

שירה וסרמן היום.
 "כשאני נזכרת ברגעים הראשונים של התהליך, אני מתרגשת. בפעם הראשונה שעליתי על ההליכון בחדר הכושר הרגשתי שכבשתי את העולם. סוף סוף עשיתי משהו בשביל עצמי. לא ראיתי בעיניים. הייתי מוכנה לאכול דשא, רק לרזות. התאהבתי בעצמי ברגע שעזבו אותי בשקט"



שירה וסרמן לפני הרזיה. "דיאטה זה דבר מלחיץ" שיוצר חשיבה אינסופית על המילה 'אסור'

אני כנראה הבחורה הכי צעירה בארץ שירדה הכי הרבה במשקל בהכי מעט זמן

שירה וסרמן אכלה בלי הפסקה, הגיעה למשקל 140 ק"ג, שנאה את עצמה ופיצתה על הכל בעוד ועוד אוכל. לפני תשע שנים היא שמה קץ לדפוס המזיק הזה, הבינה שצריך לשנות לגמרי את הראש, והורידה 71 ק"ג. היום היא עומדת מאחורי "חצי שירה" - קבוצת הרזיה בגישה אחרת

חאת אורית מרלין רונצווייג | צילום: דפנה קפלן

במשקל בהכי מעט זמן. ואני שומרת על המִשקל כבר תשע שנים".
 • מה הסוד שלך?
 "יום אחד גם אחרים יבינו שדיאטה לא עובדת. דיאטה זה דבר מלחיץ שיוצר חשיבה אינסופית על המילה 'אסור'. כשאומרים לילד את המילה 'אסור', הוא מיד רוקע ברגליים".

כדי להכין עוגת שמרים, והיא שאלה: 'ואת לא מפחדת שיבוא לך?'. השבתי שאם בא לי לטעום, אני לוקחת כפית או כף ולפעמים אני גם נופלת ואוכלת חצי קופסה".
 • אז איך את שומרת?
 "אני יודעת לחזור לעצמי. אני אוכלת הכל, והמשקל לא מנהל אותי. אני כנראה הבחורה הכי צעירה בארץ שירדה הכי הרבה

מוזמן עמדה שירה וסרמן, גורו להרזיה ומי שבעצמה ירדה 71 ק"ג, בתור של הסופרמרקט השכונתי. אחת הנשים בקבוצת הרזיה שלה הגיחה לפתע מאחור והציצה בעגלת הקניות שהחזיקה. הציצה, והתפלאה למצוא שם קופסה גדולה של ממרח שוקולד עתיר קלוריות. "הסברתי לה שאני חייבת את הממרח

לא

ישבתי ליד החלון ובכיתי

תמונות הפייסבוק של שירה וסרמן, יפהפייה בת 34 מהרצליה, לא משקרות. עד לפני תשע שנים היא שקלה 140 ק"ג, ולמרות פניה היפים, שילמה מחיר חברתי, אישי ומקצועי. למי קומות עבודה מסודרים היא לא הצליחה להתקבל ("עודף משקל מסמל חוסר שליטה וחוסר משמעת וגם חברות גדולות במשך נרתעו ממני"), והחיים הווגיים והחברתיים שלה היו על הקרשים. מספיק להתבונן בתמונותיה הנוכחיות כבגד ים שני חלי-קים, כשהיא כבר נשאה שמונה שנים (לרונן, איש הייטק) ואם לשתי בנות (3.5) והמישה חודשים, כן, היא אחרי לידה וכבר נכנסת לג'ינס), כדי להתמי לא בהשראה. או קנאה. תחליטו אתם מה בא לכם להרגיש.

"לפעמים גם אני לא קולטת שירדתי 71 ק"ג", היא מחייכת. "כשהתחלתי את תהליך השינוי של חיי ידעתי שאני רוצה להיראות כמו כולם, אבל לא קלטתי כמה אני שוקלת ולא עיכלתי את המי ספרים האלה. היום אני עולה הביתה עם שקיות מהסופר ומתנשפת והן שוקלות בסך הכל עשרה קילו, ואני סחבתי על עצמי שבעים קילו עורפים. פלא שלא יכולתי לזוז?"

