



שיחות על אוכל, וגם על החיים. מרואיין אחד, מסעדה אחת

# דיאטת המבורגר וצ'יפסלט

שירה וסרמן, מנחת קבוצות הרזיה שהפחיתה 70 ק"ג ממשקלה, מאמינה שגם כשעושים דיאטה, צריך ליהנות במסעדות | אז נפגשנו במסעדת ההמבורגרים "מיט בול" בראשון לציון, כדי לבדוק איך עובדת השיטה שלה | ומה נראה לכם שהיא הזמינה?



רגע לפני שירדה בגדול. וסרמן בימי השוקולד ■ צילום פרטי



אווירה של דינר אמריקני. מיט בול



למה ציפיתי כשהקשבתי למישהי שהעיפה מתוך גופה בנאדם שלם? סיגל ושירה

תמונות סמליות על הקירות. בבר יש מבחר יפה של סינגל מאלטים, וודקות ובירות מהחבית. המלצרית החמודה מגישה לנו את התפריט וסרמן מדפדפת ומסבירה לי את תורת ההזמנות. "אני תמיד מחפשת אוכל ברור", היא מצביעה על המנות, "סיגר ממולא, למשל. לכי תרעי במה הוא בדיוק ממולא. מניפת אנטריקוט, גם בעיה, היא צרובה? הבצל שאיתה מטוגן? לכי תרעי. לעומת זאת, חציל קלוי בטחינה ירוקה זה אוכל ברור. מה כבר יכול להיות בו? מקסימום שמן זית. או שיפור אנטריקוט, זה אוכל ברור: מנת בשר נטר".

לאחר סריקה מהירה, וסרמן מתבייטת. "יש פה שתי מנות מצוינות", היא מודיעה לי בידענות, "האחת, סלט כרוב ונבטים, והשנייה, רצועות פילה עוף צרוב על הגריל. את שתיהן כבר אכלתי פה בעבר. מ-עו-לה".

מעולה אז מעולה, אני זורמת. בכל זאת, הבחורה אוטוריטה בענייני הגוף: מהבוקר היא כבר גמעה תשעה קילומטרים על ההליכון. ואני? קילומטרים אני מוכנה לגמוע רק בשופינג, וגם אז, בתנאי שיש עצירה בדרך לקפה וקרואסון.

**לאנשים שרוצים לשמור על המשקל, ביקור במסעדה הוא עניש. ייסורים.**

"ממש לא. אפשר ללכת למסעדה ולאכול טוב. אני, למשל, לא אבזבז קלוריות על משהו שהוא לא 'וואו'. אני לא אשב בבית קפה ואוכל חביתה, סלט וגבינות, כי את זה יש לי בבית. אם כבר, אז אומין סביח טוב, פסטה פירות ים, דברים שאני לא מכינה לעצמי".

**ואיך הסביבה מתייחסת עם הדיאטה?**

"מצוין, כי אני לא עושה את זה כל יום, אני שמה גבולות. אבל עם כל הכבוד לגבולות, גם לאנשים שרוצים

אחת: שוקולד. חיסלתי כל יום לפחות חמש חפיסות. הייתי מקלפת שוקולד פרה ואוכלת אותו כמו פיתה. וגם קינוחי שוקולד. עוגות שוקולד. בראוניז. גלידות שוקולד. כל דמי הכיס. ההורים ניסו לקחת אותי לדיאטניות, אבל כלום לא עזר".

בגיל 13 יצאה וסרמן עם הוריה לשליחות בפריז, ושם גילתה את הבאגטים עם השוקולד ונסקה במסלול התפילה. בגיל 17, כשהמשפחה עברה לארה"ב, התיידדה עם מנת "בראוני, שעליו כדור שוקולד, שעליו עוד בראוני, שעליו עוד כדור גלידה ענקי, שעליו רוטב שוקולד וקצפת".

בסגנה.

