

ממשקל בן שלוש ספרות עברה שירה וסרמן לגזרה דיקיקה ומעוררת השראה. היא ובעלה רונן החליטו להפיץ את בשורת ההרזיה, בין השאר גם במגזר הדתי מירי בן דוד ליוי



"אמור לי מה אתה אוכל ואומר לך מה אתה צריך לאכול". שירה ורונן לפני ואחרי | צילום: שי פיירשטיין, יח"צ

שירה וסרמן (32) מהרצליה גדלה בשכונת בבלי בתל אביב כילדה שמנה. שמנה מאוד. "כבר כשהייתי בת 4 הייתי כזו. עגלגלה, שמנמנודה. אחר כך הפכתי ביסודי לילדה שמנה, דובה אפשר לומר". ולא במפתיע: "אכלתי מתוקים בטירוף. עוד שוקולד ועוד עוגה ועוד עוגייה. אהבתי לפרק כמה חבילות שוקולד לתוך קערה ולצפות בלילה בטלוויזיה. הייתי עושה רוטציה בין שתי קונדיטוריות כדי לא להתבייש מהמוכרים. הייתי רוכשת לי קילוגרמים של מאפים וזוללת. בלי חשבון". ההורים ניסו הכל אבל רק הסבא הבין שאם אי פעם שירה תרד במשקל זה יקרה רק כשהיא באמת תרצה זאת. "ולא שלא היה אכפת לי",

אומרת שירה. "הייתי מאוד מתוסכלת מהעניין. חברים אמנם היו לי – באופן מעניין תמיד היו אצלי חבר'ה בבית – אבל לא הייתי מאושרת עם איך שנראיתי. היה צורך בהרבה כוחות נפש בשביל להתחיל בתהליך, כי ברור שמכזה משקל יורדים רק בתהליך ארוך וקשה".

כל השוקולדים לכת

הפעם הראשונה שבה שירה נשקלה רשמית הייתה סביב גיל 24. משקלה נשק ל-140 קילו והיא החליפה בגדים בקצב מטורף בגלל השחיקה הבלתי נמנעת שלהם. התפנית הגיעה בעקבות קליקל קיבה שחטפה. "הייתי מרותקת למיטה כמה ימים ולא אכלתי

כלום. הרגשתי פתאום ניקיון כזה של הגוף ואז אמרתי לעצמי: 'שירה, מה את הולכת לעשות עם החיים שלך?' זהו. מכאן הגיע המהפך. לקחתי שקית זבל וזרקתי את כל השוקולדים. הרי הייתי אוגרת מתחת למיטה ובכל מקום שיש. הרגשתי ממש רע עם עצמי והחלטתי שאף מתוק יותר לא יפגע בי".

ברגע שהחליטה על השינוי, נרשמה וסרמן לקבוצה של מירי בלקין ועשתה היסטוריה שאיש לא עשה לפני ואחריה: בתוך כשנה השילה כ-50 ק"ג. עם התזונה שהייתה לך, נראה שהיית יכולה להשיל במשקל גם בכל מסגרת אחרת או אפילו ללא מסגרת.

"נכון. מספיק היה להוריד את כל הממתקים. הרי בבית אכלו אצלנו מאוד נכון ובריא: שעועית ירוקה, כרוב ניצנים. אמא שלי מעולם לא טיגנה שניצלים, אז תכל'ס היה מספיק להוריד את השטויות מהתפריט ולגלות עולם".

פידבק בלתי נתפס

בגיל 25 התחילה שירה לנסות את מזלה כבחורה רוה ונרשמה לג'יידייט, שם הכירה את רונן, שבמסגרת תפקידו היה צריך לבדוק את יעילות האתר ועל הדרך הסכים להכיר בחורה. שירה הזוהירה אותו שהיא קצת מלאה אבל הוא לא נבהל: "אולי בגלל שבעצמי היתה לי היסטוריה שמנה כילד וכנער, מה שכבר לא היה נכון בתקופת הצבא", כדבריו.

לפני שש שנים, כשנישאו, קיבלו השניים הצעה לעבוד בניו יורק. בתקופה שארכה כשנתיים וחצי למדה שירה במכללה לתזונה טבעית ורונן המשיך לתואר שני במנהל עסקים. כששירה החליטה לכתוב את סיפור חייה, היא התייעצה עם אמה, העיתונאית הפוליטית אורלי אזולאי, וזו קישרה אותה ליון פדר, העורך הראשי של ynet, שסלל את דרכה אל מדור הבריאות ונתן לה הזדמנות להשמיע את קולה בפני מאות אלפי קוראים.

"הפידבק היה בלתי נתפס", נזכרת שירה, "אלפי אנשים היו כותבים לי אימיילים אישיים ומגיבים ומפדבקים".

כל אחד וההרזיה שלו

כשחזרו לארץ, היה לשניים ברור שהם צריכים לפתוח קבוצת הרויה שייחודן יהיה בשיטת ה"אמור לי מה אתה אוכל ואומר לך מה אתה צריך לאכול". רונן מסביר שהשיטה הנהוגה ברוב הקבוצות כיום היא לתת תפריט מאוזן

ולבצע שקילות ומעקב: "אצלנו זה לא נעשה כך. אנחנו בודקים איך בן אדם חי, מה הוא אוכל ומה הביא אותו אלינו, ומתאימים לו את אורח החיים החדש ואת הכללים שיעזרו לו אישית". רונן מביא איתו את הצד העסקי, שירה את ניסיון החיים, והתזונאית מיכל קאירי מ"שניידר" את הסמכות המקצועית. בינתיים נולדה לזוג בת, אלה, והיא כיום בת שנה וחודש. בעקבות ההריון כתבה שירה סדרת טורים נוספת, "שירה וחצי".

