



## רוצים לרזות? תחליפו עבודה

**אטקינס, שומרי משקל, דיאטת הלחם של אולגה רז... גם אתם התבלבלתם מרוב דיאטות? אולי אתם צריכים ייעוץ בתזונה אינטגרטיבית, התורה שמגשרת בין שלל השיטות, ושמה דגש גם על מה שמחוץ לצלחת - מערכות יחסים, קריירה, סיפוק רוחני ופעילות גופנית**

שחר בן-פורת | [mako](http://mako.co.il) | 14/11/10

כל מי שמנסה לרזות או סתם דואג לתזונה שלו, התרגל לדפדף בין שלל מומחים, המציגים כל אחד את השיטה שלו: ביקרנו את הדיאטנית בקופת חולים, ניסינו שומרי משקל, הפרדנו מזונות, אכלנו לפי סוג דם, ויתרנו על פחמימות, חלבונים ואפילו שומנים, ספרנו קלוריות, נקודות וצעדים, ותמיד חזרנו לאותה הנקודה ממש. כלומר, לאותו המשקל, פלוס עוד קצת.

אם גם אתם סובלים מאותו התסכול, התשובה עשויה להימצא בשיטת [התזונה האינטגרטיבית](#), אשר [זהר צמח וילסון](#) הביא איתו ארצה מניו-יורק. השיטה, אותה פיתח ג'ושוע רוזנטל, אינה דוגלת בגישה אחת. במקום זאת, המטפלים בקיאים לעומק בכל שיטות התזונה המוכרות, ולומדים להתאים את התזונה האידיאלית לכל מטופל. לא עוד תפריט שמוכן מראש לכל לקוח, אלא ניסיון כן ואמיתי להתאים את התזונה באופן אינדיבידואלי.

"לתזונה אינטגרטיבית יש שתי סיבות עיקריות", מסביר וילסון. "ראשית, אני בונה את התזונה בהתאם לאדם ולצרכיו ופחות לפי אידיאולוגיה או שיטה שהתאימה ליוצר השיטה אבל לא בהכרח לכל אחד. הפן השני זה האינטגרציה בין מזון ראשוני למזון משני. מזון משני הוא כל מה שאנו אוכלים, בעוד שמזון ראשוני הוא כל אותם אלמנטים נוספים המזינים אותנו כמו פעילות גופנית, מערכות יחסים, קריירה ורוחניות."

### דיאטת יחסים

הבנתם נכון. שיטת העבודה של וילסון מתייחסת לא רק למזון שאנו אוכלים. וילסון מספר כי פעמים רבות, אנשים המתמודדים עם קשיים בתחומים שונים בחיים מתנחמים באוכל, בדרך כלל ג'אנק פוד. האוכל אולי יביא לתחושה רגעית של נחמה, הוא מסביר, אבל בהמשך רק מדרדר – אכילת כמות גדולה של סוכר למשל, מעלה את מצב הרוח לכמה דקות, אבל אז באה הנפילה. ומי שגם ככה נמצא במצב מורכב בחיים, מתקשה להתמודד עם אותה נפילה פיזית, וכך פונה שוב לאוכל, וחוזר חלילה.

התהליך שוילסון מקיים עם המטופלים לא שונה בהרבה ממה שוותיקי הדיאטות מכירים. הוא ממליץ על אכילה מרובה של עלים ירוקים ודגנים מלאים, וממליץ להפחית אוכל מעובד, סוכר בצורותיו השונות וכו'. אך במקביל הוא מעודד את המטופלים להשקיע בזוגיות, למצוא פעילות רוחנית ולשלב פעילות גופנית - לא בשביל לרדת במשקל, אלא כדי לשפר את איכות החיים. כשתחומים אלה מתנהלים נכון, הוא אומר, קל לאכול נכון.



"בסך הכל מדובר באוכל". זהר צמח וילסון

"היתרון הגדול ביותר של התזונה האינטגרטיבית הוא חיזוק האינטואיציה שלנו. מה זה תזונה? בסך הכל אתה אוכל, אבל אנשים מסתבכים עם זה. כל פעם מנסים משהו חדש, שיטה חדשה. כשאנחנו נקיים מהרבה דברים שמשטשטים אותנו, כמו עודף סוכר ואוכל מעובד, ודואגים למגוון מאכלים הכולל פירות, ירקות, קטניות ודגנים, האינטואיציה מתחזקת מעצמה. התשוקות שלנו לא יהיו קיצוניות כמו 'אני חייב גלידה עכשיו'. אנשים במצב כזה יכולים לזהות בעצמם שהתשוקה היא לחלבון שיש בגלידה, כי בגוף יש חוסר בחלבון, ואז למצוא מקור אחר לאותו רכיב חסר במקום גלידה."

תזונה נכונה, אומר וילסון, עוזרת לא רק בחיזוק האינטואיציה, אלא מקרבת אותנו למימוש של הייעוד שלנו. "הרבה מאיתנו מכורים למוצרים כמו סוכר או מזון מעובד. רמת האנרגיה שלנו נמוכה מאוד, וזה עוזר לנו לשרוד. אבל בחיים האלה גם מגיע לנו לחיות מעבר להישרדות. תזונה נקייה יותר, מבוססת אינטואיציה, מקרבת אותנו להבנת הייעוד שלנו והתפקיד שלנו."

לסיום, וילסון מצטט כמה טיפים כלליים שמופיעים בספר של רוזנטל, שייצא בעתיד בעברית:

- לשתות יותר מים
- להתאמן בבישול - אתה לא חייב להיות מאסטר שף אבל כן להרגיש בנוח במטבח
- לאכול יותר ירקות עליים
- לאכול יותר ירקות מתוקים כמו בטטה, גזר וסלק, שיפחיתו תשוקה לסוכר
- להתנסות עם דגנים מלאים
- לצרוך פחות חלבונים מן החי
- לחזק קשרים בריאים עם חברים
- למצוא פעילות גופנית שגורמת הנאה
- אם אתם מתעבים את העבודה שלכם - למצוא בה משהו טוב או להחליף עבודה

[לאתר בעברית של המכון לתזונה אינטגרטיבית](#)