



ברוריה אבידן־בריד • צילום רמי זרנגר

המורידה הלאומית

פלוס 73 קילו. כך החלה שירה וסרמן את דרכה מתחתית התחתיות אל הפסגה של תעשיית הדיאטות בישראל. היום, בגיל 37 ובמשקל 67 קילו, מפתחת שיטת ההרזיה המצליחה "חצי שירה", היא אותו אדם, רק עם חיים חדשים



וסרמן בימייה הגדולים.
"במשך שנים פרנסתי את
הפיצרייה"



המסחרי בבבלי ולזולל פיצה", נזכרת וסרמן, "במשך שנים פרנסתי את הפיצרייה ההיא. אהבתי מאוד לאכול, אבל סבלתי בכיתה והפכתי לילדה מרירה ולתלמידה ממוצעת מינוס".

אמא אורלי, מצדה, עשתה הכל בניסיון לרסן את תאוות האוכל הפראית של בתה. "היא שכנעה אותי ללכת לאולגה רז ויאיר להב, שילמה לכולם עבור טיפולי הדיאטה שלי – אבל אני רחיתי את זה והגעתי למבוי סתום. אכלתי את עצמי למוות. אמא ניסתה לשכנע אותי לשים לעצמי גבולות ולא להתנפל על שש פרוסות עוגה – ואני הפסקתי לתקשר. כשהגיעה בת המצווה שלי, ביקשתי מאמא שלא יחגגו לי. באותו זמן כבר הגעתי ל-110 קילו. בת המצווה הייתה שנה אחרי שההורים שלי התגרשו ולא רציתי להיכנס לסיטואציה שבה אף ילד לא יגיע. הייתי הילדה הרחוקה והשמנה היחידה בבית הספר. זה היה ממש כאילו חיזור נחת בבבלי".

בגיל 13 חל מהפך ראשון בחייה. לאמה הוצע באותו זמן להיות שליחת העיתון בפריז. "בחדש יוני אמא נכנסה הביתה ואמרה לי ולירדן 'גוזלים שלי. קיבלתי שליחות לפריז ואם אתם מסכימים, נוסעים'. ירדן, אחי הקטן והאהוב, הסכים מיידית, וגם אני הייתי מוכנה לארוז בתוך דקות. פריז הייתה מפלט בשבילי. <



"בת המצווה שלי הייתה שנה אחרי שההורים שלי התגרשו ולא רציתי להיכנס לסיטואציה שבה אף ילד לא יגיע. הייתי הילדה הרחוקה והשמנה היחידה בבית הספר. זה היה ממש כאילו חיזור נחת בבבלי"

וכך, כשהמאפרת מאריכה את ריסיי במסקרה שחורה, אני נזכרת בילדה הממושקפת שהייתה מגיעה בחופשות הקיץ עם אמא למערכת העיתון שבו עברתי לצדה וזוללת בלי הכרה ערימות של כריכים. במסיבות שערכו הוריה בביתם באותם ימים, לא היה אפשר שלא להבחין בשירה ובמצוקה ששירדה. כיום, כשהיא מתארת את הילדה, הנערה והאשה השמנה שהיא הייתה פעם, היא כאילו מתארת חיים של אדם אחר לגמרי. "הייתי מגיעה עם אמא לחדר שלה בעיתון – והביקור תמיד התחיל בכריך גבינה צהובה וטרופית. בכלל, חלק הארי של הביקור היומי בעיתון היה סביב אוכל. כל הזמן שאלתי את אמא 'מתי ארוחת צהריים?' ו'מתי הולכים לקפיטריה?'. הייתי ילדה בת 7 שהמשקל שלה הוא 80 קילו. אני נזכרת שכל יום בבית הספר חיכיתי שהיום יגמר כדי ללכת למרכז

את שירה וסרמן, המכנה את עצמה "חצי-שירה", אני פוגשת לראשונה בחדר האיפור של תוכנית הבוקר של ערוץ 10 ביום שישי, שם היא מגישה פינה קבועה על אוכל בריא, איפוק וריסון יצרי אכילה. וסרמן היא גורו של דיאטות עם אלפי מעריצות מושבעות, ביניהן המאפרת שלה באולפן, שהשילה בעזרתה עשרות קילוגרמים עקשנים. היא בת 37, אם לשתיים – והיא לא עוצרת לרגע. "היי", היא מושיטה לי את ידה להיכרות ומיד, בלי היסוס, מוסיפה, "אני האשה הכי צעירה בישראל שהשילה 73 קילו בלי ניתוח לקיצור קיבה".

מה את שחה. "כן, זה אמיתי לגמרי. בשיא שלי הייתי 140 קילו. היום אני 67".

