



"שחקו אותה בריא"

ליאת, מה הביא אותך לתחום היזמות?

מאז שאני זוכרת את עצמי, היה לי מאוד חשוב לאכול בריא. כשהייתי בת 7, "נפלתי" לאכילה רגשית כתוצאה מכאב על מותה של בת דודתי בת ה-12 מסרטן. מאותו רגע החל מסעי בחיפוש פיתרון מיטבי להחזרת השליטה מול האוכל לחיי. במשך כ-30 שנה חיפשתי פיתרון, כשנחשפתי לסדנת coaching להרזיה והבנתי שזו הפעם הראשונה שאני מרגישה רווח כשאני מוותרת על אכילת עוגה או ממתק, ידעתי שעלי להעביר את הידע הזה הלאה, ידעתי שביכולתי לעזור להרבה אנשים שמחפשים את נקודת האור בהתעסקות היומיומית בנושא האכילה.

איך התחלת את הקריירה?

לאחר ש"נפל לי האסימון" לגבי ייעודי, הבנתי שלא מתאים לי להעביר סדנאות של הרזיה, שכן, כל הסדנאות שקיימות בשוק, פונות אל האדם מתוך מקום של אי שביעות רצון מעצמו. ממקום של שינוי שמגיע מתוך קושי. רציתי ליצור משהו חדשני, משהו שלי, רציתי לפנות אל האנשים ממקום של אהבה עצמית, של כִּיף וחוויה.

באותו זמן, הבחנתי כי בני הצעיר (שהיה בן 8) אוכל בצורה מאוד לקוייה, כל היום מבקש פחמימות, ג'אנק פוד וממתקים. במאבקים קשים הייתי מצליחה לשכנע אותו לאכול מלפפון, עגבניה ואולי תפוח. הייתי מתוסכלת וחסרת אונים. איך יכול להיות שבבית שלי זה המצב? איך יכול להיות שאיני מצליחה להגיע אליו?

החלטתי לפצח את העניין ולפתח משחק שיגרום לילדים לאכול ירקות ופירות בהנאה. קראתי לבני ושיתפתי אותו ברצוני לפתח משחק, הסברתי לו, שאיני יכולה לעשות את זה לבדי, כי אני זקוקה לחשיבה של ילד (אני חושבת כמבוגר), הוא נרתם למשימה בשמחה ויחד דרך התייעצויות ושאלות פיתחנו יחד את המשחק הראשון "שחקו אותה בריא". (את השם כמובן, נתתי לבני לבחור, ביקשתי שימצא שם שילדים ירגישו חיבור אליו) הזמנו חברים מהכיתה, שיחקו, בדקנו, שיפרנו. התוצאות היו מדהימות: בני התחיל לטעום כל דבר ולאכול ירקות ופירות בהנאה, קיבלתי טלפונים מהורים של ילדים ששיחקו במשחק, שילדיהם החלו לאכול מאכלים חדשים, ההורים עצמם התחילו לאכול בריא יותר ואפילו במסיבות התחילו להכניס יותר ירקות ופירות.

האם את חובבת ספורט אקסטרים?

ממש לא, אני חווה רגשות בעוצמות מאוד גבוהות, מאוד קשה לי עם ספורט אקסטרים כי החוויה חזקה מדי עבורי.

בואי נדבר על ההתמודדות עם הצלחה וכשלונות, מה הדרך שאת והמוצר עברתם עד ליום המכירה?

האמת, לא היה פשוט כלל. כשאת מכניסה מוצר חדשני לשוק, הסקפטיות של אנשים היא מאוד גבוהה. כשהייתי פוגשת אנשים חדשים ומספרת להם שמצאתי את הדרך לגרום אפילו לסרבני אכילה מאוד קשים לאכול בהנאה ובכיף דרך משחק. ראיתי את חוסר האמונה בעיניים שלהם. איך יכול להיות, שבמקום שרופאים, דיאטנים, תזונאים ומחלקות להפרעות אכילה לא מצליחים, את מצליחה? סגרו בפניי המון דלתות. סרו לי דלת, נכנסתי דרך החלון. בהחלט היו נקודות שבירה, רגעים שבהם חשבתי



להרפות. אך האמונה, הנחישות והידיעה שיש לי מוצר מנצח ביד והכי חשוב הצורך לבוא ולעזור לכל הילדים וההורים המתוסכלים שאין מי שיעזור להם חיזקו אותי בדרך. בעצם הרצון העז למנוע מילדים את המסע שאני עברתי, את התסכול וחוסר האונים מול האוכל. אני זוכרת שממש הייתי מבקשת מהורי עזרה, הם בהחלט רצו וניסו לעזור לי, אך פשוט לא ידעו איך. היום שאני יודעת שאפשר גם אחרת, שלא חייבים לעבור את מחצית מהחיים מתוסכלים, והדרך כל כך קלה, נעימה ומגנה, אני מרגישה שזו חובתי להמשיך בדרך.

