

## רם שקל 139 ק"ג לפני שנה - איך הוא נראה היום?

רם גרשון השתחרר מהצבא ורצה להתגייס לכוחות הביטחון אבל נדחה בגלל משקלו. לאחר שעבר ניתוח שרזול, החל להתאמן בריצה ולפני כחודש סיים את 4 המקצים של מירוץ "מן אנד וומן" במכביה. עכשיו הוא מתאמן לתחרות איש הברזל ואומר: "לפני שרזיתי כל החיים שלי היו סביב אוכל"

פורסם: 22.08.13, 08:40 רות נווה

**במכביה האחרונה רם גרשון הצליח לסיים את כל ארבעת המקצים של מירוץ מכבי "מן אנד וומן". עכשיו הוא כבר עסוק בהכנות לקראת איש הברזל באילת בינואר הקרוב, אבל רק לפני קצת יותר משנה הוא שקל 139 ק"ג - 60 ק"ג יותר ממשקלו הנוכחי.**

הוא רק השתחרר מהצבא וניסה להתקבל לכוחות הביטחון. כשסורב בגלל משקלו, הבין שהמשקל העודף ימשיך להפריע לו במהלך החיים, אם לא ירזה.

"עד גיל 13 הייתי רזה מאוד", מסביר רם בן 23, "אבל התאבון של גיל ההתבגרות גרם לי לאכול בכמויות גדולות מאוד ופשוט התחלתי להשמין", הוא מספר ל"ynet-השיא היה בגיוס. התגייסתי במשקל של 119 ק"ג והשתחררתי 20 ק"ג יותר, למרות שבמהלך הצבא ניסיתי לשמור על תזונה מסודרת, אבל זה לא הצליח."

הוא השתחרר והחל לחפש את דרכו בחיים. אחת האופציות המועדפות עליו הייתה שירות בכוחות הביטחון. "זה משהו שתמיד רציתי לעשות ומעולם לא העליתי בדעתי שהמשקל יכול להפריע לי בדרך להגשמת החלומות שלי. ברגע שנדחיתי בגלל זה הבנתי שאם אני לא מוריד במשקל אני אסחוב את זה". "במשך כל החיים

רם בדק וקרא על הדרכים הכי מתאימות, והחליט בשיתוף עם ד"ר דוד גויטיין ממרפאת מלבי על ניתוח שרזול. "ידעתי שזה צעד קיצוני, אבל הייתי צריך לרדת המון ק"ג ואני לא בטוח אם הייתי יכול להתמיד בדיאטה הדרגתית", הוא מספר ואומר כי במקביל להכנות לניתוח החל לרוץ. "למרות המשקל הרב שלי התחלתי לרוץ בהדרגה, וכל יום זה הפך להיות קל יותר וקל יותר."

תוך שבועיים הוא הגיע כבר לחדר ניתוח, כי היה תור שהתבטל. "זה באמת היה מהיר מאוד, אבל ידעתי שאני רוצה את זה ולא היו לי בכלל חרטות בעניין", הוא מסביר. "כל החיים שלי לפני זה עסקו סביב אוכל ופתאום הייתי צריך להיות בדיאטה דלת פחמימות, וזה היה קשה מאוד."



רם גרשון. כל החיים שלי עסקו סביב אוכל (צילום ביתי)

ההחלמה מהניתוח הייתה כואבת מאוד. "שבועיים לא יכולתי לרוץ אבל אחר כך החלטתי לחזור לריצה בכל הכוח. אני זוכר שקראתי באיזה מקום שכדי להגיע למשהו גדול צריך להציב לעצמך מטרות, והחלטתי להציב לעצמי מטרה ענקית - לרוץ במרתון ירושלים. ידעתי שזו מטרה עצומה אבל ידעתי שאם אני אשיג אותה, אני אוכל להשיג כל דבר", אומר רם.

חצי שנה אחר כך רם כבר היה 40 ק"ג פחות. זה היה שילוב של אימונים, תוצאות הניתוח ושילוב של תזונה נכונה ובריאה. "ידעתי שאני צריך להקפיד על מה שאני אוכל, כדי שכל המאמצים שלי לא יהיו לשווא. היות שאני אוהב אוכל, אני לא רוצה לוותר על זה, אבל כל העניין הוא פשוט פרופורציות. אני לא מגזים".

השינוי הפיזי גרר אחריו שינוי בכל תחומי החיים. הכושר והריצה הפכו להיות חלק מהותי מהחיים שלו. "המשפחה והחברים כמעט ולא הכירו את "רם" החדש", זה היה להם מוזר שאני כל כך רציני לגבי הספורט. אבל בין שאר הדברים, עברתי כמה תהליכים עם עצמי של גיבוש מטרות. הירידה במשקל, וההשתתפות במרתון היו חלק מהמטרות.

על האפשרות כי יחזור להיות שמן הוא לא רוצה בכלל לחשוב ואומר כי מילת המפתח היא להיות שלם עם מה שאתה עושה. "אני יודע שהגעתי להרזיה מתוך הכרח, אבל אם לא הייתי שלם עם זה, זה אף פעם לא היה מצליח. אני רציתי לרזות, רציתי להתחיל את החיים שלי מחדש."



"החלטתי להתחיל את החיים שלי מחדש". רם גרשון במצב אופייני לפני ההרזיה (צילום ביתי)

## עצות הדיאטה של רם

**חפשו תמיכה.** אין ספק שההחלטה לרדת במשקל כמו כל החלטה אחרת בחיים היא משהו שאתה צריך להחליט עם עצמך, אבל אם יש לך תמיכה מהסביבה, כל התהליך הוא הרבה יותר קל. אין ספק שבלי התמיכה של החברים והמשפחה שלי, היה לי הרבה יותר קשה.

**תיהנו מהדרך.** שינויים הם דבר קשה, אבל אם אתם נהנים מהתהליך, זה יכול לעזור לכם. במקום לחשוב על כמה ההרזיה קשה תחשבו על כל ההישגים שתוכלו להשיג אחרי שהק"ג יירדו.

**עזרו לאחרים.** אני משתף את כל מה שעברתי עם אחרים, גם כדי לעזור להם וגם כדי לעזור לעצמי. אנשים רוצים לדעת על אנשים שעברו דברים דומים, זה עוזר להם להתמודד."