וסרמן גאה בגזרתה העכשווית. כעת, בעודה לבושה בחולצה צהובה של קסטרו – מותג שבו, כך נטען בעבר, לא כולן יכולות למצוא מה ללבוש – היא מתענגת. "בראש נשארתי שמנה", היא אומרת, "בשבילי, להזמין אוו-ליין מקסטרו ב-79 שקל – ועוד בצבע צהוב – זה תענוג עילאי".

זולתי וזולתי וזולתי

ברגישות של מי שהייתה ילדה שמנה ורחוקה ב-24 השנים הראשונות לחייה, היא עוקבת אחר עיניי הסורקות את רגליה. היא נועלת נעלי בובה ולגופה מכנסים צמודים שמעידים על ישבן כבד. "מתחת לבגדים מסתתר הצד האפל של ההרזיה", היא אומרת, "יש לי בטן ותסביך ברכיים שמובלעות אצלי בשומן. מתחת לבגדים שלי – שהם במידה 40-38 – אני משלמת על כל מה שאכלתי. שמתי בצד 80 אלף שקל ליום שבו אפסיק לפחד, ולאך לניתוח פלסטי מסובך, בשלוש חזיתות, שעלול להימשך שבע-שמונה שעות ויטפל בכטן התחתונה שלי ובקפלי הברכיים ברגליים ובידיים. אחר כך, לעצב את הגוף מחדש פלוס שיקום במיטה זה משהו שיכול להימשך עוד חודש. באופן אישי אני מרגישה פספוס על זה, אבל לרונו (הבעל, איש ההיי-טק רונו וסרמן – בא"ב) העור המתקפל שלי לא מפריע. הוא משאיר לי את ההחלטה אם ללכת לניתוח". בשלב מסוים בשיחה, היא מצליחה להמם אותי. "אני מכירה אותך מהילדות שלי", היא אומרת, אני הבת של אורלי אזולאי, וזכרת את הילדה השמנה של אורלי אזולאי (כתבת העיתון "דיעות אחרונות" וידידה טובה שלי – בא"ב)?".



וסרמן.
"אני לא רוצה ולא יכולה
להתכחש למי שהייתי".

הקרוואסונים והמתוקים שהיו לי ברירה השכורה. אחרי 24 שנה שבהן יצר האוכל היה כל עולמי, הרגשתי כאילו לקחו ממני את העולם. זה קרה ביוני. אחרי שנה הורדתי 50 קילו".

וואו. "כן, זה באמת היה וואו. כשירדתי את 10 הקילו הראשונים, לא סופרתי, וממילא גם לא ראו. אחרי ה-10 סיפרתי לסבתא ולאמא שלי – הנשים הכי קרובות אליי".

איזו דיאטה אימצת?
"בלי ממתקים בכלל ואוכל בריא. סבתא שלי הכינה לי ארוחות בלי שמן ואבא היה אוסף אותי מהבית והיינו עוברים בין שלוש חנויות כדי לקנות אוכל בריא. אבא קרא למסעות הקניות האלה 'המשלוחה לשירה'. אחרי שהורדתי 50 קילו, ניתקתי את עצמי גם מהחבר – פרידה קשה – והחלטתי שאני מחפשת חתן באינטרנט. כבר לבשתי אז מידה 44-46, אבל מראש הודעתי לכל דייט שאני שמנה. לא שיחקתי עם הדייטים האלה. אחרי דייט או שניים, אם לא התאים לי, המשכתי הלאה".

איך הרגשת במפגש עם עצמך – כלומר, עם גופך העירום – מוזל המראה?

"לפני הדיאטה? נורא. ראיתי בשומן שלי מום. כשהתחלתי לרוות למדתי להעריך את מה שאני עושה במו ידיי – בלי ניתוח וכלי כדורי הרזיה שנמכרים בשוק וחלקם פילי ממש. החיפוש אחר חתן היה הטריגר שלי לדיאטה. לא היה אכפת לי לאכול דשא – העיקר שארוזה. היה קטן עליי לוותר על לחם ולהסתפק בקובייה קטנה של שוקולד פעם בשבוע. הרגשתי כאילו אני עומדת על הרציף <

אמה הצילה אותה מרחמים עצמיים. "בסוף י"א אמא קיבלה הצעה לעבוד בווישינגטון כשליחת העיתון. לכאורה בשורה מדהימה, אבל כשהגענו לווישינגטון לא הסתדרתי בלימודים הנוקשים בבית הספר הפרטי שעלה 3,000 דולר לחודש עבורי ועבור אחי. לאמא היה רעיון חכם: היא הציעה להביא לי מורים פרטיים, כך שבמקביל לבית הספר האמריקאי אעשה בגרות אקסטרנית ישראלית. גרנו במרילנד, בבית עצום עם בריכה, והבית תפקד כמרכז חברתי, אבל לא מצאתי את עצמי".