בגיל 20 היא חזרה לארץ, החלה ללמוד תקשורת באוניברסיטה הפתוחה, עסקה קצת במכירות וביחסי ציבור והמשיכה לטחון שוקולדים. "בגיל 23 הרגשתי שאני בצומת דרכים. שקלתי 140 ק"ג, נפרדתי מהחבר, חיפשתי עבודה ושאלתי את עצמי, מי יקבל אותי ככה? ולאן ילכו חיי אם אהיה רווקה שמנה נטולת מחזורים?".

וסרמן עשתה סוויץ' ענק במוח, לקחה שקית זבל גדולה, דחסה לתוכה את כל השוקולדים והעיפה לפח. בשנה הראשונה היא ירדה 50 ק"ג. כעבור חצי שנה 20 ק"ג נוספים. היום היא שוקלת 64 ק"ג והסכנה, היא טוענת, מאחוריה. "רק חמישה אחוזים מהאוכלוסייה, שמשילים 20 אחוז ממשקלם, מצליחים לשמור על המשקל החדש לאורך חמש שנים", היא אומרת, "היום, כששברתי את הסטטיסטיקה, אני יודעת שאין סיכוי שאחזור אחורה".

## תשעה קילומטרים ואוכל ברור

המיט בול באזור התעשייה הישן מעוצב כדיינר אמריקני. מקום נעים, סימפטי, לא מתחכם, לא עמוס,

בשנה האחרונה, מאז ששירה וסרמן הגיעה לקרית גנים בראשון לציון, נרשמה במשמני השכונה התכוננות של יותר מחצי טון. אחת לשבוע היא מתייצבת בקבוצת ההרזיה שהקימה, מנהלת את טקס השקילה, מדברת איתם על חסה ובאסה, ואחר כך מלווה את יומני האכילה שלהם לאורך כל שעות היממה.

שקילות, קבוצות תמיכה ושאר ירקות הם לא עוף טרי בענף הדיאטות, כולנו מכירים, היינו, נשקלנו וסבלנו לתלפיות. אבל מעטים זכו לעשות את זה מול מנחה שאמרה "ברוך שפטרנו" ל-70 ק"ג ממשקלה והפכה לקציצה בלונדינית חטובה. וזוהי בדיוק גרסת שירה החדשה: פעם 140 קילו, היום דקה כספגטי.

וסרמן לא התלבטה הרבה כשביקשתי שתבחר מקום. "המסעדה המועדפת עליי בראשון היא המיט בול", היא פסקה מיד.

"מסעדת המבורגרים!", זעקתי, חרדה לגודל האסון הקלורי הממשמש ובא ועוטף אותנו כלחמנייה נוספת מיונו וקטשופ.

"או מה?", היא השיבה בנונשלנטיות, "גם מי שרוצה לשמור על המשקל יכול ללכת למסעדה, לאכול טוב וליהנות. פשוט צריך לדעת מה לבחור".

"מצוין", אני נאנחת, "בואי למדי אותנו איך".

## הדרך לגיהנום עוברת בשוקולד

וסרמן (30) גדלה בתל אביב עם אמא רזה, אבא רזה ואח רזה-רזה. בהתחלה קראו לה "עגלגלה". אחר כך עברו ל"שמנה". בגיל 12 היא שקלה 110 ק"ג. "זה לא היה בגלל אוכל", היא מסבירה, "לא הייתי בעניין של שניצל, צ'יפס ופיצות. הבעיה הייתה רק

## רעבים? קבלו טיפים משירה

לעולם אל תגיעו מורעבים למסעדה. אכלו ארוחה קטנה לפני ההגעה, מה שיחסוך לכם התנפלות על המנות הראשונות והלחם ◀ תכננו מראש מה תזמינו ובהתאם אכלו במהלך היום ◀ יוצאים למסעדה בערב? אכלו בצהריים משהו קל ◀ פעם בשבוע הזמינו את המנה האהובה עליכם, אפילו אם היא עתירת קלוריות ◀ בחרו מסעדה עם אוכל מיוחד, לא כזה שיש בבית

