

זמנים בריאים

ידיעות אחרונות

י"ג באייר תשע"ה 31.5.2015

שירי
וסכמן
(בעלת
שיטת ההרזיה

"חצי שירה"):

**"אני לא עולה בכל
יום על המשקל,
כי אני אשתגע"**

גאיה קורן



ביקור בית

"נמאס לי להיות שירה השמנה"

נאמנה לשיטת ההרזיה שפיתחה, שירה וסרמן מקפידה על תזונה מאוזנת וקורעת את הקרוסטרין הביתי באדיקות מרשימה • המומחים מבקשים ממנה רק לדייק במינונים | גאיה קורן | צילום: רמי זרנגר

גדולות אני צריכה שקט, לפעמים משמיעה מוזיקה ולפעמים סתם גולשת בפייסבוק בלי מטרה. אני אוהבת לבלות עם הבנות ולהתנתק מהאימיילים ומהסמסים, ומשתדלת למצוא את הזמן לזה. "העבודה שלי היא שליחות ולעיתים זה מאוד קשה, כי אנשים מפילים עליך את התסכולים כשהם לא מצליחים. זה לתת מעצמך כל הזמן, ואני צריכה לתת מענה ולהיות הכי נחמדה. מתקשרים כל הזמן ושואלים, וזה מרגש אותי שכולם מתייעצים איתי ומתיש מצד שני. למדתי לשים גבולות, אני כמעט לא עונה למיילים בשבת, משתדלת שיהיה לי זמן לעצמי. כשאתה עצמאי אין באמת חופש, אנשים מסמסים לי גם כשאני בחופשה בחו"ל, ואני תמיד עונה. אין דבר כזה שהנניד שלי יהיה סגור יום שלם. כיום אני קולטת שעשיתי מהפך ועדיין לא קולטת אילו שינויים זה הביא איתו. עשיתי דרך מיוחדת בלי לוותר על האני שלי, מתוך ידיעה שיש לי אכ"י לה רגשית ושהיא חלק ממני".

שורה תחתונה: "אני עכשיו בשיא שלי, מבחינת סיפוק בקריירה, בעבודה ובמשפחה."

מה אומרים המומחים?

רקפת אריאל, דיאטנית קלינית וספורט, המרכז לרפואת ספורט של בית החולים הדסה: "שירה אכן ניצחה את הסטטיסטיקות ומהווה מקור השראה לכל נפגעי הדיאטות. אנשים הסובלים מהשמנה לרוב מחפשים קיצורי דרך לירידה מהירה במשקל ומוצאים את עצמם על שלוחן הניתוחים, או כופים על עצמם דיאטת כאסה. ידוע ענים רבים מתהדרים בניתוחים שעברו ובדיאטות שהם מבצעים ומשפיעים לרעה על הציבור, שנוהר אחרי דיאטות קסם וחווה כישלון אחרי כישלון. שירה השכילה להבין בגיל צעיר שמשקלה העודף מסוכן מבחינה בריאותית ושאיכילת מזון דיאטטי נועדה לכישלון. כיום משקלה תקין ביחס לגובהה. מדרג מסת הגוף שלה הוא 22.5, והטווח התקין נע בין 18.5 ל-25."

"אורח החיים שעליו שירה מקפידה כיום מצויין. היא מתמדה בפעילות גופנית יומיומית, שומרת על תפריט מזין, לא מונעת מעצמה כלום וצורכת הכל במידה. התפריט של שירה מכיל חלבונים מגוונים (בשר, טופו, דגים ומוצרי חלב), פחמימות מזינות (ירקות וקטניות), שומן מן הצומח, ירקות ופירות. היא שומרת על שגרת תזונה קבועה במהלך השבוע."

