

צולם בבית
העיצוב קסטיאל,
אלפטי 36, תל אביב

זוג או תרד

ביקשנו מפאולה וליאון רוזנברג לענות לנו על כמה שאלות Wellness אבל גם הכנסנו טוויסט קטן: הם צריכים להשיב גם זה עבור זו. אז מה הדבר שפאולה חייבת לעשות כדי שליאון יהיה בריא ובאיזו שאלה שניהם קלעו בול?

חגית גינזבורג + צילום: עדי הלמן
סגנון: לירון שמעוני +

"יש לי איזה 4,300 חברים בפייסבוק. זה חתיכת עבודה לתחזק את כל מערכות היחסים האלה"



ליאון: "אני עושה איזה אימון כושר שמשלב TRX וקיקבוקס עם מאמן פעם בשבוע ופעם בשבוע יוגה. נכנסתי לזה ממש לא מזמן, ויחסית לעצמי אני מתמיד. לא היה שבוע שבו לא עשיתי אימון כבר מלא זמן. זה גורם לי להרגיש מצוין, אנרגטי, הגוף שלי מחזיק את עצמו קצת יותר טוב, שרירי החזה והידיים שלי נראים טוב יותר".

מה היא אמרה עליו? "הוא הפחית באופן מאוד משמעותי את כמות החלבון מהחי שהוא אוכל. לפני כמה ימים ישבנו במסעדה והוא הזמין המבורגר ערשם. הוא לא צמחוני או טבעוני אבל הוא מפחית מעולה".

מה הוא אמר עליה? "פאולה היא מובילת דעת קהל בטרנדים של בריאות. היא עושה כל מיני דברים מוזרים. אני יודע שהשבוע היא ניסתה משהו שקשור בספירולינה. יש לזה אפקט קצת מוזר. אני לא רוצה להרחיב על זה".

הציון שלנו: 3.5 (וזה רק כי אנחנו בעד אכילה בריאה).

3. מה נחשב לפינוק מבחינתכם?

פאולה: "יום אחר, כשאהיה עשירה, אקח שני מסו'יסטים ואגיד להם לעסות אותי עד שאבקש מהם להפסיק. לדעתי אני לא אגיד להם להפסיק לעולם. עיסוי אינטנסיבי זה מבחינתי פינוק. וגם לרקוד - זומבה, ניה, מה שתיתנו לי".

ליאון: "כשפאולה נעשית יצרנית במטבח ומנסה איזה תבשיל חדש שהיא רוצה לברוק לסדנאות הבישול שלה או לסדנאות הניקוי, או היא מכינה לי את זה. לצערי זה תמיד חד פעמי והתבשיל לא חוזר על עצמו, אבל אני נהנה מכל שנייה".

מה היא אמרה עליו? "בטח שאני אכין לו שייק או שאני אבשל לו, לא משנה לו מה".

מה הוא אמר עליה? "אם היא תצליח לישון קצת, זה יהיה הפינוק האולטימטיבי מבחינתה. וגם להשלים צפייה בכמה סדרות שהיא עוקבת אחריהן".

הציון שלנו: 8 (פאולה צודקת!).



"כל דבר שאני מביאה לקליניקה שלי אני מנסה קודם על עצמי"



1. דבר אחד ביום שאתם חייבים לעשות למען הבריאות שלכם?

פאולה: "סליחה על הקלישה - אבל לחבק את הבנות שלי, בנות 7 ו-9. רק ככה אני מסוגלת להרגיש שקט נפשי ולהיות רגועה. אם אני חוזרת מהרצאה ב-23:30 ולא ראיתי אותן כל היום, אני הולכת אליהן לחדר ומחבקת, ואז אני נרגעת".

ליאון: "בבוקר יש את הקטע הזה שפאולה מכינה לי את הוויטמינים ותוספי התזונה שהיא רוצה שאני אקח - אומגה 3, ויטמין B12, C, אבל רק אם היא תכין לי את זה, אני אקח. לבר אני לא זוכר".

מה היא אמרה עליו? "הוא חייב לשטוף כלים, זה עושה לו סדר בראש. לא תמיד הוא מסכים מיד לעשות את זה (צוחקת), אבל אז כשהוא עושה, הוא נרגע. והוא גם צריך לשמוע מוזיקה".

מה הוא אמר עליה? "יש לה כל מיני דברים כאלה שהיא שותה בבוקר - תמציות צמחים או לימון עם שמן זית, דברים שהיא עומדת ורוקחת, ואז שותה. לפעמים היא מכינה לעצמה ולבנות שוטים כאלה, אם למשל מישהי מתעוררת בבוקר משתעלת או מנוזלת".

הציון שלנו: 5.5 (לפחות כל התשובות קשורות למטבח).

2. טרנד בריאות שאתם מנסים לאחרונה?

