

# החיים הטובים בכף ידכם

אמיר אלרואי, מחבר הספר "המסע אל החיים המיטביים" מספר על המחקר המקיף שערך על הדרך לחיות חיים מאוזנים, בריאים, משמעותיים ומלאים. הספר Wellness הוא לא רק בחירה פרטית, אלא גם תוצאה של תרבות, של תכנון של תרבות, של מדיניות

מאת זוהר נוי

יותר עמידים. זה חידד את חשיבות המניעה ולא רק הטיפול."

"מאז אנחנו רואים יותר ויותר התקרבות בין העולמות. רופאים מתחילים לדבר יותר על אורח חיים, על מניעה, על שינה, על תנועה, על הפחתת סטרים ועל תזונה. אני גם רואה זאת בכנסים - יותר רופאים ויותר אנשי מערכת הבריאות מגיעים לאירועי וולנס ולונגווייטי ומתעניינים בתחומים שבעבר היו פחות חלק מהשיח הרפואי."

"נוסף לכך יותר ויותר רופאים לא ממחרים לרשום תרופה, אלא ממליצים קודם על שינויים באורח החיים - תנועה, כושר, תזונה, ירידה במשקל, הפחתת סטרים ולעיתים גם גישות משלימות כמו דיקור או טיפולים נוספים. זה לא במקום הרפואה, אלא לצד הרפואה. בעיניי זאת הרפואה מתקדמת חשובה מאוד שמובילה אותנו בהדרגה מרפואה תגובתית לרפואה פרואקטיבית ומונעת."

**אם הקוראים ייקחו רק דבר אחד מהספר שלך - מה היית רוצה שזה יהיה?**

"אם יש דבר אחד שהייתי רוצה שאנשים ייקחו מהספר זה להבין שהבריאות שלהם בידיים שלהם. לא הכול בשליטתנו, אבל הרבה מאוד כן. הבחירות הקטנות שאנחנו עושים בכל יום - איך אנחנו זזים, מה אנחנו אוכלים, כמה אנחנו ישנים, עם מי אנחנו נפגשים לגוף, שינה יותר טובה, זמן עם מצטברות להשפעה גדולה לאורך זמן."

"וולנס הוא לא יעד רחוק, אלא משהו שאפשר להתחיל ממנו כבר היום. לא צריך לשנות הכול ולא צריך להיות מושלמים - מספיק להתחיל בצעד קטן אחד: הליכה, תזונה מאוזנת ומודעות למה שאנחנו מכניסים לגוף, שינה יותר טובה, זמן עם חברים, להיות פתוחים, סקרנים ובתנועה - פליזת ומנטלית - זה חלק חשוב מהמסע הזה."

"היום גם הטכנולוגיה מאפשרת לכל אחד בהתאם ליכולתו לקבל שליטה יותר גדולה על הבריאות שלו - בין אם זה שיעון חכם, אפליקציה, בדיקות מתקדמות או פשוט מידע יותר נגיש - הכלים קיימים, השאלה היא איך אנחנו משתמשים בהם כדי להיות יותר מודעים, יותר לנוע ולחיות יותר בריא."

"וגם צריך לזכור שהבחירות - הלייפסטייל שלנו לא משפיעות רק עלינו, אלא במידה רבה גם על הדור הבא. ההרגלים שאנחנו מאמצים, הדוגמה האישית שאנחנו נותנים ואפילו הסביבה שאנחנו יוצרים בבית כל אלה עוברים הלאה, לכן האחריות שלנו היא לא רק לחיות יותר בריא בעצמנו, אלא גם לעזור לדור הבא לגדול לתוך אורח חיים יותר בריא ויותר מאוזן."

"בסופו של דבר המטרה היא לא רק לחיות יותר שנים, אלא לחיות את השנים האלה יותר טוב - בבריאות, באנרגיה ובאיכות חיים."

אז אם אתם רוצים לנסות לחיות עד 120 או לפחות להתקרב לגיל הזה ולחיות בבריאות טובה ובאוויר עד גיל מתקדם, לחיות לא רק יותר שנים, אלא חיים יותר מאוזנים, יותר בריאים, יותר משמעותיים ויותר מלאים הספר 'wellness: המסע אל החיים המיטביים' שכתב אמיר אלרואי הוא הספר שבילכתם והוא ללא ספק מתנה נהדרת לכל מי שיקר לליבכם.



**הספר**  
**wellness: המסע אל החיים המיטביים**  
זמין גם בחנויות הספרים המקוונות

באמת מנהלים - היא לא אירוע מנוהל, אלא משהו שאנחנו מתייחסים אליו רק כשיש בעיה."

