בחזרה לגזרה

אחרי שנחנו, טיילנו, התארחנו, אירחנו ובעיקר אכלנו, הגיע הזמן לחזור לשגרה ולגזרה. הנה כמה טיפים שיעזרו לכם בזה

מאת **מזל טלבי לוי** | איור **א.ס.א.פ קריאייטיב/INGIMAGE**

לכו למסגרת מסודרת, תעשו ספורט

סיגל פרישמן היא מנהל היחידה לתזונה ודיאטה בבילינסון

סיגל פרישמן היא מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה בבית החולים בילינסון. היא מסבירה שאחרי החגים זה הזמן לקחת אחריות ולהצטרף למסגרת קבוצתית או יחידנית ולצאת לדרך. "אני תמיד אומרת שזמן טוב לחזרה לשגרה או להתחלה מחדש, זה כאשר מגיעים לנקודה בה אנחנו מרגישים שהגענו ליותר מידי, יותר מידי אוכל או יותר מידי חופש ובדרך כלל מרבית האנשים מגיעים לכך לאחר תקופת החגים, לרמת שובע קיצונית. זו נקודה ממש טובה להתחיל בשינוי". פרישמן מדגישה: "זה לא צריך להיות משהו דרמטי או דיאטת כסאח של שבוע, שהיא סוג של התעללות בגוף, אלא משהו מבוקר לאורך זמן".

לדוגמא?

"במחקר שנערך, בדקו אנשים שירדו במשקל ושמרו לאורך שנים על אותו משקל וביקשו לדעת מה המשותף להם. מתוך המחקר נמצא שכל האנשים היו באיזושהי מסגרת. זה ההבדל בין אנשים שמנסים לרדת במשקל לבד, שאחרי תקופה הם מוותרים ומתייאשים, לבין קבוצה שמחזקת אחד את השני"

מה התפקיד של הדיאטנית?

"התפקיד של המלווה מקצועי זה לא רק לבנות תוכנית או תפריט, אלא לשמור על רמת מוטיבציה. לא פעם אנשים צריכים מישהו להראות את התוצאות, מה אנחנו עושים כמה ירדנו במשקל, ואז כשיש מישהו שעומד מולנו, אנחנו פחות מוותרים לעצמנו, עובדים על שינוי נכון ומרגישים יותר טוב. שינוי נכון זו ההבנה שאני שומר ועושה ספורט, שאני מרגיש יותר טוב, שאני אוכל את כל האוכל הטעים בחופשיות ולא בהגזמה ולא מסיים את היום בבאסה ומתחיל אותו בבאסה. וברגע שאנחנו מבינים זאת, השינוי יעשה לנו טוב, נרגיש שאנחנו בשליטה. את זה צריך לחזק כל הזמן ופה נכנסת המסגרת שתומכת לאורך זמן, מישהו שמחבק ומלווה ומוביל לדרך נכונה לאורך זמן. היום הדיאטניות פחות מתעסקות באוכל, אלא באכילה נכונה וספורט".

ומה עדיף, קבוצה או אישי?

"זה מאוד תלוי בבנאדם. אין פה נכון או לא נכון וכל אחד מה שהוא מעדיף. צריך לבחור משהו שלא סובלים בו".

צילום **בנימין אדם**

ואחרי שיורדים מספר מכובד של קילוגרמים, מה עושים?

"מאוד חשוב לאורך כל הדרך לזכור את נקודת ההתחלה, לדעת מה הפער בין איפה שאנחנו רוצים להיות לאיפה שאנחנו נמצאים ולהתוות דרך. ברגע שנמצאים במקום שאנחנו מצפים להיות הרבה אנשים אומרים לעצמם מדוע הם צריכים להגיע כל שבוע. לעיתים אפשר לבחור בשלב הזה מסגרת שהולכים אליה פעם בחודש, על מנת לחזק את התהליך".