ירדים אותי אחרי האוכל קוביית שוקולד אחת. אחרי הצהריים פרי וחופן במבה מהבנות, מאוחר בערב חביתה או שקשוקה עם פריכיות או לחמית, וסלט גדול עם אבוקדו. לפעמים עוד פרי אחרי ארוחת הערב. לעומת זאת, בסוף השבוע יש השלמת פערים, יכולה לחסל פוקצ'ה שלמה, להזמין לעצמי פיצה, וכמובן קינוח שנבחר בקפידה וכמה שיותר בצק עם שוקולה. כשאני מנסה מתכוננים בבית אני טועמת, אבל אם פעם הייתי טועמת עוגה שלמה, היום זה ביס. חמאת בוטנים יכולה לשבור אותי".

נושר: "יש לי מכשיר קרוסטרין בבית, המצאת המאה, ואני מתאמנת מעל שעה. בשנה וחצי שהוא אצלי, רק כשהייתי בחופשת לידה לא התאמנת, הוא ממש לא קולב. משם אני מנהלת את העולם, עונה למיילים תוך כדי, כדי לא להתייאש כשקשה לי. מדי פעם הולכת לספינינג ולפחות פעם בשבוע הליכה וריצה בחוץ. פעם בשבוע עושה אימון כוח במכון כושר".

טיפוח: "משתדלת למרוח קרם פנים עם מסנן קרינה בכל יום, פדוקורמיניקור אחת לשבועיים" שלושה. משתמשת בסבון פילינג, ובקרם גוף של ויקטוריה'ס סיקרט. אני לא מאנשי הקומסטיקאיות".

לנפש: "המפלט הראשון הוא שיחה עם בעלי, שהוא החבר הכי טוב שלי בעולם ותמיד מרגיע את המצב. כשאני רוצה להוציא את העצבים על משהו, אני עושה כמה עוגות שמרים. לא תמיד אני אוכלת מזה, אבל זה מפרק לי את הכעס. לפני הרצאות

"אני לא נותנת לאוהב מתוקים מתכון לסלט חסה, כי אין סיכוי שישמור על זה. אני חוגגת עשר שנים למהפך, והסטטיסטיקה אומרת שרק 3% שומרים על המשקל במשך חמש שנים, כך שניצחתי את הסטטיסטיקה פעמיים"

מי אני: "מנחת קבוצות הרזיה בשיטת 'חצי שירה' ומנחת סדנאות בישול. אמא לשתי בנות (4 ושנה וחצי), גרה בהרצליה. בת 35, גובה 1.71 מ', שוקלת 66 ק"ג."

יום העבודה שלי: "קמה בסביבות שש בבוקר, שולחת את הבנות לגן ומתאמנת בכל בוקר, יוצאת לפגישות ולעניינים משרדיים, משתדלת לישון בצהריים לפחות שעה כדי לתפקד במשמרת הערב, שכוללת טיפול בבנות ואחר כך הנחיית קבוצות וסדנאות. בסופי שבוע משתדלת לנוח עד כמה שאפשר. בבקרים אני עושה הרצאות במקומות עבר, דה, בונה מתכונים, עובדת עם הדיאטניות של העסק שלי על מוצרים חדשים, עושה הכל מהכל. הייתי בעלת משקל עודף בדרגה מסוכנת, בכת"המצווה שקלתי 110 ק"ג ובשיא המשקל שלי שקלתי 138 ק"ג, ובגיל 23 חטפתי קלקול קיבה שגרם לי להבין שהחיים שלי לא הולכים לכיוון טוב. הבנתי שאני צריכה מהפך ונמאס לי להיות שירה השמנה. אז החלטתי לעשות מהפך ולהוריד את כמות המתוקים. "ב-50 הק"ג הראשונים אכלתי לחם קל ויוגור רט 0%, נקלעתי למשבר גדול מאוד והבנתי שאני צריכה להפסיק עם הדיאטת ולעשות שינוי בראש במקום להסתובב עם קופסאות פלסטיק. התחלתי לאכול לחם רגיל וגבינות רגילות, אבל הכל במידה. אני לא עולה בכל יום על המשקל, כי אשתגע; אני נשקלת פעם בשבועיים, זה מס' פיק, גדלתי בארה"ב ובפריז, וכמות המתוקים שאכלתי שם היא נוראית, במזל אין לי סוכרת. למדתי תזונה טבעית והיום אני מלמדת אנשים לא לעשות דיאטת ונלחמת באוכל הדיאטטי. אני מראה להם שאפשר לרוות בלי ניתוחים. אני לא נותנת לאוהב מתוקים מתכון לסלט חסה, כי אין סיכוי שישמור על זה. אני חוגגת עשר שנים למהפך, והסטטיסטיקה אומרת שרק 3% שומרים על המשקל במשך חמש שנים, כך שניצחתי את הסטטיסטיקה פעמיים. אני יוצאת בסופי שבוע, בעיקר למסעדות, והולכת לישון בחצות".