"אני מעודד אנשים לחיות חיים יותר במניעה: להיבדק גם כשמרגישים טוב, להיות בתנועה, לישון יותר טוב, לאכול נכון, להפחית סטרים, לקחת פסק זמן ורוגע, להיפגש עם חברים, להיות בטבע ולבנות שגרה שתומכת בבריאות לאורך זמן."

"וולנס הוא לא צעד אחד גדול, אלא הרבה צעדים קטנים: מודעות, החלטות יום יומיות ושינויים קטנים שמצטברים להשפעה גדולה. אם הספר הזה יגרום לאנשים לעצור רגע, לחשוב אחרת ולהתחיל לנהל את הבריאות שלהם בצורה יותר מודעת, מבחינתי עשיתי את שלי."

"אני אומר תמיד גם בהרצאה שלי: 'לחכות ליום בו נהיה חולים כדי להתחיל לחשוב על הבריאות' זה כמו להתחיל לחסוך לפני שהיום בו יוצאים לפנסיה."

**איך אתה משלב את החיים האלה שאתה מדבר עליהם עם גידול חמישה ילדים? לא לכולם יש את הכוח, הכסף והזמן להשקיע.**

"אני חושב שוולנס לא צריך להיות מורכב או לקחת המון זמן, להיפך עליו להשתלב בחיים עצמם. גם עם חמישה ילדים, עם עבודה ועם שגרה עמוסה אפשר לעשות בחירות קטנות שמייצרות השפעה גדולה לאורך זמן."

"אני גם חושב שמרגע שבחרים להביא ילדים לעולם מקבלים אחריות. האחריות היא לא רק לגדל אותם, אלא גם להיות דוגמה אישית בשבילם: לאורח חיים בריא, לאיזון, לתנועה ולמודעות לבריאות, כלומר למצוא את הזמן ואת הכוח גם בשגרה עמוסה. לא מושלם, אבל כן מודע."

"אני מאמין מאוד בדוגמה אישית. למשל אם הילדים שלכם רואים אתכם מתאמנים זה נוצר להם. אשתי ואני מקפידים להתאמן הרבה, מקפידים לאכול מאוזן ובריא וזה מה שהילדים חווים בבית. וולנס הוא לא רק מה שאנחנו אומרים לילדים, אלא מה שהם רואים ביום יום."

"זה גם לא חייב להיות משהו גדול. לפעמים זאת הליכה קצרה, לפעמים אימון קצר, לפעמים פשוט להעדיף מדרגות, לצאת לטבע עם הילדים, לרכוב יחד על אופניים, לאכול ארוחה משפחתית מסודרת או לעצור רגע לנשום ביום עמוס. אלה דברים קטנים שלא דורשים זמן מיוחד, אלא רק מודעות ובחירה."

"אני מאמין שכשמשלבים וולנס בשגרת המשפחה, הוא כבר לא משמיה נוספת, אלא חלק מהחיים. פעילות משותפת עם הילדים, זמן איכות, תנועה, אוכל מאוזן, שינה טובה יותר יוצרים גם בריאות וגם חוויה משפחתית. לא צריך לעשות הכול, מספיק להתחיל בכמה הרגלים קטנים וכשהם הופכים לחלק מהחיים, הם משפיעים גם עלינו וגם על הילדים לאורך שנים."

**האם אתה חושב שלתחום הזה יש גם צדדים פחות טובים?**

"כן, כמו בכל תחום שצומח מהר יש לו גם צדדים פחות טובים. אחד מהם הוא מה שקראתם Wellness - Washing - הצפה של מידע, טרנדים והבטחות שלא תמיד מבוססות. הרשתות מלאות בעצות, בשיטות, בתוספים ובגישות ולא תמיד קל להבין מה באמת נכון ומה פחות. לפעמים גם חברות משתמשות במילה "וולנס" ככלי שיווק גם כשאין מאחוריה עומק אמיתי."

"נוסף לכך לא כל מה שמתאים לאדם אחד מתאים לאחר. יש אנשים שאימונים מסוימים יעשה להם מצוין ולאחרים הוא דווקא גירום לפציעה. יש מי שקורספיט מתאים לו מאוד ואחרים הוא פחות נכון להם. יש מי שישחק פאדל וייהנה מזה ואצל אחרים הוא עלול להעמיס על הכתף, לכן חשוב להקשיב לגוף, להתקדם בהדרגה ולמצוא את מה שמתאים אישית."

