

19.79x27.59	31	עמוד 106	מנטה	08/05/2011	27165771-6
27900					

כדי להתקרב לאידיאל
היופי שלכם, ראשית
התמידו בתזונה מאוזנת
ובתוכנית אימונים

מדריך לעיצוב האוף

ש(לא) תהיי לי הסכין

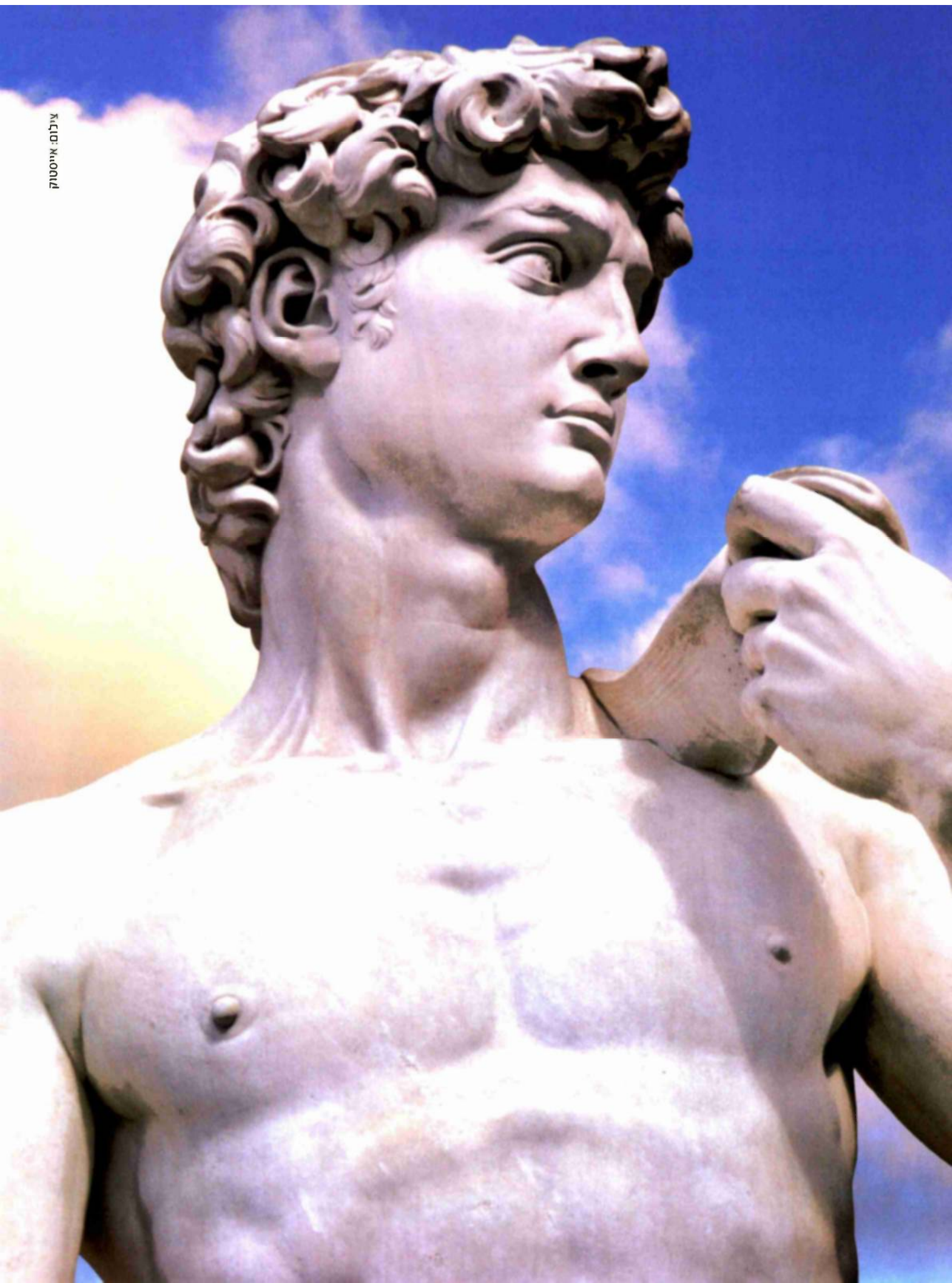


שוקלים לעבור הליכים
פולשניים כדי לשפר את
הגזרה שלכם? כל מה שעליכם
לדעת על השיטות השונות
לעיצוב הגוף - ההבטחות,
הסכנות, התוצאות <<

סמדר כהן-טרקל +

20.07x26.95	32	עמוד 106	מנטה	08/05/2011	27165775-0
27900					

צילום: אייטוק



19.18x26.04	33	עמוד 106	מנחה	08/05/2011	27165777-2
27900					

כ

די ליהנות מהגזרה הרצויה - להצר היקפים ולמצק את הגוף - חשוב להתמיד בתזונה מאוזנת ובתוכנית אימונים. אך רבים מאיתנו שסובלים מצלוליט, מעודפי עור או ממצבורי שומן עקשנים שאינם מאפשרים לנו להיות מאושרים, נעזרים בטכנולוגיות שהרפואה מאפשרת כיום.

