

אני לא אפחד של סף "אלף"

רון לוין (47), רווק מתל אביב, בעל משרד לייעוץ תקשורת, ירד 62 קילו במשך שנה וחצי, באמצעות ניתוח לקיצור קיבה



חשקל לפני: 150 קילו
חשקל אחרי: 88 קילו

● **תמיד היית שמן?**

"לא. דווקא הייתי בחור רזה עד אחרי הצבא. למדתי בארצות הברית ועבדתי בקונסוליה, ולאט לאט התחברתי ל'פילדפיה קריים צ'יז' ול-גלידות של 'מקדונלד'ס'. חזרתי לארץ שמנמנ, והאוכל הפך להיות משוה מנחם. התחלתי לעבוד כעיתונאי ב'מעריב', הייתי כתב פורטי ורכו כתבים, ובשל חיבתי העזה לאוכל התנדבתי לכתוב גם על אוכל. ככה קיבלתי גושפנקה שזה בסדר לאכול, כי זו עבודה".

רון לוין. "אני יכול לאכול פרוסת לחם ולשבוע. לכן, כשאני מוזמן לארוחה, אני צריך לתכנן היטב, כי אם אני רק טועם מזה ומזה, גמרתי את הארוחה עוד לפני שהיא התחילה"

● **למה דווקא ניתוח?**

"כי אין ריאטה שלא עשיתי, ובסופו של דבר היא הסתיימה עם שלושה קילו אקסטרה. אין שמן שלא חווה את זה. אני אומר לא נשים שמנים: אל תגידו שאתם בדיאטה. תגידו שאתם בתהליך להעלאת חמישה קילו במשקל. התהליך הזה ייקח שנתיים, נורא תסבלו, הגוף שלכם יעבוד טראומה וירווה, תהיו נורא עצבניים, ובסופו של התהליך תעלו חמישה קילו".

● **מה גרם לך להחליט על הניתוח?**

"עליתי במדרגות הביתה, נעצרתי בקומה השנייה ולא הייתי מסוגל להמשיך. באותו רגע חשבתי על אבא שלי, שהיה אדם שמן ומת מסיבוכים של משקל בגיל 64. מיד עשיתי בדיקות והתוצאות היו איומות. הרופא דיבר אלי בצורה בוטה וישירה, והציע לי לעשות ניתוח".

● **קופת הולים מממנת ניתוח כזה?**

"כן, אבל היות שיש לי ביטוח רפואי פרטי, עשיתי תחקיר רציני ובסוף החלטתי שאני בוחר לעבור את הניתוח ב'אסי' מריקל' ב'אסותא'. כך הגעתי לשתי המלאכיות שלי, ד"ר אסנת רזיאל, שניתחה אותי, וד"ר טלי פרידמן, שעשתה לי את מתיחת הבטן אחרי שנה וחצי, כשכבר ירדתי 60 קילו. המרכז ליווה אותי במשך שנה שלמה, עם תזונה נאית ופסיכולוגית, כי אם לא עושים את השינוי בראש, אין לזה סיכוי".

● **איך השתנו חיידך?**

"הייתי בן אדם סרקסטי ומריר, והיום אני יותר נינוח ומאושר. נולדתי מחרש. כשאני נכנס לחדר, מבחינים בי. קיבלתי ביטחון עצמי, אני נראה טוב, נהייתי גבר מבוקש יותר, אני מקבל הצעות מכל מין וצבע. אני עושה היום המון דברים שלא עשיתי שנים, כמו ללכת לים".

● **ספר על רגע אחד של משבר.**

"אחרי הניתוח הגעתי לארוחת ערב ראשונה אצל חברים, ואחרי כוס אחד - ארוחת הערב, שהייתה אמורה להימשך שלוש שעות, הסתיימה מבחינתי. הייתי נורא מתוסכל".

● **איך נראה התפריט שלך היום?**

"אני יכול לאכול פרוסת לחם ולשבוע. לכן, כשאני מוזמן לארוחה, אני צריך לתכנן היטב, כי אם אני רק טועם מזה ומזה, גמרתי את הארוחה עוד לפני שהיא התחילה".

"בעיקרון, אני אוכל היום הכול, אבל בכמויות מודעיות. אני משתדל להתרכז בחלבונים, כי אם אני אוכל מעט כל כך, שזה יהיה לפחות איכותי ומועיל. חוץ מזה, אני לוקח ויטמינים ועושה בדיקות כדי להיות מאוזן".

● **מתי עלית לאחרונה על המשקל?**

"לפני שלוש שעות. אני מת מפחד שכל זה ייעלם, יושב חזק עם האצבע על הרופק".

● **תן טיפ מבטל ניסיון.**

"לאכול קצת וכמה פעמים ביום. הקיבה חייבת לפעול כל הזמן על קטן. אם אתה לא אוכל כל היום ואז תוקע, אתה מכניס את הגוף לטראומה, וכתוצאה מכך הוא שומר על השומן שלו. חוץ מזה, הכול בראש".