"נקודה נוספת היא שהתחום עדיין מתפתח וחלק מהדברים עדיין לא מבוססים מספיק מדעית, לכן יש לגשת לעולם הזה באחריות, לא להיסחף אחרי כל טרנד ולהעדיף גישות שיש להן בסיס מקצועי והיגיון."

"אני גם חושב שחשוב לשמור על איזון. וולנס לא אמור להפוך לאובססיה. יש היום אנשים שלוקחים עשרות תוספים ביום, מודדים כל דבר ונכנסים ללחץ סביב הבריאות, דבר שמפספס את הרעיון. המטרה של וולנס היא לשפר את איכות החיים, לא להפוך אותם ליותר מורכבים."

"בסופו של דבר וולנס אמיתי צריך להיות פשוט, מאוזן ובר קיימא לאורך זמן - כזה שמשלב בחיים ולא מנהל אותם."

**האם אתה רואה מעבר אמיתי מרפואה תגובתית לרפואה פרואקטיבית?**

"כן, אני בהחלט רואה מעבר כזה והוא הולך ומתחזק. במשך שנים היה פער די גדול בין הרפואה המסורתית לבין עולם הוולנס. לעיתים הייתה גם ספקנות ואפילו זלזול כלפי התחום, אבל בשנים האחרונות ובעיקר מאז הקורונה משהו השתנה - פתאום ראינו בצורה ברורה מאוד שאנשים שחיו אורח חיים יותר בריא, בתנועה, בתזונה מאוזנת, במשקל תקין ובבריאות מטבולית טובה - היו לרוב

מחפשים רק אימון גופני, אלא מענה רחב יותר לאיכות החיים שלהם, לכן בספר הוא לא רק מתאר תופעה, אלא יש בו גם מסע אישי של מי שמבקש לקדם בישראל ומחוצה לה תפיסת עולם חדשה של בריאות מונעת, רווחה ואורך חיים יותר טובים."

חלק מרכזי בספר הוא ההיסטוריה של מושג הוולנס. אמיר מראה שהרעיון של חיים מאוזנים לא נולד בעידן האינסטגרם, אלא צמח כבר בתרבויות עתיקות: אירווה, רפואה סינית, יוון ורומא וגם במסורת היהודית על ידי הרמב"ם, כלומר הוא מבקש בספר להחזיר את הוולנס למקומו הטבעי - לא כטרנד נוצץ, אלא כגישה עתיקה שמחברת בין מניעת מחלות, תזונה, תנועה, שינה, נפש ורוח. במקביל הוא מראה איך במאה ה-20 וה-21 הפך הוולנס גם לתעשייה עולמית עצומה שנמצאת כיום כמעט בכל תחום בחיים."

**אשמח אם תוכל להגדיר למי שלא מכיר מהי תעשיית הוולנס וכמה גדול השוק שלה כיום.**

"תעשיית הוולנס היא גישה הוליסטית לבריאות ולאורח חיים שמקדמת חיים פרו-אקטיביים למניעה, כלומר לא לחכות לרגע בו אנחנו חולים, אלא לפעול מראש כדי להישאר בריאים, אנרגטיים ומתפקדים לאורך זמן."

"וולנס נמצא בכל מקום: בבית, בעבודה, בתזונה, בשינה, בתנועה, במינדסט ואפילו בסביבה בה אנחנו חיים. לדוגמה גם מקום עבודה יכול להיות "וולנסי" - אם יש בו אוויר נקי, אור טבעי, תנועה, צמיחה, מים איכותיים וסביבה שמקדמת בריאות. היום יותר ויותר מקומות עבודה נמדדים גם לפי פרמטרים אלה."

"מבחינתי היקף זהו אחת התעשיות הגדולות והצומחות בעולם. לפי נתוני ה-Global Wellness Institute, תעשיית הוולנס העולמית כבר חצתה את ה-6.8 טריליון דולר והיא צפויה להגיע לכ-9 טריליון דולר בשנים הקרובות."

"אבל מעבר לגודל, המשמעות האמיתית של התעשייה הזאת היא שינוי בתפיסה כי היא לא עוסקת רק בשאלה כמה זמן נחיה, אלא בעיקר איך נחיה, איך נוכל להוסיף חיים לשנים ולא רק שנים לחיים."

**מהיכן הגיע הרעיון לכתיבת הספר?**

"הרעיון לספר נולד מהשנים האחרונות בהן מצאתי את עצמי מסביר שוב ושוב מהו וולנס, מאיפה נובע התחום הזה, למה הכוונה ואנה מועדים פניו בעתיד. האם זוהי תפיסת חיים? תעשייה? מהפכה?"

