



## "הפסקתי להתבייש בעצמי". ירון רזה 50 ק"ג בשנה

התמסרותו של ד"ר ירון מאיר לבנו שנולד חולה, הובילה אותו להזניח את בריאותו ולהגיע למשקל של 130 ק"ג. כשהבין שהנזק שהוא גורם לעצמו הוא עצום, החליט לעשות שינוי בחייו. היום, לאחר ש-50 ק"ג נשרו מגופו, הוא אומר: "לפני הכל, צריך להחליט שאתם רוצים לעשות שינוי - רק אז זה יצליח"

רות נווה פורסם: 18.01.14, 10:01

כשבנו הככור של ד"ר ירון מאיר נולד לפני 14 שנה, הוא היה המאושר באדם. כשגילה כי לבנו יש מום נדיר, התמסר לטיפול בו סביב השעון. השגרה הקשה והלוחצת גרמה לו להזניח את עצמו ולהגיע למשקל של 130 ק"ג.

"כל אותה התקופה הדבר היחיד שדאגתי לו היה המשפחה, ואני הייתי במקום אחרון. האוכל היה פיצוי עבורי". הוא נזכר. "כל התקופה שהיינו בבתי חולים, מצאתי את עצמי מזניח את עצמי ומנחם אנשים אחרים ומייעץ להם", הוא מספר, "הייתי עייף כל הזמן והתביישתי בעצמי. כי נראיתי רע וגם הרגשתי רע, הייתי חולה כל הזמן."

נקודת המפנה של ירון הייתה כשאחד הרופאים אמר לו שהוא מאוד מוצלח בלנחם ולייעץ אחרים וכדאי לו לעבוד בתחום. "הבנתי שמצאתי לי מקצוע לחיים", אומר ירון שעובד כיום כפסיכותרפיסט ומטפל משפחתי רב תחומי, "וידעתי שאני חייב לרדת במשקל ומהר."

הוא מספר: "אמרתי לעצמי שאני לא מוכן למות בגלל השומן. בתוך זמן רצר מאוד כבר עברתי ניתוח שרוול קיבה אצל ד"ר אסנת רזיאל ממלב" באסיא מדיקל. כבר למחרת קמתי עם תחושה שהחיים שלי השתנו לטובה. קיבלתי החלטה שהחיים שלי ישתנו לטובה, בלי שום היסוס."

הוא אומר כי ההחלטה לרצות ולהתחיל בחיים בריאים, הייתה גם החלטה שנועדה לעורר השראה אצל אנשים אחרים. "זוהי קורה כל יום. אנשים שרואים אותי היום, נדהמים מהשינוי. הם מבינים שאם אני עשיתי אותו, גם הם יכולים."

### לא פחדת לעשות ניתוח אחרי כל השנים שביליתם בבתי חולים?

"בחיים שלי עשיתי עשרות דיאטות והן כולן נכשלו. לא רציתי יותר להיכשל. רציתי להצליח, וידעתי שזו תהיה חוויה של הצלחה. גם לכאבים שאחרי הניתוח התייחסתי כאל שלבים בדרך להצלחה. אני מאמין, גם מקצועית וגם אישית, שמדובר בשינוי החשיבה."

תוך שנה, נשרו מגופו של ירון 50 ק"ג. "כל החיים שלי אחרי הניתוח, הם חיים חדשים, חיים שהפכו אותי לאדם טוב יותר, אני לא שוקע יותר בכאב של החיים אלא ביתרונות שלהם. גם בדבר הכי בסיסי, שהוא המזון, שיניתי את השפה לגביו. אני אוכל בריא, אני אוכל נכון, אני לא אוכל כדי להתפוצץ."

### מה הפעולה הראשונה שעשית עבור עצמך אחרי ההרזיה?

"החלפתי את כל המלתחה. אני מאוד אוהב אופנה ובגדים, אבל במשקל של 130 ק"ג, לא יכולתי למצוא כלום. הייתי קונה חולצות של XXX ולא מסתכל על עצמי במראה. היום אני חבר של כבוד בקניון. אני נהנה ממה שאני רואה."

הדרך לשינוי הסופי כללה גם ניתוחים להסרת עודפי עור. "אחרי שמורידים משקל רב כל כך, נשארים סימני דרך", הוא אומר. "נותחתי אצל ד"ר טלי פרידמן להסרת העודפים. אני מאמין שצריך לקחת את מה שיש לטבע ולרופאים להציע לנו ולבחור ממה שיש את הדבר הכי טוב עבורי, מה יגרום לי להיות הכי מרוצה. אם אתה נראה טוב ואתה שלם עם עצמך אז אתה גם מאמין בעצמך ומאושר."

#### איך אתה מצליח לשמור על המשקל?

"קודם כל אני אוכל נכון. אני אוכל מה שאני רוצה, אבל בכמויות קטנות. אני אוכל כל שעתיים בערך כי זו הדרך בה הגוף שורף שומן. בנוסף, העברתי את כל הבית לתזונה בריאה. אשתי והילדים יודעים איזה אוכל נכון לאכול, וכמה צריך לאכול אותו."

#### עצות הדיאטה של ירון

**לעבוד מהראש ולא מהבטן.** להאמין שהשינוי הוא אפשרי, כי זו הדרך להצליח. צריך לשנות את הגישה לפני שמתחילים בתהליך, ורק אז ההצלחה מובטחת."

**לשמר את השינוי - על ידי קביעת חוקים.** הדבר הכי חשוב הוא לנסות ולחיות לפי החוקים החדשים שעוזרים לכם להצליח. חשוב שהם יהיו חוקים נכונים עבורכם, כלומר מתאימים לאורח החיים שלכם. כך תוכלו ליישם אותם, ולהתמיד בהם."

**החליפו את המלתחה.** זה נשמע אולי משהו פשטני, אבל זה דבר עצום. אני זוכר שבמהלך ההרזיה קניתי בגדים במידה אחת פחות והתחייבתי בפני עצמי להצליח ללבוש אותם. בסופו של דבר עשיתי זאת. זו הייתה מחויבות, היה לי לאן לשאוף."



"לא רציתי להיכשל בעוד דיאטה". ד"ר ירון מאיר