תזונה: "קפה שחור ותמר לפני הארוחה, לארוחת בוקר שתי פרוסות לחם מלא לא קל עם אבוקדו או גבינה צהובה 9%, בצהריים אוכלת בשר בקר או דגים או טופו, לא נוגעת בעוף כבר 4 שנים מאז ההיריון של הגדולה, לא בא לי בצד יש קצת תירס, ירקות מבושלים, גרגירי חומס, משהו קל לעיכול שלא

"כשאני רוצה להוציא את העצבים על משהו, אני עושה כמה עוגות שמרים. לא תמיד אני אוכלת מזה, אבל זה מפרק לי את הכעס".
שירה וסרמן



"אכילה של תמר לפני אימון גופני של שעה בהחלט מספיקה. אחרי האימון, בהנחה שהאימון נעשה בעצימות גבוהה, מוטב לצרוך חלבון (גבינה, ביצה או טונה) על פני אבוקדו ששייך למשפחת השומן. לחלופין ניתן להוסיף יוגורט לארוחת הבוקר בנוסף לכריה. שירה צורכת חלבונים מגוונים ולכן אם היא לא אוהבת עוף, אין סיבה לצרוך אותו".

צחי נחום, פיזיולוג מאמץ בנו אקטיב:

"שירה ניצחה את הסטטיסטיקה. היא מחוברת לאימונים אירוביים כמו קרוס, ריצה והליכה, ייתכן שבגלל התפיסה שאימון אירובי שורף שומן. זה נכון, אולם בשנים האחרונות מתגבשת תפיסה חדשה שלפיה לאימון כוח מטבולי יש השפעה לא פחות טובה לגבי שריפת שומן, ואימון המשלב אירובי וכוח באותה יחידת זמן הוא בעל תוצאות טובות יותר. לרוב מכשיר כושר ביתי הופך לקולב, אך לא אצל שירה. הסחת הדעת מהאימון באמצעות עבודה על מיילים זו דרך להעביר את הזמן ולא להשתעמם, השאלה היא אם שירה שומרת על עומס נכון ולא פוגעת ביעילות האימון. עדיף לקצר מעט את משך האימון ולפצות בכך שמגבירים את העומס והעצימות. לדוגמה, עדיף לשירה להתאמן על הקרוס וככל שתיים-שלוש דקות להגביר מהירות למשך דקה ואז שוב לחזור למהירות הרגילה. אימונים כאלה מגבירים את שריפת הקלוריות בזמן האימון וגם לאחריו בהשוואה לאימון רצף רגיל. שירה צריכה עוד רבע תוספת של אימון כוח, ולזכור שאימון לא צריך להימשך מעל שעה. הדגש צריך להיות על עצימות המאמץ ולא על משך הזמן שלו. בסך הכל שירה עובדת יפה, ושינוי קל יגרום שיפור רב".

