

# ירידה לצורך עלייה

שירה וסרמן, תושבת הרצליה, מספרת כיצד הדיאטה, שבמהלכה השילה 71 קילו, הביאה אהבה וקריירה חדשה \* "ברגע שהתחלתי להרגיש טוב עם עצמי הכל נפתח מחדש"

## מעבירה את זה הלאה

שנה לאחר מכן, עם 50 קילו פחות, היא קיבלה אומץ ונפרדה מהחבר הראשון שלה ודרך אתרי הכרויות התחילה לצאת עם בנים. "למרות ששקלתי 80 קילו כבר הרגשתי טוב עם עצמי. פתאום הכל נפתח לי ונחלתי הצלחות בקרב גברים".

בתקופה הזו הכירה את בעלה, שסבל גם הוא ממשקל עודף, ותוך מספר חודשים הם נישאו. לפני כמה שנים עברה וסרמן קורסים לתזונה טבעית והחליטה לספר את סיפור ההרזיה הפרטי שלה בבלוג אישי. "ביום שבו פורסם הפוסט הראשון קיבלתי אלפי מיילים. זה מה שדרבן אותי להמשיך בדרך".

בשבוע שעבר סגרה וסרמן שבע שנים רווחת. "הסטטיסטיקה אומרת שזה פרק הזמן בו 95 אחוז מהשמונים שרוז מעלים חזרה את משקלם ואני כבר לא שם", היא אומרת בחיוך.

כיום, כאם לתינוקת בת שנה, היא שוקלת 65 קילו ומעבירה קבוצות הרזיה בהן היא מלמדת איך לעשות את זה. "אני דוגלת בהרזיה בלי תפריט קבוע ובלי מוצרי דיאט", היא אומרת. "צריך לקבל החלטה ולהיות קשובים לגוף. חשוב להיות סבלניים כי התהליך הדרגתי ולוקח זמן".

באותה נשימה היא מגלה בחיך שכמו כל אישה הייתה שמחה לרדת עוד כמה קילו, "אבל ככל הרצינות במידה 38 כבר אין לי טענות".

## מה הייחוד של השיטה שלך?

"מדובר במערך תמיכה שלם. ניתן להתקשר ולסמס לי 24 שעות ביממה, אני מבינה את החשיבות בליווי הצמוד, בכתיבת יומן אכילה ובניהול דיאלוג יומי. המתכונים מבוזרים על עיקרון הגמילה מדיאטה והתפריט היומי מותאם באופן אישי ומאפשר לכלול את המזונות האהובים ולהימנע ממוצרי דיאט ומוצרים קלים".

מה המסר שאת רוצה להעביר למי שעושה דיאטה?

"המסר שלי הוא שלא צריך לוותר על מאכלים שאוהבים, הכל עניין של מידות. אל תפחדו מאוכל או ממתוקים רק תדעו מה וכמה לאכול. זה הכל".



וסרמן לפני הדיאטה. "התגובות דרבנו אותי"

וסרמן מספרת כי תמיד הייתה מוקפת בחברים. "עשיתי אצלי בבית את כל האירועים כדי למנוע אפשרות שלא יזמינו אותי ושלא יהיו לי פריחות".

מתי קיבלת החלטה לעשות מעשה ולהיחלם במשקל?

"בגיל 24. אחרי ארוחה במסעדה עם חברים חטפתי קלקול קיבה. שכבתי שבוע בבית והרצתי בראש תסריטים של איך ייראו חיי אם אמשך כך. לא הייתי מרוצה מהתרחישים האלה. הבטן מאוד כאבה, אך הכאב הנפשי היה גדול הרבה יותר".

וסרמן מספרת כי במהלך אותו שבוע לקחה שקית זבל גדולה וזרקה מהבית את כל הפיסות השוקולד והמתוקים. היא בחרה לא לשתף אף אחד בהחלטה עד שיתחילו לראות תוצאות.

אחרי חודשיים היא השילה את עשרת הקילוגרמים הראשונים והגיעה למשקל של 123 קילו, רק אז שיתפה את אמה וסבתה כדי לקבל תמיכה ועידוד. "אמא הייתה אשת הסוד שעודדה אותי", היא מספרת. "קיבלתי ממנה מנוי שנתי לחדר כושר כאות תמיכה. אלה היו חודשים בהם ממש נלחמתי על חיי והקדשתי את כל כולי לעניין הספורט והאור כל הבריאה".



וסרמן. "לא צריך לפחד מאוכל, רק לשמור על מידות נכון"

כילדה העדפתי לאכול טונה צרובה וסלט טוב. הבעיה הייתה שאחרי ולפני הארוחות הייתי אוכלת מתוקים בלי הכרה. זו הייתה החולשה שלי. הייתי עוברת מקונדיטוריה אחת לשנייה בדרך הביתה וקונה מתוקים".

בבת המצווה שלה שקלה וסרמן מעל 100 קילו והמשקל רק המשיך לעלות. ככל שעלי תה במשקל כך הייתה מפצה את עצמה במתוקים. "המזל שלי הוא שבגיל 13 כבר עשיתי נורילוקיישן לפריו ומשם לארצות הברית, בעקבות העבודה של אמי. בדעבר, המעברים האלה הצילו את הנפש שלי, כי בחו"ל ישראל לים רק מחפשים את הקרבה האחר של השני, את הביחוד. הם הרבה פחות שיפוטיים ויותר סלחניים למראה".

גיל 24 שקלה שירה וסרמן, תושבת הרצליה, 133 קילו ולא יכלה לסבול עוד את מה שהיא רואה במראה. היא פיתחה דיאטה ממוצרים רגילים שאינם דיאט וויתרה על חמש פיסות השוקולד והעוגות שאכלה בכל יום. בתוך פחות משנתיים השילה 71 קילו, נכנסה לג'יי דייט, הכירה את בעלה שסבל בעברו מעודף משקל ותוך זמן קצר הם נישאו. בימים אלה מעבירה וסרמן (32) את משנתה בקבוצה שנקראת "לרדת במשקל בלי דיאטה".

"גדלתי כילדה שמנה בצפון תל אביב", מספרת וסרמן. "תמיד אכלנו בריא בבית ועוד

**"אחרי ארוחה במסעדה עם חברים חטפתי קלקול קיבה. שכבתי שבוע בבית והרצתי בראש תסריטים של איך ייראו חיי אם אמשך כך. לא הייתי מרוצה מהתרחישים האלה. הבטן מאוד כאבה, אך הכאב הנפשי היה גדול הרבה יותר"**