חוג רפנה ואורי סלען, מאמנת אישית ויועצת תזונה

### דפנה סלען: "אדם שרוצה רק לרזות לא יצליח. אני משנה את התפישה. משפטים כמו 'אני נראה זוועה' ו'אני לא סובל את עצמי', לא מקדמים. אני מבקשת הסתכלות חיובית, לראות את התועלת באיך שאתה עכשיו. אני משנה את הדגש מבריחה להליכה לקראת משהו"

בכך יצא, בין השאר, שהשתחרר מעכבות, שהוא טועה פחות, שהוא ממש את הפוטנציאל שלו ומתקשר טוב יותר עם אנשים. מראה גופי המשתחרר רק משקף את תהליך השינוי.

### 4. שיטת מוח ניו אייג'ית

**יומיום:** עדי שביב ונחמה סבר  
**רעיון מרכזי:** חשיבה חיובית לשכנוע עצמי המחיר: 500 שקל לקורס של שלושה מפגשים, 250 שקל לסדרה חד פעמית

בקורס מלמדות עדי שביב ונחמה סבר, אשת הייטק ומורה

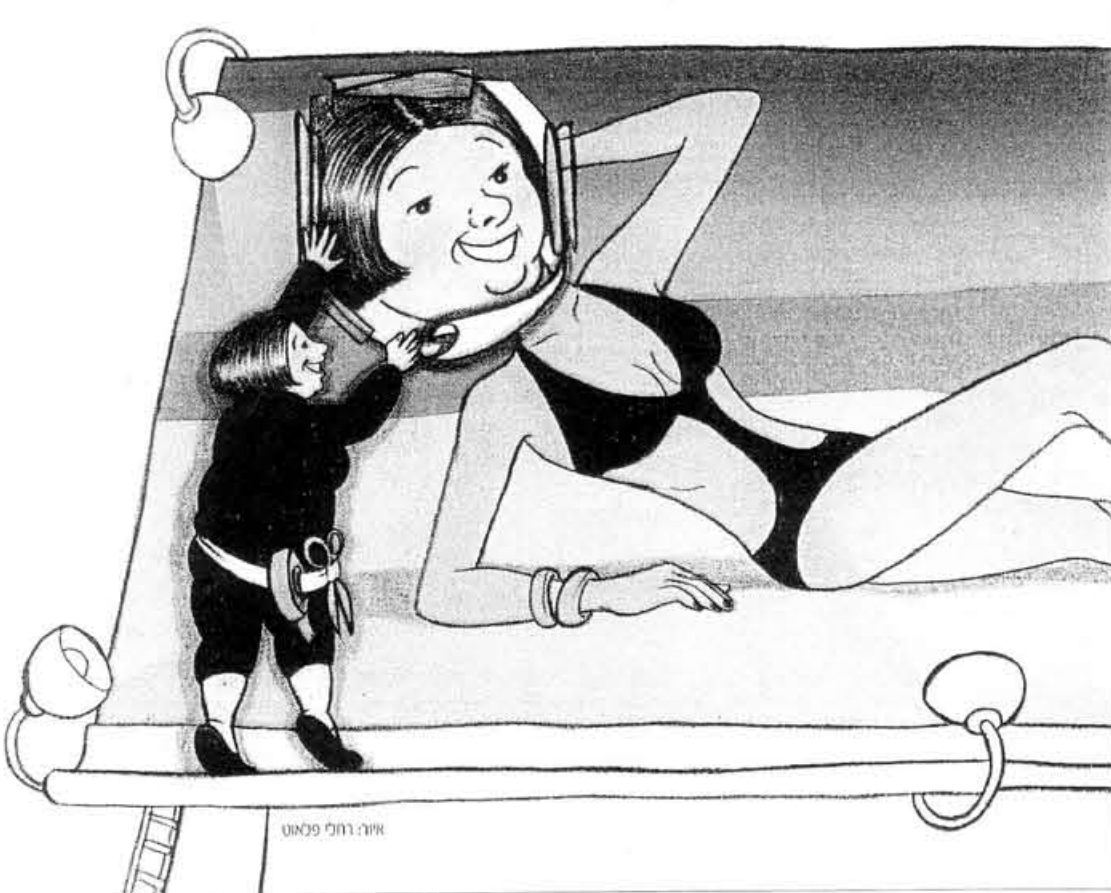
תמונה רחוקה יותר, איך איראה ביוקנה. אנשים רוצים לראות את עצמם כסכים ספורטיביים, שרוחפים במרץ את עגלת הנכדים. אבל חשוב לתת כבוד גם למצב העי כשווי. "משפטים כמו 'אני נראה זוועה' ו'אני לא סובל את עצמי', לא מקדמים. אני מבקשת להסתכל חיובית, לראות את התועלת באיך שאתה עכשיו. כשאני מבררת מה המוטיבציה לשינוי, אני מגלה הרבה פעמים שמרו ברבריחה. בריחה מכולסטרול בונה שהתגלה בבדיקות, בריחה מהמראה הנכונה כדי להוראות טוב באירוע מסוים. אנחנו מעדיים את הרגש מבריחה להליכה לקראת משהו. לא צריך להגיע למצב של חולי כדי להסתכל על איך שאתנה חיים".