אילו התמודדויות היו בדרך?

הקושי הכי גדול הוא ההורים, הם בהחלט מעוניינים לעזור לילדיהם, הם מוכנים מצד אחד לעשות הכל עבור הילד, אך מצד שני יש להם את האמונות המעכבות שלהם בנושא האכילה. כלומר, בעצם נעשה כאן חינוך מחדש גם להורים וגם לילדים. ההורים מוכנים למסור לידי את ילדיהם באמונה שלמה, אך קשה להם עצמם לעבור שינוי. החלק הכי חשוב בשיפור התזונה של הילד הוא התנהגות ההורה. השינוי אצל הילדים הוא מהיר, אך על ההורים לשנות את השפה סביב האוכל, לשחרר את נושא ההשמנה. ילד שנחבר אותו לאכילה בריאה, תוצאת הלוואי תהיה ירידה במשקל. היום הכל אינסטנט, צריך לקחת בחשבון, שיש להתמיד בתהליך, בניגוד לתכניות אחרות, ההתמדה אינה מגיעה דרך איסורים אלא דרך משחקים חוויה וכיף. התמודדות נוספת, היתה גיוס הון התחלתי לייצור המשחק. בזכות האמונה שהמשחק ישפר את הבריאות במשפחות רבות, הייתי נחושה ופניתי דרך פרויקט מימון המונים לאנשים שירכשו מראש את המשחק במחיר מוזל, בדרך זו הצלחתי לגייס חצי מהסכום שהייתי צריכה לייצור המשחק.

למי מתאים המשחק?

המשחק מתאים לגילאי 4-99, הוא משחק משפחתי, חברתי. הוא מתאים לילדים ומבוגרים, שאינם אוכלים בצורה מגוונת, הוא מקנה תחושת מסוגלות לטעום מאכלים חדשים ונותן אפשרות לטעימות חוזרות ונשנות, כדי שנוכל להתחיל לאהוב את הטעם (היום אנו יודעים שצריך לטעום לפחות 14 פעם משהו כדי להתחיל לאהוב אותו, טעם הוא נרכש) המשחק מתאים לילדים שאוכלים פחמימות פשוטות וג'אנק ואנו מעוניינים לחבר אותם לאכילה של ירקות ופירות, קטניות ולשתיית מים במקום משקאות ממותקים. (ילדים בעלי עודף משקל, תת משקל) המשחק מיועד לכל מי שחווה בעיית אכילה, הייחודיות שלו שכל פעם אפשר לשנות את הצלחת שאיתה אנו משחקים. לילדים סכרתיים נשים רק את מה שאנו מעוניינים שיתחילו לאכול, לילדים שזקוקים לתזונה מסוימת בשל בעיות בריאותיות נשנה את הצלחת בהתאם. (חולי כלייה) ילדים עם הפרעות קשב, אוטיזם ושיתוק מוחין, עם כולם ניתן לשחק במשחק בהתאם ליכולתם. ניתן לקבל הדרכה והתאמה אישית ממני במקרה הצורך.

למה חשוב ללמד את הילדים מגיל קטן לאכול נכון?

ההרגלים שמוטמעים אצלנו בילדות נשארים לכל החיים, ברגע שאנו מחנכים את ילדינו לתזונה נכונה ובריאה ומציבים להם גבולות באכילה, אנו חוסכים מהם מאבקים מתמידים מול האוכל. אנו מאפשרים להם בחירה מיטבית ומונעים מהם בלבול.



