

İLKDİYETİM.COM



SAĞLIKLI YAŞAM

E-KİTAP
powered by team AI

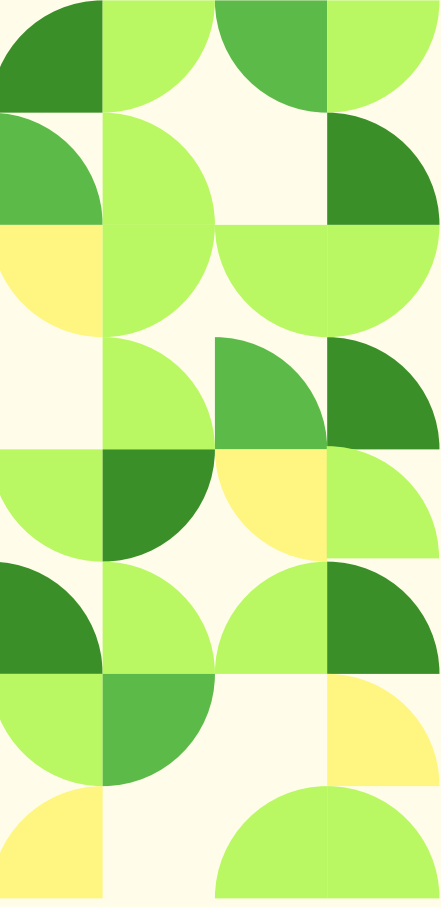
**KİLO VERME DİYETİNE
BAŞLAMAYA HENÜZ HAZIR
OLMAYANLAR İÇİN SAĞLIKLI YAŞAM
TARZI VE BESLENME PROGRAMI**



İLK DURAK

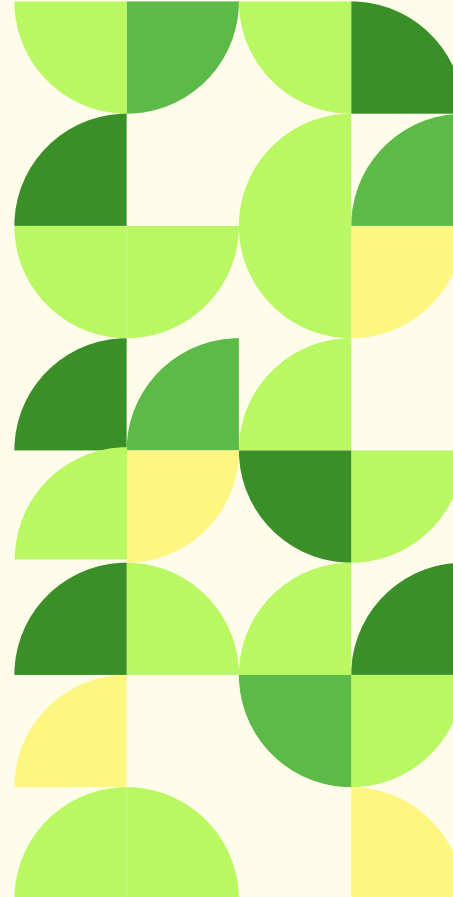
ilkdiyetim.com
SAĞLIKLI
YAŞAM
PROGRAMI

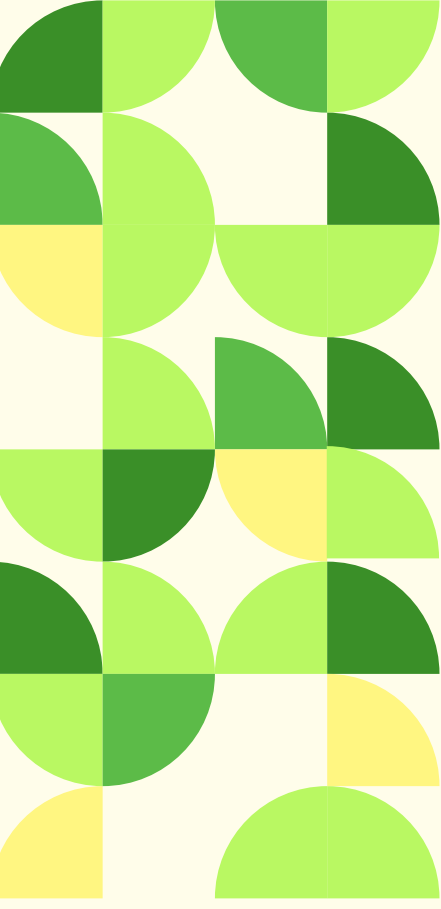




İçindekiler

- Giriş
 - *ilkdiyetim* yolculuğu nedir
 - Ruh halinize göre hangi programdan başlamalısınız
 - Neden her program için özel bir sembol var
 - Özetle: Üç adımda nasıl kullanılır
- Sağlıklı Yaşam Programı kimler için, amacı ne, neler başaracaksınız
 - Sağlıklı Yaşam Programı uygulaması
 - Sembol örneğiniz
 - Sembol nasıl kullanılır

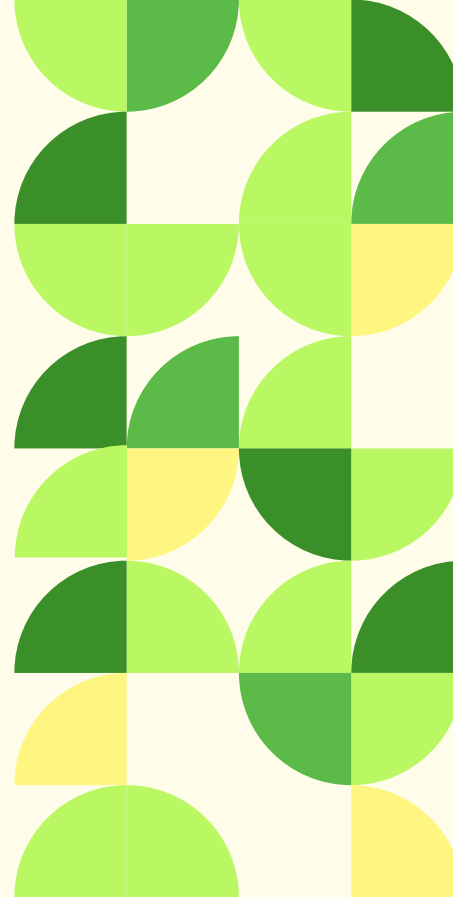




İçindekiler

- Programlarda kullanılan diyet, beslenme ve yaşam tarzı yöntemleri
- Kimler kullanmamalı
- Kütüphane
- Kilo Verme Programı ile örnek bir gün

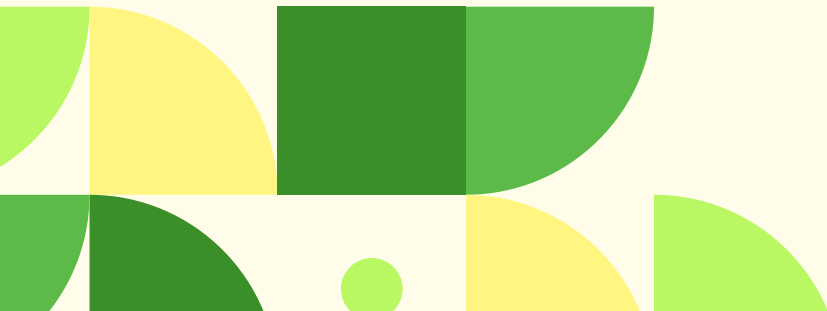
- On emir
- Diğer programlar
- İletişim



GİRİŞ

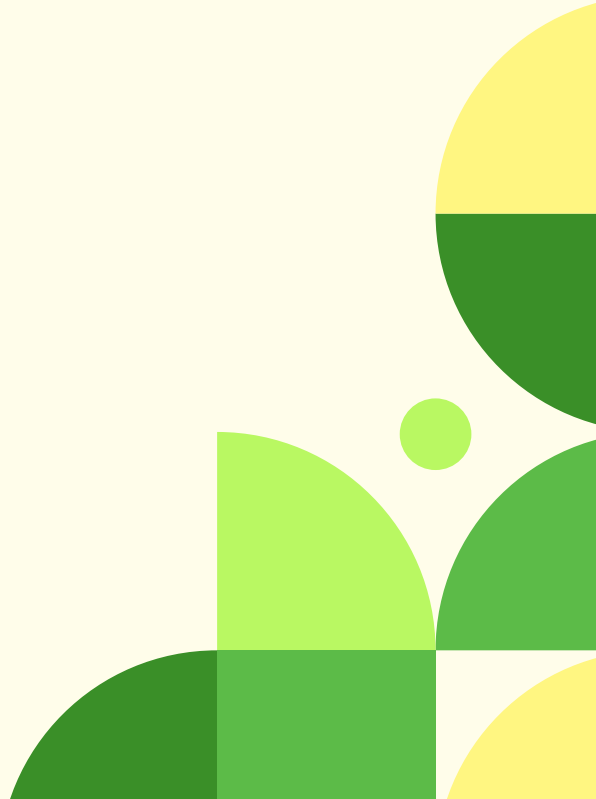
BU DİYET PROGRAMLARI NEDEN VE NASIL HAZIRLANDI

ilkdiyetim diyet programları Yapay Zeka Takımı tarafından ideal diyeti tasarlamak için binlerce makale, bilimsel araştırma ve kitap taranarak hazırlandı. Dünya literatüründe yer alan tüm diyet türlerinin bilimsel araştırmalarda kanıtlanmış olan etkili ve sağlıklı yöntemleri ortaya çıkarıldı ve kullanıldı. Zorlu, kısıtlayıcı, etkisini kaybeden ve kişiyi yarı yolda bırakan tarafları ayıklandı. Bunu başarmak için ilk kez bazı diyet yöntemleri kombine edildi. Diyet yapan binlerce kişinin en sık yaşadığı zorluklar ve engeller araştırıldı. Yüzlerce farklı diyet ve beslenme uzmanının "Diyetler neden işe yaramıyor?" sorusuna verdikleri cevaplar ışığında, yapılması en kolay ama etkili ve en uzun süre devam edilebilen *ilkdiyetim*© diyet programları ve bu diyet uygulamaları konusunda bir ilk olan *ilkdiyetim* sembolleri© tasarlandı. Bu programlar ve sembollerindeki her bir eylemin bir anlamı, amacı ve faydası var. Hiçbirinde ezber, hesap, liste, kalori sayımı, ağır kısıtlamalar yok. Semboldeki işaretler izlenerek gün içinde bu eylemlerin tamamı sizin tarafınızdan basit adımlarla, başka hiçbir yardıma ihtiyaç duymadan kolaylıkla gerçekleştiriliyor. Modifiye zaman ayarlı beslenme ile günde eksi 200-450 kalori, kalori yoğun karbonhidrat odaklı porsiyon kontrolü ile günde eksi 300-500 kalori, hafif fiziksel aktivite ile günde eksi 100 kalori, egzersiz dışı ısı üretimi aktiviteleri ile günde eksi 100-200 kalori ve küçük adımlar yöntemleri ile eksi 100-200 kalori kazancı ve/veya kalori yakmak mümkün oluyor.