### לקלוריות עדיין יש משקל

למרות הכל, כדאי להמשיך לאכול פחות

על אף הקונצנזוס הרחב למדי שדיאטה מתחילה מהראש, לא כולם מסכימים שניתן להותיר את הדבר עצמו ללא התייחסות. ד"ר ברוריה טל, דיאטטית קלינית ומנהלת המרכז לתזונה נכונה "טל הבריאות", אומרת שביסוסו של דבר מרכזי באוכל ואי אפשר לא לכוון ולתת המצאות תזונתיות, למרות שהגורם הפסיכולוגי מהווה 90 אחוז מהעניין. את, דיאטטית, מנסה לפרר את הרקע הפסיכולוגי להשמנה של המטופלים שלה? "בוודאי, אי אפשר לא. אם אני רוצה להיכנס לראשו של המטופל ויחד איתו לראות איך משנים הרגלים, אני חייבת לקחת את זה בחשבון, אבל חשוב מאוד לתת גם הנחיות לתזונה נכונה. כשעובדים איך רק על החלק הנפשי או הרחני, מפספסים. אי אפשר להביא את המטופל למקסימום. צריך לרעת, למשל, שאצל אנשים עם עודף משקל גדול יש בדרך כלל רמות גבוהות של אינסולין, שמגביר את הבי מיהה למתוק. כדי לאזן צריך בשלב הראשון להעלות את כמות החלבונים בתפריט ואת כמות הירקות שנתונים נפת. נכון שהבסיס לזילה הוא חוסר שליטה ברהפים וחשוב לשינות את הדפוס הזה, אבל צריך במקביל לספק לגוף חומרים יזינים כמו חומצות שומן, ויטמינים ומינרלים, כדי שהגוף ישתף פעולה מבחינה פיזיולוגית. חשוב ליצור הרמוניה של הגוף והנפש, אי אפשר להפריד ביניהם".

בשאלה מתייחסים לצד התזונתי אפשר גם ליצור נוק? "כמובן בריאותיים קיצוניים, בהחלט כן. לדוגמה אצל נע"רות צעירות, שמרבות לעשות דיאטות ולא מספקות לעצמן מספיק סידן, רואים שבגיל מבוגר מתפתח דילול עצם. מאמן אישי יכול לסייע למטופל לשנות הרגלי חיים, אבל אם הוא לא ירדע להדריך אותו כיצד לספק את הצרכים התזונתיים, הוא עלול לגרום נזק. אם לא עכשיו, אז בטוח התאריך".



### כרטיס אשראי נגד ג'אנק פוד

עוד שיטות סיוע מפתיעות למרצים המתקשים

שיטת הצלחת הקטנה עובדת. פשוט כנסים בה פחות אוכל והיא עדיין נראית מלאה. אפילו בארצות הברית, מולדת המנות הענקיות וההמבורגרים הכפולים, אימצו באחרונה את הרעיון, ורשת המסעדות T.G.I. Friday's השיקה את קונספט המנה הקטנה (והמתמחרת בהתאם) ששמה "המנה הנכונה במחיר הנכון".