פאולה: "כל דבר שאני מביאה לקליניקה שלי אני מנסה קודם על עצמי, ורק אם אני מתלהבת מזה, זה מגיע גם ללקוחות שלי. לאחרונה אני מכינה יותר ויותר את המקום של תזונה מותאמת אישית. בהתחלה מאוד זלזלתי בכל הנושא של התאמה לפי הגנים, אבל אני מרגישה שזה מאוד מדייק אותי. בתחילת הדרך שלי בתזונה הבריאה הפחתי את כמות החלב, הבשר והביצים לטובת דגנים, קטניות וירקות. פתאום הבנתי שאני באופן ספציפי, לפי התוצאות של הבריקות הגנטיות, צריכה פחות פחמימות ויותר שומנים. אני מיישמת את זה כמה שבועות, ואני כבר מרגישה את השינוי. אני מאוד מאמינה בהתאמה של טרנדים בריאותיים לעצמך באופן אישי".

פאולה: חולצה: רנואר /// ג'ינס: Story /// סנדלים: רנואר /// עגילים: Born From Rock



4. סוג אימון שלעולם לא הייתם רוצים להתנסות בו?

ליאון: "אימוני ריצה. אני לא מתחבר לשום דבר שהוא מונוטוני ודורש הרבה זמן".

פאולה: "ריצת מרתון. אגב טרנדים בתזונה וספורט מותאמים אישית, אני חושבת שריצה זה לא משהו שמתאים לכולם. הרבה אנשים רצים וזה לא מתאים להם. בטוח המיירי זה גורם להם להפחית במשקל ולהוריד רקמת שומן וזה מלהיב אותם, אבל אחר כך זה יכול לפגוע ברצפת האגן אצל נשים ולגרום לעוד כל מיני נזקים אצל חלק מהאנשים".

מה הוא אמר עליה? "גם היא לא תצא לריצה".

מה היא אמרה עליו? "הוא לא אוהב מתיחות, זה מאתגר מדי בשבילי".

הציון שלנו: 8 (ליאון צודק!)

5. מאכל שאתם לא מסוגלים לחיות בלעדיו?

ליאון: "דייסת שיבולת שועל".

פאולה: "אני מאוד אקלקטית. זה משתנה כל הזמן. מרכיב אחד שאני ממש אוהבת - אני משוגעת על פטריות מכל הסוגים, המינים והצורות. וגם פירה, אבל לא מתפוחי אדמה, אלא מקולרבי, שורש סלרי ושומר".

מה הוא אמר עליה? "וואו, יש כזה מנעד. אני מהמר על אבקת מאקה".

מה היא אמרה עליו? "דייסת שיבולת שועל. הוא קורא לעצמו מלך הדייסות. אני הבאתי את זה הביתה כשהתחלתי ללמוד נטורופתיה. היום הוא חולש על התחום הזה".

הציון שלנו: 9 (כמעט בינגו).



6. יעד בריאות שעדיין לא הגשמתם?

ליאון: "ביוגה, הייתי רוצה להיות מסוגל לעשות עמידת ידיים בלי קיר".

פאולה: "בכל מה שקשור לספורט, אני עושה הרבה ספורט ומאוד מבינה את החשיבות, אבל אין מצב כזה שיהיה לי קצת זמן פנוי ופתאום אגיד לעצמי 'אולי אעשה כמה פלאנקים'. תמיד אעדיף לקרוא ספר מאשר לעשות אימון, או הייתי רוצה שספורט יבוא לי באופן נטול מאמץ. העובדה שהמחשבה הזאת בראש שלי היא כבר סימן טוב. וגם הייתי רוצה למצוא את הדרך לגרום לאנשים להבין שלהכין אוכל בריא לוקח בדיוק את אותו הזמן כמו אוכל לא בריא".

מה הוא אמר עליה? "היא עובדת מאוד קשה. אני חושב שהיא הייתה שמחה שהאימונים שלה יהיו יותר סדירים ושתהיה לה יותר מנוחה באופן כללי, איוון יותר נכון בין עבודה למנוחה".

מה היא אמרה עליו? "ללמוד לבשל דברים יותר מגוונים. הוא יודע להכין פסטה מחיטה מלאה, קינואה, דברים כאלה. זה לפחות היעד שלי בשבילי".

הציון שלנו: 7 (קרוב, אבל לא בדיוק).

7. מאיזו התמכרות הייתם רוצים להיגמל?

ליאון: "יש דברים שאני לא עונה עליהם בראיונות".

פאולה: "התמכרות לקניות. אני בתהליך גמילה כבר הרבה שנים. חוץ מזה, החודש אהיה בת 40 ואשמח להיגמל מהצורך שכולם יאהבו אותי. אני נמצאת במקום מעולה מהבחינה הזאת אבל אשמח שזה יעבור סופית".