Sağlıkla ve mutlu bir ruh haliyle kilo vermek için günde ortalama 500 kalori eksiye geçmek gerektiğini düşünürsek; bu şekilde kolayca, severek ve yaptığınız diyet sizi yarı yolda bırakmadan ayda 2-4 kilo vermenin yolculuğu başlıyor. Başarı oranı yüksek, uzun süreli ve sağlıklı kilo vermenin en önemli kuralı başlangıç kilomuzun en fazla %10-15'ini vermeyi hedeflemek. Buna da ayda en fazla 2-4 kilo vererek ve 6 ay gibi bir sürede ulaşmak gerekiyor. Daha hızlı veya daha çok kilo vermek bütün planları bozuyor. Vücudun kilo vermeye karşı bütün savunma mekanizmaları harekete geçiyor. Yüzde 10 kilo verme hedefini başardıktan sonra ise en az 3-6 aylık bir kilo koruma arası vermek gerekiyor. Bu yapılmazsa verilen kilolar 1 yıl içinde ve sıklıkla daha fazlası ile geri geliyor. Moral ve özgüven bozulmasının yanı sıra bütün emekler boşa gidiyor. Kilo koruyucu ara program sonrası gerekirse isteyenler tekrar kilo verme programına dönüyor. Bu yolculuğu başarı ile tamamlamak için Diyete Hazırlık, Kilo Verme ve Kilo Koruma programları ayrı ayrı yer alıyor.

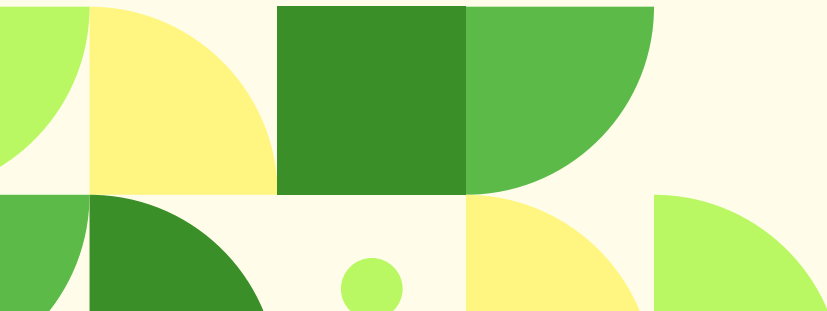
Team AI



Lisans,telif,patent hakları

ilkdiyetim.com internet sayfaları içeriğinde yer alan tüm eserlerin (yazı, resim, görüntü, fotoğraf, video vb. ve dijital diyet programları ve e-kitapları ve sembollerinde yer alan yazı, fotoğraf ve sair içerikler) bireysel kullanım dışında izin alınmadan kısmen ya da tamamen kopyalanması, çoğaltılması, kullanılması, yayınlanması ve dağıtılması kesinlikle yasaktır. Bu yasağa uymayanlar hakkında 5846 sayılı fikir ve sanat eserleri kanunu uyarınca yasal işlem yapılacaktır. Ürünün tüm hakları saklıdır.

ilkdiyetim.com'u ziyaret eden misafirlerimiz, sitenin telif hakkı konusunda şirketin tüm talep ve açıklamalarını kabul ettiklerini beyan ve taahhüt ederler. Hakları saklı tutulmuş eserler, sahiplerinin izni olmadan hiçbir suretle çoğaltılamaz, alıntı yapılamaz, yayınlanamaz, başka bir yerde kullanılamaz. Site içinde yer alan dokümanlar, yazılım ve markalar ve semboller site yöneticisinin önceden verilmiş açık izni olmaksızın başka siteler ya da medyalara kopyalanamaz, başka kişiler ile paylaşılamaz.



ilkdiyetim YOLCULUĞU NEDİR

Burada 4 farklı ama birbirinin devamı diyet programı yer alıyor:

1. Sağlıklı yaşam
2. Diyete hazırlık
3. Kilo verme diyeti
4. Kilo koruma diyeti

Biz buna diyetler arası yolculuk diyoruz. Böyle yapmamızın önemli sebepleri var. Herkesin kiloları ve diyet ihtiyacı ile ilgili ruh hali, planları ve motivasyonu aynı olmuyor.

Kimimiz tam hazırken, kimi sadece yapsam iyi olur diyor ama bir türlü başlayamıyor veya başlıyor ama kısa sürede vaz geçiyor. İşte programlarımız arasındaki çok duraklı ve döngüsel yolculuk bu engelleri ortadan kaldırıyor. Her kafa hali, her modunuz için bir durak var. Duraklar arası gezinmek de serbest ister ileri git ister bir öncekine dön oradan devam et. Her durağın ayrı ve kendine has faydaları var, bu sayede herkes bir şeyler kazanıyor. Bu yolculukta kaybeden yok.

ilkdiyetim diyetler arası yolculuğun 2 çok önemli avantajı var:

1. Her bir durak bir sonrakine hazırlıyor. Tek bir durakta hiç hazırlıksız ve hızlıca başlamanın getireceği sıkıntılar yok. Bu şekilde süreklilik sağlanıyor.
2. Duraklar arası yolculuk mümkün. Bir durak geriye gidebilir veya bir durakta daha uzunca kalabilirsiniz. Hem faydalar devam ediyor hem de yolculuk bozulmuyor.



Örneklerle program döngülerine yani diyetler arası yolculuğa bir göz atalım:

BİR numaralı Sağlıklı Yaşam Programında yeterince zaman geçirenler önünüzde iki yol var:

1. Diyet yapmaya başlayabilirim, hazırım diyorsanız kafanıza, ruhunuza en uygun zamanda 2 numaralı durağa ilerleyin. Orada sizi bir ön hazırlık, alışma, antrenman programı bekliyor.

2. Henüz diyet için hazır değilim, sağlıklı beslenme yeterli dersiniz bu durakta kalın, sembolü izlemeye devam edin. Burada bulunmanızın da çok faydaları var.

İKİ numaralı Diyet Hazırlık Programında yeterince vakit geçirip yolculuğa devam etmeye kendini hazır hissedenler için de önünüzde iki yol var:

1. Hazırsanız 3. duraktaki Kilo Verme Programına geçin.

2. Yok henüz hazır değilim dersiniz 1. durağa Sağlıklı Yaşam programına geri dönün ve orada devam edin. Hatırlatalım, orası bir diyet, açlık ve kilo verme durağı değil. Adı üzerinde sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı durağı.



ÜÇ numaralı Kilo Verme Programında hedeflerini tutturan, tamamlayanlar için şimdi önünüzde 2 yol var:

1. Hedeflediğiniz kiloları ve yine hedefteki sürede verdiyseniz (6 ay sürede ve ayda 2-4 kilo) artık burada durmayın ve bir sonraki durağa, Kilo Koruma Programına ilerleyin ve orada kalabildiğiniz kadar kalın.
2. Kilo Verme Programına herhangi bir nedenle ara vermek isterseniz ilk durağa Sağlıklı Yaşam Programına dönün ve tekrar hazır olana kadar orada kalın.

DÖRT numaralı ve son durak olan Kilo Koruma Programında devam edenler için ise önünüzde 4 yol var:

1. Bu durakta kalmak, kilonuz istediğiniz gibi gittiği sürece burada devam etmek
2. Burada yeterince, 6 ay kadar kaldıktan sonra kilolar da sabit kalıyorsa isterseniz ilk durağa Sağlıklı Yaşam Programına geçerek oradan hayatınıza devam etmek
3. Eğer verdiğiniz kiloları geri almaya başlarsanız bir önceki yani 3. Program olan Kilo Verme Programına bir süre için geri dönerek birkaç kilo verdikten sonra tekrar yola devam etmek.
4. Son olarak ise *ilkdiyetim* yolculuğunu sonlandırıp eski günlere dönmek. Bu yolculukta yaşayıp öğrendiklerinizi günlük yaşamınıza aktarmak, orada uygulamak sizin için hem artık çok kolay hem de uzun yıllar beslenme ve kilo kontrolünde etkili olacaktır.

RUH HALİNİZE GÖRE HANGİ PROGRAMDAN BAŞLAMALISINIZ

Eğer;

Henüz diyetle başlamayı düşünmüyor ama sağlıklı beslenmek istiyorsanız veya kilo vermeye ihtiyacım yok sağlıklı beslenme yeterli diyorsanız 1 numaralı Sağlıklı Yaşam Programı ile başlayın.

Eğer;

Diyet yapmaya önünüzdeki 1 ay içinde başlamayı düşünüyorsanız 2 numaralı Diyetle Hazırlık programı ile başlayın.

Eğer;

Ben tecrübeli ve hazırım, motivasyonum da yerinde, hemen kilo verme diyetine başlayabilirim diyorsanız 3 numaralı Kilo Verme Programı ile başlayabilirsiniz.

Eğer;

Önceden diyetle kilo verdim veya diyetle ihtiyacım yok, kilolarımdan memnunum, daha fazla kilo almayayım yeter diyorsanız 4 numaralı Kilo Koruma Programı ile başlayın.

