



ממחר דיאטה

## חצי שירה

דיאטה עם תמיכה אישית צמודה

כל נעוריה היתה שירה וסרמן בעודף משקל, שהחמיר ככל שעברו השנים. "בבת המצווה שלי שקלתי קרוב ל-110 קילוגרם. בשיא משקלי, בגיל 23, הגעתי ל-133 קילוגרם", היא מעידה. "בגיל 23 וחצי חטפתי קלקול קיבה קשה, ובעקבותיו הגיע חשבון הנפש האישי: איך ייראה המשך החיים שלי במשקל הזה, מה אני עושה כדי להיות 'כמו כולם', ואיך בכלל אעשה את הדרך הארוכה שמחכה לי". אחרי חשבון הנפש התחילה וסרמן בדיאטה, שבעזרתה הורידה במשך כשנה וחצי כ-71 קילוגרם. ההצלחה והמאבק לשמור על התוצאות הביאו אותה להתמחות בתחום ולרצון לעזור לאחרים לרזות.

**עקרונות השיטה:** "התוכנית מבוססת על לאכול אוכל רגיל ולא מאכלים דיאטטיים למיניהם, לתת לאדם להבין שהוא יכול לאכול כמו כולם רק בכמויות סבירות - אין אוכל שהוא אסור, רק צריך לדעת לאזן ולהמשיך ליהנות מאוכל, בדיוק כמו שאנשים בעודף משקל אוהבים לעשות. עברתי את הדרך הזו בעצמי, למדתי ליהנות באמת מעוגה טובה ומגלידה מבלי לאכול אותן באובססיביות ובכמויות בלתי נשלטות. אני יושבת עם אנשים לפני המפגשים לגוון להם את התפריט שנבנה על ידי הדיאטנית שלנו, ומנסה להתאים אותו לסדר היום ולהעדפותיהם הקוליגריות. ישנם מפגשים קבוצתיים ברחבי הארץ וכן שירות און-ליין למי שמתגורר רחוק".

**איך עושים את זה?** "גולת הכותרת של התוכנית היא התמיכה האישית, ברור לי שזה מה שמניע את התהליך. כל לקוח כותב לי יומני אכילה במייל מדי יום ומקבל פידבק על התפריט. זה גורם לאנשים להרגיש שגם באמצע השבוע הם עדיין במסגרת. ברוב הדיאטות אתה הולך לאיבוד במשך השבוע, לא מגיע למפגשים וכך רושם עוד 'כישלון' בעוד דיאטה. העובדה שהפידבקים ניתנים באותו יום מציעה לך אפשרות לשנות את האכילה שלך מיידית ולהתייחס להערות בזמן אמת. לקוחות גם מתקשרים אליי ממסעדה או מהסופר להתייעץ לגבי מאכלים. הכי חשוב זה הקשר האישי, שאף אחד לא יילך לאיבוד בקבוצה".

**מה מייחד את השיטה?** "למעט האוכל הלא דיאטתי, אני חושבת שהעובדה שיש מישהו שזמין בשבילך ושנותן לך את התמיכה מסביב לשעון היא מנצחת. במסגרות רבות שהייתי הרגשתי שאני הולכת לאיבוד. אני מאוד מקפידה על היחס האישי, מעבר ל'ירדת קילו' או 'עלית קילו'. רוב הלקוחות שלי יעידו שזה הבדל עצום שנותן לך כוחות לעשות שינוי ולהאמין בעצמך שבאמת תצליח".

**למי זה מתאים?** "לבני 18 ומעלה, לאנשים שכבר ניסו הכל ושוקלים ללכת לניתוחים שונים (שאינהחלט נגדם ומוכנה לעזור למנוע ניתוח כזה), לאנשים שיש להם מוטיבציה וצריכים את הליווי המתאים".