מה הוא אמר עליה? "אולי מכל העולם הזה של מיילים, פייסבוק. זה חלק מהעבודה שלה והיא צריכה להיות שם כל הזמן. כולנו נמצאים שם, מפולת המירע הזאת בלתי אפשרית. בקיצור, נראה לי שהיא הייתה רוצה להיגמל מההתעסקות בפלאפון".

מה היא אמרה עליו? "אני מקווה שהוא לא רוצה להיגמל ממני. אולי ממשחק הכדורגל באייפד?".

הציון שלנו: 2 (אולי אתם צריכים להיגמל מניחושים).

8. זיכרון אחד שהייתם שמחים לחיות שוב?

ליאון: "דברים שעשינו לפני שנהיינו הורים, כשאין דאגות ורק עסוקים ברומנטיקה - בלי לקחת, להחזיר, להעיר, להשגיח, ללבוש, לדאוג - בעיקר לדאוג".

פאולה: "הייתי רוצה לחוות במרוכז את כל הרגעים שבהם התאהבתי בחיים שלי, מכיתה א' ועד היום. ולסיים בליאון, כמובן".

מה הוא אמר עליה? "יש לי תחושה שהיא הייתה רוצה לפגוש את סבא וסבתא שלה. היא הייתה תקופה אצלם בארגנטינה אחרי הצבא, ותמיד מספרת על זה".

מה היא אמרה עליו? "את הרגע שבו הכרנו?".

הציון שלנו: 5 (וזה רק כי אתם חמודים).

9. מה טיב יחסיכם עם הנייד?

ליאון: "הוא קצת שתלטן, הנייד שלי. אין מה לעשות, ככל שאתה עסוק יותר, ככל שיש לך יותר פרויקטים ועניינים, יש יותר קבוצות ווטסאפ ויותר פייסבוק שצריך לשים לב אליו. יש לי איזה 4,300 חברים בפייסבוק, זו חתיכת עבודה לתחזק את כל מערכות היחסים האלה".

פאולה: "היום טלפון הוא לא סתם טלפון, הוא כלי העבודה שלי. אני עצמאית ויש לי קליניקה, ובזכות הפלאפון אני יכולה להיות פה ביום צילום ובריאות ולהמשיך לעבוד. אני עושה הכל במכשיר הזה, הוא

כמו מחשב. אני כותבת עליו הרצאות, סדנאות, הכל. אני יכולה להיות איתו כל הזמן, אבל בשישי בצהריים תיגמר לי הסוללה ועד שבת בערב לא אטעין אותה".

מה הוא אמר עליה? "אני חושב שהם מאוד קרובים, אבל אני גם חושב שזה משהו שכולנו היינו רוצים להפחית בו".

מה היא אמרה עליו? "יחסי אהבה-שנאה. יש לו טלפון נורא איטי, אז הוא כבר פחות בטלפון ממני".

הציון שלנו: 6.5 (פלום סמיילי בווטסאפ).

10. אם הייתה לכם עוד שעה ביום, מה הייתם עושים?

ליאון: "מנגן על הגיטרה שלי".

פאולה: "הייתי רואגת לא לשים בה כלום, וזו תהיה שעה שבה אנחנו יושבים כל המשפחה בסלון על הספה ובוהים".

מה הוא אמר עליה? "היא הייתה ישנה?".

מה היא אמרה עליו? "מנגן".

הציון שלנו: 9 (יאללה, יש לנו שעה פנויה ואנחנו במצב רוח נדיב).

מה אנחנו אומרים עליהם

ציון משוקלל: 7. אתם מכירים זה את זה או לא רע, אבל זיהינו כאן כמה רצונות אישיים חבויים. ליאון, גש לבשל משהו טעים ובריא, ואל תשכח לשטוף כלים אחר כך.



ועוד 5 קצרות:

1

מסעדת גורמה או שנ"צ איכותי?

ליאון: "מעדיף לחטוף משהו זריז וללכת לישון שעה".
פאולה: "שנ"צ, ברוך סדר העדיפויות בפירמידת הצרכים שלי הוא שינה, אוכל וכל השאר".



2

שייק ירוק או קפה?

ליאון: "שייק ירוק".
פאולה: "שייק ואחר כך קפה".



3

חיטה מלאה או כוסמין?

ליאון: "כוסמין".
פאולה: "ברור כוסמין".



4

חלב פרה או חלב שקדים?

ליאון: "שקדים, בוודאי. אני לא נוגע במוצרי חלב".
פאולה: "אין שאלה, חלב שקדים. אני שונאת חלב ניגר מאז שאני קטנה".



5

עיסוי שוודי או רפלקסולוגיה?

ליאון: "שוודי, כמה שיותר אינטנסיבי".
פאולה: "רפלקסולוגיה".