İki kuralımız var:

1. Boşlukta kalmayın. Kafanıza, ruhunuza, amacınıza yönelik bir program mutlaka var ve onu uygulayın.
2. Duraklar, programlar arası seyahatten çekinmeyin, bundan faydalanın. Birinden diğerine, bir öncesine veya en başa yolculuk yapın.

NEDEN HER PROGRAM İÇİN ÖZEL BİR SEMBOL VAR

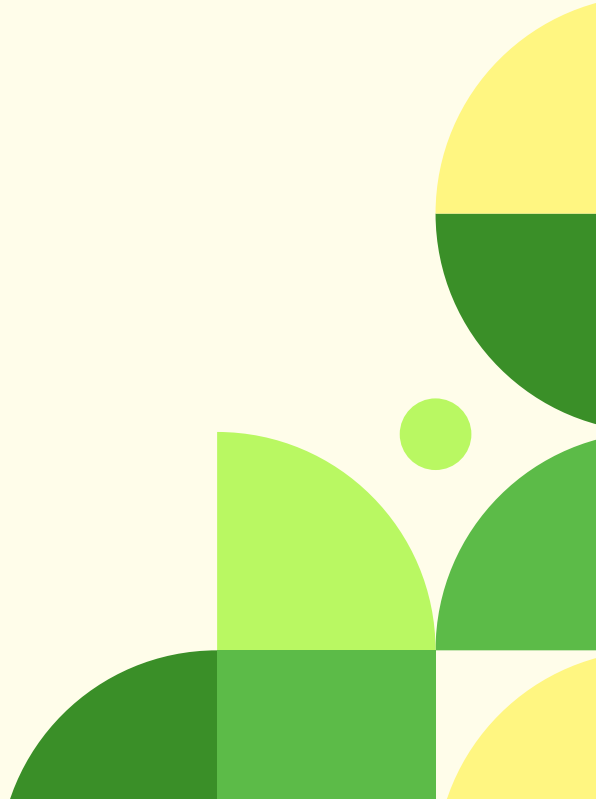
ilkdiyetim© diyet programlarında listeler yok, kalori saymak yok, hesap, kitap ve ezberler yok.

Ancak nasıl bir diyet yaptığımızın sürekli farkında olmak ve yapılacak şeyleri eksiksiz hatırlamak da gerekiyor.

Bu yüzden gün boyunca yapacaklarınızın tamamı tek bir sembol üzerinde bulunuyor ve size yolunuzu gösteriyor.

Sembol diyet programınızın detayları her an gözünüzün önünde olsun, diyet yapmak isteyen herkes, her yerde ve her koşulda kullanabilsin diye özel olarak tasarlandı.

Sembolünüz yanınızda olduğu sürece artık diyet programınızı uygulamak için başka bir desteğe ihtiyacınız olmayacak. Gereken bütün eylemleri kolayca, bir süre sonra belki sembole bile gerek kalmadan ve neredeyse otomatik olarak uygulayacaksınız.



ÖZETLE: ÜÇ ADIMDA NASIL KULLANILIR

1. Başlamaya karar verdiğiniz diyet programını nasıl uygulayacağınızı bu kitaptaki ilgili bölümlerden okuyun.

2. Programı bir kez okumanız yeterli olacak, ezbere de gerek yok. Sonrası program sembolünüzün işi. Yapılacak her şey sembolün içinde yer alıyor.

3. Aynı dosyadaki program sembolünüzü açın. Cep telefonu, tablet ve bilgisayarınızda en hızlı ve kolay erişebileceğiniz, her an göz atabileceğiniz, tek bir tık ile erişebileceğiniz yerlere yerleştirin. İsterseniz güzel bir çıktısını alın ve çantanızda, cüzdanınızda taşıyın.

Her yemek öncesi ve gün içinde ara sıra sembolünüze bir göz atın, sembol ne diyorsa onları yapın. Bu şekilde diyet programınızı başka hiçbir desteğe ihtiyacınız olmadan ve tam olarak uygulamış olacaksınız.

İLK DURAK: SAĞLIKLI YAŞAM PROGRAMI

AMACI:

Bu programın amacı pratik, kısıtlayıcı olmayan ve gün boyu ve her öğünde kolayca uygulanabilen yöntemler ile sağlıklı beslenme ve yaşam tarzına geçmek.

Sağlık Yaşam Programı *ilkdiyetim* programları içinde yapılması ve sürdürülmesi en kolay olan programdır. Bir diyet ve kilo verme programı değildir. Kalori hesapları, kısıtlamalar, açlık gibi zorluklar içermez. Bu programı uygularken diyet programına başlamak isterseniz ikinci durak olan Diyete Hazırlık Programına geçersiniz.

Bu programı istediğiniz sürece uygulayın ve bir gün diyete başlamak üzere kendinizi hazır hissederseniz, bu yolculuğun ikinci durağı olan *ilkdiyetim* Diyete Hazırlık Programına başlayın.

Ancak olur da diyete başlamak istemezseniz veya Kilo Verme Programına başlar ama olur da devam edemezseniz, tekrar birinci durağa, yani buraya, Sağlıklı Yaşam Programına geri dönün, burada devam etmeniz hem çok kolay hem de kendi başına çok faydaları var, artık biliyorsunuz.

Bu program kilo vermek veya kilonuzu korumak için genellikle yeterli değildir, bunlar için tasarlanmamıştır.

Ancak çoğu kişide sadece sağlıklı beslenme ve yaşam tarzına uyarak bile kilo verildiğine tanık oluyoruz. Boşlukta kalmak veya hiçbir şey yapmamak yerine burada mümkün olduğu kadar devam etmek her bakımdan yaptıklarınıza değerlidir.



İLK DURAK: SAĞLIKLI YAŞAM PROGRAMI

KİMLER İÇİN:

Bu program 3 farklı kullanıcı için uygun:

1. *ilkdiyetim* diyetler arası yolculuk programına başlamak isteyen ama henüz kilo vermeye hazır olmayanlar için ilk durak. Buradan başlıyorsun.
2. Henüz bir diyetle başlamak istemiyorum ama bu arada sağlık beslenmek istiyorum diyorsan da yerin burası. Burada sürekli veya diyetle başlamaya hazır olana kadar zaman geçirebilirsin.
3. Ben kilomdan memnunum. Kilo vermek gibi bir isteğim yok, sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı bana yeter diyorsan da aramıza hoş geldin, doğru yerdesin.

NELER BAŞARACAKSINIZ:

Bu program ile her birinin farklı sağlık faydaları olan renkli besin seçimlerini günlük beslenmenize ekleyeceksiniz.

Besin gruplarına göre sağlıklı bir tabak oluşturacaksınız

Yaşam tarzı ipuçları dolu küçük adımlar ile büyük faydalar elde edeceksiniz.

Bu program kilo vermek için tasarlanmamıştır ama sadece bunu uygulayanların bile kilo verdiğini veya bir sonraki durağa geçerek kilo verme programına başladıklarını biliyoruz.



İLK DURAK: SAĞLIKLI YAŞAM PROGRAMI UYGULAMASI

PROGRAMI NASIL UYGULAYACAKSINIZ. SEMBOL NE ANLATIYOR:

Beslenme uygulamaları

Tabaktaki renkler:

Sembolde bir tabakta farklı renk gruplarından besin çeşitleri var. Her bir renk grubunun sağlık faydaları da farklı. Yemek seçerken renklerine bakarak seçimler yapmak sağlıklı beslenmenin en pratik yolu.

Her öğünde tabağımızda diğer besinlerin yanı sıra, 2 veya 3 farklı renkte besinler de bulunsun. Her öğünde farklı renkler olması gerekmiyor. Ama ne kadar çeşit renk, o kadar iyi. Tabağımız baktığımızda bir tablo gibi olsun.

Birkaç örnekler olarak:

Koyu yeşil renkli sebzeler: brokoli, ıspanak, marul gibi yeşil yapraklı sebzeler.

Kırmızı, mor renkli sebzeler: domates, patlıcan, kara lahana, turp, pancar.

Sarı, turuncu renkli sebzeler: havuç, balkabağı, limon, mısır.

Beyaz renkli sebzeler: karnabahar, kereviz, soğan, enginar, beyaz lahana.

Listeyi istediğiniz gibi uzatmanız mümkün.

Sağlık için tabağım:

Hem kendimiz hem de çocuklarımız için tam olarak gramları, kalorileri ölçmek veya bir porsiyonda ne kadar pirinç veya fasulye olduğuna bakmak veya ne kadar protein alacağımıza bakmak için hem kolay bir tartımız, ayarımız yok, hem de zamanımız yok. Ama tabaklarımıza bakacak vaktimiz var. Uygun porsiyonlarda olduğu sürece, yani aşırı ve tepeleme doldurulmadığı sürece tabak metodu sağlıklı beslenme için en pratik ve iyi ölçüdür. Tabağım yöntemi öncelikle çok faydalı olmaları nedeniyle meyve ve sebzelerin de mutlaka diyeteye eklenmesine odaklanır.

İLK DURAK: SAĞLIKLI YAŞAM PROGRAMI

Tabağım yöntemi nasıl çalışır?

Tabak, farklı besin gruplarını temsil etmek için bir yarım ve iki çeyrek bölüme ayrılmıştır.

Ana besin grupları şunlardır: 1. Sebze 2. Meyve

3. Protein 4. Tahıl 5. Süt ürünleri

Sebzeler ve meyveler tabağın yarısını, proteinler bir çeyreğini, tahıllar da son çeyreğini oluşturur. Tabağın yanına bir bardak süt veya bir bardak yoğurt eklenebilir.

Tahılların içinde yer alan ve ne kadar az tüketirsek o kadar iyi olacak karbonhidratları da hatırlayalım: pilav, makarna, bulgur, börek, patates, pide, pizza, dürüm ekmeği, gözleme. Bunlarda tabağın dörtte birinden de öte azaltıcı ayar çok faydalı olacaktır.