הסיפור שלה לא שונה מסיפורי שמנים אחרים, עם הבדל אחד: אצלה זה נגמר בהרזיה דרמטית בתוך שנה וחצי. סוף טוב, אם תרצו לקרוא לזה כך. היא בתם של עיתונאית "ידיעות אחרונות" אורלי אוולאי ועורך הדין יעקב כץ. ילדה טובה צפון תל אביב, שגדלה בשיכון ככלי. בגיל ארבע היא החלה לעלות במשקל, לאט אבל בטוח. "התחלתי את הרומן שלי עם מתוקים, וכך צברתי במשך השנים 71 ק"ג עורפים".

והנה עכשיו היא מגישה לי קפה ועוגת שמרים, אחת מתוך חמש עוגות שאפתה בסוף השבוע. גם היא טועמת מזה, לא רק מריחה.

"אני אוהבת לאפות ולבשל ולא מתכוונת לוותר על זה. עשיתי שינוי אמיתי. הבנתי שאם לא אתמודד עם האוכל שאני אוהבת, לא אצליח לדרת במשקל לעולם".

● **בואי נחזור כמה שנים טובות אחורה. איך התחילה אצלך ההשמנה?**
"בתור ילדה ונערה אכלתי תמיד המון שוקו לר, במיז בולמוס חסר שליטה. יכולת לקחת חמש חפיטות שוקולד, לפורר אותן לקוביות ולהתיישב לאכול מול הטלוויזיה כאילו זה פופקורן. אכלתי שלושהארבעה קראוסונים ביום או עוגת שמרים שלמה. לפעמים אפילו לא הייתי חותכת אותה, פשוט מוציאה מהתבנית ואוכלת כמו סנדוויץ'. אכלתי דברים קפואים, כמו רוגלעך, ואפילו שרי קולד שפג תוקפם.

"עם הזמן, ההשמנה ההייתה כל כך קיצונית, שהיא השפיעה על כל תחומי החיים שלי. גיל ההתבגרות היה קשה במיוחד. גרתי בצפון תל אביב עם אוכלוסייה שלא קיבלה יפה מישהי כמוני. בקושי הלכתי לבית הספר. המנהלת הייתה מוכה לי ליד השער רק כדי לוודא שהגעתי. היא ראתה כמה סבל עבר עליי. ילדים בשכבה ירדו עליי, הרכיזו לי קהילה אויב".

בגיל עשר התגרשו הוריה. היא נשארה עם אמה ואחיה בצפון תל אביב. אביה התגורר בסמוך להם. מאותה תקופה היא נוצרת רגע אחד קשה במיוחד. "עברנו לגור בדירה אחרת בשכונה, צמוד לדירה של מי שחשפה שהיא החברה הכי טובה שלי. יום אחד בזמן הגדלה הצעתי לה לצאת, והיא אמרה

"העסק שלי הוא שליחות. כשלקוח מתקשר אליי ב־12 בלילה, אני עונה לו.

לקוח כזה מבין שאין פתרונות קסם. אני מדרבנת אנשים להאמין שהם יוכלו לחיות כמו רזים, גם אם התקליט שיש להם בראש הוא של אדם שמן"

שהיא לא יכולה כי היא הולכת עם אחותה. ואו שמעתי רעש מתחת לחלון, הצצתי וראיתי אותה ועוד חברה טובה, יחד עם כמה בנים, מזמינים מר' נית ומתארגנים לצאת ביחד. ישבתי ליד החלון ופשוט בכיתי".

האוכל שאב אותי

גלגל ההצלה שלה הגיע בגיל 13 כאשר אמה נסעה מטעם "ידיעות אחרונות" לשליחות בפאריז. היא הלכה לבית הספר הישראלי בפאריז, וכל חבריי הטובים עד היום הם החברים משם, מפני שהם קיבלו אותי כמו שאני".

תלל אביב חזרה באמצע כיתה י', לא כדויק לקבלת פנים חמה ומלכת, "מה גם שעובתי את הארץ במשקל 80 ק"ג וחזרתי לכאן במשקל 100 ק"ג". היא אומרת.

