

חן גלעד • צילום: שי פרנקו

בין שתפגשו אותה פנים אל פנים או תצפו בה בתוכנית הבוקר, לא תראו הבדל. **פאולה רוזנברג** היא נטורופתית ואשת תקשורת בלי פוזות ומסכות. הילדות בארגנטינה, העלייה לארץ, נטישת קריירה מצליחה שלא אהבה - כל אלו הפכו אותה לאישה עוצמתית, שמאמינה שצריך לדבר על הכל ובעיקר לא לפחד לחשוף חולשות

זוג או פאולה

ה שינוי שהניע את הגלגלים שנשארו את פאולה רוזנברג עד הקריירה הנוכחית שלה כמגישת תוכניות בוקר מוערכת בטלוויזיה ונטורופתית מצליחה התחיל בכאב ראש. כאב מציק, מחליש ומשבש סדר יום, שליווה אותה כעשור. "אחרי הצבא למדתי משפטים", מתארת רוזנברג את הרקע לשינוי שחוותה. "עבדתי כיועצת משפטית בחברת תקשורת אבל לא אהבתי את התחום. הייתי נשואה ועל פניו הכל היה בסדר". למרות זאת, היא לא הייתה מאושרת.

נוסף על כך, אולי בגלל הנסיבות, גם סבלה מכאבי ראש אינטנסיביים. ניסיונותיה של רוזנברג למצוא מזור לכאב לא צלחו. "נורא סבלתי מהכאבים", היא מספרת. "הגעתי לרופאים הבכירים ביותר ולמומחים הכי גדולים, הלכתי אחרי כל מה וכל מי שנחשב, אבל אף אחד לא עזר לי. אף אחד גם לא שאל אותי מה אני אוכלת, לא הסתכל עליי כמכלול או ראה אותי כאדם שלם. ואז, אחרי שנים שבהן הסתובבתי בין רופאים, הלכתי לנטורופתית שהסתכלה עליי, טיפלה בי וזה עבד. הדבר שהכי בלט בטיפול היה

על השינוי הגדול בחייה: "אחד הדברים הכי חזקים שהבנתי על עצמי באותה תקופה הוא שעצם העובדה שיש לי יכולת מסוימת לא אומר שאני חייבת להיות משועבדת לה. יש לי זכות בחירה"



התחושה שמישהו סוף־סוף רואה אותי". המפגש עם הנטורופתית והטיפולים שבאו אחריי הובילו לשינוי הגדול בחייה. "בתוך שנה וחצי החלפתי תזונה, בעל וקריירה", היא אומרת בישרות. "למדתי שיש לי זכות לבחור, והלכתי עם זה עד הסוף". השינוי התחולל רק כשכבר נגעה בתחתית. "זה לא שפתאום מצאתי מה שיציל אותי. פשוט כבר לא היה לי מה להפסיד. הגעתי למצב שמבחינה גופנית לא יכולתי לסבול את מה שקורה לי, אז התחלתי תהליך תזונתי שהיה זר לי לגמרי ופתאום התחלתי להרגיש טוב יותר, מלאת אנרגיה ושמחה. זה השפיע על הווגיות שלי, שלא הרגישה לי מדויקת, ובחירתי לקום ולעוזב. זה היה שלב שבו הפכתי לאדם שמעז לשבור תבנית שלא היה לו טוב בתוכה ולאכזב מישהו אחר, כדי לא לאכזב את עצמי". כמה חודשים לאחר הגירושין החליטה לעזוב את עבודתה כיועצת משפטית והתרכזה בלימודי נטורופתיה במכללת רידמן. "הייתי בת 27, ניצבת בצומת דרכים שבו הייתי צריכה לקבל החלטה אם אני ממשיכה במשפטים רק בגלל הסטטוס או שאני עושה את מה שאני רוצה ונכון לי".