Bu kez besinleri renklerine göre değil, tabaktaki kapladığı yerlerine göre seçiyoruz. Her öğünde tabağımızdaki besin çeşitlerinin dağılımını şöyle yapalım:

Tabakta 5 besin grubu yer almaktadır. Örnekleri ile:

1. Süt ve ürünleri grubu: yoğurt, ayran, süt, peynir

2. Proteinler grubu: et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta ve kurubaklagiller (mercimek, kuru fasulye, nohut) ile yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem) grubu

3. Sebzeler ve meyveler

4. Ekmek ve tahıllar grubu: bulgur, pirinç, makarna, mısır.

Tam tahıllı yiyeceklere yer verin. Tam ve işlenmemiş tahıllar: tam buğday, arpa, kinoa, yulaf, esmer pirinç ve bunlarla yapılmış (tam buğdaydan makarna gibi) yiyecekler tercih edin. Bunlar beyaz ekmek, beyaz pirinç ve diğer işlenmiş tahıllara oranla kan şekeri üzerinde daha olumlu bir etkiye sahiptir.



İLK DURAK: SAĞLIKLI YAŞAM PROGRAMI

Tam tahılların içerisindeki lif, vitamin, mineral ve antioksidanlar bazı kronik hastalık riskini azaltmakta ve sağlıklı şekilde kilo kontrolü sağlamaktadır. Tam tahıllı ve tam buğday ürünlerinin mideden boşalma hızları yavaş olduğundan doygunluk hissini artırarak, şeker regülasyonunu sağlarlar. Satın aldığınız ürünlerin “besin etiketinden sonra içindekiler kısmına göz atın. Tam tahıl içeriği yüksek ürünleri (tam buğday unu, yulaf ezmesi, buğday kepeği, tam mısır unu) tercih edin.

Kilo dengesi ve sağlıklı beslenme için bir tabakta olması gereken en uygun besin yerleşimini tekrar hatırlayalım:

Tabağın yarısı sebze ve meyveler

Dörtte biri proteinler

Dörtte biri karbonhidratlı yiyeceklerden oluşacak.

Tabağım yöntemini uygularken, yani besinleri çeşitlerine göre tabağa yerleştirirken, şekilde yer aldığı ve tarif edildiği gibi yer kaplayacak kadar koyuyoruz.

20 dakika:

20 dakika yemek yeme süreniz. Ana öğünleri ve atıştırmalıkları 20 dakikada yemekte büyük fayda var. Bir yemeği ne kadar yavaş ve uzun sürede yersek hem o öğünde aldığımız kaloriler biz hiç farkında olmadan azalıyor hem de doyma hissi için beynimize yeterli zamanı vermiş oluyoruz.



İLK DURAK: SAĞLIKLI YAŞAM PROGRAMI

Bir bardak su:

Her sabah ve her öğün öncesi 1 büyük bardak su içmeniz için. Böylece bir açlık dalgasını bastırmak veya o öğünde daha az yemek mümkün oluyor. Bunun yanı sıra su içmenin ne kadar sağlıklı olduğunu zaten biliyorsunuz.

Cep telefonu ve TV:

Yemek sırasında TV veya cep telefonu olmasın. Bunlar varsa hiç farkında olmadan aldığımız kaloriler de artıyor.

Fazladan 200-300 kalori alanlar oluyor.

Küçük tabaklarda yemek de kalorileri otomatik olarak azaltıyor.

Kolalı içecekler, hazır meyve suları ve enerji içecekleri:

Kolalı içecekler mutlaka şekersiz, diyet olsun. Hazır kutulu meyve suları kullanmayın. Enerji içecekleri içmeyin. Bunlar çok miktarlarda şeker ve kalori içeriyor.

Şeker:

Çay ve kahvede hiç şeker kullanmamak en iyisi. Ama mutlaka gerekiyorsa tatlandırıcı kullanabilirsiniz.



İLK DURAK: SAĞLIKLI YAŞAM PROGRAMI

5 dakika ara kuralı:

Gün içinde bir atıştırma isteği öncesi veya yemek yerken veya bir alışveriş sırasında bunu mutlaka uygulayın.

5 dakika mola kuralını, başlamasak veya devam etmesek daha iyi olacak her türlü eylemden vazgeçmek için kullanıyoruz. Çok etkili. Mutlaka deneyin.

Tatlı veya atıştırma isteği geldiğinde 5 dakika için başka bir şey yapmaya başlıyorsunuz. Bir arkadaşınızı arayın, ona mesaj atın veya sosyal medyaya göz atın, kitabınızı okuyun veya kısacık bir yürüyüş yapın. Beş dakika sonunda bu isteğinizin çoğu kez geçtiğini göreceksiniz. Geçmezse semboldeki diğer kurallara uyarak istediğinizi yiyebilirsiniz. Aynı kuralı yemek yerken doydum mu veya biraz daha alayım mı dersiniz uygulayın. 5 dakika için masadan kalkın, başka şeyle ilgilenin.

Alışverişte de kullanın. Almanız daha iyi olacak bir şeyi sepete koymadan önce yine beş dakika başka bir şeyle veya başka bir ürünle ilgilenin. Sonrasında isteğiniz devam ediyorsa dönüp satın alırsınız.

Tartı:

Her hafta tartılmanızı hatırlatmak için. Kilosunu yakın takip edenlerin hem kilo verme hem de daha sonra o kiloları geri almamak yolunda daha başarılı olduklarını biliyoruz.

İdeal tartılma kuralları ise şöyle:

En uygun gün cuma. Sabah kalkınca ve aynı saatte, aynı giysilerle, aynı tartı aleti ile ve tuvaletinizi yaptıktan sonra.

7 saat uyu:

Yeterli ve iyi bir uyku çok önemli. Her bir organdaki hücrelerin tamiri ve yenilenmesi için gerekiyor ve aynı zamanda kilolar ile yakın ilişkili.

İLK DURAK: SAĞLIKLI YAŞAM PROGRAMI

Fiziksel aktivite uygulamaları

Yürüyüş:

Günde toplam 20 dakika hızlı bir yürüyüş. Nabız hızlanacak, sizi terletecek, yürürken konuşmakta zorlanacak seviyede bir yürüyüş olmalı. Gün içinde 2 taksitle de yapabilirsiniz. Yürüyüşlerin sağlıklı etkisi günde 2000 adımdan başlar, en iyi, en faydalı seviye ise günde 6000-8000 adımdır. Fiziksel aktivitenin vücudumuz için 99 farklı sağlık faydası olduğunu ekleyelim.

Ayaklan ve hareket et:

Sembolde her saat başı ayakta duran bir insan var. Evde, iş yerinde, oturduğunuz sürece her saat başı 5 dakika ayağa kalkıyorsunuz.

Ama öyle durmak yok, o sırada ne tür olursa olsun harekete geçiyorsunuz. Oda içinde veya koridorda yürüyüş gibi. Merdiven inme çıkma olsa en iyisi. Sadece oturduğunuz, hareketsiz kaldığınız saatlerde ve saat başı ve sadece 5 dakika. Saat başı sadece 5 dakika hareketlenmenin kalp damar hastalığı ve inme riskini azalttığını, ömrü uzattığını belirtelim.

Sağlıklı Yaşam Programı kılavuzu ile işiniz bu kadar. Bu kılavuzu bir kez okumanız yeterli olacak ama gerekirse tekrar bakmak için bir dosyanızda saklayın, isterseniz çıktısını da alın. Artık bundan sonrası sembolün görevi. Arada bir göz atmanız yeterli. Bu diyetlerarası yolculuğunuzda program sembolleriniz her zaman yanınızda olacak.

SAĞLIKLI YAŞAM PROGRAMI ÖRNEK SEMBOLÜNÜZ

Tanışmak için örnektir. Kullanacağınız dijital sembolünüz dosyada ayrı olarak bulunmaktadır.



SEMBOLÜNÜZÜ NASIL KULLANACAKSINIZ

Şimdi dosyadaki Sağlıklı Yaşam Programı sembolünüzü açın.

Sembolü cep telefonu, tablet ve bilgisayarınızda her istediğinizde, hemen, hızlıca ve tek bir tık ile görebileceğiniz yerlere yerleştirin:

Fotoğraf galerinize kaydedin

Duvar kâğıdı olarak ayarlayın

Ana ekrana ekleyin

Ana ekrana bir kısa yol ekleyerek dosyalarınız içinde saklayın

Veya güzel bir çıktısını alın ve çantanızda, cüzdanınızda bulundurun.

Hepsi bu kadar. Gün içinde ara sıra ve ihtiyaç duyduğunuz her an veya isterseniz her yemek öncesi sembolünüze bir göz atın. Sembol ne diyorsa sık sık yapın. Bu program kısıtlayıcı değildir, kilo vermek için kullanmayacaksınız.

Bu programı tamamlayanlar için önünüzde iki yol var:

1. Diyet yapmaya başlayabilirim, hazırım diyorsanız kafanıza, ruhunuza en uygun zamanda 2 numaralı durağa ilerleyin. Orada sizi bir ön hazırlık, alışma, antrenman programı bekliyor.

