



שלום לך,

### ספר זה נועד לסייע:

- ✓ להוריד משקל עודף ולשמור על כך לאורך זמן.
- ✓ להפסיק את המלחמה הפנימית בין התשוקה לטעים, לבין הרצון להיות בריא/ה.
- ✓ ליהנות יותר מאכילה ולעשות זאת ללא רגשות אשם.
- ✓ לגרום לכך שאכילה בריאה תהפוך אצלך לספונטאנית.
- ✓ לדעת לזהות מה, כמה ומתי נכון וטבעי לך לאכול.
- ✓ ליהנות מבריאות טובה ומאוכל טעים, גם יחד.
- ✓ לנהל את חיך באופן מדויק, יעיל ונכון יותר, בזכות הבנת האכילה הרגשית שלך.

ועוד...

## איך אפשר לעשות זאת?

בפרקים אלו, מתוך הספר **בעקבות התשוקה לאוכל**, מתוארים חלק מההיבטים של אכילה רגשית. לפני שתקראו עליהם, כדאי להבין מדוע חשוב ומועיל להכיר ולזהות אותם.

### על קצה המזלג:

אכילה בריאה חשובה מאוד לבריאות, לגיזרה נאה, לתיפקוד יעיל ולהרגשה טובה.

נניח שאנו יודעים מה הן ההנחיות התזונתיות או הדיאטה הנכונים עבורנו. עכשיו כל מה שצריך, זה רק ליישם אותן. קל, נכון?

אז זהו, שלא! זה - לא קל בכלל.

במוקדם או במאוחר, מגיע הרגע שמתחשק לנו לאכול **אחרת**.

סיבה מרכזית לכך, הינה שחלק ניכר מהאכילה שלנו היא רגשית – אכילה שאינה ממלאת את צרכי הגוף, אלא היא נותנת מענה לצרכים נפשיים.

**זה בסדר** שאנחנו אוכלים אכילה רגשית - גם סיפוק צרכינו הנפשיים חשוב – יש לנו צורך להרגיש טוב, וליהנות מהאכילה זה חלק מחיים טובים. לא כדאי להתעלם מצרכים אלו – זה לא מצליח, ומוביל לתסכול רב!

הגישה שספר זה מציג, היא שאין צורך להפסיק אכילה רגשית לחלוטין, אלא שיש ללמוד את המיומנות לאזן אותה, כלומר **לבחור נכון יותר** מתי כדאי לספק את תשוקותינו למאכלים טעימים הנחשבים כלא-בריאים, ומתי להימנע מכך.

לשם כך, מועיל מאוד להבין מהו **מקור התשוקה לאוכל** – **למה בכלל התעוררה בנו התשוקה לאכול?**

הבנה זו תאפשר לנו להרוויח פעמיים: ראשית, כך שנדע לבחור טוב יותר אם לספק את התשוקה ולאכול או להימנע מכך. שנית, כך יתאפשר לנו לזהות היבטים בחיינו שבהם קיים חוסר איזון, ולפעול בהתאם כדי לשפר אותם.

### זיכרו תמיד – הבעיה היא לא באמת האוכל

איזון האכילה שלנו, כרוך באיזון ושיפור החיים שלנו, וזה מתאפשר באמצעות זיהוי הגורמים בחיינו שמובילים לתשוקות לאוכל. הפרקים שלפניכם, יסייעו לכם לעשות זאת, וייתנו לכם טעימה משובחת מהספר.