ד"ר מרינה לנדאו, רופאת עור:

"לשירה יש מול גדול שהשילה מעצמה באופן הדרגתי משקל גוף שלם בגיל צעיר יחסית. כך היא חסכה מעצמה את עוגמת הנפש של עודפי עור גדולים בפנים ובגוף. זה אחד הדברים שיש לקחת בחשבון כשעומדים בפני מהפכים קיצוניים כאלה. לגבי עוד הפנים, נכון להיום, קיימות כמה שיטות להקטנת הנזק: מריחת רטין A וסדרות טיפוליות של סקין בוסטרס, שהם חומרי מילוי עדינים המורזקים לכל עוד הפנים והצוואר בתהליך הירידה במשקל, כדי לשמר את גמישות העור ולמנוע נפילת משמעותית. לגבי עוד הגוף המצב קשה יותר. לא פעם אנשים שיורדים במשקל בצורה דרסטית

כל כך נזקקים לניתוחים לעיצוב הגוף הכוללים חיך תוך של עודפי רקמת עור שנוצרים. בגיל 35 מסנן קרינה חשוב יותר מקרם לחות, ולכן אני ממליצה לשירה על מריחה קבועה של מסנן קרינה".

עדי קמחי, מאמנת לזוגיות ובעלת מכון נקודתיים:

"שירה הצליחה לעשות מהפך משמעותי מאוד בחייה, שאיפשר לה לשפר את בריאותה, להיראות טוב יותר ולמנף קריירה משמעותית בעלת ערך גדול לאנשים אחרים. בזכות הדרך מעוררת ההשקפה שלה וכוח הרצון מיצבה שירה את עצמה כשם דבר והפכה את המהפך האישי שלה למקצוע. היא מודעת לעובדה שהאכילה הרגשית שלה, כמו של רבים אחרים, היא מאבק מתמיד במחשבות, וכדי להצליח לרדת במשקל ולהחזיק בו לאורך זמן צריך לשנות את הרגלי החשיבה ולא להיטלטל בין דיאטות בוק. העניין אינו רק טכני, אלא מגלם בחוכמו בראש ובראשונה את מערכת היחסים עם האוכל ועם עצמנו. נקודת המוצא שניתן לאכול 'אוכל רגיל' ורק למנוע כמויות ולהיות במודעות היא נקודה בריאה ונכונה שמאפשרת חיים ללא מגבלות.

"האתגר של שירה היה ונותר במינונים, רק שהיום זה פוגש אותה בעבודה. כעצמאית שעות העבודה הן אמורפיות ושירה מרגישה מחויבות גדולה ללקוחותיה, להיות זמינה ולענות תמיד למיילים ולהודעות טקסט, ומכאן שחופש אבסור לויט הוא לא משהו שנמצא אצלה בלקסיקון. אני מציעה לה להבין איך היא עושה הפרדה בין העבודה וחיי המשפחה ובין הפנאי האישי שלה. הצעד הראשון הוא לכבד את סופי השבוע שלה ולא רק לא לענות למיילים, אלא אפילו לא לברוק. הצעד השני הוא לתחום שעות מסודרות לכל מרכיבי העסק. לאורך זמן יש כאן מחיר אישי ומשפחתי, חשש לשחיקה ומתן לגיטימציה לעצמה.

"מערכת היחסים עם בן זוגה משמעותית ביותר עבור שירה והוא מעבר לשותפה לחיים המשפחתיים: האוון הקשבת שלה, התמיכה והחבר הכי טוב שלה. זה לא ברור מאליו והם זכו במערכת יחסים מצוינת שצלחה הריונית, הורות וקריירה תובענית. שירה אינה מפרטת דברים שהיא עושה בשעות הפנאי פרט לפעילות גופנית. נדמה שהעבודה שואבת אותה במידה רבה. כדאי לה להכניס עוד רברים לחייה, יותר בילויים עם חברות, תחביבים ועוד. כעצמאית, כמו בשיטת הירידה במשקל שלה, המפתח לאיכות חיים ולא רק להצלחה זה המינונים הנכונים, חשיבות הפרגון לעצמנו ולהיות כל הזמן קשובים לקולות הפנימיים שבנו.

"ניכר כי שירה בתקופה מצוינת בחייה, שבה גם הקריירה וגם חיי המשפחה מהווים עבורה סיפוק גדול ומשמעותי. זוהי נקודה מצוינת לעשות פיזיולוגי טיפול ולהמשיך לשפר לא רק את העסק והמשפחה, אלא גם את האני".