אם אתם שוקלים לעשות זאת, היעזרו בכתבה הבאה, שמרכזת עבורכם את הטכנולוגיות הנפוצות ביותר לעיצוב הגוף, על יתרונותיהן וסכנותיהן. שלושת המטרדים הנפוצים:

*** צלוליט** ההסבר לתופעה אינו מובן ריו וקשור בין היתר בהפרעה בזרימת הדם ובניקוז הלימפטי, מה שגורם להצטברות של שומן ונוזלים בתוך התאים, ש"מתנפחים" ויוצרים מראה של שקעים במראה העור. מקור נוסף לצלוליט הוא ברפיון העור הנגרם עקב שינויי משקל. למרות היצע הטיפולים, עדיין אין טיפול שהוכח כיעיל לבעיית הצלוליט.

*** עודפי עור** העור העודף יוצר קפלים בשיפולי הבטן (ובתוכם שומן). התופעה אופיינית לאלה שהשילו קילוגרמים רבים ממשקלם, ועלולה להופיע גם בנשים לאחר לידה. ככל שעודף העור גדול יותר, כך הטכנולוגיות השונות יעילות פחות, והפתרון הכידורגי הוא הפתרון היחיד.

*** מצבורי שומן מחוקדים** מצבורי שומן בבטן, מעל המותניים, בגב ובסנטר אופייניים לאנשים בעלי משקל עודף קל, ואפילו לאנשים רזים. לרוב, הסיבה לתופעה נעוצה בפיוור השומן המשתנה עם הגיל או מסיבות גנטיות. כך או כך, פעילות גופנית ודיאטה לא תמיד יכולות לספק פתרון.

אילו טכנולוגיות יתאימו לכם? כמו הטכנולוגיות להסרת שיער שסקרנו בגיליון פברואר, גם יעילות הטיפולים לעיצוב הגוף משתנה מאדם לאדם ותלויה בגודמים רבים: ככל שיש יותר עודף עור וצלוליט, כך נדרשת טכנולוגיה פולשנית יותר. ככל שהמטופל מבוגר יותר ועודו אלסטי פחות, כך תוצאות הפרוצדורה עלולות להיות פחות מרשימות.

1 דיאטה

המטרה: השלה של קילוגרמים מיותרים מצמצמת את ההיקפים באופן טבעי ותורמת למראה צעיר ויפה יותר. **התוצאה:** הפחתה בסך הקלוריות היומיות תסייע לכם להיראות רזים יותר, אך אם לא תבצעו פעילות גופנית (או טיפולי אסתטיקה), התוצאה תהיה חלקית בלבד.

היתרון: אם הדיאטה מאוזנת, היא עשויה לשפר את הבריאות ואת איכות החיים. רצוי לאמץ תפריט מאוזן ובריא כאורח חיים, ללא קשר לעודף משקל.

החיסרון: דיאטה לא תספק פתרון לשומן המצטבר בבטן ובירכיים, לצלוליט, לעודף עור ולהידוק הגוף.

סטטוס: חיוני. דיאטה מאוזנת נחוצה כשילוב לכל אחת מהשיטות האחרות שתבחרו.

למי זה מתאים: לכל מי שסובל מעודף משקל או אינו מעוניין להעלות במשקל.

■ **נמה:** לא חייבים לשלם כסף נשכיל דיאטה. רצוי להיוועץ עם דיאטנית קלינית כדי לקבל תפריט ראשוני מאוזן וכלים שיעזרו לכם לאמץ הרגלים בריאים.



השיטות הבסיסיות

פעם מצבורי שומן דווקא לא הטרידו אותנו



27165783-9	08/05/2011	מנחה	עמוד 106	34	14.8x21.11
27900					

2 פעילות גופנית

המטרה: לחזק את שרירי הבטן והגב ולשפר את היציבה (כשהיציבה טובה, הבטן נראית שטוחה יותר).