קריאה מועילה ומהנה,  
רואי



## תוכן עניינים

8	הקדמה מאת ד"ר נמרוד שיינמן
11	<b>חלק א: על הנטייה לאכילה לא-בריאה</b>
11	1. תחילת המסע לאכילה בריאה ומהנה
15	2. לשאול מחדש שאלות של טעם
19	3. למה לא פשוט לדעת מה נכון לי לאכול
25	4. כיצד לזהות אכילה לא-בריאה ולהתחיל להבין את סיבותיה
31	<b>חלק ב: איך לאכול בריא וגם ליהנות, בלי להילחם בעצמי</b>
31	1. אני והאכילה שלי
34	2. מהו איזון פנימי, ומדוע השגתו כה חשובה ומועילה
42	3. לחיות בשלום – מפיצול פנימי לשלמות פנימית
47	4. מדוע כה חשוב להימנע מאכילה תוך הבנה חלקית ושטחית
53	5. די לאשמה ובושה
72	6. "למה אני לא רזה יותר?" – איך כדאי להתייחס למשאלה זו
77	7. ללמוד לאכול נכון באמצעות מודל המודעות לאכילה נכונה
80	תרשים – מודל המודעות לאכילה נכונה
97	<b>חלק ג: מסע אל עמקי הלא-מודע כמקורן של תשוקות לאוכל</b>
98	1. התמצאות בסיסית אך חיונית – הכרת שלוש רמות המודעות
	2. שוקולד = אהבה?! – כיצד נוצרים סמליות וקשרי משמעות
103	בין אכילה לבין הנפש
105	3. כבר לא בגן עדן – לאכול על מנת לא-להרגיש-רע / להרגיש-טוב
118	4. "רעב נפשי" וגורמים נוספים להתעוררות תשוקות לאוכל
128	5. "בא לי לנעוץ שיניים במשהו" – תשוקות לאכול באופן מסוים
133	6. איך משפיע טעם המאכל על הנפש

141	חלק ד: לאכול מתוך הרגל
141	1. "זה קורה מעצמו..." – הרגלים בחיי היום-יום
144	2. איך מתרגלים
149	3. "מדוע יש לי הרגלים שפוגעים בי?" – מיגבלות ההרגל
153	4. כיצד לזהות הרגלים ואמונות מגבילות
157	5. איך לסגל הרגלים בריאים ומועילים
169	חלק ה: להתמודד טוב יותר במקום לאכול יותר
169	1. מהתגוננות מול תשוקות להתמודדות מול אתגרי החיים
172	2. להיות אדון לעצמי – לבחור בחירות נכונות לי ולנהוג על פיהן
175	3. להתמודד עם הרגשת קושי, אי-נוחות ותסכול
180	4. עד כאן – להציב לעצמי גבולות וכללים ולעמוד בהם
186	5. להגיע מקיצוניות לאיזון
192	6. להתמודד עם הרגשת ריקנות
195	7. להרגיש ש"אני קיים"
197	8. להגיע לסיפוק
202	9. להגשים את עצמי ולהשיג משמעות בחיי
205	10. למצוא מנוחה
209	11. לחגוג
213	חלק ו: לאכול טוב – מיומנויות לאכילה איכותית
213	1. לאכול במידה
226	2. לאכול בהנאה
232	3. לאכול בתבונה
242	4. כיצד ליישם אכילה נכונה בחיים
253	סוף דבר והמשכו

## חלק א: על הנטייה לאכילה לא-בריאה

### 1. תחילת המסע לאכילה בריאה ומהנה

#### אהבה לאוכל ורצון בכריאות

אני אוהב לאכול.

בגיל 27 עברתי לגור בתל אביב. בכל סוף שבוע אימי היתה נותנת לי קופסה של עוגיות נהדרות שהיא היתה מכינה, והייתי מחסל את כולן תוך יומיים. כעת, תשע שנים לאחר מכן, אני אוכל כמות דומה במשך שבועיים, בטבעיות וללא מאמץ לעצור את עצמי. שינוי זה לא קרה מעצמו, אלא הודות לגישה, תובנות ותהליך פנימי-אישי שהתחולל בי, ושאת מהותו אני מבקש להעביר בספר זה.

על מנת לאכול נכון לא מספיק לדעת מה וכמה נכון לאכול – צריך לדעת גם איך לעשות את זה. המצב הרגשי והנפשי משפיע במידה רבה על התנהגויות האכילה שלנו. כאשר יש סערה רגשית, או הרגשה רעה, או אם צרכים שונים אינם מסופקים, לעיתים קרובות אנו מנסים לספק ולאזן את עצמנו באמצעות אכילה. אכילה זו עשויה לפגוע בגוף, לרוב אינה משנה את המצב שגרם לה, ולעיתים גורמת לכושה ואשמה או לדיכוי עצמי, אשר מחריפים את המצוקה.