לא חששת מפערי הסטטוס שבין שני המקצועות?
"אני חושבת שאחד הדברים הכי חזקים שהבנתי על עצמי באותה תקופה הוא שעצם העובדה שיש לי יכולת מסוימת לא אומר שאני חייבת להיות משועבדת לה. יש לי זכות בחירה. עד אז חשבתי שאם אתה יכול להתקבל לדבר הכי טוב באוניברסיטה, אתה צריך ללכת על זה. הבנתי שזה לא רק מה אתה יכול אלא בעיקר מה אתה רוצה. אני מודה שעד אז גם אני הייתי שבויה בתפיסה שהישגים

"לקדש את מה שהכי נחשב והכי הישגי יכול להיות מאמלל מאוד". פאולה, ליאון, וארבל רזנברג באולפן

הם הדבר הכי חשוב. המשבר שעברתי גרם לי להבין שלקדש את מה שהכי נחשב והכי הישגי יכול להיות מאמלל מאוד. כך לפחות זה היה אצלי. מי שזה מסתנכרן לו - מצוין. אבל מי שעוסק במקצוע מסוים רק כי הוא משתלם כלכלית חי בכלא". בתקופה שבין הלימודים לקבלת האישור לעסוק בטיפול חיפשה רזנברג מקור פרנסה. "אמרתי לעצמי שאני יודעת לבשל כי מאז ומתמיד בישלתי, ועכשיו אני יודעת לבשל בריא. החלטתי להתחיל לבשל אוכל בריא לאנשים. שלחתי מיילים לכל מי שאני מכירה וביקשתי שיפיצו את הבשורה. אחת מהנשים שבישלתי להן אמרה לי יום אחד שאברי גלעד מתעמל איתה בחדר כושר והוא גם ישמח שאבשל לו. התחלתי לבשל לו והתפתחה בינינו שיחה על כל מיני נושאים, שבמהלכה סיפרתי לו בהתלהבות על מחקרים חדשים שהתפרסמו. ואז אברי אמר לי: 'אולי תבואי לדבר על זה בתוכנית?'". הלכת על זה בקלות?
"לא מיד. ליאון ואני כבר היינו זוג. היה לי ברור שאני יכולה לעשות את זה טוב, אבל חששתי שאני פולשת לתחום שלו. זה היה חשש מיותר כי ליאון הכי פרגן לי בעולם ואמר לי שאהיה מעולה בזה".

ארגנטינאית יותר משחשבתית

את ליאון רזנברג (46), האיש שלה, הכיר לה בן דודה לאחר שהתגרשה. ליאון כבר היה סלב מוכר כשחקן, זמר, מוזיקאי, עורך ומנחה תוכניות טלוויזיה, ובעיקר רווק מבוקש. למרות זאת, היה לה מושג קלוש בלבד במי מדובר, אבל בן הדוד שכנע אותה להיפגש איתו, והם קבעו לצאת לדייט. בערב שבו היו אמורים להיפגש לראשונה איחר ליאון בשעה וחצי לפגישה. כדי להעביר את הזמן היא שתתה מעט, וכשהגיע היא שרה לעצמה שירים בספרדית, והייתה שרויה במצב רוח טוב. זאת הייתה התאהבות ממבט ראשון, ומאז הם יחד. ב־2006 נישאו, לפני 12 שנים נולדה בתם שילה, ושנתיים

אובורלי: מסימו דוסי / תכשיטים: השטרן / נעליים: אלדו



לאחר מכן נולדה ארבל. כיום הם גרים בהוד השרון ומלבד הבנות הם מגדלים שלושה כלבים ושלושה חתולים. שמה הפרטי, פאולה, מסגיר את מוצאה הארגנטינאי. היא נולדה בעיירה לה פלאטה, הסמוכה לבואנוס איירס. אביה, שהיה לוחם חופש, נרדף על ידי השלטון הצבאי במדינה, ולכן החליטה משפחתה לעקור מהעיירה לאזור ספר מרוחק שבו לא הכירו אותם. אלא שהמעבר היה זמני. תחושת הזרות שחוו כיהודים במקום החדש והיותם ציונים הובילו להחלטה לעלות לארץ. כשעלו היא הייתה בת שש. היא זוכרת היטב את ילדותה בעיירה. "למרות שהייתי צעירה מאוד", היא מספרת, "הבנתי מה זה להיות יהודייה בין לא יהודים. היו גם כמה חוויות ספציפיות שהבנתי אותן רק בדיעבד. פעם באתי לאמא שלי ואמרתי לה שאני צריכה להתקלח כי ילדה בגן אמרה לי שיהודים הם מלוכלכים יותר. התייחסתי לזה כמו שזה. הילדה לא אמרה את זה בתור משהו מעליב, היא פשוט ציינה עובדה ששמעה, ואני קיבלתי את זה כעובדה. מהמבט של אמא שלי הבנתי שמדובר במשהו מעליב".