התוצאה: צמצום ההיקפים וחיטוב הגוף תלויים במשתנים רבים, כמו משקל התחלתי, איכות העור, סוג הפעילות ועוצמתה. ככל שהאדם צעיר יותר ועורו אלסטי יותר, כך התוצאה תהיה טובה יותר.

היתרון: פעילות גופנית כריאה מאוד! היא עושה מצב רוח טוב, וגם - נגישה וזולה יחסית.

החיסרון: מחייבת מאמץ והתמדה. אף שהתרגילים הנכונים "מלאו" את העור, השיפור בבעיית עורף העור לאחר ירידה ניכרת במשקל אינו משמעותי.

סטטוס: אפשרי. פעילות גופנית יכולה להוות פתרון בפני עצמו לצעירים שעומס אלסטי (לרוב, ער העשור הרביעי לחיים) ושאינם סובלים מעורף עור גדול. לרוב, פעילות גופנית נחשבת כאמצעי נלווה לטיפול במצבורי שומן, עורף עור או צלוליט.

למי זה מתאים: פעילות פיזית חיונית לכולם, וראוי לאמצעה כהרגל חיים בריא.

■ כמה לא חייבים לשלם על ספורט אפשר לצעוד או לרוץ גם בטבע. העלויות החדרשיות במכוני הכושר משתנות ממקום למקום. ונעות בין 150 שקל ל-500 שקל

3 תכשירי מדף

המטרה: לפתור את בעיית רפיון העור והופעת צלוליט, התכשירים מכילים לרוב רכיבים פעילים כמו רטינול (לקילוף ערין של העור ולעידוד התחדשות התאים), קפאין (לפירוק השומן) וחומצות פירות (להסרת שכבת העור העליונה ויצירת מרקם אחיד).

התוצאה: החלקת עור קלה ביותר שהשפעתה פגה בתוך שעות ספורות.

היתרון: התכשירים זמינים ואינם מחייבים היערכות. **החיסרון:** כדי להשפיע על הצלוליט יש להגיע אל רקמת השומן, אך הנחת המחקר היא שהתכשירים הקוסמטיים נותרים בשכבה החיצונית של העור, ולכן הסיכוי ששיגו שיפור במראה הצלוליט - קטן.

סטטוס: טיפול נלווה לשיטות האחרות. **למי זה מתאים:** לאנשים צעירים בעלי עור מתוח הסובלים ממידה קטנה ביותר של צלוליט, או כאמצעי תחזוקה לאחר טיפול אסתטי אחר.

■ כמה עד 500 שקל. תלוי במותנ.

4 מכשירי רטט

המטרה: להפעיל את השרירים ובכך לתרום לחיטוב הגוף. רעיון הרטט מיושם בשתי שיטות עיקריות:

1. **פריטי לבוש,** כמו סייץ או חגורה, שאמורים להפעיל את השרירים ולהגביר את זרימת הדם בשכבת השומן העמוקה.

2. **מכשירי רטט,** הגורמים לפעילות השרירים ובכך אמורים להשיג תוצאות (חיטוב, הרזיה, שיפור במראה הצלוליט) ללא מאמץ, אך השימוש בהם מחייב ביצוע תרגילים להגברת היעילות.

התוצאה: שיפור קל וזמני במראה העור.

היתרון: לא דורשים מאמץ.

החיסרון: יעילות הרטט אינה מוכחת מדעית. ייתכן שהמכשירים מסייעים בשיפור זרימת הרם, אך ספק אם הם יכולים לחזק את השרירים או להעלים את השומן.

סטטוס: טיפול נלווה לשיטות האחרות.

למי זה מתאים: לאלה שסובלים מצלוליט מועט.

איפה: מוצרי לבוש: באינטרנט; מכשירי רטט: בחנויות הספורט, חלקם מצויים בחדרי הכושה.

■ כמה 150-400 שקל לפריט לבוש רטט. כ-2,000 שקל למכשיר רטט ביתי, או מחיר המינוי לחדר כושר

1 מזותרפיה

המטרה: הזרקת חומרים פעילים במינונים נמוכים לשכבת העור הבינונית והתת עורית כאזור הצלוליט, המסייעים ב"פיצוץ" תאי השומן, ממריצים את מחזור הדם ותורמים למראה עור מוצק וחלק יותר.

התוצאה: לפי האגודה הצרפתית למזותרפיה, אפשר להשיג הצדה של כ-6 ס"מ בהיקף. השיטה יעילה כשעורפי רקמת השומן אינם משמעותיים, אך המומחים שהשתתפו בהכנת הכתבה לא היו תמימי דעים באשר ליעילות השיטה על פני השיטות הזעיר פולשניות.