על מנת לאכול בריא וליהנות מכך, יש להבין תחילה איך מתעוררות תשוקות לאוכל וכיצד כדאי להתניחס אליהן.

\*\*\*

כשנתיים לפני שעברתי לתל אביב, התחלתי ללמוד רפואה טבעית ותזונה. הידע שרכשתי עזר לי לאכול בריא יותר, אבל עדיין אהבתי גם מאכלים הנחשבים כלא-בריאים: שוקולד, עוגות, גלידה, צ'יפס ועוד. לפעמים הרגשתי צורך לאכול אותם,

ושמתי לב שהדבר קרה במיוחד כשהייתי נסער רגשית. במידה שאכן אכלתי, מצב רוחי והרגשתי השתפרו מייד, ועם זאת, לעיתים הרגשתי אשמה כיוון שהאמנתי שמה שאכלתי אינו בריא. במצבים כאלה החל להתחולל בתוכי מאבק פנימי: לאכול או לא לאכול?

המאבק הפך למלחמה פנימית – רציתי לאכול, אבל הרי נאמר לי שזה לא בריא. ככל שלמדתי יותר על תזונה, הקונפליקט בתוכי גדל והתעצם. כאשר אכלתי את האוכל שאני אוהב הרגשתי אשם, וכאשר הכרחתי את עצמי להימנע ממנו הרגשתי מתוסכל. בעיקר – לא הרגשתי טוב עם עצמי.

עקרונות הרפואה הטבעית נראו לי נכונים, ועם זאת, על פי מה שלמדתי, דרך חיים בריאה נראתה כמנוגדת להנאה מדברים רבים. זה לא נראה לי. אם עקרונות הרפואה הטבעית הינם אכן נכונים, אולי ניתן להבין ולפרש אותם באופן מדויק יותר, כך שיתאפשר לשלב בין בריאות והנאה.

ציפיתי ללמוד זאת בהמשך הלימודים, במיוחד בקורס "תזונה הוליסטית" (whole = שלם), אבל שם דיברו בעיקר על נושאים כגון החשיבות שבאכילת לחם מלא וירקות, והפחתה באכילה של סוכר. כאשר שאלתי על הקשר בין אוכל ורגשות, השיבה לי המרצה: "כמובן שיש קשר בין אוכל ורגשות. אנשים אוכלים פעמים רבות כדי לנחם את עצמם". מעבר לזה לא ידעה לומר. לא מצאתי ספרים או מחקרים שמתייחסים לנושא באופן מעמיק. אלה שראיתי היו כלליים מאוד ולא מספקים.

החלטתי לחקור את העניין בעצמי, בשביל עצמי. הנחת המוצא שלי היתה שאכן ניתן לשלב בין בריאות לבין הנאה, ושאפשר למצוא דרך לעשות זאת מתוך שלום פנימי וללא מלחמה פנימית. בעיקר היה חשוב לי לגלות כיצד אני יכול לעשות זאת, הלכה למעשה. השתתפתי בסדנאות רבות, והעמקתי את הידע שלי בפסיכולוגיה ועל נפש האדם. כשהיה מתחשק לי לאכול "אוכל לא-בריא", הייתי בוחן את רגשותיי ואת המחשבות שעלו בי; לאחר שאכלתי או נמנעתי מאכילה, בדקתי אותם שוב. שאלתי את עצמי שאלות רבות, וגם מצאתי להן תשובות רבות, חלקן סותרות. התחלתי להבין עד כמה העניין מורכב. לאט לאט, תוך התנסות והתבוננות בעצמי ובאחרים, החלו להתגבש בי הבנות ותובנות לגבי העניין.

כשהייתי בשנה הרביעית והאחרונה של לימודי הנטורופתיה, פתחה מורתי לפסיכו-פתולוגיה את השיעור על הפרעות אכילה במילים: "לכל אדם יש מערכת-יחסים מורכבת עם המזון שלו". בו-ברגע בחרתי בנושא זה כעבודת הגמר שלי. תוך זמן קצר של כתיבה היה ברור לי שראוי שעבודת הגמר שאני כותב תהיה לספר, ולאחר שהגשתי אותה, המשכתי לכתוב אותה.