לאחר שעלו ארצה הגיעה המשפחה למרכז קליטה בנצרת עלית. "זאת הייתה חוויה קשה", נזכרת רזנברג בהגירה שעיצבה את חייה. "אבל חודש לאחר מכן ההורים שלי מצאו עבודה ועברנו להוד השרון, ואחרי ארבע שנים עברנו לכפר סבא". לארגנטינה היא חזרה לפני כמה חודשים במסגרת מסע הסברה מרגש שערכה בקהילות היהודיות. "נסעתי להרצות מטעם ההסתדרות הציונית העולמית. כשהם פנו והציעו לי, אמרתי שאני לא מאנשי 'אנו באנו ארצה', אני אוהבת לדבר לפני קהל, אבל לא חשבתי שאני יכולה להתאים למטרה הזאת. הם השיבו שהם לא רוצים אנשים שיבואו ורק ידברו על כמה טוב, אלא אנשים שיבואו ויספרו על חיי היומיום שלהם בישראל".

על המסע בארגנטינה מטעם ההסתדרות הציונית העולמית:
"בסוף כל הרצאה באו אליי ואמרו לי: 'שנים באים מרצים מישראל שמספרים כמה טוב וכמה נפלא, או מרצים שמדברים על ארגוני הטרור וכדומה, פתאום את באה ומספרת על דברים שלא ידענו'"

רוזנברג נשאה 16 הרצאות במהלך 16 ימים בקהילות ארגנטינה, וטסה מיעד ליעד. "דיברתי על מדד האושר בישראל; על איך שאני רואה את המציאות מתוך ההיכרות שלי עם המרקם החברתי והאנושי של האנשים שמגיעים לתוכנית שלנו; על הערבות ההדדית; על פרויקטים מרגשים שאנחנו מארחים בתוכנית, למשל איך בזמן שידור התוכנית אנחנו מקבלים דיווח מהקונטרול שגייסנו את כל הכסף לפרויקט התרמה משום שאמרנו לקהל להתגייס לטובת המטרה".

איך היו התגובות?

"בסוף כל הרצאה באו אליי ואמרו לי 'שנים באים מרצים מישראל, שמספרים כמה טוב וכמה נפלא, או מרצים שמדברים על ארגוני הטרור וכדומה, פתאום את באה ומספרת על דברים שלא ידענו'. דיברתי איתם גם על מה שקשה לאנשים, ועל מושגים מהשיח הישראלי כמו 'הדתה'. עזבו אתכם להכיר חמאס וג'יהאד, בואו תכירו על מה אנחנו מתווכחים עכשיו".

בניגוד לביקורים קודמים שקיימה בארגנטינה, בביקור האחרון היא הגיעה גם לעיירה שבה גדלה. "זאת הייתה חוויה מרגשת מאוד, שהזכירה לי דברים שאבדו אי שם בילדות. גם גיליתי שאני ארגנטינאית הרבה יותר ממה שחשבתי. אני חושבת שכולנו קשורים לזיכרונות הילדות שלנו הרבה יותר ממה שנדמה לנו, ורק כשאנחנו מעזים לפגוש את העבר אנחנו מגלים כמה הדברים האלה מנהלים אותנו פיזית ורגשית".