היתרון: מאחר שהחומרים חודרים לשכבה התת עורית, השפעתם גבוהה יותר מתכשירי קוסמטיקה חיצוניים.

החיסרון: הצורך בסדרת טיפולים. במקום הזריקה עלולים להופיע שטפי רם שנעלמים בתוך שבוע.

סטטוס: טיפול עצמאי שרצוי לשלב עם ספורט.

למי זה מתאים: לאנשים כריאים (גם לרזים) שסובלים מהצטברויות שומן קטנות בסנטר, בירכיים או כמותניים.

איפה: אצל רופאים או במרכזי האסתטיקה.

■ כמה 5,000-8,000 שקל ל-10 טיפולים בהתאם לחומרת הבעיה והאזור השיטה מחייבת טיפולי תחזוקה אחת לכמה חודשים בהתאם לצורך. עלות טיפול בודד: 500-800 שקל.

* טיפולים אצל הקוסמטיקאית

27165793-0	08/05/2011	מנחה	עמוד 106	35	14.82x20.71
27900					

טכנולוגיות זעיר פולשניות

1 אולטראסאונד וגלי רדיו

המטרה: המסה ושאיבת שומן בטכנולוגיה בלתי פולשנית (במכשירים כמו טרמאז' ואנדרמר מדיקל, שפועלים בטכנולוגיה של גלי רדיו), או זעיר פולשנית (כמו ה"בורי טייט" בטכנולוגיית גלי רדיו, וה"Vaser בטכנולוגיית אולטראסאונד).

התוצאה: הפחתה בריכוז השומן, אך לא מעט מטופלים מתאכזבים. כירורגים פלסטיים נמנעים מהצהרות על מידת הצרה בהיקפים, מאחר שהתגובה לטיפול אינריווירואלית ותלויה ברקמת העור ובמבנה הגוף.

היתרון: התוצאות ניכרות לאחר הטיפול. הטיפול אינו מסוכן (מעבר לסיכונים המינוריים לשאיבת שומן, כפי שמתואר בהמשך) ואינו גורם לתופעות לוואי פרט לארמוניות לכמה ימים. אם מקפידים על תזונה נכונה ועל פעילות גופנית, התוצאות נשמרות לכל החיים.

החיסרון: הטיפולים חדשים יחסית, ואין עליהם די מידע מבוסס (המכשירים מאושרים על ידי ה-FDA). לאחר הטיפול בשיטת בורי טייט, יש ללבוש מחוך למשך שלושה שבועות.

סטטוס: טיפול עצמאי.

למי זה מתאים: לאנשים בריאים המעוניינים בשאיבת קטנות באזורים ספציפיים (הבריכים, הירכיים או הבטן).
איפה: במרכזים אסתטיים ובמרפאות הפרטיות.

■ כחה 7.000-20.000 שקל.

2 לייזר

המטרה: להמיס שומן באמצעות חימום וכיווץ העור על ידי החרדת סיב אופטי אל רקמת השומן.

התוצאה: גוף מהודק יותר ושיפור במראה הצלוליט, אם כי הכירורגים הפלסטיים נמנעים מהצהרות על מידת הצרה בהיקפים, מאחר שהתגובה לטיפול אישית.

היתרון: בטיפול אחד אפשר להסיר שומן מאזור ספציפי ולהביא להידוק העור. הפרוצדורה כרוכה בחתכים קטנים וקצרים בהשוואה לשאיבת שומן.

החיסרון: כמו בטיפול בגלי רדיו, מידת הידוק העור תלויה בתגובה של הרקמה ומשתנה בין מטופל למשנהו.
למי זה מתאים: לאנשים בריאים המעוניינים בשאיבת קטנות.

איפה: אצל כירורגים פלסטיים בלבד.

■ כחה 7.000-20.000 שקל.

3 שילוב של טכנולוגיות מתקדמות

המטרה: לשלב כמה טכנולוגיות להגברת היעילות.
התוצאה: משתנה בהתאם לטכנולוגיות המשולבות. לרוב מדובר בצמצום ההיקפים בכ"ס 3-6 ס"מ, הפחתה בסימני המתיחה והידוק העור.

היתרון: יעילות מוגברת.

החיסרון: בהתאם לחסרונות של הטכנולוגיות.

2 מכשירי ואקום

המטרה: עיסוי לימפטי שמגביר את זרימת הדם לתאים, מעורר את סילוק הנזלים מרקמת השומן ומעורר את בניית רקמות החיבור. מכשירים נפוצים: LPG, סילואט.