תחשבו רגע על ילדים למשפחה דתית שגדלו עם החוק שאומר: "לא אוכלים חלב אחרי בשר", כשהם גדלים, הם לא מתלבטים כל פעם מחדש אחרי ארוחה בשרית לא לאכול שוקולד. עכשיו, תתארו לכם שהילד שלכם יודע שאחד מהחוקים בבית הוא, שפעם בשבוע אוכלים עוגה, הוא יודע שהוא יכול לבחור את סוג העוגה שהוא יאכל, את היום והשעה שבה יאכל אותה. עדיין מתאפשרת לו בחירה, אך המאבק האם כל פעם שרואים עוגה לאכול אותה, נחסך ממנו. נכון שלפעמים הוא יעבור על החוק וזה בסדר (זה לא חוק של חיים ומוות), אך החוק הזה ישאיר אותו בטווח הבריאות, כמות העוגות שיאכל בימי חייו תהיה פחותה מזו שיאכל אם לא יהיה החוק. כמובן שנאה דורש, נאה מקיים. עלינו להציב חוקים שאנו ההורים מסוגלים גם לעמוד בהם ולכן הדבר החשוב ביותר הוא קביעת חוקים וגבולות המותאמים ספציפית לכל משפחה.

מה השאיפות שלי?

השאיפה שלי, היא להנגיש את האכילה הבריאה לכל ילד ומבוגר, דרך שמחה והעצמה.

מה החלום המקצועי?

החלום המקצועי שלי הוא שהמשחקים שלי יגיעו לכל בית בארץ ובעולם. ללמד את המשחקים שלי את הנוער ושהם יעבירו סדנאות של משחקים לשיפור התזונה בהתנדבות בבתי ספר כמחויבות אישית שלהם. ללמד תזונאים, דיאטנים ומטפלים לגעת בנפשם של הילדים ולהוביל אותם בהנאה ותוך כדי משחק לאכול תזונה מיטבית עבורם.

מה החלום האישי?

לקום כל בוקר מחדש בריאה ומחייכת, להמשיך ליצור ולחדש ולגעת בנפש הילדים והמבוגרים כאחד ממקום של העצמה ושמחה.

מהי אכילה רגשית והאם דרך המשחק ניתן לגלות אותה?

אכילה רגשית היא מנגנון הגנה של המח, כאשר ילד/מבוגר חווה רגש בעוצמה גבוהה ואינו מסוגל להכילו. המח מציע לו כפתרון את הכלי שלפי דעתו יכול להציל אותו מהתחושה הכל כך לא נעימה: אכילה של ממתקים, פחמימות פשוטות וג'אנק. מהניסיון האישי שלי אני יכולה להגיד, כי בזמנים שהייתי נופלת לאכילה רגשית, הייתי מרגישה חור גדול בבטן שאני צריכה למלא (ריק ענק) היום אני יודעת לזהות את המקום הזה ומבינה שלא משנה כמה אני אנסה למלא אותו באוכל, זה אף פעם לא יספיק. העבודה צריכה להיעשות מול הרגש. בעצם אכילה רגשית דומה מאוד מבחינת המח לסרבנות אכילה, להבדיל שבסרבנות, המח בא להציל את הילד/המבוגר ולא מאפשר לו להושיט יד ולאכול. דרך המשחק לא ניתן לגלות אכילה רגשית, אך המשחק עוזר לאלה שסובלים מאכילה רגשית. מכיוון שהמשחק מחבר דרך הרגש לאכילה של ירקות ופירות, כאשר "נופלים" לאכילה רגשית והמח מכוון לאכילה לא בריאה, הרגש מכוון לאכילה בריאה ואז מתאפשרת בחירה. לפעמים נבחר ב"הצלה" של המח ולעיתים ב"הצלה" של הרגש, לרב אצל ילדים/אנשים שחווים אכילה



רגשית, הרגש מנצח וכך מפחיתים את האכילה שאינה בריאה.

תוכניות להמשך הדרך, האם תפתחי עוד משחקים?

ברור! כמעט בכל יום אני יוצרת משחק חדש, זה פשוט נפלא בעיני.

את ציידת או דייגת?

לשמחתי אני דייגת, המוטו שלי לתת את הידע והכלים ולשחרר לחופשי, שיוכלו להסתדר לבד, זו ההצלחה בעיני. כמובן, שתמיד ניתן לחזור בתקופות שיותר קשה ולקבל תמיכה וכח. אני מאמינה בכל ילד ואדם שמגיע אלי, אני יודעת שהוא עושה את הכי טוב שהוא יכול באותה נקודה נתונה, וביחד אנו מוצאים את המקום למוטיבציה ולכח הפנימי המניעים להצלחה.