2. Henüz diyet için hazır değilim dersanız bu durakta kalın, sembolü izlemeye devam edin. Sadece burada olmanızın da çok faydası var.



ilkdiyetim programlarında kullanılan diyet, beslenme ve yaşam tarzı yöntemleri

14:10 Zaman ayarlı beslenme: Kilo Verme Programında kullanılmıştır

12:12 Zaman ayarlı beslenme: Kilo Koruma Programında kullanılmıştır

Kalori yoğun karbonhidrat odaklı porsiyon kontrolü: Kilo Verme ve Kilo Koruma Programlarında kullanılmıştır
Fiziksel aktivite: Bütün programlarda yer alır

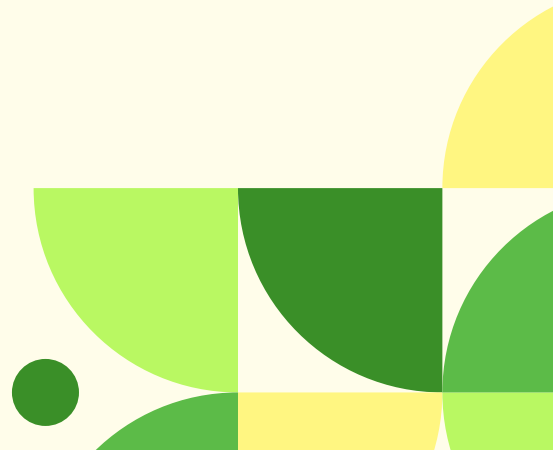
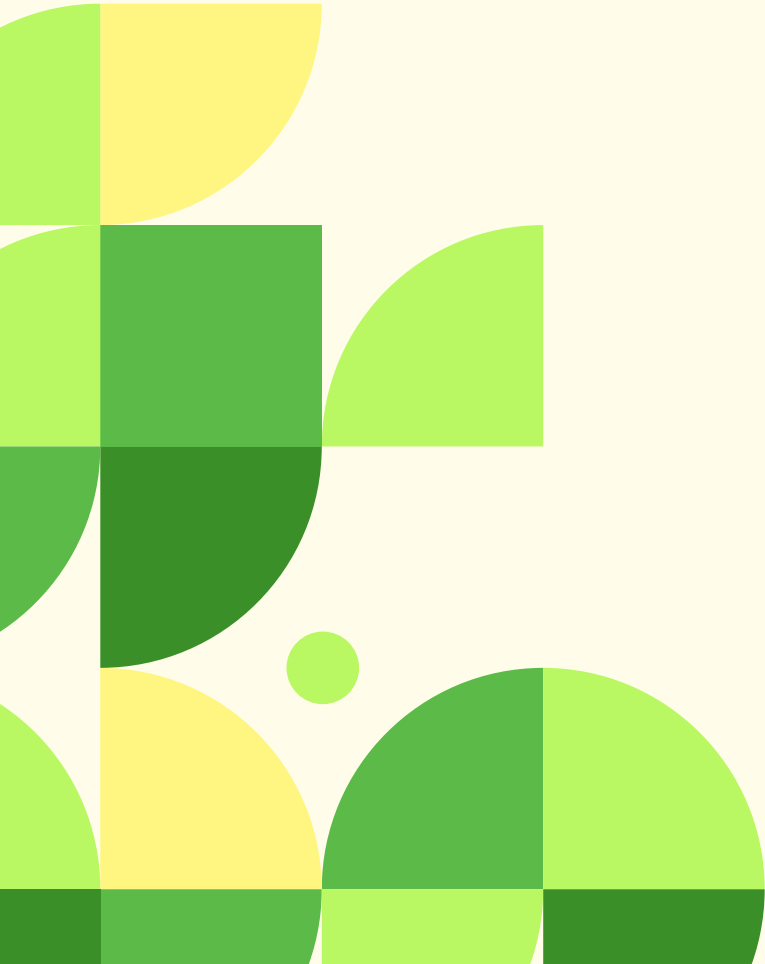
Egzersiz dışı ısı üretimi aktiviteleri: Bütün programlarda yer alır.

5 dakika ara kuralı: Bütün programlarda yer alır

Renklerle diyet: Sağlık Yaşam Programında yer alır
Tabağım besin ve porsiyon seçimleri metodu: Sağlık Yaşam Programında yer alır

ilkdiyetim PROGRAMLARINI KİMLER KULLANMAMALI

Şeker hastaları
Hamileler
Emzirenler
Yeme bozuklukları olanlar
18 yaşından küçükler



KÜTÜPHANE

ilkdiyetim© diyet programları ve sembollerinde kullandığımız diyet, beslenme ve yaşam tarzı yöntemleri hakkında her şey

Zaman ayarlı beslenme

Zaman kısıtlı beslenme son zamanların en ilginç ve ilgi gören, tercih edilen kilo verme yöntemlerinden biri. Bugüne kadar bilinen, kullanılan tüm diyet yöntemlerinden en önemli farkı, bu diyeti uygularken kalori sayımı, yemek veya besin türü kısıtlaması veya öğün kısıtlaması olmaması. Bütün program sadece yemek yiyeceğiniz saatlerin ayarlanması ile ilgili.

Birkaç çeşit uygulaması var. 16:8, 12:12 ve 14:10 gibi. İlk rakam gün içindeki yemek yenmeyecek toplam süreyi, ikinci rakam ise yemek yemenin serbest olduğu toplam süreyi saat biriminden gösteriyor.

Yani: 14:10 dediğimiz zaman, bir gün içinde 14 saat hiç yemek yemiyorsunuz, 10 saat ne isterseniz yiyorsunuz. Örnek: Akşam 8 ile sabah 10 arası yemek yok (14 saat). Sabah 10 ve akşam 8 arası yemek serbest (toplam 10 saat).

Bu şekilde yapılan zaman kısıtlı beslenme diyetlerinde hiçbir kalori kısıtlaması yapmadan kilo vermenin mümkün olduğu yüzlerce araştırmada ortaya konuldu. Daha da ilginç olan zaman ayarlı diyet yapan kişilerin hiç farkında olmadan günlük aldıkları kalori miktarını da azalttıkları görüldü. Aslında bu metot ile bir taşla iki kuş vurmak, iki farklı kilo verme yöntemini birlikte kullanmak mümkün oluyor. Hem zaman ayarlı diyet hem de kalori azaltıcı diyet.



KÜTÜPHANE

ilkdiyetim© kilo verme programında 14:10 metodunu seçmemizin sebeplerine gelince:

16:8 ve daha uzun süreli (16 saatten fazla) yemek yemenin kısıtlandığı diyetlerin hem bir gün içinde hem de uzun süre uygulanması oldukça zor. Uygulayan kişiler bu kadar uzun süreli açlık saatlerine tahammül edemiyorlar, bu yola sırf bu yüzden uzun süre devam edemiyorlar.

12:12 metodu ise en kolayı, zaten neredeyse bir çoğumuzun her gün yaptığı beslenme türü ama bununla da istenildiği kadar kilo vermek mümkün olmuyor. 12:12 metodu verilen kiloların korunması, geri alınmaması için daha çok işe yarıyor.

Bizim uyarladığımız 14:10 metodu ise hem yapması en kolay olanı hem de kilo verdiriyor. Bir başka güzelliği ise; bu metodu uygulayanlarda birkaç hafta sonra açlık hissi de azalıyor. Yani çoğu kişi sabah saat 10 da kahvaltı yaptıktan da vazgeçiyor, buna ihtiyaç duymuyor ve öğle yemeği ile başlıyor veya sadece iyi bir kahvaltı ve akşam yemeği ile 2 öğüne iniyor. Zaman ayarlı diyetle öğün sayısında bir kısıtlama olmamasına rağmen, uygulayanlar günde 3 öğünden 2 öğüne geçiyor.



KÜTÜPHANE

Bütün zaman ayarlı kilo verme yöntemlerinde iki önemli kural var:

1. Yemek saatleri dışında sadece su, çay, bitki çayları veya kahve serbest.

Şekersiz olmalı. Bir miktar tam yağlı süt de eklenebilir. Şekersiz içemeyenler için bitkisel olan tatlandırıcılar (örnek: Stevia) kullanılabilir. Tarçın, meyve dilimleri de eklenebilir.

2. Yemek saatlerinin serbest olduğu saatlerde ise önemli olan diyet öncesi zamanlardaki gibi beslenmeye devam etmek, eskisinden daha fazla yememek. Araştırmalarda diyet öncesi yemek miktarlarının da otomatik olarak aynı devam ettiği, diyet yapanlar için özel bir çaba göstermenin de gerekmediği görülüyor.

Bunları aklınızda tutmak, ezberlemek zorunda kalmamak için modifiye zaman ayarlı programınız *ilkdiyetim*© sembolünün üzerinde yer alıyor. Sembolünüzü kolay, hızlı ve tek tıkla erişebileceğiniz bir yerde tutmak ve ona bir göz atmak yetiyor.



KÜTÜPHANE

Zaman kısıtlamalı beslenmenin en iyi ve etkili hali ise bu yöntemin bir miktar kalori azaltması ile yapılması. Yani iki yöntemin kombine edilmesi. Hem yemek zamanlarının hem de alınan kalorilerin ayarlanması. Kilo verdirici etkisi çok güçleniyor. Bu konuyu hemen aşağıda anlatıyoruz.

Kalori yoğun karbonhidrat odaklı porsiyon kontrolü

Yiyeceklerimizdeki, günlük tükettiğimiz her karbonhidrat kötü çeşit değil. Kötü dediklerimiz enerji yoğun, kalori yoğun olanlar. Yani bir karbonhidrat türü besinin 100 gramında 200 kalori varken, kötüsünün 100 gramında 400 kalori bulunuyor. Sebzeler ile unlu, şekerli mamullerin farkı gibi. Kötü denmesinin sebebi de kalorilerinin yüksek olması ve içlerindeki şekerin hızlıca kana karışıp kan şekeri ve insülini yükseltmesi. İşte o fazla insülin ise yağ biriktirmemize sebep olan hormon. İyi karbonhidratlarda durum böyle değil. Bu kötü karbonhidratları aklınızda tutmak, ezberlemek zorunda kalmamak için, porsiyon kontrolü yapacağınız kötü karbonhidratlı yemek çeşitleri de *ilkdiyetim*© kilo verme sembolünün üzerinde yer alıyor. Sembolünüzü kolay, hızlı ve tek tıkla erişebileceğiniz bir yerde tutmak ve ona bir göz atmak yeterli olacak.



KÜTÜPHANE

Sadece bunlar da ayar yapmanız gerekecek. Geri kalan bütün besinleri eski günlerdeki, diyetten önceki zamanlardaki gibi yiyebilirsiniz. Ama burada en önemli kural eski günlerdeki gibi olması. Daha fazla olmamalı. Daha az olsa süper olur.

Sembolün söylediklerini uygulayarak bir taşla 3 kuş vuracağız:

1. Kalori yoğun kötü karbonhidratları yarı yarıya azaltıyoruz
2. Gün içinde aldığımız kalori miktarını otomatik olarak saymadan hesaplamadan en az 450 kalori azaltıyoruz
3. Karbonhidratlarda porsiyon yani alınan miktar kontrolü yapmış oluyoruz.