התוצאה: העור נראה מתוח יותר, וההיקפים עשויים להצטמצם מעט (לפי מכוני הקוסמטיקה, עד כ"ס 12 ס"מ), אך המומחים טוענים שהמצב חוזר לקדמותו כשהבצקת הגורמת למראה מוצק – נעלמת (בתוך כמה שבועות).

היתרון: טיפול לא פולשני ולא כואב.

החיסרון: יש צורך בסדרה של טיפולים, פעמיים בשבוע (סך הכל 15-20 טיפולים), ולאחר מכן טיפול תחזוקה אחת לחודש. אחרת, לדברי חלק מהמומחים, התוצאות לא יחזיקו מעמד.

סטטוס: טיפול נלווה לשיטות האחרות.

למי זה מתאים: לסובלים ממעט צלוליט, או כתחזוקה לטיפול בטכנולוגיה זעיר פולשנית או פולשנית.
איפה: אצל קוסמטיקאיות ובמרכזי האסתטיקה.

■ כחה 200-500 שקל לטיפול.

3 אולטראסאונד

המטרה: גלי הקול גורמים לוויברציות ולחימום תאי השומן, וכך השומן הופך לזמין, ולגוף קל יותר להפכו לאנרגיה. פעילות אירובית כיממה לאחר הטיפול מאיצה את שריפת השומנים בעיקר באזור הטיפול. מכשירים נפוצים בטכנולוגיה: בלה קונטור, אולטרה שייפ.

התוצאה: המשווקים מתחייבים להצרה של ארבעה ס"מ לפחות בהיקף הבטן בתוך 12-8 טיפולים, תוך התחייבות להגעה לטיפולים ואי עלייה במשקל. לבריכת היעילות, מומלץ לעשות טיפול ניסיון.

היתרון: השיטה אינה פולשנית ואינה כואבת.

החיסרון: הטיפול אינו יעיל אצל כולם.

סטטוס: מומלץ לשלב עם תזונה בריאה וספורט.

למי זה מתאים: לאנשים בריאים, לסובלים מצלוליט או ממצבור שומן שאינו משמעותי בכטן, במוטניים, בישבן, בירכיים ובחזה הגברי, או כטיפול משלים לאחר ניתוח כירורגי, כמו שאיבת שומן או ניתוח לעיצוב הגוף.

איפה: במרכזים אסתטיים ובמכוני קוסמטיקה.

■ כחה 2.600-5.500 שקל, תלוי באזור ובמספר הטיפולים.

27165806-5	08/05/2011	מנטה	עמוד 106	36	15.93x20.08
27900					

טכנולוגיות פולשניות

1 שאיבת שומן

המטרה: עיצוב הגוף. "מפסלים" את הרקמה כאמצעות שאיבה סלקטיבית של השומן על ידי צינורית דקה המוחדרת אל תת העור (בהרדמה מקומית או מלאה).
התוצאה: המנתחים מגבילים את שאיבת השומן לחמישה ליטרים, והתוצאה ניכרת מיד לאחר ההחלמה.
היתרון: שיטה מוכחת ויעילה מאוד המספקת תוצאות מיידיות. אם שומרים על משקל קבוע, התוצאה עשויה להישמר לכל החיים.
החיסרון: כבכל ניתוח, עלולים להתרחש סיבוכים (שטפי דם, זיהום, חוסר סימטריה, ובמקרים נדירים ביותר אף קרישי דם ותסחיפים לריאות, כוויית ופגיעה בעור). הטיפול כרוך בהחלמה של כשבוע, שכמהלכו יש ללבוש מחוך במשך כחודש, יומם וליל.
סטטוס: טיפול עצמאי.

למי זה מתאים: לבעלי משקל ממוצע עם מצבורי שומן ממוקדים, בתנאי שעורם אלסטי (צבטו את המקום: אם העור חוזר למצב הקודם במהירות, סימן שהעור אלסטי).
איפה: אצל כירורגים פלסטיים, במרפאות פרטיות ובמרכזים רפואיים. הטיפול נעשה בכתי חולים פרטיים.

■ **כמה:** 8,000-20,000 תלוי בהיקף הניתוח ובמספר האזורים הדורשים עיצוב.

