

# העבירו את זה הללאה

אחת שקלה יותר מ־130 ק"ג והיום היא מנחת קבוצות הרזיה • השנייה השתמשה במכשיר הכושר הביתי כקולב לבגדים וכיום היא מדריכת ספינינג • השלישית לא ויתרה על הסיגריות גם בזמן ההיריונות והיום היא גומלת אנשים מעישון • תכירו את שירה וסרמן, חן מיכאלי וכנרת טריפון, שפתרו את הבעיה האישית שלהן ואז הפכו את זה למקצוע

מאת קרן אוחיון

צילום: דפנה קפלן

"אני, שהייתי אוכלת חמש חפיסות שוקולד, מסתפקת היום בקובייה או שתיים"

שירה וסרמן, 29, נשואה, מתל אביב, רותה 71 ק"ג והפכה למנחת קבוצות הרזיה שמתקיימות ברחבי הארץ.

**ה**חברים של שירה וסרמן קוראים לה בשם חיבה: "חצי שירה". הסיי בה: עד לפני שנים אחרות היא שקלה 133 ק"ג (ואולי יותר, ההסבר בהמשך), אבל בעזרת דיאטה חריפה ירדה 71 ק"ג, יותר ממחצית ממשקלה - להלן "חצי שירה".

"מגיל 4 ועד גיל 24 הייתי שמנה", היא מספרת בגילוי לב. "אין דיאטה שלא ניסיתי, אין קבוצה שלא הייתי בה. הייתי מתחילה במסגרת מסוימת, עוזבת, עוזבת למסגרת אחרת ושוב עוזבת, וכך פעם אחר פעם במשך שנים רבות. כולם היו אומרים לי 'את בחורה יפה, לא חבל?' היו מצייקים לי 'תעשי דיאטה', אבל שום דבר לא עזר. הייתי מרוזה ואחרי זמן קצר מעלה הכול בחזרה, ואפילו עוד יותר. לרעתי, בשיאי הגעתי למשקל של 150 ק"ג, אבל אז לא העזתי להישקל".

והמשך





שירה וסרמן בימים שמנים יותר: "יום אחד הרגשתי שאני לא רוצה להיות שירה השמנה"

כשהייתה בת 24 החליטה לעשות מעשה. "פשוט נמאס לי. יום אחד הרגשתי שאני לא רוצה להיות שירה השמנה. הרגשתי שזה עוצר אותי בחיים, כי אני מרגישה רחוקה ולא רצויה. רציתי להיות אהובה. אני זוכרת שאמרתי לעצמי 'שירה, רי, קחי אחריות'. הרגשתי שהגיע הזמן לשנות את החיים שלי. הצטרפתי לקבוצת הרזיה ואחרי שירדתי 50 ק"ג הבנתי שאני יכולה לעשות את זה לבד, ופשוט המשכתי. בניתי לעצמי תפריט, נשקלתי כל שבוע במועד קבוע, רשמתי כל מה שאני אוכלת כדי לפקח על מה שאני מכניסה לפה והמשכתי לעשות כושר בקביעות.

"צריך המון כוחות נפש כדי לעשות את זה לבד, כי את החיזוקים והמחמאות מהחברים בקבוצה הייתי צריכה לתת עכשיו לעצמי. זה היה קשה, אבל לא ויתרתי והצלחתי. ירעתי שלקבוצה תמיד אוכל לחזור. אני חושבת שמה רגע שהחלטתי שזה מה שאני באמת רוצה, זה מה שבאמת קרה". התהליך נמשך כשנתיים ובמהלכן השתנו חייה של שירה לבלי היכר: היא התחילה לחייך, היא העזה לראשונה בחייה לצאת לדייטים, ואחרי שירדה 55 ק"ג הכירה את מי שהפך לבעלה. אגב, בחתונתה היא שקלה 12 ק"ג יותר מאשר כיום. כבר שלוש שנים שהיא שומרת על משקלה הערכני.

החברים ובני המשפחה שראו אותה בגרסה החדשה לא הסתפקו בהתפעלות ובמחמאות, הם ביקשו ממנה עזרה. "זה התחיל בקטן, עזרתי לחברים ולקרובי משפחה לרדת במשקל, ולאט לאט התחילו לפנות אליי אנשים אחרים וככה זה התגלגל. התחלתי להתעניין ולקרוא, ובהמשך הלכתי ללמוד תזונה טבעית ב'תלתן מכללה לרפואה טבעית'. עכשיו אני עושה השלמה בתחום הנטורופתיה. אחרי שנה פתחתי בבית שלי, ברמת אביב, קליניקה שבה אני עורכת מפגשים אישיים יחד עם תזונאית קלינית, ועם הזמן פתחתי קבוצות במתנ"סים ברחבי הארץ.

"אם בשיא ההשמנה היית אומרת לי שאני אהיה מנחת קבוצות הרזיה, הייתי אומרת לך שאת לא נורמאלית. אבל כבר במהלך הדיאטה גיליתי שהחלום שלי הוא לעזור לאנשים לרדת במשקל ולשנות את החיים שלהם. רציתי להעביר את הידע שלי הלאה, שאנשים יבינו שהרזיה היא לא משימה חד פעמית, זה אורח חיים לכל החיים.

"השיטה שלי אומרת דבר פשוט: לאכול רק אוכל אמיתי. לא לחם קל, לא גבינות 0 אחוז, אלא אוכל רגיל, כדי שזה לא יהיה משהו זמני אלא הרגלי חיים שאפשר לאמץ בלי להתעסק כל היום בחישובים. אני לא מאמינה בהתנזרות, הסוד הוא באיזון. שוקולד הוא אהבת חי, אבל פעם אכלתי חמש חפיי סות בבת אחת, והיום אני מסתפקת בקובייה או שתיים". בניגוד למה שניתן אולי היה לצפות, שירה אינה ממהרת לספר את הסיפור שלה במפגשים עם הלקוחות. "אני מקפידה שהרגש יהיה על האנשים בקבוצה ולא עליי. לפעמים אני נותנת דוגמאות לדברים שהתמודדתי איתם, והם רואים שעברתי את אותו תהליך שהם עוברים וזה נותן להם כוח להאמין בעצמם".