Oyunun kuralları şöyle:

Seçtiğiniz bir diyet programında yapmanız gerekenleri, miktarlarını, kalori hesaplarını ezberlemeye, hatırlamaya çalışmaya, listeden okumaya, yanınızda taşımaya gerek yok. Bizler zaten günde ortalama 80 kez cep telefonumuza bakıyoruz. Yani sembol neredeyse 7/24 gözümüzün önünde. Her yemekten önce bir bakın, sembol ne diyor. Başarmanız için yeterli olacak. Hepsi bu kadar.



KÜTÜPHANE

Porsiyon kontrolü yapacağımız kötü karbonhidratlı yemek çeşitleri:

Açma, poğaç, simit, reçel, bal, ekmek, çorba, pilav, makarna, bulgur, börek, patates, pide, pizza, hamburger ekmekleri, gözleme, tatlılar, cips, çikolata, şekerleme, kuru pasta, pasta, kek, kurabiye.

Bunlar tamamen yasaklı da değil. Ölçüsü var. Sadece aşağıda anlattığımız gibi porsiyon kontrolü yapıyoruz.

Günlük yaşamımızda kalori yoğun, kötü karbonhidratlı besinlerde eksiltme ve porsiyon kontrolünü nasıl yapacağız?

İş yerinde yemek yiyorsanız:

Eğer size önceden hazır tepside, tabaklarda verilen yemeklerde sembolde yer alan kötü karbonhidratlı yemeklerden varsa o yemeği yarım porsiyon, yarım tabak yiyoruz. Yani bir tabak makarna verdiler, yarısını yiyoruz. Veya tepsinin bir gözü pilav doluysa, yarısını yiyoruz. Diğer gelen yemeklerde ise bir kısıtlama, ayar yapmak yok.



KÜTÜPHANE

Ekmek her zamankinin yarısı kadar olsa veya her öğünde 2 ince dilim olsa büyük avantaj sağlıyor. Bir dilim ekmek 70 kalori. Çoğu kişi günde ortalama 1 ekmek yiyor. Bu neredeyse 600 kalori yapıyor ve çok fazla. Çay ve kahvede şekere hayır, normal kolalı içeceklere, kutu meyve sularına da hayır diyoruz. İçleri çok fazla kalori dolu. Bu tür içecek varsa şekersiz, diyet olmalı. Su en iyisi. Her yemekten önce 1 büyük bardak soğuk su da o öğünde daha az yemenize yardım ediyor.

Dışarıda yemek yiyorsanız:

Dışarıdan yemek söylediysek veya dışarıda yiyorsak da kurallar aynı. Sembolde yer alan kötü karbonhidratlı besin çeşitlerinin gelenlerinden yarısını yiyoruz. İmkân varsa yarım porsiyonunu sipariş ediyoruz veya iki kişi tek porsiyon söylüyor, paylaşıyoruz. Ekmek her zamankinin yarısı ve yine çay, kahve, kolalı içecekler şekersiz veya diyet olanından olmalı. Eğer dışarıda yerken miktarı seçerek önümüze alma imkânı varsa veya evde yerken aşağıdaki yöntemleri uyguluyoruz.



KÜTÜPHANE

Üç yol var:

Semboldeki kötülerden yiyorsak her zaman aldığımızın yarısını tabağa alıyoruz. Burada en önemli kelime “her zamankinin yarısı kadar”.

Veya alırken sadece yumruğumuz kadar miktarda alıyoruz. Veya yemek tabağımızı gözümüzle dörde bölüp, dörtte biri kadar yere koyuyoruz.

Ekmek her zamankinin yarısı ve yine çay, kahve, kolalı içecekler şekersiz veya diyet olanından olsun.

5 dakika ara kuralı

Beş dakika mola kuralı, yapmak veya devam etmek istemediğimiz bir şeyi, dürtüyü, eylemi ertelemek veya sonlandırmak gereken anlarda cankurtaran bir oyunsal kural.

“Ağzıma atana kadar en sevdiğim yiyeceklerden birini düşünmeye devam edeceğimi biliyorum.” bu söz hepimiz için geçerlidir. Ama artık çaresi var.



KÜTÜPHANE

5 dakika mola kuralını:

- 1.Bir yemek sırasında doyduğunuzu anlamak ve durmak için
- 2.Bir yemek sırasında ikinci bir tabağı almadan önce
- 3.Arada sırada canınız tatlı, çikolata, atıştırmalık istediğinde hemen el atmadan önce
- 4.Tatlı, çikolata ve benzerlerini yerken kararında durabilmek için
- 5.Alişveriş sırasında pek de sağlıklı olmadığını düşündüğünüz bir ürünü satın almadan önce
- 6.Hiç içmeyin ama sigara içiyorsanız, her bir sigarayı yakmadan önce, günlük sigara sayısını azaltmak için kullanabilirsiniz.

Kötü bir alışkanlığı bırakmak, bir eyleme devam etmemek veya hiç başlamamak için önüne kısa süreli, küçük akıl engelleri koymak çok işe yarıyor.

Ama bunun yerine, kendimize o çikolatayı veya atıştırmalıkları sadece düşünmemeyi söylersek tam da tersine isteğimiz tavan yapıyor.



KÜTÜPHANE

Sizi yoldan çıkartan bir şey yapmayı bırakmak isterseniz kendinize bunu yapmamayı söylemenin bir faydası olmuyor, sadece o isteği daha da kurcalamanıza neden oluyor. Sonunda, düşünmeden duramadığınızda, pes edersiniz ve tekrar tekrar yapma olasılığınız daha da artar. Kötü alışkanlıkları veya dürtüleri yenmeye yardımcı olan en etkili taktiklerden biri "5 dakika mola kuralıdır. Buradaki fark, "hayır" demek yerine, kendimize "henüz değil" demek. Bunu yaparak, "ne istersem yapabilirim, ama şu anda değil. 5 dakika içinde yapacağım." demektir.

5 dakikayı bir isteği, dürtüyü durdurmak için bir geciktirme stratejisi olarak kullanın. Planladığınızdan daha fazla yemek yemeye can attığınızda, kendinize şöyle diyebilirsiniz: "bir bardak su içip 5 dakika bekleyeceğim. Hala açsam, biraz daha yemek yiyebilirim". Psikolojik olarak, kendinizi 5 dakika beklemeye ikna etmek, katı bir "hayır yemeyeceğim" ile o yemeği reddetmekten çok daha kolaydır.



KÜTÜPHANE

Beş dakika sonra, kendimizi yemeği tamamen pas geçmeye ikna etme şansı çok daha yüksek olacak. Bir isteğe, dürtüye veya ayartmaya hayır dediğimizde, zihnimiz kolay vazgeçmez, hep sonradan gelecek ödüle sabitlenir. Ödülü ertelediğimizde ise zihnimiz değerini azaltır, unuttur, istek devam etmez.

Diyelim beş dakikanın sonunda olmadı, tatlının, çikolatanın, cipsin ayartmasına boyun eğdiniz; üzölmeyin, vazgeçmeyin. Bunu uygulayarak bile iradenizi güçlendirdiniz. Bir sonraki 5 dakika molası ile başarılı olma ihtimaliniz artacaktır. İlk başlarda 5 dakika kuralı işe yaramazsa kendinizi eleştirmeyin. Hemen pes etmeyin, başka bir sefer tekrar deneyin. Aslında diyet, beslenme ve kilolar konularının hiçbirinde kendinizi eleştirmeyin. Hem sizinle ilgisi yok, sizin suçunuz değil, hem de böyle hissetmenin yaratacağı stres daha çok yememize yol açıyor.



KÜTÜPHANE

Semboldeki 5 dakika mola kuralını nasıl kullanacaksınız? 5 dakika kuralı, hiç yapmasak veya devam etmesek daha iyi olacağını düşündüğümüz bir eylemi ertelemek veya sonlandırmak için kullandığımız bir oyunsal kural. Tatlı veya atıştırma isteği geldiğinde onunla mücadele etmek veya yemek yerine sadece 5 dakika için başka bir şey yapmaya başlıyorsunuz. Mesela evde, iş yerinde kısa bir yürüyüş, okumakta olduğunuz kitaba dönmek, bir arkadaşınızı aramak, ona yazmak veya sosyal medya ile ilgilenmek olabilir. Beş dakika sonunda bu tatlı, atıştırma veya ne olursa dürtünüzün çoğu kez geçtiğini göreceksiniz. Aynı kuralı yemek yerken de uygulayın. Doydum mu, devam edeyim mi veya biraz daha alayım mı demeden önce 5 dakika için masadan kalkın bakın neler olacak. Alışveriş sırasında ise almanız daha iyi olacak bir şeyi sepete koymadan önce beş dakika başka bir şeyle, ürünle ilgilenin. Beş dakikalık ertelemeden sonra hala bu istek devam ediyorsa yaparsınız.



KÜTÜPHANE

Fiziksel aktivite

ilkdiyetim programları içindeki hafif fiziksel aktivite size en az eksi 100 kalori kazandıracak. Hem de hiç yorulmadan, bir eziyet haline dönmeden.

Burada hedefimiz zorlanmadan, can sıkmadan, biraz terletecek kadar hızlıca günde toplam 20 dakika sadece yürümek. İki taksitle de olur. Zamanı önemli değil. İsteyen tabii ki daha uzun yapabilir. Ama daha önemlisi burada da eskiye göre 20 dakika fazladan yapmamız. Yani zaten 10 dk. Yürüyorsak artık toplam 30 dakika yürüyeceğiz.

Yürüyüş dışarıda da olur, ev içinde de veya bir yürüme bandında veya bir ev bisikleti üzerinde. Şöyle fiyatı uygun bir ev bisikletini TV önüne koysanız ve ne seyrediyorsak 10 dakikasını bisiklet çevirirken seyretsek. O 10 dakikanın göz açıp kapayana kadar geçtiğini göreceksiniz. Hatta bazen bakmışsınız süreler hiç fark etmeden 30 dakikaya uzamış. Fiziksel aktivite tek başına bir kilo verme yöntemi değil. Sevdiğiniz bir diyet ile kombine edildiğinde faydalı oluyor. Veya verilen kiloları geri almamak için etkili. Fakat bunlara ek olarak, kilonuz ne olursa olsun ister az ister fazla kilolu ister obez olsun, düzenli fiziksel aktivitenin 99 farklı sağlık faydası olduğunu, anti aging için tek ilaç olduğunu, kalp krizi ve felç risklerini %50'ye kadar azalttığını ve kesin olarak ömrü uzattığını hatırlayalım. Tüm bu faydaların günde 2 000 adım atmakla başladığını, en iyi, en etkili olanın ise günde 7 000-10 000 adım veya toplam 25 dakika hızlı bir yürüyüş olduğu da aklımızda bulunsun.