מאז חלפו יותר משמונה שנים של התבוננות וחקירה – בעצמי, באנשים סביבי, במטופלים הבאים לקליניקה שלי ובאנשים שמשתתפים בסדנאות שאני מנחה בנושא. כתיבתו של הספר הסתיימה, ואני ממשיך ללמוד ולהבין, ובמקביל אוכל יותר ויותר נכון בעצמי.

### מטרת הספר

ספר זה, אינו עוד ספר שמפרט דיאטות מיוחדות להרזיה, או שמטרתו ללמד אילו מזונות בריאים ואילו מזיקים – ודאי שספרים כאלה הינם חשובים, אך יש רבים מהם. עם זאת, קריאתו עשויה בהחלט לסייע להוריד משקל מיותר ולהישאר כך, בפרט לאנשים שניסו דיאטות שונות, אך גילו שהם מתקשים לעמוד בהן, ומוצאים את עצמם מרזים ומשמינים לסירוגין. הוא מתאים במיוחד למי שמרגיש מניסיונו שלו, שכדי לאכול נכון, יש מקום למודעות רבה יותר ולהבנה טובה יותר כיצד הנפש פועלת ביחס לאוכל, וכך להביא לשינוי נפשי שמאפשר שיפור באופני האכילה. לכן, ספר זה פורש גישה ותובנות שתומכות בתהליך פנימי-אישי, אשר מוביל לאכילה בריאה ומספקת; כזו שמתרחשת באופן טבעי ומתוך שלום פנימי, כחלק מחיים טובים.

קיימות שיטות ותורות תזונה רבות ומגוונות, אשר אותן מלמדים מורים או מטפלים שונים, ולא קל לבחור ביניהן. תהא השיטה המתאימה לכל אחד אשר תהא, התכנים והרעיונות שמוצגים בספר זה מוסיפים את הבנת המימד הנפשי, החסרה בהן לעיתים קרובות, וכך הם מאפשרים ליישם אותן ביתר קלות ובאופן נכון יותר. התהליך אותו מציעות שיטות אלו הינו לרוב פשוט: יש ללמוד מה וכמה נכון לאכול, וליישם זאת. על פי הגישה שבספר זה, התהליך הינו מורכב יותר:

- א. ללמוד את הידע ה"טכני" לגבי מה וכמה נכון לאכול.
- ב. להכיר את ההיבטים הנפשיים של אכילה, כפי שהם פועלים בתוכנו.
- ג. ליישם את האכילה הבריאה והנכונה, תוך התחשבות בהיבטים הנפשיים שלה.

כפי שיתואר בהרחבה בהמשך, אם מחזיקים בידע טכני לגבי מה וכמה נכון לאכול, אך חסרה הבנה של ההיבטים הנפשיים של אכילה, הניסיונות ליישם אכילה בריאה עלולים להוביל למלחמה פנימית, אשמה, בושה ודיכוי-עצמי. כמו כן, עלולות להתרחש התנהגויות הפוכות לחלוטין מהרצוי, כגון אכילת-יתר ואכילה של מזונות מזיקים לגוף. באמצעות הבנתם של התהליכים הנפשיים הקשורים לכך, הפנמתו של ידע זה ורכישת היכולת להשתמש בו, ניתן לבצע

שינויים משמעותיים לטובה בדרכי האכילה. כך, שינויים שלפני כן החזיקו מעמד למשך זמן קצר בלבד, יכולים להפוך לדרך חיים בריאה ומהנה, ובמקביל מתחזקת היכולת לבחון ולדעת מה וכמה נכון לי לאכול.