2 ניתוח למתיחת הבטן ועיצוב

המטרה: להביא לעיצוב הגוף על ידי טיפול בכל מה שנדרש בפלג הגוף המרכזי והתחתון: הפיון ועודפי עור, עודפי רקמת שומן, רפיון של שרירי דופן הבטן ועוד.
התוצאה: הצערה ורענון של מראה הגוף, מתיחה ועיצוב של הבטן והצרת היקפים משמעותית ביותר.
היתרון: השיטה היחידה להסרת עודפי עור בשיפולי הבטן ולסילוק סימני מתיחה, המסייעת בעיצוב הגוף ומספקת תוצאה לכל החיים. אפשר לשלב פרוצדורות נוספות כניתוח, כמו הרמת שרירים או הקטנתם.
החיסרון: ניתוח בהרדמה מלאה על כל השלכותיו וסיכוניו (צלקות, זיהום, קרישי דם, דימום תת עורי, אסימטריה, נמק). תקופת ההחלמה, שנמשכת כשבועיים, עלולה להיות כרוכה באי נוחות, בנפיחות, בכאבים ובדימומים, ובמהלכה יש ללבוש מחוך יומם וליל.
סטטוס: טיפול עצמאי, אך כדי לשמור על התוצאות רצוי להקפיד על תזונה וכושר.

למי זה מתאים: לסובלים מעודף עור: נשים לאחר לידות, אנשים שהשילו יותר מ-25 ק"ג ממשקלם.
איפה: אצל מנתחים פלסטיים המתמחים בתחום זה ומבצעים את הניתוח בכתי חולים פרטיים.

■ **כמה:** 22,000-45,000 תלוי במספר האזורים המטופלים ובהיקף השאיבה.

סטטוס: טיפול עצמאי.

למי זה מתאים: לסובלים מצלוליט וממצבורי שומן קטנים עד בינוניים.
איפה: במרפאות פרטיות ובמרכזים רפואיים. השילובים הנפוצים:
 ✪ **DERMA IR** מכשיר המשלב גלי רדיו ואינפרה אדום, בלעדית ברשת 4mp.
 ✪ **וולה שייפ** מכשיר שפיתחה חברת סינרון מדיקל, המשלבת ארבע טכניקות: גלי רדיו, גלי אור, עיסוי ואקום ועיסוי מכני.
 ✪ **אקסיה** טכנולוגיה המשלבת אולטרסאונד, אנרגיה אלקטרומגנטית, עיסוי ואקום והחדרת חומרים פעילים. השיטה מצויה במכוני הקוסמטיקה.
 ✪ **Accent Ultra** שילוב בין אולטרסאונד וגלי רדיו. השיטה מצויה במכוני הקוסמטיקה.
 ■ **כמה:** 1 200-350 שקל, בהתאם לטכנולוגיות המשולבות. לרוב נדרשת סדרה של 4-12 טיפולים.



פעילות אירובית למשך

45 דקות

כיממה לאחר טיפול באולטרסאונד מאיצה את שריפת השומנים הזמינים בעיקר מאזור הטיפול

ייעוץ מקצועי: ד"ר בני מיליקי, כירורג פלסטי בכיה, מנהל השירות לעיצוב הגוף במרכז הרפואי תל אביב, איכילוב; ד"ר טלי פרידמן, מומחית בכירורגיה פלסטית, מנהלת השירות לניתוחים לעיצוב הגוף במרכז הרפואי אסף הרופא, וביחידה לעיצוב הגוף במרכז לטיפול בהשמנת יתר, אסיא באסותא; ד"ר נמרוד פרידמן, מומחה לכירורגיה פלסטית ואסתטית; ד"ר אני פרידמן, מומחה לרפואת עור ומין; ד"ר אנה ספודניקוב, מומחית למוזותרפיה, הדסה אופטימל; נעמי אילוק, מנהלת מרכז קוסמטיקה פרא רפואית, ליזר וחיסוב נוף בטכנולוגיה מתקדמת

19.2x25.47	31	עמוד 6	מנטה	08/05/2011	27164895-2
27900					



61 המומחים בגיליון זה של מנטה

מדי חודש אנו נעזרים בעשרות מומחים ואנשי מקצוע כדי להביא לכם מידע מעניין ומדויק. אלה המומחים שהתראיינו ויעצו לכתבות בגיליון הנוכחי

בריאות הנפש

- **ד"ר אברמוביץ איתן**, פסיכיאטר, יו"ר האגודה הישראלית להיפנוזה
- **ברי לב שלחה**, פסיכולוג המתמחה ביעוץ זוגי ומיני
- **ד"ר כספי אסף**, מנהל השירות הפסיכיאטרי, המרכז הרפואי שיבא, תל השומר
- **ד"ר נבון שאול**, פסיכולוג רפואי, מזכיר האגודה הישראלית להיפנוזה