KÜTÜPHANE

Egzersiz dışı ısı üretimi aktiviteleri

Egzersiz dışı ısı üretimi aktiviteleri, uyku, yemek veya spor dışında, yaptığımız her şey için harcanan enerjidir. Bu harcama mesela işe yürüme, yazı yazma, bahçe işleri veya sadece olduğun yerde yaptığınız hareketlerle ortaya çıkar. Ama tabii ki her biri için bir saatte yakacağınız kalori miktarı çok farklıdır. Önemsiz saydığımız, hiç dikkate almadığımız fiziksel aktiviteler bile metabolizma hızımızı önemli ölçüde arttırır ve sizin günlük yakılan kalori miktarınızı olumlu etkiler. Yakılan kaloriler damlaya damlaya göl olur. Bir gün içinde toplamda eksi 800 kaloriye bile geçmek mümkün.

ilkdiyetim© programımızdaki oyun kuralı şöyle: her saat başı sembolde gördüğünüz gibi sadece 5 dakika hareketleniyoruz. Her şey ama her türlü hareket kabul. Ama ayakta durmak yetmez. Kısa bir yürüyüş, çalışma arkadaşını ziyaret, telefon görüşmeni yürüyerek yapman, yakında merdiven varsa 5 dakika inip çıkman yeterli.

Evde isen ayaklanman, odada bir tur atman, TV karşısında ayakta ne tür hareket olursa sadece her saat başı 5 dakika yapman yeterli. Bu şekilde günde toplam bir saatte 100 kalori yakmak mümkün olacak.



KÜTÜPHANE

Küçük adımlar kilo kontrolü

Her birimizin bireysel kalori gereksinimleri farklıdır, ancak tüm yiyecek ve içeceklerden alınan kaloriler harcanan enerjiye eşit olduğunda vücut "enerji dengesi" içindedir. Harcanandan daha fazla kalori alındığında, vücut pozitif enerji dengesi durumunda, alınandan daha fazla enerji harcandığında ise vücut negatif enerji dengesi durumundadır. Zamanla, pozitif bir enerji dengesi yani fazla kaloriler kilo alımına yol açacaktır. Aynı şekilde zamanla negatif bir enerji dengesi de kilo vermeye neden olur. Mevcut kiloyu muhafaza etmek ve üzerine kilo almamak için ise çok küçük, günlük 200 kalorilik bir eksi denge yeterli oluyor. Kilo almamanın kilo vermekten çok daha kolay olduğunu aklımızda tutalım. Bu yüzden kilo vermenin yanı sıra, asıl kilo almamanın da üzerinde durulması gerekiyor.

Neden farkında olmadan giderek kilo alıyoruz:
Laboratuvar hesaplamalarına göre günde sadece 100 kalorilik bir fazlalık bizim hiç farkında olmadan yılda 1-2 kilo almamıza sebep oluyor. Bu gidişat özellikle gençlerin giderek kilo almasının ve erişkinlerdeki fazla kilo salgınının da önde gelen sebebi.



KÜTÜPHANE

Ne yapmalı:

Bu durum tespiti ile ABD, Kanada ve Avrupa da “küçük adımlar” adı altında birçok benzer sosyal kampanya başlatıldı. Amaç, bu yavaş, pek haberimiz olmadan ama sürekli olan otomatik kilo alımını durdurmaktır. Yine hesaplara göre günde sadece 200 kalorilik bir kesinti kilo verdimse de kilo almayı önleyecektir. Aynı kampanyalar çocuklar ile de yapıldı. Araştırma sonuçlarında hem erişkinlerin hem de çocukların bu 200 kalorilik küçük ayar sayesinde kilo alımlarının önüne geçildiği görüldü. Kilo alımını önlemek için küçük davranış değişikliklerinin yeterli olabileceğini artık birçok araştırmadan biliyoruz. Küçük değişikliklerin uygulanabilir ve sürekli olma olasılığının da aşırı kalori diyeti ve yoğun egzersize göre daha yüksek olduğunu da biliyoruz. Günlük enerji dengesindeki sadece 200 kalorilik olumlu bir değişiklik kilo alımını önlemek için yeterli olacaktır. Gençler için de büyüme, gelişme için enerji ihtiyacı ile kilo alımına neden olan pozitif enerji dengesi arasındaki uyumsuzluk günde 100-200 kalori olarak hesaplanmıştır.



KÜTÜPHANE

Yediğimiz içtiğimiz aynı kalsa da neden durduk yerde kilo alıyoruz?

Otuz yaşından sonra her insan, eğer günlük beslenme ve hareket alışkanlıklarını değiştirmezse, yediği, içtiği, yaptığı her şey aynı devam ederse bile, otomatik olarak kilo almaya başlıyor. Öyle az da değil. Yılda bir kilo. Beş yılda 5, on yılda 10 kg yapıyor. Yani 40 yaşına geldiğinizde 10 kilo fazlanız birikmişse, 50 yaşında bu 20 kiloya yaklaşmışsa şaşırmayın.

Ama bunda sizin suçunuz yok. Yaratılış ve insan

metabolizması böyle. Bu süreç 14 yaşında başlıyor ve gençlerin kilo almalarındaki en büyük etkenlerden.

Özetle, biz belli bir yıldan sonra eğer eskisi gibi yaşamaya devam edersek bunun hediyesi her yıl istemeden 1 kilo almak. Hele bir de bunun üzerine eskiye göre daha az hareket ve daha çok kalori ve stres de ekliyorsak artık tartıyı görmek bile istemiyoruz.

Çaresi var mı? Var. Hem de diyetsiz, tersiz, dertsiz, küçük adımlarla mümkün.



KÜTÜPHANE

Durduk yerde kilo almanın önüne geçmek mümkün. Yaş büyüdükçe her yıl istemeden kilo alıyoruz. Bunun çok basit bir matematik hesabı var. Ve bu hesabı düzeltirsek "su içsem bile kilo alıyorum" gidişini durdurabiliriz.

Biraz daha istersek kilo vermeye de başlayabilirsiniz. Bu denge hassas ama kiloya davet çıkaran fark büyük değil. Küçük adımlar yeterli oluyor. Peki 200 rakamının önemi ne? Bu 200 kalorilik dengeyi çok küçük adımlar ile düzeltmek mümkün.

Yapılacak iş her gün bütün yediklerimiz içtiklerimiz içinden sadece 100 kaloriyi kesmek. Bütün günün toplam besinleri içinden kesiyoruz, her öğünde değil. Yani günde toplamda 100 kalori. Kaldı geriye 100 kalori daha eksiye geçmek. Onu da günde sadece fazladan 2000 adım atarak hallediyoruz. 2000 adım 20 dakika yürümek. Toplam günde eksi 200 kalori yaptı bile.

Bir gün içinden 100 kaloriyi kesmek ve bir gün içinde 2000 adım atmak çocuk oyuncağı ve yapmak için yüzlerce seçeneğiniz var. Bunları canınız nasıl isterse öyle yapacaksınız.



KÜTÜPHANE

Renklerle diyet

Renklerle diyetin sağlıklı beslenmeye getirdiği en büyük kolaylık alışveriş yaparken veya tabağımıza yemek koyarken hangi besin sağlıklı diye bilmek veya hatırlamak zorunda kalmamak. Rengine bakın yeter.

Renk ilaçtır, özellikle de renkli besinler. Muhtemelen renkli meyve ve sebzeler yemeniz gerektiğini biliyorsunuz, ancak neden bu kadar önemli olduğunu ve bunu yapmanın sağlığınıza gerçekten fayda sağlayıp sağlamadığını merak edebilirsiniz.

Basitçe söylemek gerekirse, renklerle diyet her gün farklı renklerde meyve ve sebze yemeyi içerir. Daha fazla sebze ve meyve yemek her zaman iyi bir fikir olsa da daha çok çeşitli renkler yemeye odaklanmak, sağlığınıza çeşitli alanlarına fayda sağlamak için farklı besin alımını artıracaktır.

Gün boyunca çeşitli farklı renkli meyve ve sebzeler yediğinizden emin olun. Fitokimyasallar meyve ve sebzelere canlı renklerini verir. Her renk farklı bir fitokimyasal içerir ve asil faydalı olan budur.



KÜTÜPHANE

Çoğu renkli meyve ve sebze, sağlığa farklı yönlerine fayda sağlayabilecek anti-enflamatuvar ve antioksidan etkilere sahiptir. Meyve ve sebzeler kırmızı, mor/mavi, turuncu/sarı ve yeşil olmak üzere 4 farklı renk kategorisine girer.

İşte farklı renkli yiyeceklerin sağlık yararlarına genel bir bakış:

Mor ve mavi

Bitki pigmenti antosiyanin, mavi / mor meyve ve sebzelere ayırt edici renklerini veren şeydir. Antosiyanin hücreleri hasardan koruyan ve kanser, felç ve kalp hastalığı riskini azaltmaya yardımcı olan antioksidan özelliklere sahiptir.

İçindeki ana vitamin ve mineraller: lifler, magnezyum, potasyum, b6 vitamini, c vitamini ve k1 vitamini.

Sağlık yararları: antienflamatuvar ve antioksidandır. Kalp sağlığına fayda sağlayabilir. Nörolojik hastalık riskinizi azaltabilir, beyin fonksiyonlarını geliştirebilir. Tip 2 diyabet ve bazı kanser riskinizi azaltabilir.