- לא ניסית לרדת במשקל?**

"הדיאטות שלי החזיקו בדרך כלל שלושה ימים. פעם ניסיתי את דיאטת מרק הכרוב שהייתה או מאוד פופולארית, ופעם אחרת אכלתי רק פריי כיות עם גבינה לבנה. עשיתי דיאטות קיצוניות". אחרי שנה בישראל נשלחה אמה מטעם הע"בודה לווינגטון, שם היא נמצאת גם כיום, ושיי רה נשלחה לבית הספר היהודי. בגיל 19, לאחר ששוחררה מצה"ל בשל משקל עודף, עברה לחיות לברה במשך שנה בפאריז, העיר שממנה היו לה זיכרונות נעימים, "אבל כל החברים שלי כבר עזבו את העיר והחיים לא היו כמו שדמיינתי בראש. היו ימים שלמים שישבתי ואכלתי מדיכאון. חסרה לי הרגשה של בית".

- מתי הבנת שהאכילה שלך היא רגשית? שיש פה בעיה?**

"יום אחד, בשישי בערב, כשגרתי לבד בפאריז, התקשרתי לסבתא שלי וביקשתי ממנה את המתכון שלה לחמין. היא אמרה לי: 'אבל חמין זה סיר ענק, למק, ריח תינני כל כך הרבה?'. אמרתי לה שאני חייבת ריח של בית. אני חושבת שאכלתי למחרת את רוב הסיר, ואז הבנתי בפעם הראשונה שהאכילה שלי היא מנחמת, שואבת ורגשית".

- איך התנהלו הורייך בצל ההשמנה שלך?**

"הוריי ניסו לעזור לי בכל דרך. אבא שלי אמר 'אני אשלם כל סכום כדי שתרוי ואקח אותך לאן שאת צריכה כמה שתצטרכי'. ההורים לקחו אותי לכל דיאטן ולכל מסגרת אפשרית. שניהם ראו שאני סובלת וגם דאגו לי מבחינה בריאותית. הם פחדו שיקרה לי משהו. אבל לא היה לי כוח לרדת במשקל. האוכל שאב אותי. הוא היווה נחמה משום שהיה לי ממש רע באותה תקופה.

"אדם צריך טריגר. הוא צריך להיות בטוח שגם כאשר ירד במשקל וישפר את החיים שלו, משהו מחכה לו שם באופק, ולי לא חיכה כלום. הייתי החויה. חזרתי לישראל והלכתי ללמוד קולנוע ותקשורת".

- מה עם גברים?**

"פה ושם יצאתי עם בחורים. בשלב מסוים הכרתי דרך אתר 'קופידון' בחור שהיה חבר שלי במשך ארבע שנים. הוא רצה לצאת עם מישהי יפה, לא היה אכפת לו המשקל, והוא מעולם לא הסתכל מה יש לי בצלחת. אבל עד שמצאתי אותו ירקתי רם, כל חוויות הנעורים נמנעו ממני. לצ'ערי, לא התאמנו מבחינה זוגית, הרגשתי שהקשר הוא פשרה ונפרדנו".

לא מגיע לי להיות שמנה

וּם אחד, אחרי עשרות שנים של עודף משקל, הבינה וסרמן שמשהו חייב להשתנות, שהיא מוכרחה לעשות שינוי דרמטי בחייה, והחלה לרדת במשקל, לאט, וכלי לספר לאף אחד.

- ככה? ביום אחד בהיר קמת והחלטת שזהו זה?**

"התעוררתי עם קלקול קיבה, ושכנתי בבית שבוע עם כאבים. הבנתי שקלקול הקיבה לא הגיע סתם ושאני חייבת לעצמי לרדת במשקל. שכנתי על הספה והשבתי: 'אני הולכת לעשות את זה, אבל לא אספר לאף אחד'. קמתי, שלפתי שקית ענקית של אשפה, פתחתי את המקרר, וורקתי לשקית את כל השוקולדים והעוגות שהיו בבית. אמרתי: 'אני לא אוכלת את זה יותר. לא מגיע לי להיות שמנה'. פתאום, בגיל 24, הרגשתי שמגיע לי לחוות את כל הדברים שלא חוויתי אף פעם".