גריאטריה

- **ד"ר גרפינקל דורון**, מנהל המחלקה הגריאטרית בשהם - המרכז לרפואה גריאטרית - ומפתח שיטה לאיזון והפחתת תרופות

טיפוח

- **אילוק נעמי**, מנהלת מרכז קוסמטיקה פרא רפואית, לייזר וחייטוב גוף בטכנולוגיה מתקדמת
- **ד"ר ספודניקוב אנה**, מומחית למזותרפיה, הדסה אופטימל

טיפול מיני וזוגי

- **דור ויקי**, מנחת קבוצות מוסמכת במיניות האדם, האגודה הישראלית לתכנון המשפחה - א.י.ת.כ.ם
- **ד"ר חרותי רפי**, רופא מומחה ברפואת שיקום ומטפל מיני מוסמך, מנהל המרפאה לשיקום וטיפול מיני, המרכז הרפואי רעות, תל אביב

יועצים, חוקרים ואנשי מקצוע

- **הוכברג עופר**, מומחה להשבת פרחי בר והקמת גנים ארץ ישראליים
- **סבנ שמש נעמה**, מנהלת רשת עידן ההורות, יועצת ומנחת הורים, מומחית באינטליגנציה רגשית והרגלי שינה

כושר

- **אבידר יואב**, מדריך אירובי ומנהל B.EDUCATION, בית ספר להכשרת מדריכים בספורט ובמחול
- **אלון ארז**, מטפל בתנועה ומורה, מנחה חוג אדימ בתנועה, מרכז הספורט, אוניברסיטת תל אביב
- **בוסקילה נרג**, מנכ"ל Outfit - אימונים אישיים בקבוצות קטנות בשיטת Active Core
- **בלוג שני**, מדריכת קבוצת רכיבה לנשים
- **ואקנין שימי**, מדריך אירובי, האוס דאנס ורקדן, מועדון הכושר GREAT SHAPE
- **לרנר אופן יונית**, מאמנת NIA ומסמכת מורים בהכשרה, בעלת חגורה שחורה, תואר שני במחול והוראת מחול, מנהלת קורס היכרות לשיטת NIA בקמפוס שיאים, אוניברסיטת תל אביב

- **מור מאי**, מדריכת זומבה, קמפוס שיאים, אוניברסיטת תל אביב
- **נס חן**, מנהלת סטודיו dDANCE, תל אביב
- **נצר אורטל**, מדריכת בודי ניאם ושבאם, מאמנת אישית וקבוצתית, רשת נו אקטיב

- **פלדמן ענת**, יועצת בריאות, מפתחת שיטת GYMIND לאורח חיים בריא
- **קורן פורטל מורן**, רקדנית, כוריאוגרפית, מדריכת אירובי וטקטוניק
- **רזמן עדי**, ראש תחום אירובי בקמפוס שיאים באוניברסיטת תל אביב

- **שילון רן**, מאמן ראשי ויזם אנדור, קבוצת הטריאתלון הגדולה בישראל
- **שרביט כרמי**, מדריך רכיבה על אופניים

כירורגיה

- **ד"ר אבינוח אליעזר**, מומחה לכירורגיה כללית ולפרוסקופית, המרפאה להשמנת יתר במרכזים הרפואיים סורוקה ואסותא
- **ד"ר ורביין נחום**, מומחה לכירורגיה כללית, מנהל מרפאה פרוקטולוגית, קופת חולים לאומית
- **ד"ר קידר אנדרי**, כירורג, מומחה לניתוחים גריאטריים, המרכז הרפואי רבין, בילינסון

- **ד"ר רזיאל אסנת**, כירורגית מומחית לניתוחי הרזיה, מנהלת מלבי - מרכז לטיפול בהשמנת יתר באסיא מדיקל, אסותא

כירורגיה פלסטית

- **ד"ר כהן מאיר**, מומחה לכירורגיה פלסטית
- **ד"ר מייליק בני**, כירורג פלסטי בכיה, מנהל השירות לעיצוב הגוף, המרכז הרפואי תל אביב, איכילוב

יועצי מנטה

למערכת מנטה יועצים רפואיים קבועים אשר מלווים אותנו ביצירת הכתבות ובתהליכי הבדיקה והאימות של המידע במגזין. זאת בנוסף למומחים המתחלפים מדי חודש



היועץ שלנו למחקרים רפואיים

ד"ר לבנת אבי, הוא פיזיולוג של מערכת הלב וכלי הדם ופרופ' לפיזיולוגיה וביופיזיקה באוניברסיטת אילינוי, ארצות הברית