מייצגת עולם משתנה

לא רק הזיכרונות מארגנטינה אלא גם זיכרונותיה מימיה הראשונים בארץ עיצבו את האישה שהפכה להיות. "עליתי לארץ היישר לכיתה א' וחוויתי את 'אפקט המהגרת'. זה אומר שתמיד הייתי צריכה להוכיח את עצמי, עד כדי כך שמעולם לא הייתה לי שגיאת כתיב. בכיתה ב' הייתי הראשונה שהמורה הרשתה לה לכתוב בעט, ובכיתה ה'

נבחרתי מטעם בית ספר לתחרות דיבייט". כך או כך, הפגינה ביטחון עצמי ויכולות ורבליות גבוהות. "כבר מגיל צעיר אהבתי לדבר מול קהל. אחר כך הדרכתי והייתי רשג"דית בצופים. בצבא הייתי מש"קית חינוך וקצינת חינוך".

המצוינות ליוותה אותה גם כשקיבלה הזדמנות להשתתף בתוכנית של אברי גלעד, והשאר היסטוריה. "הייתי לוקחת מחקרים באנגלית, מתרגמת לאייטם, ומביאה בעצמי את כל הפרודוקטים, לא ביקשתי שום דבר מההפקה", היא מספרת. "היום, אם מישוהו מגיע הוא מבקש מההפקה את המוצרים. הייתי מגיעה עם הבלנדר ועם המעבד מזון.

כשזה קרה אמרתי: 'בואנה, איך זה כיף לי'. יש תיאוריה שאומרת שכשאתה מרגיש טוב במקום שלך, אתה לא שואל שאלות, אתה פשוט מתמוזג. זה בדיוק מה

רוזנברג ובני משפחתה לפני העלייה למטוס לישראל מארגנטינה



שקרה לי. זה לא שהצבתי לעצמי מטרה להופיע בטלוויזיה, פשוט התלהבתי לדבר על נושא שמעניין אותי. כל מה שקרה שימח אותי. הפינה שלי שם נורא הצליחה וייאמר לזכות אברי שהוא עשה לי בית ספר לטלוויזיה".

את הפינה היא התחילה להגיש בשנת 2012. במשך תקופה חזרו אחריה מהערוץ המתחרה, שבו עבד ליאון, אך היא סירבה, עד שלבסוף בשנת 2015 התחילה להגיש יחד עם ליאון את תוכנית הבוקר הקרויה בשם המפתיע "פאולה וליאון", שבה הם מארחים מומחים בתחומים שונים ומגוונים.

"התוכנית שלנו היא תוכנית אקטואליה חברתית. אני יכולה לעסוק בה

בהתמודדות של נשים מוכות, מתכון של בריאות, כמות החיידקים בטיסה, יוקר של התשלומים לגנים, ואז לעבור לסיפור מעורר השראה. אני מאוד אוהבת גיוון ואקלקטיות, ובכל פעם כשנגמרת התוכנית אני אומרת לליאון 'איזה מדהים שאני קמה בבוקר והולכת ללמוד'".

במשך כל התוכנית מביאה פאולה מהידע שלה ומהניסיון שלה לצופים ולצופות. "בהתחלה עוד הייתה הפרדה בתוכנית מי בינינו בקיא באיזה נושא. היום זה כבר מעורבב, עד כדי כך שיש אנשים שאומרים שאני משתלטת על הכל".

ומה את אומרת על זה?

"אחד הדברים שהכי כולאים אותנו הוא שמלמדים אותנו שאנחנו אמורות להיות כנועות וחמודות ולא דומיננטיות מדי. יש לי שתי בנות, והמסר שאני רוצה להעביר להן בהתנהגות שלי הוא שמותר להן להיות מה שהן רוצות; מותר לכן להיות בוטיות ומנהלות ומותר לכן להביע את דעתכן ואתן לא חייבות להתנחמד, לרצות אחרים ולמצוא חן. אתן תמיד צריכות להיות נימוסיות ואדיבות והוגנות. אבל העולם משתנה. כשרואים אישה מנחה וגבר מנחה, יש כאלה שעדיין חושבים שתפקיד הגבר הוא להיות סמכותי ועל האישה להיות נחמדה. זה עולם ישן וזה לא רלבנטי היום. אני מודעת לזה שחלק מהצופים עדיין חיים בתודעה

זיכרונות של עולה חדשה: "עליתי לארץ היישר לכיתה א' וחוויתי את 'אפקט המהגרת'. זה אומר שתמיד הייתי צריכה להוכיח את עצמי, עד כדי כך שמעולם לא הייתה לי שגיאת כתיב"

הישנה הזאת, אבל אני לא מוכנה להיכנע לה ולכבול את עצמי אליה. הכי חשוב שבדיאלוג עם בן הזוג שלי אנחנו מתפתחים”.

