

פרק 2

למה 95% מהדיאטות לא מצליחות?



הי, איזה כיף שאת כאן. עוד לפני שאספר לך איך כדאי לך להשתמש בספר כדי להגיע לאן שאת רוצה (ולהצליח לשמר את זה), אני מזמינה אותך לשנס מותניים, לקחת עיפרון או עט ולסמן "ווי" ליד כל סעיף שאת מזהה בו את עצמך ברשימת הסיבות הנפוצות לתחושת הכשלון של 95% מהאנשים שעושים, עשו או יעשו דיאטה, וגם לכך שרוב מי שמצליח בהן, סטטיסטית לא יחזיק מעמד לאורך זמן (מעבר לשנה), ויתחיל הכול מההתחלה:

□ 1. את מנשות ה"הכול או כלום" ובונה על כוח הרצון שלך. אני תמיד מזהירה את הסטודנטים שאני מלמדת מפני ה"רבאקיסטיות" – אלה שנכנסות לשיטה, לדיאטה או לסוג תזונה בכל הכוח. הן לא רואות בעיניים, עושות הכול באדיקות, לא נותנות מקום לחשקים, לפינוקים, להתנגדויות,

לרגשות ולחלקים שרוצים קצת להרפות, למשל, כשמתעורר אצלן הצורך במתוק, באוכל של אמא, בסושי... אבל לפי מחקרים, מוטיבציה היא משאב מתכלה, ויום אחד היא אוזלת⁽²⁾. לחלופין, יכול להיות יום אחד מאתגר שדברים קצת השתבשו בו ולא הלכו "לפי הספר" (שמי כתב?), ואז נשות ה"הכול או כלום" יחליטו ש"כבר שברנו את הכלים" והכול נהרס – ובמקום לחזור לקו התזונתי, יוותרו ויפצו את עצמן על כל מה שמנעו מעצמן בתקופת הרבאק. מחקרים מראים שאנשים שמצליחים להטמיע אורח חיים בריא הם כאלה שעושים דברים בהדרגה^(3,4). מתברר שדווקא 60%–80% הם אלו שיביאו לתוצאות. אנחנו כאן לריצה למרחקים ארוכים, אבל בהדרגה, צעד צעד.

2. שכחת את הדבר הכי חשוב: להגדיר מטרה ספציפית

וריאלית. הרבה נשים פוצחות בתהליך בלי להבין לאן בדיוק הן הולכות, עם הגדרה כללית כמו "לרזות", "לחזור לעצמי" או "לאכול בריא". זה בדיוק כמו לכתוב בווייז שאת רוצה להגיע לירושלים, אבל בלי רחוב ומספר בית. איך תדעי שהגעת למטרה? מה זה אומר לאכול בריא, ומה זה אומר לרזות? כמה? בכמה זמן? וכמובן, נוסף על הספציפיות חשוב שהמטרה תהיה ריאלית עבורך כדי שבאמת תגיעי אליה. את הדבר המשמעותי הזה נעשה יחד בהמשך הספר.

3. את מקשיבה לאחרים ולא לעצמך. כמה פעמים קיבלת

מאנשי מקצוע או מחברה שאימצה שיטה וירדה שלוש מידות בג'ינס המלצות תזונה, כמו לאכול מאכלים שאת לא מתחברת אליהם או כמויות שאת לא שבעה מהן, לצום או לאכול בשעות שלא תואמות את מצב הרעב והשובע שלך?

לפני שאת מקשיבה לקולות חיצוניים, חשוב לעצור לרגע ולבדוק איך את מרגישה, מה מתאים לך. להיזכר בכל שנות ההיכרות שלך עם עצמך ועם הגוף שלך, מה עבד לך ומה פחות. מה את יודעת מההיכרות רבת־השנים הזאת שנכון לך ושעושה לך טוב?