דילמת החלה בשבת

הקבוצות של "חצי שירה" מעורבות, נשים וגברים, ומתקיימות ברחבי הארץ. רונן, שבין השאר גם מנחה קבוצות במסגרת התוכנית, מספר כי לאחרונה נשמעו קולות מהצד הגברי, שהיו מעדיפים להצטרף לקבוצה נפרדת מכיוון שרוב הקבוצה מורכבת מנשים, מה שגורם אצלם לאי נוחות מסוימת. "החלטתי להרים את הכפפה ולהקים קבוצה רק לגברים בגבעת שמואל. אני חושב שזוהי קבוצת מיקוד חשובה, בעיקר כשמדובר בגברים דתיים, כי לשומרי המסורת יש הרבה אתגרים במסגרת הדיאטה, מעבר לרצון בקבוצה משלהם".

אילו למשל?

"ריבוי האירועים והחגים, יחד עם העובדה שהקבוצה נפגשת ביום ראשון לשקילה – מאוד מתסכל. אי אפשר לרשום מה אתה אוכל בשבת עצמה. יש חלה, יש פיתוים, רוצים להתפנק עם עוגה, וזה מותר, אבל יש כל כך הרבה דברים שצריך לדעת ולשים עליהם את הדגש ובשביל זה צריך הנחיות מיוחדות ומתאמות למגזר".

« תן לנו על הדרך טיפים לשמירה על המשקל בשבת ובאירועים. »

"קודם כל, סעודת השבת היא עשירה וגדולה.

אל תגיעו לסעודות השבת רעבים. בצהריי שיש הקפידו לאכול ארוחת קלה בצהריים, כמו כריך או סלט עשיר. דאגו שיהיו לפחות שלושה סלטים מגוונים עם מעט שמן שאותם תוכלו לנשנש כצורך באכילה חברתית גם אחרי שהסתיימה הארוחה. לגבי החלה: במקום לבצע אותה בזמן הארוחה, פרסו אותה לפרוסות – כך תדעו כמה אכלתם. אני מאמין שאין סיבה שלא ליהנות מפרוסת עוגה בשבת בבוקר – הפכו אותה לקינוח השבועי שמחכים לו כל השבוע. אם יש לכם רצף של אירועים באותו שבוע, החליטו מראש באילו אירועים תשמרו ובאילו אירועים תאכלו יותר. כך תמנעו עלייה גדולה במשקל עקב רצף האירועים והאוכל. בחגים חובה לאכול מהמאכלים המיוחדים שאין כל השנה, אבל רק במידה. מי שלא יאכל את אותם מאכלים ירגיש תסכול וזה עשוי להוביל לאכילה כפיצוי. ולגבי הרשימות: נסו לשחזר מה אכלתם כל השבת. אם זכרתם, סימן שלא אכלתם הרבה".



המומלצים

מתנה לגבר



עדיין לא ברור למי קשה יותר למצוא מתנה, לגבר או לאישה. בכל אופן, אם **119 שקל** את עומדת מול האתגר הראשון, הנה הצעה נחמדה ולא מאוד יקרה: שפופרת דיבורית רטרו לאייפון ולאייפד. מדובר באביזר שלא ישמח רק את הגבר הטכנולוגי (וכולם מצהירים שהם כאלה), אלא גם אחד שיודע להעריך עיצובים מעניינים. השפופרת כוללת חייגן כמו של פעם, מה שהופך אותה לגאדג'ט מדליק עם ערך מוסף: הרחקת הטלפון הנייד מאזור הראש. **להשיג ברשת ג'נטלמן במגוון צבעים** gentleman.co.il

פופ ארט



היט אחד עם נוכחות בהחלט יכול לעשות את העבודה כשיש לכם חלל **630 שקל** קצת אנמי, שלא לומר משעמם. אם אתם מוכנים להעז עם צבעים, הרי לכם שרפרף שיתאים בול למטרה. נוכחות – יש. מקוריות – יש. פופ ארט – יש. צבע – יש. ויש. עכשיו רק צריך לראות אם העניין מקובל על כל בני הבית, ואם כן אז לכו על זה. או תשבו. **להשיג אצל וקסמן, רחוב הלח"י 28, בני ברק**

בושם



לאחרונה הושקה מהדורת קיץ מיוחדת של בשמי Alien Angel **350 שקל** מבית טיירי מוגלר. טיירי מוגלר תמיד ידע לייצר אייקונים והוא עושה זאת שוב עם ריח רענן במיוחד שמשאיר אותנו עוד קצת באביב. לפי מצב מזג האוויר היום, הלואי שהיה אפשר להישאר שם. ל"אנג'ל" בגרסת ה"אקווה שיק" נוספו מי דרדר כחול עדינים שמהדהדים את הניחוח למרחוק. ניתן להשיג בחנויות המורשות של טיירי מוגלר, ברשתות הפארם, במשביר לצרכן וברשת אפריל.