### **מבנה הספר והקריאה בו**

הספר מורכב משישה חלקים, המותאמים לגישה זו: החלק הראשון מציג את שורשי הקושי לאכול נכון מבחינה נפשית, ומתמקד בשאלות כגון מהי בריאות, מהו הטבעי, מה הם אוכל או אכילה לא-בריאים, וכיצד לזהותם. החלק השני עוסק בגישה לאכילה, מבהיר מדוע נושא האכילה עשוי להיות כה מכאיב ובעייתי, ומסביר כיצד ליצור תנאים נפשיים המובילים לגישה מועילה ולאכילה נכונה. ארבעת החלקים הבאים מפרטים את קבוצות המניעים הנפשיים העיקריים לאכילה, ומציע כיצד כדאי להתייחס אליהם על מנת לאכול נכון יותר. פרקו האחרון של הספר מתמקד ביישום של אכילה נכונה, ומהווה אינטגרציה בין כל החלקים שקדמו לו, על מנת לאפשר לגישה ולידע הרב שהוצגו להיות מעשיים בחיי היומיום, ולהוביל לשינוי הרצוי.

מומלץ לקרוא את הספר מספר פעמים, בלי למהר, ולהיעזר בידע המופיע בו על מנת לחקור בעצמך את הדרכים המגוונות בהן אוכל מהווה גורם משפיע בחייך שלך – הקורא/ת. כדאי גם להיאזר בסבלנות ובסובלנות כלפי עצמך, כיוון ששינוי מהותי עשוי לעיתים לקחת זמן. מטרתו של הספר הינה לאפשר לאוכל ולאכילה להיות לך אמצעים לחיות חיים טובים יותר, ולסייע להשיג את המטרות שתבחר/י להציב לעצמך, בין אם רצונך לרזות, ובין אם רצונך הינו פשוט לאכול בצורה יותר בריאה, מאוזנת, נכונה ומהנה.

**בהצלחה,**

רואי הניג



## 2. שוקולד = אהבה?! – כיצד נוצרים סמליות וקשרי משמעות בין אכילה לבין הנפש

**בראשית: לידה – מתוך הרחם לעולם של מצוקה וסיפוק**

גבר פוגש אשה. זרע פוגש ביצית. שני תאים מתאחדים לתא אחד, שטומן בחובו את הפוטנציאל לאדם שלם. התא האחד מתחלק לשניים, השניים גדלים והופכים לארבעה, וכך התהליך נמשך, עד שעם ההשתרשות על דופן רחמה של האם נוצר העובר. הרחם והשיליה מספקים לו במשך תשעה חודשים את כל צרכיו.

בעודו ברחם אמו, אין לעובר שום בעיה של השגת אוכל. לא צריך לקנות, לא צריך לבחור, לא צריך לתכנן, לא צריך לבשל. לא צריך לספור קלוריות, אחוזי שומן, צבעי מאכל או ויטמינים. לא צריך להשיג, להתבגר, להשתפר. אפילו אין צורך לבקש. אין דאגות.

ואז התינוק נולד ומתנתק מהחום, הרכות והביטחון של הרחם ועובר לעולם זר ולא נוח. החוויה קשה מנשוא – החמצן אוזל מדמו, ומעורר את הרפלקס הראשון בחייו כיצור נפרד – נשימה. הזעקה הראשונה שלו פותחת את ריאותיו, מכניסה לתוכן חמצן, ומאפשרת לו חיים. אך הוא מוצא עצמו בעולם זר ועוין.

התינוק סובל. אם לפני כן הוא לא חש בשום מחסור, חווית המחסור נתפשת כגיהינום. כתוצאה מכך, מה שהיה לפני כן יקבל סמליות ומשמעות הפוכה – של מצב שיש בו רק טוב: – גן עדן. התינוק אמנם נושם אוויר וחמצן המאפשרים את חייו, אך אין בכך נחמה על אובדן גן־העדן של הרחם ממנו יצא ואליו לא ישוב. במשך כל חייו תיוותר בו הכמיהה לאותה חוויה של עולם שכולו טוב, של אי־נפרדות ואי־נזקקות.

### **למצוא שוב את גן העדן... בחלב**

התינוק לא ישוב עוד לרחם אמו, אך היא עצמה עדיין איתו. לפני הלידה הוא גדל בתוכה, ובחודשים הקרובים הוא יגדל דרכה – דרך שדיה, באמצעות החלב הזורם מתוכם אל פיו. התינוק יונק את הארוחה הראשונה בחייו. מבחינה ביוכימית, החלב מכיל רכיבי מזון ונוזלים, שבאמצעותם יבנה את גופו ומהם יפיק אנרגיה כדי לחיות ולפעול.