טיפ למתחילים

האמינו בדרך שלכם, אל תחששו לשאול את עצמכם את השאלות הקשות (יהיה מי שישאל אותם במקומכם אם לא תעשו זאת), תמיד תהיו מוכנים עם תשובות לכל התנגדות שתעלה ממקום נקי של ייעוד ואמונה בדרך.

מה רצוי לעשות כדי להצליח?

אני ממליצה להקיף את עצמכם באנשים טובים שמאמינים בדרך שלכם, באנשי מקצוע מומחים בתחומם, כל העת להיות בלמידה מהטובים ביותר, לעכוב אחרי אנשים שהצליחו ולבדוק מה עבד להם וכמובן להיות בעשייה תמיד ולדבר את העסק שלכם לכל מי שרוצה (וגם לא רוצה) לשמוע.

איך יוצרים התמדה ביזמות?

יש 3 מרכיבים עיקריים ליצירת התמדה ביזמות

1. תכנון יעדים ומטרות – הכנת תכנית עבודה מפורטת, מה המטרות שלי, מה הדרך להשיגם, בבמי אני יכול להעזר, מה העיתוי המתאים, מה התקציב שעומד לרשותי.
2. אמונה ונחישות – לבדוק כל חודש היכן אני עומד ביחס לתכנית העסקית, מה אני צריך לשפר בדרך, אלו מחסומים עלי לפרוץ.
3. יצירתיות – הקשבה תמידית להתנגדויות ויצירת פתרונות חדשים להצלחה.

המשחק נמכר היום דרך האתר <http://www.play-healthy.co.il/>

אצל דיאטניות, תזונאיות, במרכז evergreen בשרון, בראשון אצל "שאוילי" ובעמותת טל של תקווה לפרטים נוספים, ניתן ליצור קשר: 0543977322 ליאת יהושע



ציטוטי לקוחות:

בית ספר בן גוריון – יבנה: "ליאת יקרה, תלמידי, צוות והנהלת בן-גוריון, בית הספר היסודי ביבנה, מודים לך על פעילות קסומה, השוזרת העצמה אישית, התנסויות בריאות וחווית משחק גם יחד. הלמידה לטעום אוכל בריא ולהבין, כי בריאות אינה דבר להירתע ממנו, אלא לאהוב ולהתחבר, חשובה כל כך בימינו לגוף ולנפש בכל גיל ובייחוד בגיל הצעיר בו מוטמעים הרגלים להמשך הדרך. הילדים היו להוטים להפגין "אומץ" כדברייך ולטעום טעמים חדשים, ההגשה הססגונית על הצלחות והמשחקים הרבים, המשלבים טעם וצחוק היוו גורם מרכזי להצלחה, ישר כוח! תודה רבה על היוזמה וההשקעה, על החיבור המידי עם הילדים והמון הצלחה!"

✓ **ריקי ברנר** כתבה ביקורת על ליאת יהושע מאמנת תזונה מומחית לילדים ונוער - 5★
4 שעות · 

ליאת היקרה! תודה תודה על מפגש מיוחד!! ליעד התנסה בטעמים חדשים ואף אהב. המפגש הועבר באופן חוויתי ומהנה.
ונחשי מה? אתמול בקניות הוא ביקש לקנות כרוב סגול!



ילדים
סדנאות
בתי ספר

ליאת יהושע
מאמנת מוסמכת לתזונה

ענת מינדל



9 מרץ ב-10:02 · 🌐

סיפרתי ממש לא מזמן שלקחתי את הקטנה שלי לסדנה "שחק אותה בריא", כדי ללמוד איך להניע אותה לאכול מגוון רחב יותר של ירקות ופירות. אז תכירו את מפתחת המשחק ליאת יהושע, עם המיזם האדיר שלה להפוך את הסדנה למשחק קופסא אני מודה לה כל יום מחדש, הבת שלי בהחלט פתוחה הרבה יותר להצעות שלי לטעום מאכלים חדשים.....אפילו מרק עדשים בעל המראה החום שלא בדיוק מעורר תאבון בצבעו. ממליצה לכל מי שרוצה לגרום לילדים שלו לאכול טוב יותר.

☎ 054-3977322

✉ liat11coaching@gmail.com