השומן היה מום

רק בגיל 20, אחרי שחורג לארץ, המצב החל להתבהר מבחינתה. "היה לי אז חבר ראשון", היא אומרת, "תמיד רציתי חבר והייתי מאוהבת בסתר בכנים שלא רצו בי. בגלל שידעתי שאני רחוקה הפכתי לידידה הטובה של הבנים, שהיו מספרים לי על אהבות עם אחרות ובי לא ראו מועמדת לאהבה. הם הגיעו אליי הביתה כדי להתנחל אצלי, לאכול, לישון וזהו".

את החבר הראשון – אהבה שנמשכה שלוש שנים וחצי – היא הכירה באינטרנט, אחרי ששלחה לו פרטים אישיים בלי לייפות דבר. "הוא היה סטודנט לכלכלה בן 21 – בחור שנראה טוב ואוהב שמנות. באותה תקופה למדתי לתואר ראשון בתקשורת באוניברסיטה הפתוחה ועבדתי בהפקות מזדמנות".

בגיל 24, כשהייתה בשיא משקלה – 140 קילו – החליטה וסרמן סוף סוף לעשות מעשה. "הבנתי שאם אני לא רוצה למות יום אחד מהשומנים שלי, אני חייבת להתחיל בדיאטה. באותו לילה לקחתי שקית זבל ענקית וזרקתי לזבל את

למרות שנשארתי שמנה הפכתי לילדה מאוד מקובלת בבית הספר הישראלי. ניצחתי. לא את השומן, אבל כן את הרחייה. מילדה מופנמת שחברים של הוריה שואלים למה היא תמיד כועסת הפכתי למלכת בית הספר למרות שלבשתי בגדים במידה 60". להמחשה, היא שולפת מהסמארטפון צילומי עבר. סנטר כפול. שמלות ענקיות. נראית כמו אמא של עצמה. למה את בכלל שומרת תמונות של שירה השמנה?

"כי אני לא רוצה ולא יכולה להתכחש למי שהייתי. אני זוכרת את הוריי במועקה תמידית, כל הזמן שואלים את עצמם 'מה עוד לא עשינו עם הילדה שלנו?'. בגדים במידה שלי לא היו. הייתי מביאה לסבתא שלי דגמים ממגזינים וסבתא הייתה תופרת לי".

ובכל זאת, את מספרת שהרגשת טוב בפריז. "כן, אפשר להגיד שהמעבר לשם הציל את חיי. הגעתי מושפלת ועצובה ובפריז התרחשה המהפכה החברתית שלי. הדירה שלנו, ברובע השביעי, הפכה לתחנת רכבת. הילדים הישראליים חגגו אצלנו. פתאום נהייתי מלכת בית הספר והציונים שלי קפצו למעלה. כל חיי לא אשכח את שתי הנשים שתרמו להצלחת חיי: מנהלת בית הספר רבקה צוק, שלא ויתרה עליי, והמחנכת עלמה כפרי ז"ל שנפטרה מסרטן.

עלמה ממש בכתה כשנאלצתי באמצע השנה לעזוב את בית הספר בגלל רצח רבין. אחרי הרצח אמא נקראה לחזור לסקר את הבחירות – ואני עזבתי את החממה בפריז וחזרתי, במשקל 120 קילו, לגועל נפש של שכונת בבלי, לאמצע כיתה י' בתיכון חדש, לסבל נוראי".

ואולם, גם הפעם הקריירה הבינלאומית של



מימין: וסרמן עם אמה, אורלי. משמאל: וסרמן בכנאן. "זהו, לא נשארה בי עוד מסכנות".



הזהה?
"כלל הברזל שלי הוא כזה: כל מועמדת חייבת להכין לי יומן דיאטה מפורט. רק כשאת רושמת בדיוקנות כל פירור ומאכל שהכנסת לפה כל יום, את מודעת לכמויות האוכל שלך. אשה שמסרבת לכתוב יומן לא תתקבל. אני אומרת לה 'חבל על הכסף שלך, אני לא מוגהצת לך כרטיס'".
ואת בעצמך לא הוטאת לפעמים בסתר עם נוטלה?
"בשישי השכם בבוקר אני הולכת ברגל מהבית לאולפני הרצליה. המאפיות שבררך בדיוק נפתחות ואני מריחה את המאפים. אני מסניפה את הבצק ולא מתפתה. היינו כברצלונה לא זומן - אגב, ביום של הפיגוע הנורא - ואכלתי שם צ'יפס, גבינה שמנה וקינואחים. בואי נגיד ככה: אם בלילה יתחשק לי מתוק אקח כפית של ממרח שוקולד ודי".
את מבשלת או שגם מזהה את מתנורת כדי לא ליפול?
"אני מבשלת מדהים, בעיקר אוכל בולגרי, כמו של סבתא שלי. לקחתי גם שני קורסים של בישול בפירנצה וברומא. אני מפנקת את עצמי עכשיו כפיצוי על השנים הרעות, שבהן, כשעשיתי קניות בסופר, הייתי רואה איך אנשים מסתכלים על ערימות האוכל שלי ומחביאה את המאכלים המאשימים מתחת לעלי חסה".
ידוע שוויתור על התמכרות אחת עלול להוביל להתמכרות אחרת. זה קרה לך אחרי שנפטרת מההתמכרות לאופל?
"מלבד התמכרות לשופינג ולניקיון, אני נורמטיבית. אני לא מפחדת להביע את עצמי ולא מפחדת ממה שאנשים יגידו עליי. זהו, לא נשארה בי עוד מסכנות. אני מי שאני. הרווחתי את זה ביושר".