- איך התחלת?**

"בהתחלה הלכתי על משהו קיצוני: הפסקתי לאכול מתוק בכלל. בשבועיים הראשונים ירדתי שבועה קילו, הלכתי להישקל בקופת חולים, והייתי מאוד נחושה. החלטתי שלא אספר לאף אחד עד שלא ארד עשרה קילו. וכשירדתי אותם, התקשרתי לשתי הנשים הכי משמעותיות בחיי, אמא שלי וסבתא שלי ז"ל, שחלמה שאוהיה רזה והייתה החבירה הכי טובה שלי בעולם".

"אחרי עשרה קילו הבנתי שאני חייבת לעשות שינוי משמעותי ביחס שלי לאוכל. כל הזמן חיתתי בכוועה: רע לי? אז אני הולכת למטבח. רציתי לשנות את זה".

אחרי שירדה עשרה קילו, והמשיכה לעשרה קילו נוספים, הביטה בה יום אחד אמא שלה ואמרה לה: "את בחיים לא תהיי יותר שמנה, אני יודעת את זה". והיא צדקה. בשנה הראשונה לשינוי של חייה רותה שירה וסרמן 50 ק"ג. זו הייתה הפעם הראשונה שהצליחה לרדת במשקל באופן כה דרמטי, וגם הפעם האחרונה שנאלצה לעשות זאת.

"היום, כשאני נזכרת ברגעים הראשונים של התהליך, אני מתרגשת. בפעם הראשונה שעליתי על ההליכון בחדר הכושר הרגשתי שכבשתי את העולם. סוף סוף עשיתי משהו שבביל עצמי. לא ראיתי בעיניים. הייתי מוכנה לאכול רשא, רק לר'זות. התאהבתי בעצמי ברגע שעזבו אותי בשקט". אחרי אותה שנה מטלטלת, הפכה ההשמנה של המשפחה לגורו של כולם. בהמשך ירדה עוד 25 ק"ג עורפים. כיום היא שוקלת 63 ק"ג על גובה 171 ס"מ ונראית נפלא. היא עדיין צוחקת כשהיא נזכרת איך בהדרגה גילתה את העצמות בגופה. איך יום אחד עמדה מול המראה, ונבהלה לגלות



שתי בליטות מעל החזה. "לא תאמיני, צלצלתי בככי לאמא שלי, חששתי שהתגלו אצלי גידולים, ומשעתי ממנה שאלה עצמות הבריה. בכלל לא ידעתי שהעצמות האלה קיימות".

הספורט עזר לה לכווץ ולחטב את הגוף. יש עדיין עורפי עור, היא מודה, אבל "אחרי ההריונות, אם ארצה, אוכל לעשות ניתוח להסרתם. זה לא מטריד אותי".

- מה הרבר הכי חשוב שהבנת בסוף אותה ירידה דרמטית במשקל?**

"בשנה ההיא הבנתי שאם אני רוצה שהנס שקרה לי, שהמוטיבציה, ההשקעה, הבישולים המיוחדים שעשיתי – אם אני רוצה שכל זה יצליח, אני חייבת להתמודד גם עם החיים האמיתיים. כי עכשיו מה? לא אוכל לפתוח את הארון ולקחת שתי קוביות? לילדים שלי לא יהיה שוקולד בבית כי אמא לא יכולה להתמודד? הבנתי שאני חייבת לעשות עבודה פנימית".

היא פנתה לייעוץ פסיכולוגי, ואחרי כמה פגיי שות למדה להעצים את עצמה, להתמודד עם השור קולד הממתין במקרר, ובעיקר – לאהוב את עצמה.

"אדם שעובר שינוי מטלטל כמו שעברתי, זה לא ברור בכלל שהוא יקבל את עצמו. הרגשתי שאני צריכה לדבר על מה שמפחיד אותי בחיים החודשים ומה שטוב לי", היא משחזרת.

וכשהאבהה העצמית הגיעה, הגיע גם רונן וסי רמן, אהבת חייה. ברייט הראשון היא סיפרה לו על עשרות הקילוגרמים שנשרו ממנה, וגילתה שהוא לא נבהל כמו אחרים. שאלתי אותו: 'תגיד, אתה לא מפחד לצאת איתי? מה יקרה אם אשמין עוד

"כבר הייתה פעם שאכלתי חצי עוגה, אז מה?"