"ככל שצללתי לתחום הבנתי שזהו אחד השינויים הגדולים ביותר בעולם הבריאות ובחיים שלנו, אבל הופתעתי לגלות שאין אף ספר בעברית שמסביר את התמונה הרחבה בצורה נגישה וברורה."

"שם נולד הרעיון - לקחת את האתגר ולכתוב ספר שיאגד את התחום, יסביר אותו ויפתח צוהר לקהל הרחב. אני לא בא ממקום של "ללמד", אלא יותר ממקום של לשתף, לתת השראה ולהציג לקוראים את אחד התחומים הכי מרתקים וממתחמים בעולם כיום."

"זה היה תהליך של כשנה וחצי של כתיבה, של מחקר ושל איסוף חומרים שבסופו יצא לאור הספר שנועד לתת מבט רחב על עולם הוולנס ועל הדרך בה משתנה בעזרתו האופן בו אנחנו חיים, עובדים וחושבים על הבריאות שלנו."

**האם קורא הספר מקבל הר טעימה או שהוא יכול בעזרתו להתחיל לחיות חיים יותר טובים?**

"אני נותן בספר גם וגם. מצד אחד נפתח בעזרתו צוהר לעולם הוולנס בו אני מציג את התמונה הרחבה: המגמות, החדשנות והמהפכה שמתרחשת כיום ומצד שני הספר הוא פרקטי מאוד ויש בו לא מעט רעיונות ודגשים שכל אחד יכול לקחת לחיים האישיים שלו."

"הרעיון לא היה לכתוב מודרך נוקשה בעל כללים, אלא לתת השראה ולעודד מודעות. כשאנשים מתחילים להיחשף לתחום, הם מתחילים לחשוב אחרת על שינה, על תזונה, על תנועה, על סטרים, על סביבה ועל בריאות בכלל. משם מגיעים גם השינויים בפועל."

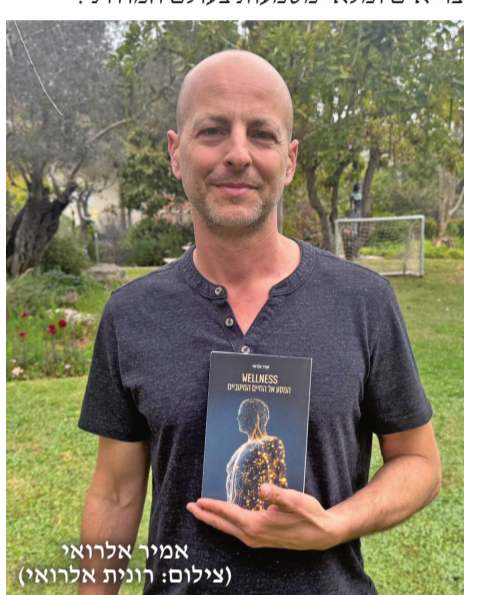
"אני מאמין שוולנס הוא לא יעד, אלא מסע. אני מאפשר לקוראים בעזרת הספר להיכנס למסע הזה - כל אחד בקצב שלו מהמקום בו הוא נמצא. גם שינוי קטן אחד בעקבות הקריאה יכול להוביל לשיפור משמעותי באיכות החיים."

**למי מיועד הספר שלך? מי יכול להיעזר בו, ומה המסר שלך?**

"הספר מיועד לכולם: לכל מי שמתעניין בבריאות, באיכות חיים, בלונגווייטי או רוצה פשוט לחיות יותר טוב. לא צריך להיות מומחה או להגיע מהתחום. הספר נכתב בצורה נגישה כדי שכל אחד יוכל להיחשף לעולם הזה ולהבין איך הוא יכול להשפיע על החיים האישיים שלו."

"המסר שלי פשוט מאוד: לקבל אחריות על הבריאות שלנו ולהיות המנכ"ל של הבריאות שלנו. אנחנו מנהלים כל כך הרבה דברים בחיים: את הזמן שלנו, את המשפחה, את העבודה, את העסק, אבל את הבריאות שלנו אנחנו לרוב לא