"אמא שילמה לכולם עבור טיפולי הדיאטה שלי, אבל אני דחיתי את זה והגעתי למבוי סתום. אכלתי את עצמי למוות. היא ניסתה לשכנע אותי לשים לעצמי גבולות ולא להתנפל על שש פרוסות עוגה - ואני הפסקתי לתקשר"

במידה. אנחנו מתאימים דיאטות אישיות. אם את לא מסוגלת לוותר על מתוקים, תאכלי קובייה אחת, והס והלילה לא שורה שלמה. אני גאה בעצמי: אתמול שברתי קוביית שוקולד אחת וסגרתי את החבילה. שיהיה ברור: אני אוהבת לאכול ובראש תמיד אשאר שמנה".
את מתעוררת לפעמים באמצע הלילה, שטופת זיעה, מחלום שבו חזרת להיות שמנה?
"אין לי חלומות כאלה. הסטטיסטיקה של שמנות עומדת על חמש שנים. כלומר, לאחר חמש שנים השמנה חוזרת לממדיה השמנים - ויותר. אני שברתי את הסטטיסטיקה. 11 שנה אני במשקל החדש שלי".
ותוך כדי זה גם הקמת אימפריה.
"אל תגזימי. אני לא מעוניינת ברשת הרזיה או משהו כזה. אני עובדת בסגנון בוטיק. אני ספקית ההרזיה היחידה בישראל שנותנת שירות און-ליין מחוץ לישראל. הדיאטניות שלי נותנות שירות לכל העולם ומייצעות ללקוחות אילו מצרכים מקומיים לקנות".
כל אחת בשירה להצטרף למסע הדיאטה

כשהרכבת עוברת על פניי וחיי נעצרים. "את רונן פגשתי אחרי שירדתי 55 קילו. הוא הגיע לפגישה הראשונה שלנו לאחר שראה את התמונה באינטרנט - וגם הצגתי את עצמי כשמנמנה", מספרת וסרמן, "זה היה בערב יום כיפור ובגלל שאי אפשר לנסוע קבענו להיפגש בפארק הירקון. הוא הגיע ברגל מרמת השרון ואני משינקין. מראש קבענו שאין משחקים. אם לא נמצא חן זה בעיני זה נפרדים מיד יפה ועוברים לדייט הבא - אבל כשרונן ראה אותי הוא היה המום. בעיניו הייתי פצצה. החיבור החזק בינינו גרם לו ללוות אותי רגלית מהפארק לשינקין".
השניים עברו לגור יחד פחות או יותר באותו רגע - וכעבור שמונה חודשים התחננו. "מסיבת החתונה, שכללה 500 אורחים, הייתה מסיבת הניצחון שלי. הרגשתי שכל מי שהכיר אותי קודם מסתכל עליי עכשיו ביראת כבוד מטורפת".
חודש אחרי החתונה, השניים עברו לניו יורק וניהלו שם את הסניף הניו יורקי של 'ארט - מוצרי יודאיקה'. בד בבד שירה למדה לתואר שני בתזונה טבעית. בהמשך, כשחזרו לארץ, היא החלה לפרסם טור קבוע על ענייני תזונה באתר ynet - מה שהוביל אותה לפתיחת עסק. "הבנתי שאני צריכה לקום ולעשות משהו שאני מזדהה איתו, חיה אותו, נושמת אותו, ותוך כדי זה גם עוזרת לאחרים".

לפתוח יומנים

את הדיאטניות שהיא מעסיקה היום בעסק הזה - כלומר, בצוות המקצועי של מכון ההרזיה שהקימה, "חצי שירה" - היא מכפיפה לעקרונות הדיאטה שלה. "אני כותבת תפריטים בלי אוכל דיאט או לחם קל. לא אפס אחוז אלא לחם מלא - ולאכול הכל