בהתחלה היו טוקבקים קשים על ההתנהלות ביניכם. מה זה עשה לך? “כל עוד אני וליאון מסכימים והשיח בינינו טוב, זה בסדר וממש לא מפריע לי. אני לא מתבלבלת בין האמת לבין טוקבקים. בתקופות שבהן ביני לבין ליאון יש קשיים, זה מקשה עליי. אבל העובדה שאנשים לא אוהבים לראות אנשים מתווכחים, זה לא מפריע לי”.

אז בעצם, העולם משתנה ואתם במקביל עוברים שינוי בתוכנית.

“אנחנו עברנו ועוברים תהליך. אני מקבלת כל יום ווטסאפים והודעות מנשים שכותבות לי איך שהקול שלי בתקשורת גרם להן להעז יותר להגיד את מה שהן חושבות ולא להרגיש שהן משתלטות”.

לא נחה

“פאולה וליאון” ללא ספק מביאה איתה משב רוח רענן לתוכניות הבוקר. לפעמים נראה שבני הזוג עוברים מול המצלמות טיפול זוגי ואין להם שום בעיה לחשוף את הזוגיות שלהם כמו שהיא. כולל ויכוחים ועימותים. “הרציונל של התוכנית הוא להביא גם נושאים שמעניינים את הצופים וגם את החיים האמיתיים שלנו. חלק מהנרטיב הוא שאנחנו לא רוצים להיות שני מנחים שמחזיקים פאסון של מנחה טלוויזיה



ורק לחייך אל המסך. אנחנו רוצים להביא אמת, את עצמנו כמו שאנחנו עם הזוגיות הלא מושלמת שלנו. אנחנו מתווכחים ולא מסכימים על הכל, ובעצם אנחנו משקפים את מה שעוברים רוב הזוגות, וזה גורם לאנשים להרגיש שגם

רחנברג בביקור בגן הילדים שבו למדה בילדותה בארגנטינה



“כולנו קשורים לזיכרונות הילדות שלנו הרבה יותר ממה שנדמה לנו, ורק כשאנחנו מעזים לפגוש את העבר אנחנו מגלים כמה הדברים האלה מנהלים אותנו פיזית ורגשית”

הם בסדר כשהם עוברים דברים דומים. כולנו נורמליים ויש לנו שריטות. זה חלק מזוגיות וחלק ממערכת יחסים. העולם הישן הביא דמות טלוויזיונית מושלמת, חנוטה בחליפה, לא מביעה רגשות ומחייכת חיוך קר. אם אני מגיעה בבוקר עצבנית, אני אגיד את זה. באופן לא מפתיע בעיניי, אנשים מאוד מתחברים לזה כי זאת אמת”.

ואיך זה באמת מרגיש לעבוד כל יום עם בן הזוג?

“כולם אומרים ‘אתם כל היום יחד’, אבל זה לא נכון. אנחנו יחד בתוכנית בבוקר ובפודקאסט משותף (‘יחסינו לאן?’; ח.ג.). בשאר היום כל אחד במקום אחר. אני מגיעה בשעה 7:30 לאולפן וליאון מגיע ב־8:00, הוא לא צריך לעשות שיער. אחר כך כל אחד הולך לעיסוקיו. ליאון ואני רבים המון ואנחנו לא מסתירים את זה. אני מרגישה שאצל ליאון ואצלי המכנה המשותף הערכי של למה־אנחנו־יחד ברור מאוד. אנחנו יודעים מה מחזיק אותנו ואנחנו יודעים שאנחנו לא מוותרים. החתירה לאמת היא נקודה מוחלטת, הוא יכול לספר לי כל דבר. אנחנו כנים אחד עם השני באופן מוחלט”.