כנוסף לתכונותיו התזונתיות, החלב הוא חם, טעים, נעים. הוא טוב... אכילת החלב מזכירה לתינוק את גן העדן האבוד שלו. גם זו נחמה. לפחות לזמן־מה, התינוק יכול לשכוח את העולם הזר והמנוכר – הגיהינום, שאליו נולד. שוב הוא מרגיש בלתי־נפרד, כאילו חזר לעולם שכולו טוב. לשתות את החלב זה לא

בדיוק כמו להיות בגן-עדן, אבל התינוק מכיר רק שתי חוויות: גיהנום וגן-עדן, והחלב (שטעמו מעורר תחושת גן-עדן) מספק לו נחמה סבירה לעת עתה. מבחינת התינוק, חלב = גן-עדן, למרות שבמובן של אדם בוגר אין זו מחשבה ואין גם מודעות לכך – משוואה זו מתרחשת בלא-מודע.

לאחר זמן-מה של אכילה, התינוק שבע. חוויית המחסור והצורך מסתיימת, והוא נרדם לתוך חשכה ושיכחה. לכשיתעורר, שוב יחוה רעב וסבל, ושוב יספקו השד והחלב את רעבונו, ישככו את סבלו ויגרמו לו עונג.

מעתה ואילך, יספק המזון לתינוק, לילד ולאדם הבוגר הזנה ביוכימית (לבניית הגוף ולהפקת אנרגיה ביוכימית), והזנה נפשית ותחושתית – אמצעי המאפשר הרגשה טובה (כמו בגן-עדן) ומונע הרגשה רעה (כמו בגיהנום).

### הכרויות חדשות, מאכלים חדשים ומשמעויות חדשות

עם הזמן, התינוק חווה חוויות חדשות ולומד ללא הרף. לגביו, העולם כבר אינו נחלק לגן-עדן ולגיהנום, אלא לחוויות רבות ומגוונות. חוויות גן-העדן והגיהנום הופכות להיות מופשטות יותר ויותר, ומתפרשות כ-”טוב”, וכ”רע”. בורבזמן, התינוק מתחיל להתוודע למזונות נוספים מלבד חלב. מזונות המקנים לו הרגשות נעימות ייתפשו על ידיו כטובים, יזכירו לו במידת-מה את תחושת גן-העדן האבוד ויאפשרו לו לשכוח לזמן-מה את תחושת הגיהנום, ובנוסף יקבלו משמעויות חדשות והקשרים חדשים ומוחשיים יותר.

בתהליך הלמידה, ועל פי נטייתו האישית, התינוק יפתח בלא-מודע שלו משוואות וקישורים רבים, המזהים מאכל מסוים עם חוויה מסוימת, כגון: מאכל א' = אהבה של אמה; מאכל ב' = אהבה של אבא; מאכל ג' = ”אמצעי לשכוח שכועסים עליי”; מאכל ד' = ”אמצעי לשכוח שאני עצוב”.

באמצעות הקשרים בין אכילה לבין משמעויות נפשיות, מסופקות תחושות והרגשות רצויות, אשר לעיתים אינן זמינות במציאות היום-יומית. בדרך זו, מסייעים מאכלים שונים והאכילה עצמה לשכוח ולהסיח את הדעת מסבל ומתחושות לא-רצויות של חוויות לא-רצויות בחיים. כך מסייעת האכילה לגוף לשרוד, לתפקד ולגדול מבחינה פיזיולוגית, ולנפש לתפקד, להתפתח ולהתבגר.

פרקי הספר הבאים עוסקים בדרכים שונות לזיהוי קשרים, סמליות ומשמעות של אכילה, מאכלים וטעמים שונים. הגישה הראשונה לזיהוי השפעתם של תהליכים המתרחשים בלא-מודע על תשוקות למאכלים ועל אכילה, מניחה שני צרכים בסיסיים כלליים שמתקיימים באדם – לא להרגיש רע, ו(כן) להרגיש טוב. הפרק הבא יתאר צרכים אלה ואת מנגנוני הלא-מודע אשר מאפשרים לתת מענה עליהם.

