



לא סיפרתי לאף אחד

שירן זכותא (23), ראש צוות בהברת תקשורת, רווקה מקריית-אנונה.

הורידה: 30 קילו.

לפני: "החלטתי ללכת לדיאטנית כשהי רגשתי שעורף המשקל כבר לא בריא לי. תמיד הייתי מלאה, אף פעם לא חשבתי על מה שאני אוכלת, ואכלתי מאוד לא מסודר והרבה ג'אנק־פוד. בין לבין היו גם הרבה חטיפים וממתקים. לא נתקלתי בהערות, אבל בתחושה זו איפשוו הפריע לי גם בעניין האסתטי. אמא שלי תמיד רחפה, 'כדאי לרזות', אבל זה בעיקר הרגיו אותי, לא רירבן לפעולה, למרות שהבנתי את ההיגיון שמאחורי זה. לפני שנה החלטתי לארגן מחדש את החיים, הרגשתי פתאים בוגרת ונוגד צורך לעשות סדר. ככה הגעתי לדיאטנית, בתחלה בלי לספר לאף אחד כמעט, כי התביישתי בשומן שלי. אני מאמינה

בעבודה קשה, ולכן היה ברור שזו תהיה הדרך ולא שום ניתוח. זו אכן עבודה קשה, אבל מתגמלת."

אחרי: "כשהתחילו לראות תוצאות, היה לי יותר קל להגיד שאני בדיאטנית, והיום כל החברים שלי שמעו על הדיאטנית שלי, מפרגנים ועוזרים לי לשמור. כף לי שבניגוד לעבר אני יכולה להיכנס לכל חנות ולמצוא בגדים. אני מקווה לרדת עוד עשרה קילו, אבל כבר עכשיו אני מקבלת המון מחמאות, בעיקר בפייסבוק, וזה תורם הרבה לביטחון העצמי."

השיטה: אכילה על בסיס תפריט בריא ומאוזן לצורך הפחתת קילוגרמים מיותרים, רצוי בשילוב פעילות גופנית להעצמת האפקט. תזונה בריאה חשובה לא רק לבעלי עודף משקל, אבל כשרר צים לרזות, יש לדאוג לכך שההכנסה הקלורית לא תעלה על ההוצאה.



צילום: טל שחר

איך תרצה את הדיאטנה שלך?

עם אלקטרודות? עם סכין מנתחים? או אולי עם דיאטנית חסרת רחמים? 5 אנשים מספרים על השיטה שהצליחה להעביר אותם לצד של הרזים

שיר-לי גולן



הייתי חסר פרופורציות

בני קוזניץ (43), נהג אגד, רווק מחולון.

הורידה: 45 קילו.

לפני: "ההשמנה התחילה בעקבות תאונה שעברתי ושאריריה שכבתי הרבה וסבלתי מכאבים. שוקולד היה הנחמה שלי, הפור קו, וככה הלכתי ותפתי. לא הייתה דיאטנה שלא ניסיתי בעבר, ותמיד ירדתי וא עליתי בחזרה בריבית. התריגד לניתוח היה בריאותי. אני סובל מבעיות גב, עברתי שני ניתוחים, ולפני הניתוח השלישי הרופא שלי הזהיר אותי שאם לא אעשה משהו בעניין המשקל, לא בטוח שאוכל לקום אחריו על הרגליים. חוץ מזה סבלתי גם מלחץ דם גבוה, מבעיות שינה ומעייפות, והיה גם העניין האסתטי. הייתי חסר פרופורציות, רגליים דקות עם כרס גדולה מעליהן, ולרעתי זה רדה נשים שהכרתי. ניסיתי קפסולות הומיאופתיות, כדורים מרפא תיאבון, דיאטניות, וכלום לא עבר. הבנתי מהרופא שאני צריך משהו דרסטי, חקרת את נושא הניתוחים והחלתי ללכת על זה. ידעתי שמבחינתי עדיף

להיות מסוגל לאכול הכל, אבל מעט. מנת אגרוף אני קורא לזה."

אחרי: "גם כשנורא בא לי לאכול, אני מתחיל וזה נגמר די מהר, כי אין מקום. לפעמים יש קונפליקט בין המוח לקיבה - המוח אומר לי 'תביא אוכל', והקיבה עונה לו 'מצטערת, אין מקום'. הניתוח מבחינתי היה השורה התחתונה לפני הגרדום, טיפול מציל חיים."

השיטה: ניתוח לפרוסוקופי (נעשה בחתכים מועריים), שבמהלכו מסירים כ-75 אחוז מנפח הקיבה ומצמצמים את נפחה לכ-50 סמ"ק. ד"ר אסנת רוזיאל, כיורר גית מומחית בניתוחי הרזיה והמנהלת הרפואית של מלבי" (מרכז לטיפול בהשנת יתר) באסיא מריקל, מסבירה שבעקבות הניתוח יורדת משמעותית רמת הורמון הרעב גרלין, שמקורו בקיבה, כך שיהיה עם הירידה בנפח הקיבה מתאפשרת הפחתה של 60 אחוזים ויותר מעודף המשקל. בעזרת הניתוח מוגבלת צריכת הקלוריות היומית, והחולים יכולים לאכול מגוון מאכלים, רק במנות קטנות.



צילום: יריב כץ