אני תמיד אומרת למטופלות שלי שאני רק הסדרנית והזבנית. הן יודעות על עצמן המון מכל השנים שהן חיות בכדור הארץ, ואני מסדרת ואורזת בכובע המקצועי שלי על סמך מה שעולה מהן. כמובן, בהנחיה ועל פי השאלות שלי. זה מה שאנחנו הולכות לעשות כאן. כל קוראת תגלה כאן מה נכון לה אישית, את רק צריכה להסכים לסמוך על עצמך (אפילו חלקית) בתהליך הזה.

□ 4. את טועה טעות נפוצה במחשבה שכדי להצליח את

צריכה עוד ידע (או מחקר או מזון־על או שיטה חדשה). האמירה שידע הוא כוח אומנם נכונה, אבל אם תסתכלי לעצמך טוב טוב בלבן של העיניים, תודי שחלק נכבד מהידע שכבר יש לך על בריאות ותזונה את מתקשה ליישם.

רובנו יודעות שעוגות, חטיפים ואפילו תמרים ואגוזים בנשנוש מהשקית גורמים לעלייה במשקל, שאכילה לילית מנפחת את הבטן, ושארונחות מסודרות יכולות לקדם אותנו. יודעות, אך בפועל מתקשות ליישם את כל הידע הזה. ומה שווה הידע אם הוא לא מיושם?

לפעמים נראה שכל שאנחנו צוברות עוד ידע על עוד שיטה, גישה תזונתית, מחקר, טרנד כזה או אחר, אנחנו פשוט מוצפות במידע שחלקו סותר, וכל זה מבלבל, מייאש, ואולי אפילו משתק אותנו וגורם לנו לא לפעול. מזדהה עם זה?

□ 5. **אין לך אסטרטגיה.** כאמור, לרובנו לא חסר ידע, להפך, אנחנו מוצפות, ומה שעומד בינינו ובין השגת המטרות שלנו הוא דווקא האסטרטגיה.

אסטרטגיה היא דרך פעולה להגיע למטרה שמתאימה לך. למשל, אם חשוב לך לאזן משקל, מהי דרך הפעולה שתעזור לך? אולי זה לסיים ארוחות בכל יום עד שמונה בערב, ובכך לחסוך את נשנושי הלילה? אולי לעשות יותר פעילות גופנית או להתפנק על מתוק אחד ביום או בסופ"שים?

לרובנו אין אסטרטגיית אכילה מוסדרת, שמתאימה ליכולות ולצרכים הפיזיים והרגשיים שלנו. חלקנו לא מתכננות או נערכות לארוחות מסודרות במהלך היום. וכשאין אסטרטגיה, כל מיני מאכלים קורצים לנו, ואירועים שונים מסיחים את דעתנו ומשבשים לנו את המטרות: שוקולד שעמית לעבודה הביא למשרד, ארוחת שישי אצל חברים שיש בה תפריט שונה ממה שאנחנו אוכלות בדרך כלל וכו'.

בספר הזה נבנה לך תוכנית פעולה, שגם תקדם אותך לחיים שתרצי לחיות וגם תיתן מענה לצרכיך הרגשיים ולטעמים שלך.

□ 6. **הבית שלך מלא "חטפנים".** יכולים להיות לך מטרות ברורות, דרכי פעולה והמון ידע, אבל חלה אחת טרייה על השיש בשישי, קשיו או שקדים ותמרים בגובה העיניים במקרר או קורנפלקס של הילדים על המדף – כל אלה משבשים לך את התוכניות רק כי הם היו שם מולך כה זמינים וקרובים. כדי שתצליחי, חשוב שתהיה לך סביבה שתומכת במטרות שלך, כי הרי אמרנו שכוח רצון זה דבר מתכלה. את ודאי אומרת שהילדים או בן הזוג הכחושים לא צריכים לסבול מהדיאטה שלך, גם לא האורחים (שמגיעים פעם בחודש, ואת מסיימת לאכול את העוגיות שבועיים לפני שהם מגיעים).

□ 7. **אין לך מה לאכול כשאת רעבה.** יכול להיות שזאת את?

