

פחות

**67**

קילו

**ככה רזיתי**

**רפי דורפמן, 50,**  
סמנכ"ל ביטוח חיים,  
גובה: 1.80 מטר,  
שקל בשאי: 143  
קילו



**נקודת פתיחה:** ההשמנה אצלי החלה לאחר שהשתחררתי מהצבא. פשוט אהבתי לאכול פעמיים בחיי עשיתי דיאטות קיצוניות, הפסקתי לאכול ונטלתי כדורים מיוחדים. הפחתתי במשקל במהירות, אך העליתי את הכל, וכפול. הייתי אדם לא בריא. נטלתי תרופות נגד סוכרת, כולסטרול ויתר לחץ דם. יום אחד שמעתי ברדיו פרסומת שמציעה פתרון להשמנת יתר. הסתקרנתי והגעתי לפגישה בבית החולים אסותא במכון מלב"י (מרכז רפואי לטיפול בהשמנת יתר).

**הדיאטה:** לפני כשנתיים עברתי ניתוח מעקף קיבה שבמהלכו חיברו את הוושט עם המעי הדק. חודשיים מיום הניתוח התחלתי בפעילות ספורטיבית במקביל לתמיכה של דיאטנית ופסיכולוגית. מאז הניתוח אני מוגבל במאכלים. אני אוכל מזון רק או טחון. אני לועס המון כדי להימנע מכאבי בטן חזקים מאוד.

**שמירה על התוצאות:** אני אוכל פעם בשלוש שעות כדי לשמור על רמה קבועה של שובע. 20 דקות לאחר האוכל אני מקפיד לשתות. במהלך היום אני אוכל יוגורט, 10 יחידות פתית עם טחינה גולמית, סלט קטן של מלפפונים חמוצים, חסה וטחינה גולמית, 2 קציצות בשר קטנות, 20 אגוזים לא קלויים טחונים וגביע גבינה לבנה עד 5%. בימים שאני רעב יותר, אני מוסיף פרוסת לחם.

אני מקפיד על פעילות גופנית הכוללת איגרוף וספורט אינטרוול, הליכה וריצה. בדרך כלל מדובר בשעה וחצי של פעילות לאורך כעשרה ק"מ.

**טיפ:** כשמתחשק לכם משהו מתוק, תאכלו 3 כפות גבינה 3% שומן עם 3 יחידות פתית. הצורך במתוק יירד פלאים.



אילה זילברמן

צילום: חן גוטמן, ניילי דורפמן



כדי להוריד את הקלוריות מטוסט עם חמאה וגבינה צהובה שאכלתם בבוקר (270 קלוריות), תצטרכו לדווש על מכשיר החתירה במכון הכושר במשך 40 דקות.

## בלב כבד

חקר חדש קורא תיגר על ההנחה שלפיה פעילות גופנית חשובה יותר מהמשקל בהגנה על הבריאות. המחקר, שנערך באוניברסיטת הרווארד, מצא שכושר גופני יכול אמנם להקטין את הסיכון ללקות



במחלות לב, אך לא להעלימו לחלוטין במצב של עודף משקל. במחקר השתתפו כ-39 אלף נשים שגילן הממוצע 54. המשתתפות התבקשו למלא בתחילת המחקר שאלון שבו פורטו הגובה, המשקל וכמות הפעילות הגופנית השבועית שביצעו במהלך השנה החולפת, כולל הליכה, ג'וגינג, רכיבה על אופניים ושחייה. לאחר מכן עקבו החוקרים אחר הנשים במשך 11 שנה. על-פי הגדרות המחקר, המשתתפות נחשבו לפעילות אם הן ביצעו לפחות 30 דקות של פעילות גופנית מתונה במרבית ימי השבוע, כגון הליכה או ג'וגינג. נשים שביצעו פחות פעילות גופנית נחשבו לבלתי פעילות.

משקל הגוף הוערך באמצעות BMI, כאשר BMI שבין 25 ל-29 נחשב לעודף משקל ו-BMI 30 נחשב לעודף משקל גדול. החוקרים מצאו שבהשוואה לנשים הפעילות בעלות המשקל התקין, הסיכון של הנשים הפעילות בעלות עודף המשקל, היה גבוה ב-54% ללקות במחלת לב, הנשים הבלתי פעילות בעלות עודף משקל היו בסיכון גבוה ב-87%, והנשים בעלות עודף משקל גבוה שלא היו פעילות היו בסיכון גבוה פי 2.5.

לדברי החוקרים, ממצאים אלה מוכיחים כי פעילות גופנית אכן מפחיתה את הסיכון למחלות לב, אך איננה מספיקה, שכן אנשים הסובלים מעודף משקל עדיין אינם יכולים להפחית את הסיכון שלו למינימום רק על-ידי פעילות גופנית.

**כמה עולה לנו** שקית פופקורן בטעם חמאה למיקרוגל?



5 שקדים



אנטי פסטי



שקית פופקורן בטעם חמאה למיקרוגל

**40 + 90 = 470**