



לחשוב רזה להיות כזה

סוכני ההרזיה של היום לא עסוקים בספירת קלוריות או במדידת מספר הגרמים שירדו השבוע. הם פשוט מלמדים איך לחשוב רזה. ריכזנו 6 שיטות הרזיה אלטרנטיביות שבבסיסן הנפש, ולא הגוף

⬅ דפדף בבריאות ➡

עדי כץ
7:45 7/7/2007

2. טיפול בזוג נוגד קלוריות

יזמים: דפנה ואורי סלען. רעיון מרכזי: בניית תוכנית אישית לתזונה נכונה ובריאה יותר משולבת בהתאמת תפריט. המחיר: 300 שקל למפגש, התחייבות למינימום חמישה מפגשים, בדרך כלל הטיפול נמשך עשרה ימים.

בני הזוג דפנה ואורי סלען, מאמנת אישית ויועץ תזונתי, מספקים יחד את כל החבילה. "שינוי מאמינים שלכל אדם יש משאבים לשינוי וצריך רק להציף אותם", אומרת דפנה. שיטת האימון האישי תפורה, לדעתה, על תחום הדיאטה, כי שדרוג הבריאות אינו שונה בעיקרו משיפור בתחום הקריירה או הזוגיות.

את המילה דיאטה הם מלהזכיר: "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 ירד. 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, לדמיין איך ארגיש", מסבירה סלען. "אני מבקשת לצייר גם תמונה רחוקה יותר, איך איראה בדיקנה. אנשים רוצים לראות את עצמם נסבים ספורטיביים, שדוחפים במרץ את עגלת הנכדים".

אבל חשוב לתת כבוד גם למצב הענשווי. "משפטים כמו 'אני נראה זוועה' ו-'אני לא סובל את עצמי', לא מקדמים. אני מבקשת להסתכל חיובית, לראות את התועלת באיך שאתה ענשווי. כשאני מבררת מה המוטיבציה לשינוי, אני מגלה הרבה פעמים שמדובר בבריחה. בריחה מנוכחות גבוהה שהתגלה בבדיקות, בריחה מהמראה הנוכחי כדי להיראות טוב באירוע מסוים. אנחנו מעבירים את הדגש מבריחה להליכה לקראת משהו. לא צריך להגיע למצב של חולי כדי להסתכל על איך שאנחנו חיים".



מדד הגולשים



- 1 הבואש שהתנחל בתוך ...
57.89%
 - 2 קמתי ונפלתי וקמתי ...
9.49%
 - 3 6 מיתוסים על כושר ...
7.85%
- ... עוד

בריאות הגוף

- ⬅ קמתי ונפלתי וקמתי שוב
 - ⬅ החיישן שישמור על חולי האלצהיימר
 - ⬅ המחלה החשאית
- ... עוד