יודעת המון על תזונה, אבל מנשנשת או מדלגת על ארוחות כי אין לך אוכל מוכן או זמין שתומך בך בשעה שבה את רעבה או כשהגיע הזמן לארוחה?

תסכימי איתי שההיגיון אומר שאם את רוצה לאכול באופן בריא ומסודר כדאי שיהיו לך ארוחות זמינות. מהדבר הבסיסי הזה מתחילים לפני כל ההתחכמויות, מזונות-העל ושיטות הקסם.

כל כך הרבה נשים אומרות לי שאילו רק היה להן במקרר אוכל לחמם, הן היו מעדיפות את זה על פני הפיתה או השקדים שהן נשנשו לארוחת צהריים (או הסלט שלא השביע). ארוחות מסודרות הן הבסיס, והסיכוי להגיע למטרות הוא אפסי אם אין אותן. ולא, את לא חייבת לבשל בעצמך אם את ממש לא שם. יש פתרונות אסטרטגיים גם לזה, שנדבר עליהם בהמשך.

□ 8. **יש לך יותר מדי בריאות בצלחת (או בשייק או בקערה).**

נשמע אבסורדי, נכון? אבל כל כך נפוץ: קחי, למשל, סלט או שייק תמימים, או קערת פוקי של איזו כוהנת אינסטוש מלאה כל טוב – אורז מלא, סלמון, גרגרי חומס, המון עלים, מלפפון, גמבה, עגבניות, כרוב, שומשום ואננס. מלא מזונות שאמרו לנו שהם טובים ובריאים, מלאי סיבים וגם מצטלמים יפה במגזיני האוכל. אלא שעומס הסוגים וסמלי ה"בריאות" האלה יכול להעמיס על מערכת העיכול שלך, וממש לעצור ירידה במשקל ולנפח את הבטן. בהמשך הספר ייתכן שתגלי שמה שנחשב לבריא כהמלצה כללית פחות בריא לך אישית. איך תדעי? בדקי מה את מרגישה אחרי ארוחה "בריאה". האם את חשה עומס וכובד במערכת העיכול? האם את נתקפת עייפות גדולה, שפעמים רבות מובילה אותך היישר למתוק או לקפה אחרי האוכל כדי לעזור לך להתמודד עם העומס שמכביד עלייך?

9. את אוכלת טוב, אבל את לא ממש ישנה. לפעמים לפני שאני בכלל מתחילה לדבר עם מטופלת על תזונה, אנחנו מסדרות את השינה. כי שינה לא מספקת או מאוחרת או קטועה (נרדמת מול הטלוויזיה או עם הילדים ואז עוברת למיטה?) תביא אותך ישר לקפה ומאפה. גם אם לא, היא תקשה עליך לרדת במשקל, להיות מאוזנת הורמונלית או להרגיש טוב יותר בריאותית.

10. את מתמקדת באיסורים ובהגבלות במקום באפשרויות. כל כך הרבה נשים עסוקות במה לא, ממה להימנע, מה אסור. אאוץ', מים גנובים ימתקו. גם אם בתחילת הדרך את "אוסרת על עצמך" את המתוק הזה (עוד אאוץ'), כשאנחנו מתמקדות במה לא במקום במה האפשרויות ואיך לגוון, החלק המדוכא מהאיסורים רק מחכה לרגע המרד והשחרור שלו. הגישה והמילים שאת בוחרת לדבר בהן על אכילה ואוכל יכולות לנבא עד כמה התהליך יחזיק. זאת נקודת המוצא, עוד לפני שתיכנסו לרזי הספר. ורק מתוך אימוץ הגישה הזאת אני מאמינה שתתחילי ליהנות מהאוכל ולהתקדם לתחושה, לנראות ולחיוניות שאת מייחלת להן.

שאלו את עצמך:

?

- ליד כמה סעיפים סימנת "וי"?
- האם את חושבת שיש משהו שתוכלי לעשות אחרת בתהליך שבו את עומדת להתחיל? אם כן, מהו?