## חלק מההמלצות על הספר:

"לרואי,

מתייחסת כעת אל האוכל בצורה שונה. משררת מעשית את רגשות האשם בשל אכילה רגשית. לומדת להנות מהאוכל. מומלץ בחום. הוראות שימוש לאכילה מאוזנת ושפויה. הג'נס מתחיל להרגיש חופשי וגם אני. תודה רבה" *חיה וסרמן*

"הי רואי

התחלתי לקרוא את הספר והוא מרתק, מצויין, עמוק ומקיף. אני שנים מתעסקת, מתעניינת, הולכת לקורסים בנושא של האכילה הרגשית ובאתי עם ציפיות נמוכות לספר, כי אני כבר ממש מבינה בתחום, אז רציתי להגיד לך תודה ואני ממשיכה לקרוא בהנאה". *אדווה קורן*

"ספר מעולה" *דקלה מור*

"רואי היקר,

הספר שלך "בעקבות התשווקה לאוכל" הוא בדיוק מה שהייתי צריכה. יצאתי שלך דיאטה קיצונית מול אכילה מופרזת שאין ביכולתי לעצור אותה. נפרדתי מהאמירה שאסור לי להביא את האויב הביתה כי לא אוכל לעמוד בפיתוי. לא, היום אני יודעת, שאוכל הוא לא האויב ואני בן אדם שאני יכולה לסמוך עליו לאכול בדיוק במידה. ובעקבות זה ההרזיה התחילה..." *פטרה*

ממליץ מאוד על הספר" *רואי גוניק*

" שלום רואי

הספר פשוט מדהים אותי בכל פעם אני שואלת את עצמי איך הוא יודע? איך הוא קולע בול להרגשה ונוגע בדיוק בבעיה. הספר נכתב במיוחד עבורי, פעם ראשונה שאני קוראת הסבר כזה הגיוני. כזאת הבנה לבעיה שלי. רואי, אני מבקשת להודות לך וכל הכבוד. *אילנה להב 0528531869*

"אני בעמוד 100 בספר ונהנה מכל רגע. רואי עשה עבודה מטורפת. אני מנחה בעצמי אנשים בתהליכי התפתחות, ומזמן לא ראיתי עבודה יסודית כל כך והעברת מסרים כל כך מדויקת. מרשים ביותר. ולא פחות חשוב, כבר התחלתי ליישם שינויים בתזונה שלי בלי מאמצים רבים, אחרי זמן רב שהייתי עסוק ב"לחשוב על שינוי בתזונה שלי". פשוט ספר מצויין ואני מתכוון לקנות אותו במתנה לכל היקרים לח שסובלים מענייני אכילה. אפילו שאני חושב שהספר מתאים לכלבעיה של הרגלים רעים כמו הימורים, עישון, גלישה באינטרנט". *עופר לוי*

"ספר חובה, היחיד עד כה שעוסק ביחסי הגומלין בין הנפש לאכילה. ממליצה. הוספתי המון לעבודתי כמאמנת אישית לשינוי ואיזון". *אורית נפתלי חן*

"הספר הזה הוא אוצר גדול. נקודה". *שירי מזור*

"אני בעמוד 100 בספר ונהנה מכל רגע. רואי עשה עבודה מטורפת. אני מנחה בעצמי אנשים בתהליכי התפתחות, ומזמן לא ראיתי עבודה יסודית כל כך והעברת מסרים כל כך מדויקת. מרשים ביותר. ולא פחות חשוב, כבר התחלתי ליישם שינויים בתזונה שלי בלי מאמצים רבים, אחרי זמן רב שהייתי עסוק ב"לחשוב על שינוי בתזונה שלי". פשוט ספר מצויין ואני מתכוון לקנות אותו במתנה לכל היקרים לח שסובלים מענייני אכילה. אפילו שאני חושב שהספר מתאים לכל בעיה של הרגלים רעים כמו הימורים, עישון, גלישה באינטרנט". *עופר לוי*