קרה פעם במהלך התוכנית שנוצרה מריבה שלא הצלחתם להשתלט עליה? “אני זוכרת שבאחת התוכניות הוא אמר משהו שהעליב אותי, ואז הייתי אמורה לקרוא משהו מהטלפרומפטר ולא עשיתי את זה. הוא הסתכל עליי בקטע של ‘למה את לא אומרת את מה שאת צריכה להגיד?’. הסתכלתי עליו ואמרתי לו: ‘אני לא מדברת איתך’. בשלב כלשהו אמרתי לעצמי, פאולה את מגזימה. לא הצלחתי מרוב עצבים וכעס להמשיך. היו עשר דקות, שזה המון בזמן טלוויזיה, שרק ליאון דיבר. אני לא הצלחתי. בסוף השתחררתי קצת. מאז למדתי להתגבר”.

קרה שחשבתם להפסיק את התוכנית בגלל מריבות?
“האמת שמעולם לא. זה חלק מהחיבור שלנו. גם בתקופות הקשות שלנו בזוגיות ברור לנו שאנחנו אוהבים. אם קשה, אנחנו נלך לטיפול ונעבוד על זה. אהבה בלבד אינה מספיקה אבל היא עוזרת להתגבר בתקופות קשות. התוכנית מצולמת כל יום והיא בשידור חי. אי אפשר להגיד ‘אוקיי, את זה תורידו בעריכה’, כי אין עריכה”.

בשלושת החודשים האחרונים התחילו

הקול בראש

רוצות לרדת במשקל ולשמור על אורח חיים בריא? הפסיקון לספור קלוריות. השינוי מתחיל מבפנים

הטיפול הנטורופתי של פאולה רוזנברג מחולק על פי המינון הבא: 20% עבודה על התפריט, 80% עבודה עם המטופל כדי להבין למה הוא רוצה לעשות שינוי ואיך להתמיד בו. "פחות חשוב לדבר על התפריט או להגיד למטופל לאכול פחות. ההבנה שהאדם אוכל יותר ממה שהוא אמור לאכול חשובה יותר. לכן צריך לבדוק עם המטופל באילו רגעים הוא הולך למקרר גם כשהוא לא רעב, ואיך בילדות האוכל שימש לו נחמה. כשמעבדים את כל המידע ומבינים אותו אפשר לדבר על הרגלי אכילה ולא להתנהל באוטומט".

מה עצתך למי שרוצה ליצור שינוי תזונתי?

"הרבה פעמים אנשים מתחילים לעשות שינוי בלי לבדוק קודם איפה הם נמצאים עכשיו, בין שמדובר בשינוי תזונתי או תרגול פילאטיס, ריצה וכדומה. כדי שיהיה שינוי אמיתי אני נוקטת גישה הדומה לזו שבגיי פייאס: לפני שמסמנים יעד בודקים מאיפה יוצאים. אם לא תדעי מה נקודת המוצא שלך לא תגיעי לשום מקום, תתחילי לרוץ בלי יכולת להעריך את ההתקדמות. כשאנחנו לא יודעים לתת לעצמנו את התגמול על ההתקדמות אנחנו מתייאשים ונוטשים את הדרך".

איך אפשר להבין היכן אנחנו נמצאים? "הדבר הראשון שאני עושה בכל סדנה הוא מעין מיפוי עצמי: איך את ישנה? כמה פעמים את קמה בלילה? מתי את מרגישה נפילות אנרגיה? רק כשאת יודעת מי את, את יכולה להבין במה את צריכה להשתנות. הרבה פעמים נשים מסתכלות על נשים אחרות ורוצות לעשות מה שהן עושות. המיפוי עוזר לגלות שהגוף מדבר בשפה משלו,

ולכל אחת יש דברים אחרים שהיא צריכה לשפר. לפני שאת משרתת את מה שהשכנה שלך שיפרה, בואי תראי מה הגוף שלך רוצה. ההקשבה היא הבסיס. התהליך קצת מזכיר נייעור שטיח בסלון. עד שאת לא מנערת אותו, את חושבת שהכל בסדר. כשאת מנערת - את קולטת מה היה בו. כדי להתנער צריך להרים את כל השכבות ולא רק להתחיל. דווקא הדבר היחיד שלא צריך לעשות זה להישקל. גם אם לא תדעי כמה את שוקלת את תרגישי את הקלילות בגוף. יותר חשוב שתיתקחי פריט לבוש שלא נעים לך, תמדדי אותו ותרגישי את השינוי. מי שתשלח לי מייל אני אשלח לה את המיפוי העצמי הזה כי מבחינתי זו מצווה. כשאנשים עושים תהליך של מיפוי עצמי הם כבר עשו 30% מהעבודה העצמית. הם קשובים יותר ויודעים מה הם רוצים ונסחפים פחות אחר דברים שלא מתאימים להם".

