

לגדול בריא

מאת שי אולנסקי

במהלך השרות הצבאי עברתי שינוי משמעותי בחיי - שינוי שנבע מהרבה סיבות, ביניהן המצב הבריאותי של אחי שאובחן כחולה קוליטיס. המחלה שלו הביאה לשינוי גדול בכל נושא התזונה והבריאות באופן כללי בבית. כמו כן, עברתי קורס מפקדים, שם נחשפתי יותר לפעילות הגופנית. השילוב של שני הדברים האלה נתן לי מוטיבציה לעשות את השינוי הגדול בחיי - ירדתי 30 ק"ג במשקלי. מעבר למשקל משהו בתפיסה שלי לגבי אוכל ולגבי פעילות גופנית השתנה. מאז השינוי הזה מלווה אותי עד היום, וזה מה שהייתי רוצה להעביר לרבים אחרים אשר סובלים כפי שאני סבלתי מעודף משקל. יתרה מכך, המחשבה שלי היא לשאוף לחסוך לאחרים את הסבל שאני חוויתי, ולהעניק להם סגנון חיים אשר בזכותו לא יגיעו לעודף משקל במהלך חייהם.

אני מאמין שההצלחה נובעת מהמטרות שאדם מציב לעצמו, מהמטרות לטווח הקצר ועד המטרה הגדולה לטווח הרחוק. כדי להצליח להביא את עצמך לשינוי, עליך למצוא מניע חזק ועמוק הרבה מעבר למראה החיצוני. עליך לאהוב את מה שאתה עושה ולא רק לעשות כדי לאהוב את התוצאה.

במסגרת היוזמה שלי 'לגדול בריא' ייסדתי קבוצה שמטרתה לקדם את הפרט בתוכה. הקבוצה תהייה זו שתתמוך ותקדם את הפרט לאמץ סגנון חיים בריא. אני פועל כמנחה של אותה קבוצה, כאשר בעזרתי ובעזרת הקבוצה אנו שואפים לכבוש את המטרות שכל אחד מחברי הקבוצה הציב לעצמו.

כדי ליצור שינוי באורח חיים של אדם לא די במניע של מראה חיצוני בלבד, בעיקר אצל ילדים. שינוי שכזה דורש משהו עמוק יותר וכדי להשיג שינוי כזה עלינו למצוא מניע שהוא הרבה מעבר למקראה החיצוני. בנוסף, אני חושב שככל שמתחילים בתהליך מוקדם יותר, קל יותר לאמץ סגנון חיים בריא. אדם אשר ינסה לעשות את השינוי בגיל מאוחר ככל הנראה יתקשה יותר מאשר ילד אשר יגדל אל תוך סגנון חיים כזה.

במסגרת התוכנית הילדים זוכים לשני אימונים שבועיים ולמפגש עם תזונאית קלינית לילדים פעם בשבועיים. במקביל לחשיבות לספק לילדים זמן פעילות, התוכנית שמה דגש על למידה התנסותית בקבוצה, מתוך מחשבה שהבנה מה אנו עושים ומדוע זה חשוב תטמיע דפוס חשיבה לאורח חיים בריא מגיל צעיר שימשיכו ללוות את הילדים בחייהם הבוגרים. במהלך האימונים הילדים לומדים על שרירי גוף האדם, על חשיבותה של הפעילות הגופנית, הם נחשפים לספורטאים ישראליים ממגוון רחב של ענפים. במפגשים עם התזונאית לומדים הילדים על מרכיבי המזון, מה כדאי לאכול ומתי, מה פחות מומלץ וכמה רצוי.

נכון להיום, התכנית פועלת רק שלושה חודשים, ובכל זאת ניתן כבר לראות תוצאות. בראש ובראשונה נוסדה קבוצה מגובשת של שנים-עשר ילדים ששמחים וגאים להיות חלק מהקבוצה שנקראת 'לגדול בריא'. בנוסף, בעיניי הילדים נושא הבריאות נתפס כמשהו מגניב, ומבחינתי מדובר בהצלחה גדולה. אני רוצה להאמין שקו המחשבה הזה ימשיך ללוות את הילדים גם בחייהם הבוגרים.

הימים יגידו.

בינתיים נמשיך במסע.