"ספר חובה, היחיד עד כה שעוסק ביחסי הגומלין בין הנפש לאכילה. ממליצה. הוספתי המון לעבודתי כמאמנת אישית לשינוי ואיזון". *אורית נפתלי חן*

"ספר מצויין ומטפל מומלץ, מה צריך יותר מזה?" *דינה דיאמנט*

"ספר ששווה קריאה לכל אדם שהנושא מעסיק אותו!" *גליה שימרון*

**פרופ' (אמריטוס) שולמית קרייטלר, החוג לפסיכולוגיה, אוניברסיטת תל אביב. ראש המרכז למחקר פסיכואנוקולוגיה, המרכז הרפואי שיבא, תל השומר:**

"ספרו של רואי הניג הוא הפתעה מאד נעימה לבעלי המקצוע. הספר מציג גישה חדשה בתחום שבו היה נדמה כי הרבה או כמעט הכל כבר נאמר. הגישה בספר הזה היא רעננה, יצירתית, מאתגרת ועשויה להוות פריצת דרך שתיטיב עם המטופלים, עם המטפלים ועם כל אלה שמנסים ככל יכולתם לשלוט בתסמינים השונים של הפרעות האכילה למיניהן. הספר קריא, קולח ובעיקר מאד רלבנטי.

**סיגל פרישמן, דיאטנית קלינית מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה, בית חולים בילינסון:**

"נהנית מאד מקריאת ספרו של רואי הניג. ספר זה ודרך הכתיבה המיוחדת שלו – יעזרו למטפלים ולכל מי שרוצה לעשות שינוי אמיתי ולתמיד. הכלים שמציע הכותב בספרו להבנת ההתנהגות המובילה לתוצאות לא רצויות, יחד עם הצעות לדרכים אלטרנטיביות, מעניקים לקורא אפשרויות מגוונות, מעניינות ומועילות למציאת פתרונות."

**חן פרופסורסקי, נטורופתיה ורפואה סינית מרכז מגמת נטורופתיה בקולג' לרפואה משלימה, ומרצה מזה 25 שנה בתחום:**

"ספר זה מהווה גשר חיובי בין עולם הגוף-נפש לבין עולם התרפיה התזונתית לגווניה. במקום הצורך לשבור את הראש בשני המישורים מביא הספר מודל מאוחד ונותן מענה מעשי. זהו גם ספר תיאורטי, וגם ספר של 'הדרכה צעד-צעד'. חינוי למטפלים ולצרכני בריאות כאחד."

## שוב שלום,

אני מקווה שנהניתם מהקריאה.  
פרק זה הינו רק חלק מהידע הרב המוצג בספר כולו.

כשתמשיכו לקרוא את הספר, תכירו גורמים רבים לאכילה רגשית, והרבה יותר מכך – הספר מנחה כיצד כדאי להתייחס לתשוקות למאכלים, ומציג דרך להתמודד עם תשוקות אלו בצורה מוצלחת, המאפשרת לאזן בין השגת תענוג, הנאה וסיפוק מאכילה, לבין אכילה בריאה ונכונה.

זהו המפתח להצלחה של כל דיאטה ושל אכילה בריאה בכלל.

### בנוסף, קריאת הספר תסייע לך:

- ✓ ליהנות מבריאות טובה ומאוכל טעים, גם יחד.
- ✓ להוריד משקל עודף ולשמור על כך לאורך זמן.
- ✓ להפסיק את המלחמה הפנימית בין התשוקה לטעים, לבין הרצון להיות בריאה.
- ✓ ליהנות יותר מאכילה ולעשות זאת ללא רגשות אשם.
- ✓ לגרום לכך שאכילה בריאה תהפוך אצלך לספונטאנית.

הזמינו את הספר עכשיו. מחירו 95 ₪, וכרגע לא ניתן למצוא אותו בחנויות, לכן המשלוח **חינם!**

## [לחצ'י כאן כדי להזמין את הספר](#)

להזמנת הספר ניתן גם לפנות בדואר אלקטרוני: [roy@royhenig.co.il](mailto:roy@royhenig.co.il),  
או בנייד: 054-4275854.

מאחל לך קריאה מהנה, מועילה ומשמעותית,

רואי