נאיות שמרכיבות תפריטים ומלוות את האנשים. הייחוד של שיטתה: תפריטים ייחודיים לכל אדם ותמיכה און ליין, מדי ערב, ללקוחות, שמחויבים לרווח על מה שאכלו. לכל לקוח מוצמדת תזונאית לכל אורך התהליך. היא עצמה קוראת 300 מיילים ביום ומגיבה עליהם לתוך הלילה.

"אני לא מבינה איך לא חשבו על השיטה הזו קודם", היא אומרת, "אנשים צריכים שמישהו ירים אותם כשהם נופלים. אנשים הולכים היום למסגרות רוזיה ולא מצליחים לעמוד בתפריט שקיבלו. אליי מגיעים כרי להתמודד עם האוכל האמיתי, ואני מעצימה את האנשים יום יום ולא נתנת להם סיכוי ליפול. גם אם מישהו אכל הרבה, הוא יקבל עידוד. חמש דקות בערב יש מישהו שמחזיק אותו. אדם שמוכן לעזוב לחמש דקות בערב את הוואט'סאפ ואת הפייסבוק ולכתוב מה הוא אכל, הוא אדם שמוכן לעשות שינוי.

"העסק שלי הוא שליחות. כשלקוח מתקשר אליי ב־12 בלילה, אני עונה לו. לקוח כזה מבין שאין פתרונות קסם. אני מדרבנת אנשים להאמין שהם יוכלו לחיות כמו רזים, גם אם התקליט שיש להם בראש הוא של אדם שמן. הרי גם אנשים זויים מאבדים שליטה ולפעמים אומרים 'וואו, כמה אכ'לתי', אבל הם לא יעשו את זה שוב בקרוב. הם לא יהיו בבולמוס. יש להם תפיסה שונה לגבי אוכל".

- כוחה הדיאטות טוענים שאויבים לא מכניינים הבייתה. מה עמדתך?**

"זה בולשיט. אם אני לא אכניס אויבים הביתה, אני לא אתמודד איתם. כי גם אם ירדתי 30 ק"ג, לא למדתי איך לא לאכול את כל השוקולד במקרר. אנשים צריכים לאכול את מה שהם אוכלים, רק פחות, ואחר כך הם ירצו לאכול אחרת. במקום פיתה הם יעדיפו לחם מלא. השינויים הקטנים גרמים לירידה גדולה".

- איך שרדת את הלידות? לא פחדת להיכנס להיריון?**

"פחדתי מאוד. בהיריון הראשון עליתי עשרה וחצי קילו, ובהיריון השני הייתי עוד יותר בשלבי טה. התזונאית הראשית שלנו היא מומחית לנשים בהיריון ואחרי לידה, וכל ההיריון כתבתי לה יומני אכילה".

- שמרת למוזכרת גברים מהתקופה השמנה?**
"זרקתי הכל. גם התמונות השמנות מאז הן תמונות שאמא שלי שמרה".

לא מוזמן הלכה להרצות מול תלמידי תיכון בהרצליה, "והזיכרונות שלי כילדה בתיכון הציפו אותי. ממש פחדתי להיכנס להרצאה. חשבתי: הנה, מישהו יקרא לי רובה. אבל נכנסתי, ואף אחד לא התרגש".

- יצא לך לפגוש את חברייך מהתיכון?**
"רובם חברים שלי היום בפייסבוק. כשמלך השכבה אישר אותי וכתב לי 'את היחידה שהש'תנתה לטובה', לא האמנתי. הוא מדבר איתי? הוא? הבנאים שכל כך רציתי ללכת למסיבה שלו ולא הזמינו אותי?"
- איך את חיה היום?**

"אני מקפידה להתאמן כל יום ושומרת חמישה ימים בשבוע. בסופי שבוע אני אוכלת מה שבא לי. אני קוראת לזה שיטת ה80/20. שמונים אחוז מהזמן אני שומרת ועשרים אחוז מהזמן אני פחות שומרת. כבר הייתה פעם שאכלתי חצי עוגה, אז מזה? אנשים לא משמינים מחצי עוגה אלא מהעובי דה שאחריה יש להם בולמוס של עשרה ימים, שבי עקבותיו הם מוותרים לעצמם לגמרי. אני הפסקתי לוותר לעצמי". ■