כולנו רוצים לחיות יותר ולו היה כדור כלשהו שמשפך זאת לנו כנראה היינו רצים לקנות אותו כבמויות. הבשורה הטובה היא שלמרות שלאף אחד אין תשובה לשאלה כיצד לחיות עד גיל מאה לפחות בבריאות טובה, בנפש רגועה ובמוח צלול, יש לא מעט שאפשר לעשות כבר עכשיו כדי להתקרב לכך. **הספר "וולנס: המסע אל החיים המיטביים"** של **אמיר אלרואי** הוא מסע מקיף ומרתק בעומק עולם הוולנס והלונגווייטי - מהשורשים העתיקים ועד החדשנות המתקדמת ביותר. מפרקטיקות יוגה ומדיטציה עתיקות דרך ריטריטים רוחניים מעוררי השראה ועד לפריצות הדרך המדעיות האחרונות בהבנת תהליכי ההזדקנות והרפואה המונעת. הספר הוא הצצה קטנה אל העתיד ואל השנים שעוד נותרו לנו. יש בו מפת דרכים אישית ומעשית שמשלבת חוכמה עתיקה עם מדע מתקדם בעזרתה, מציג אמיר אלרואי גישה שלמה לחיים ארוכים, בריאים ומלאי משמעות בעולם המודרני.



אמיר אלרואי (צילום: רונית אלרואי)

**אמיר אלרואי**, נשוי למיכל ולהם חמישה ילדים. הוא משקיע, יזם ומוביל דעה גלובלי בתחומי הוולנס, הבריאות והלונגווייטי. הוא שותף מייסד בקרן ההון סיכון Welltech Ventures שמשקיעה בחדשנות מבוססת מדע בתחומי הוולנס, הבריאות הדיגיטלית והלונגווייטי. בעבר כיהן כמנכ"ל קבוצת ההשקעות המשפחתית שהשקיעה בעשרות חברות הייטק בישראל ובעולם. אמיר שימש כיו"ר משותף של ועידת הוולנס הגלובלית בשנת 2022 בישראל ומאז הוא חבר במועצת המנהלים של הארגון.

נוסף לכך אמיר הוא שגריר של ארגון Global Wellness Day בישראל ונחשב לאחד החלוצים בתחום הוולנס בישראל. אמיר מעביר הרצאה בשם "עד 220" בעזרתה הוא לוקח את קהל המאזינים למסע גלובלי בחזית החדשנות של עולם הוולנס והלונגווייטי.

הספר **Wellness: המסע אל החיים המיטביים**, שיצא לאור בהוצאת ספרי ניב, נפתח בתיאור דמותה הצבעונית של סבתא טושה ממנה שואב אמיר את ההשראה הראשונית שלו להגדרה שעומדת בבסיס הספר - וולנס. "סבתא טושה הייתה האדם הוולנסי ביותר שהכרתי בחיי", משתף אמיר. "היא לא לקחה כל בוקר עשרות ויטמינים ולא רצה לעבור טיפולים בקליניקות פרטיות באירופה. היא התאמה לא בשפתה התעמלה וזה סופר משמעותי. בשאר הזמן דאגה להיות בתנועה או ללכת ממקום למקום. היא אכלה באופן מסודר ארוחות נקיות ופשוטות, אבל ידעה גם לחטוא בפרוסת עוגה טובה, היא נגעה לצלילי מוסיקה קלאסית, קראה ספרים ואהבה לצפות בתיאטרון ובאופרה."

באמצעות דמותה של טושה ממחיש אמיר את הטענה שוולנס אמיתי אינו תלוי רק בגאדג'טים, בקליניקות יוקרה או בטרנדים, אלא תלוי בעיקר בהרגלים פשוטים ועקביים: תנועה, תזונה נקייה אך לא נוקשה, אהבת תרבות, קשרים משפחתיים, נתינה לאחר, אופטימיות ויכולת לשמור על שמחת חיים גם באובדן, בכאב ובטראומה. כבר מתחילת הספר מתברר שהמחבר רואה בוולנס לא מתורות, אלא דרך חיים אנושית ומעשית. משם פונה אמיר אלרואי לשאלה הגדולה: למה רצו תמיד בני האדם לחיות יותר טוב ואיך נראים חיים טובים באמת.

אמיר אלרואי עוסק בספרו באריכות ימים, בהרגלים של קהילות מסביב לעולם שמגיעות לגיל מאה בבריאות טובה ומראה שהסוד אינו קסם אחד, אלא שילוב של תזונה מאוזנת, תנועה וימימיות, תחושת שייכות, חיי קהילה, מנוחה ומשמעות. הספר מדגיש שוולנס הוא לא רק בחירה פרטית, אלא גם תוצאה של תרבות, של תכנון סביבה ושל מדיניות.

אמיר מתאר בספר את דרכו מעולם הכושר האישי דרך הקמת רשת מכוני כושר בישראל ועד חיבור בין וולנס, השקעות וחדשנות טכנולוגית. הוא מציג וולנס, הספר מדגיש שוולנס הוא לא רק בחירה פרטית, אלא גם תוצאה של תרבות, של תכנון סביבה ושל מדיניות.