גם בישראל אפשר להתחכמות, ובמסעדות קלואיס הרמת גגית אפשר למצוא ארוחה שלמה ב-500 קלוריות, ויקטור גלוגר, השף והבעלים, מספר שבגיבוש התפריט נעשה שימוש במאזניים רגיי שים, בטבלאות קלוריות ובמחשבוני בתפריט שלוש מנות והוא כולל פיי רות ים, בשרים, ירקות ואף קינוחים עם ממתק מלאכותי. המחיר: 165 שקל.

שרותי המחקרים של משרד החקלאות האמריקני הנפיקים בהאחרונה "כרטיס אשראי בריאות". את הכרטיס המתורחם ניתן לטעון מראש בסכום מוגבל ואפשר לרכוש באמצעותו איך ורק מוצרי בריאות. מנסים לקנות שווארמה? הכרטיס יעמיד פני פיסת פלסטיק חסרת חיים. אפשר להשתמש בכרטיס כאלה לריסון ילדים ובני נוער תאבי ג'אנק וממתקים. כרטיס בריאותי שבו לבית הספר במקום דמי כים כמזונת, לא מתיר אלא להסתפק בקינואה ובנבטים לארוחת הצהריים.

תרופת ההרזיה ללא מרשם Alli, שיצאה באחרונה לשיוק, שביאה להסערת על בתי המרקחת בארצות הברית משום שהיא מעבדת את פעילות האנזים הספיג שזמן המכיע. אף שאינה חרשה, ולמעשה מהווה מינון קטן יותר של תרופת מרשם ידועה בשם קסניקל, ולמרות תופעות הלוואי הלא נעימות שיש לה כמו שלשולים בלתי נשלטים, תולים בה מאותגרי משקל רבים את תקוותם. מה נוח יותר מללול ואחר כך לישול תרופה שממסחה את המטרה במטח קס?

מי שרוצה להשקיע בדיאטה מושכלת ולא להי סתכר על כימיקלים, צלחות קטנות או כרטיסי אשראי חיוביים, יכול למצוא באתרי האינטרנט הניסויים בדיאטה שלל מהשכונים - החל ממחשבוני לחישוב המשקל האידיאלי, דרך מתי שבון למציאת ה-BMI (אינדקס מסת הגוף) ועד לכאבט שמחשבוני שריפת קלוריות יומית וצ'ריכת אנרגיה בקלוריות. הכל בתנב.



באמצעות מושג אחר. אם אשאל משהי איך זה להיות בדיאטה והיא תגיד שזה 'כמו להיות בכלא', כבר אני מבינה את ההוריה שלה. להיות בכלא זה שלילת חירות, זה כובד, זו אפלה. "בשלב הבא אנחנו חוקרים את הייתי רוצה להרגיש כשאני אוכלת בצורה יותר בריאה. איך חוויית הכלא אפשר להחליף בחוויה חיובית של חופשה, למשל. בחופשה יש יכולת בחירה, יש הנאה וכיחל. אנחנו כוננים את המציאות הרצויה מתוך ריי מייים שחביבים עלינו. מחברים לאורח חיים של תזונה בריאה וצעירות יומיות רימויים כמו מעיין שופע או כוכב נוצני, והתמונה מחויה בתוכה את כל המשאבים והעוצמות".

גם לויטפרנק ווגלת בתחמקות בחצי המלא של הצלחת. "לא מרברים על הממתקים שאסרו, אלא על העוגיה הבריאה מקמח מלא שמותרת פעם ביום. הרבה יותר אפי קטיבי לייצר הרגלים בריאים מאשר להיפטר מהרגלים גרועים".

### 6. הפסיכולוגיה של הגשמיים

**יום:** ד"ר שלמה לוי  
**רעיון מרכזי:** שינוי יחס לרעב ולשובע בשילוב מעקב רפואי המחיר: 623 שקל ל-15 מפגשים קבוצתיים, 2,200 שקל לתוכנית אישית של שלושה חודשים

"אנשים משתמשים באוכל להתמודדות עם תסכולים, להציעם וצרכים נפשיים", אומר הפסיכיאטר ד"ר שלמה לוי, שפוי תח שיטה לטיפול קוגניטיבית-התנהגותי בהשמנה. "המשקל הוא רק הסימפטום, לא מקור הבעיה. אנחנו מגדירים מה זה רעב ומה זה שובע. רעב עוגיניטי הוא רעב שמתחיל במחש בות. נוצר מעגל שמתחיל בחרדה, מחפש פיצוי באוכל ואז חש אשמה ותסכול ושוב שונה לאוכל. כפסיכיאטר, פיתחתי שיטה שבה אדם לומד לזווח את הכשלים האישיים".