היועץ שלנו לרפואה משלימה

ד"ר לב־ארי שחר, הוא מנהל מחקרים של היחידה לרפואה משלימה ומנהל המעבדה לצמחי רפואה וחקר הסרטן במרכז הרפואי תל אביב (איכילוב)



היועצת שלנו לתזונה

ד"ר סיני טלי, היא יו"ר עמותת עתיד - עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל, דיאטנית קלינית, מרצה וחוקרת בבית הספר לתזונה, הפקולטה לחקלאות, האוניברסיטה העברית בירושלים

צילומים: אפרת אישיל, שאטרסטוק

18.95x17.34	32	6	עמוד	מנטה	08/05/2011	27164915-5
27900						



■ **ד"ר פרי:מן טלי**, מומחית בכירורגיה פלסטית, מנהלת השירות לניתוחים לעיצוב הנוף במרכז הרפואי אסף הרופא, וביחידה לעיצוב הנוף במרכז לטיפול בהשמנת יתר באסיא, אסותא

■ **ד"ר פרידמן נמרוד**, מומחה לכירורגיה פלסטית ואסתטית

ניורולוגיה

■ **ד"ר נבעתי גילי**, ניורולוגית ורופאת שינה, המרכז הרפואי שיבא ומכון השינה אסותא

■ **ד"ר מוסק אחנון**, סגן מנהל המחלקה לניורולוגיה, מנהל המרפאות הניורולוגיות, המרפאה לכאבי ראש ופנים, מנהל המדרשה ללימודים מתקדמים ברפואה, המרכז הרפואי תל אביב

עור ומין

■ **ד"ר הלחמי שלומית**, רופאה בכירה, מחלקת עור, המרכז הרפואי רבין

■ **ד"ר כהנא מיכאל**, מנהל מרפאת העור, המרכז הרפואי הלל יפה

■ **ד"ר לנדאו חרינה**, מומחית ברפואת עור, מכבי שירותי בריאות

■ **ד"ר פרידמן אני**, מומחה לרפואת עור ומין

עיניים

■ **ד"ר הר איוון**, אופטומטריסט, המרכז הרפואי מאיר

■ **פרופ' מילר בניחין**, מנהל מחלקת עיניים, המרכז הרפואי רמב"ם

■ **ד"ר פיקל יוסי**, מנהל מחלקת עיניים, המרכז הרפואי זיו

קרדיולוגיה

■ **ד"ר תלפין זאב**, רופא בכיר במכון הלב, המרכז הרפואי וולפסון

רוקחות

■ **עמשה חתם**, רוקח ראשי, רשת ניו פארם

רפואה משלימה

■ **וולקומיר קרן**, נטורופתית, מרצה בכירה בבית הספר לרפואה משלימה, סמינר הקיבוצים

■ **חיים נחמיאס חן**, נטורופת ומטפל בצמחי מרפא מערביים, מרצה במכללת רידמן לרפואה משלימה

■ **ד"ר קופרשטיין יהודית**, ד"ר לנטורופתיה, מנהלת ארצות, מכללת מדיסין מבית המכללה למינהל

■ **שביב נלית**, מטפלת בטאו־שיאצו, מלווה תהליכים בתחומי היריון, לידה ונוף נפש

רפואת ילדים

■ **פרופ' מיחוני פרנסיס**, מנהל אנף ילדים במרכז הרפואי שערי צדק ירושלים, פרופ' מן המניין לרפואת ילדים באוניברסיטת תל אביב והיו"ר היוצא של איגוד רופאי הילדים בישראל

רפואת נשים

■ **ד"ר לוריא חיכל**, נינקולוגית ומטפלת מינית במרפאה לתפקוד מיני, הדסה הר הצופים

רפואת שיניים

■ **ד"ר סאמט נחום**, רופא שיניים ומומחה לשיקום הפה

תזונה ודיאטה

■ **ד"ר אילת־אדר סינל**, דיאטנית קלינית ואפידמיולוגית

■ **אולנד נירה**, דיאטנית קלינית

■ **גלזר פיליס**, מחברת ספרי בישול ויועצת קולינרית

■ **כנען צחי**, דיאטן קליני

■ **מור אופיר מרב**, תזונאית קלינית M.Sc, יועצת מדעית למועצת הצמחים

■ **ד"ר פולק רני**, שף ומנהל המרכז לבישול בריא, הדסה אופטימל

■ **פנסו רונית**, שפית, בוגרת New England Culinary Institute, ארצות הברית