מהם כללי ה"עשי" ו"אל תעשי" כצעד ראשון בדרך לשינוי?

"אל תשתמשי במילים 'אסור' ו'מותר', אלא 'יותר' ו'פחות'. פרופורציות במקום איסורים. איסורים לא מובילים לטווח הארוך לשום מקום, חוץ מאשר למקרר, בסופו של דבר. עוד לא פגשת מישהי שמרגישה לא טוב עם עצמה ומאדה ברוקולי. זה בדרך כלל לא קורה. תתחילי עם שינויים של מה כן. אחר כך מה לא. מה אני מוסיפה יותר - ירקות, שתייה. תתחילי עם שינויים שייתנו לך חווית הצלחה. פרידה דורשת מוכנות, וזה אף פעם לא בתחילת התהליך. תמיד זה יהיה בהוספת דברים. פרידות יגיעו אחר כך".

"איסורים לא מובילים לטווח הארוך לשום מקום, חוץ מאשר למקרר, בסופו של דבר. עוד לא פגשתי מישהי שמרגישה לא טוב עם עצמה ומאדה ברוקולי"

השניים ללמוד יחד קואוצ'ינג הוליסטי במכללת רידמן. "אני עובדת 12 שנה בקליניקה וראיתי שיחד עם כל העיסוק בתזונה, התפקיד שלי מבחינה מנטלית הוא לעורר באנשים את האמונה שהם יכולים להשתנות. רציתי לקבל כלים לבניית מוטיבציה ואני מקבלת אותם בלימודי הקואוצ'ינג. ליאון סיים לימודי הנחיית מעגלי גברים והוא מתחיל להעביר מעגלי גברים, ויחד עם הקואוצ'ינג זה ייתן לו את הכלים. אנחנו יושבים יחד בכיתה ונורא נהנים. למדתי פסיכותרפיה שלוש שנים ואני לקראת תואר שני בפילוסופיה. אני חושבת שכל מטפל שעובד עם אנשים צריך ללמוד על תורות המוטיבציה ועל סוגי תקשורת

"כשרואים אישה מנחה וגבר מנחה, יש כאלה שעדיין חושבים שתפקיד הגבר להיות סמכותי ועל האישה להיות נחמדה. זה עולם ישן וזה לא רלבנטי היום"

שונים והתאמתם לאנשים".

גם כשהיא מספרת על האינטנסיביות שבה מתנהלים חייה היא קורנת. מתוכנית הבוקר היא הולכת לקליניקה, ושלוש-ארבע פעמים בשבוע היא מעבירה הרצאות בכל רחבי הארץ. השילוב של כל אלה יוצר לו"ז צפוף, אבל היא לא נותנת לעומס להכביד עליה ומשתדלת לעשות את הדברים מתוך שמחה.

את נטורופתית, אשת תקשורת ואמא. איך את מצליחה לשלב הכל? "השאלה שצריך לשאול היא על מה אני מוותרת. יש לי 24 שעות בדיוק כמו לכולם. אין לי זמן שאני פשוט כמה שעות בבית ומסדרת. כמו שחברות שלי אומרות: 'כבר בכיתה ה' היה לך לו"ז'. אני בן אדם עם טמפרמנט גבוה והרבה דברים מסקרנים אותי. יש אנשים שהשאיפה שלהם היא למצוא עבודה שמכניסה כסף במעט שעות עבודה ולהגיע הביתה בשלוש. אבל בעיניי, לעבוד מעט שעות בעבודה שאת לא אוהבת זה מעייף הרבה יותר".