בנוסף לחלק הפסיכולוגי מעורב בשיטת ד"ר לוי גם מעקב רפואי. "השמנה נחשבת היום למחלה ולכן יש אצלנו התייחסות מערכתית, כולל מעקב רפואי וטיפול תרופתי, גם תרופות להורדת כolestrol במתאם לצורך".

הם תרופות להורדת כolestrol במתאם לצורך. "אני מוזה קודם כל מה מחוזה האוכל עבור המטופל. אם הוא מרגיע, מנחם, משפר מצב רוח, ממלא ריקנות. כשמתופל את המצוקה, אינני נתן מה שייביר עילוי ויש ריבאון שמשבש את התפריט. לייש את התרופות הנכונות אחרות".

למתמטיקה לשעבר והיום מאמנת אישיות, איך לרזות ברוח ניו אייג'ית בהשראת המאמנת האמריקנית בייורן קייטי. שם המטבח הוא לחשוב רזה: "החשיבה משיפעה פיזית על הגוף", מסבירה שביב. "מי שחושב שמו ומרגיש אשם על כל מה שניכנס לו לפה, הורמון הקורטיזוול גורם לתאים שלו להיכנס למגננה והגוף מרגיש שצריך לאגור אוכל כדי לשרוד".

העבודה נעשית בעיקר באמצעות התת מודע, ונדרשת הרבה קבלה עצמית. "אנחנו מאמינות שרק אם נאהב את עצמנו כמו שאנחנו עכשיו, נוכל לבקש מהזיקום להיראות אחרת. חשוב מאוד לשנות את הלקסיקון. אם אומרים משפט כמו 'תאכל רק כשתהיה רעב', התת מודע מתמקד במילה 'רעב' ומפתח רעב. את תגיד לעצמך 'אני שבע', או 'אני נהנה לאכול פירות וירקות', הכול ייראה אחרת".

בין שיטות העבודה שלהן אפשר למצוא גם "אשוריים" ו"לוח חוץ". "אשוריים" משפטים שמאמנת עובדה קיימת. כלרי מה, אם אני אומרת 'אני שמנה' מספיק פעמים, אני אחתיל להאמין בזה. אם אשכנע את עצמי שאני שוקלת 60 קילו למרות שאני שוקלת 75, התת מודע יפנים זאת. חשוב לחי וזר ולשנן משפטים והם צריכים להיות בלשון הווה, חיוביים, וממוקדים. במקום לומר 'אני לא אוכלת יותר שוקולד', לומר 'אני אוכלת בעיקר פירות וירקות'.

בזומר, סוג של שיטת מוח?

שיטת מוח חיובית. אנחנו שוטפים את הלכלוך שאספינו כל החיים ומביאים דברים חדשים. למשל ההרגל לאכול משהו מתוק אחר כל ארוחה או לאכול מתוק כפיצוי. אנו רוצה להתרגל לכך שפיצוי הוא יציאה לטיול בחוץ. אנו נו גם מטליות לתלות תמונה שלנו כשהיינו זרים ויפים, או אפילו תמונה של מישור רזה עם הפנים שלנו מורכקות עליו, בכל פינה בבית, ולדמינו את עצמנו שם".

### 5. מתחת למטאפורה יש קלוריה

**יומיום:** מיה לויטפרנק  
**רעיון מרכזי:** יצירת רימויים שקל להודות איתם ותשיבה חיובית למימוש המחיר: 100 שקל למשתתף במפגש קבוצתי

מיה לויטפרנק, מנהלת בית הספר לאימון במכון ארלה, מא מינה גם היא כמחוש של המילים לשנות. באמצעות שיטה בשם "שפה מטאפורית כמפתח לשינוי", היא מאמנת אנשים לא ספציפיות במשקל, למלא תכני יצירה דימוי, אדריי ומטאפורה יכולים לעזור לשינוי דימוי. "חייבים להבין את המציאות אחרת ולהגיע אל היערי. להבין מושג אחר