KÜTÜPHANE

Kırmızı

Kırmızı meyve ve sebzeler likopen adı verilen doğal bir bitki pigmenti ile renklendirilir. Likopen, kanser riskini azaltmaya ve kalbimizi sağlıklı tutmaya yardımcı olabilecek güçlü bir antioksidandır.

İçindeki ana vitamin ve mineraller: folat, potasyum, a vitamini, c vitamini ve k1 vitamini.

Sağlık yararları: antienflamatuvar ve antioksidandır. Kalp sağlığına fayda sağlayabilir. Güneşe bağlı cilt hasarlarını ve bazı kanser riskinizi azaltabilir.

Turuncu ve sarı

Karotenoidler bu gruba canlı renklerini verir. Tatlı patates, balkabağı ve havuçta beta karoten adı verilen iyi bilinen bir karotenoid bulunur. Sağlıklı mukoza zarlarının ve sağlıklı gözlerin korunmasına yardımcı olan a vitaminine dönüştürülür. Lutein adı verilen başka bir karotenoid gözde depolanır ve körlüğe yol açabilecek katarakt ve yaşa bağlı makula dejenerasyonunu önleyici etkisi vardır.

İçindeki ana vitamin ve mineraller: lifler, folat, potasyum, a vitamini ve c vitamini.

Sağlık yararları: antioksidandır. Kalp sağlığına fayda sağlayabilir. Göz sağlığını destekler. Kanser riskinizi azaltabilir.



KÜTÜPHANE

Yeşil

Yeşil sebzeler, hepsi kanser önleyici özelliklere sahip olan karotenoidler, indol ve saponinler de dahil olmak üzere çeşitli fitokimyasallar içerir. Ispanak ve brokoli gibi yapraklı yeşillikler de mükemmel folat kaynaklarıdır.

İçindeki ana vitamin ve mineraller: lifler, folat, magnezyum, potasyum, a vitamini (beta karoten) ve k1 vitamini.

Sağlık yararları: antienflamatuvar ve antioksidandır.

Özellikle turpgiller kanser ve kalp hastalığı riskinizi azaltabilir.

Renklerle beslenme nasıl yapılır:

Başlamak için öğünlerinize ve atıştırmalıklarınıza mümkün olduğunca çok bitki bazlı renk eklemeye çalışın. Her renk çeşitli sağlık yararları sağlar ve hiçbir renk diğerinden üstün değildir, bu yüzden tüm renklerin dengesi önemlidir.

Kabuklar mümkün olduğu kadar kalsın, soymayın. Mesela elma, şeftali ve patlıcan gibi yiyecekleri soymayın, böylece en konsantre şekilde faydalı kimyasal kaynaklarını da korumuş olursunuz.



KÜTÜPHANE

Her öğünde 2, günde toplam 6 renkli meyve ve sebzeye ulaşmak iyi bir hedeftir. Bol sebze ve meyve hedefleyin. Bu kadar çok porsiyon yemeye alışkın değilseniz, alımınızı kademeli olarak artırın. Alımınızın üçte ikisini sebze, üçte birini meyve olarak hedefleyin. Mümkün olduğunca çok farklı sebze ve meyve çeşidi ekleyin.

Atıştırmalıklar da renklerle diyeteye sayılır. Dondurulmuş ürünler de olur. Mevsiminde yemek en iyisidir, ancak mevsimsel ürünler sınırlı olabileceğinden, dondurulmuş meyve ve sebzeler de renklerle diyet için sayılır ve tazeleri kadar besleyicidir. Alışveriş yaparken sepetinize bakın.

Seçimlerinizin çoğunun aynı veya iki renk olduğunu görürseniz, sepetinizdeki renkleri arttırmak için birkaçını değiştirin. Rengarenk bir şekilde yemek yiyin. Unutmayın, meyve ve sebzelerdeki renk sağlıktır ve ne kadar fazla çeşitlilik o kadar iyidir.



KÜTÜPHANE

Tabağım metodu

Hem kendimiz hem de çocuklarımız için tam olarak gramları, kalorileri ölçmek veya bir porsiyonda ne kadar pirinç veya fasulye olduğuna bakmak için hem kolay bir tartımız, ayarımız yok, hem de zamanımız yok. Ama tabaklarımıza bakacak vaktimiz var. Uygun porsiyonlarda olduğu sürece, yani aşırı ve tepeleme doldurulmadığı sürece tabak metodu sağlıklı beslenme için en pratik ve iyi ölçüdür. Tabağım yöntemi öncelikle çok faydalı olmaları nedeniyle meyve ve sebzelerin de mutlaka diyeteye eklenmesine odaklanır.

Tabağım yöntemi nasıl çalışır?

Tabak, farklı besin gruplarını temsil etmek için bir yarım ve iki çeyrek bölüme ayrılmıştır.

Ana besin grupları şunlardır: 1. Sebze 2. Meyve

3. Protein 4. Tahıl 5. Süt ürünleri

Sebzeler ve meyveler tabağın yarısını, proteinler bir çeyreğini, tahıllar da son çeyreğini oluşturur. Tabağın yanına bir bardak süt veya bir bardak yoğurt eklenebilir.

Tahılların içinde yer alan ve ne kadar az tüketirsek o kadar iyi olacak karbonhidratları da hatırlayalım: pilav, makarna, bulgur, börek, patates, pide, pizza, dürüm ekmeği, gözleme. Bunlarda tabağın dörtte birinden de öte azaltıcı ayar çok faydalı olacaktır.



KİLO VERME PROGRAMI VE SEMBOİLÜ İLE ÖRNEK BİR GÜN

Zeynep tekrar diyetle başlıyor. Daha önceki denemelerinde birkaç kilo vermiş ama kısıtlayıcı listeler nedeniyle sürdürememiş ve kilolar geri gelmişti. En baştan, sıfırdan başlamak, oyunu kuralına göre oynamak istediğinden, önce ilk duraktan, *ilkdiyetim* Sağlıklı Yaşam Programı ile başladı. Kısa zaman içinde kilo verme diyetine de başlarını deyincede, ikinci durağı, Diyetle Hazırlık Programına geçti. Orada yeterince alıştırma yaptı ve artık kendisini diyetle başlamak için hazır hissediyor. Bugün o gün; Kilo Verme Programına başlıyor.

Zeynep 75 kilo ve 165 boyunda.

ilkdiyetim© ile Kilo Verme Programına göre başlangıçta kilosunun %10'unu vermesi en kolay, doğru ve sağlıklı olanı. Buna göre 6 ay içinde 7-8 kilo vermeyi planlıyor. Ayda 1.5 kilo verse 5 ay bu hedefe erişmek için yeterli olacak. En iyisi ve kolayı bu. Çünkü; Bir ayda daha çok veya daha hızlı kilo vermek isterse hem kendisi çok zorlanacak hem de metabolizması buna karşı koymaya başlayacak.

Gelin şimdi Kilo Verme Programı ve özel sembolü ile geçen 24 saatine bir göz atalım:



ÖRNEK BİR GÜN

Saat 07:

Zeynep sabah saat 7 de uyandı.

Uyanınca herkes gibi ilk önce cep telefonuna bakma alışkanlığı onun da var. Bundan faydalanıp cep telefonundaki kilo verme program sembolüne de bir göz attı. Sabah saatleri için sembol ne diyor diye merak etti. Sembolde bir tartı işareti var. Tartılmak için en uygun gün cuma. Bugün haftalık tartı günü. Kilosunu yakın takip edenlerin hem kilo vermede hem de kilo koruma, yani kilo almamak yolculuğunda daha başarılı olduğunu biliyoruz. Tartılmak için sabah ve mümkün olduğu kadar az giysi ile olması en iyisi. Haftada bir ve her seferinde benzer giysilerle ve aynı tartı aleti ile olması doğrusu.

Sembolde sabah saat 10'a kadar saatler kırmızı. Yani yemek yasak. Ama sembol saat 10'a kadar su, maden suları, çay, yeşil çay, bitki çayı veya kahve içebileceğini söylüyor. Şekersiz olmalı. Gerekirse Stevia gibi bitkisel olan bir tatlandırıcı kullanabilir. Suyu meyve dilimleri, çay ve kahveye biraz tam yağlı süt veya tarçın ekleyebilir. Kahve dokunuyorsa kafeinsiz de olur. Kahvenin karaciğer yağlanması için de en iyi ilaç olduğunu duymuştu.

Zeynep ilk birkaç haftadan sonra artık sabah bir bardak soğuk su ve beraberinde iyi bir kahve ile yeşil saatlerin başlangıcı olan saat 10'a kadar çok rahat idare edebilecek. Açlık duygusu öne çıkmayacak, erken bir kahvaltı ihtiyacı hissetmeyecek. Zaman ayarlı beslenmenin en ilginç ve güçlü taraflarından biri de bu. Uygulayan kişilerde bir süre sonra açlık hissi de azalıyor. Mesela kahvaltıya artık gerek duyulmuyor.



ÖRNEK BİR GÜN

Zeynep ilk haftalarda eskisi gibi 3 öğün yemek yerken, devamında hiç kahvaltı ihtiyacı da hissetmeyecek ve günlük yaşamına yeşil saatler içinde 2 öğün ile devam edebilecek.

Saat 09:

Bir *ilkdiyetim*© sembolünün en iyi tarafı, siz ne sebeple olursa olsun, her cep telefonuna baktığınızda göz önünde olması, sembolün ne söylediğini, istediği her an ve hemen görebilmeniz. Diyet programlarına özel semboller tasarlamaktaki ilk amacımız da buydu.

Zeynep bu kez işyerinde, masa başında. Sembol ise her saat başı ayağa kalk ve hareketlen diyor. O iş yerinde koridorda 5 dakika yürüyüşü tercih ediyor. Bu şekilde iş arkadaşlarına da bir selam göndermek, yüzlerini görmek mümkün oluyor. Bu 5 dakikalık, oturduğu yerden kalkıp ne tür olursa olsun hareketlenmeyi gece yatana kadar her saat başı yapacak. Sadece her saat 5 dakika, çok kolay.

Saat 10:

Saat 10 oldu. Zeynep sabah kalktıktan bu saate kadar sembolde yapması gereken 3 şeyi de tamamladı:

1. Kırmızı saatlerde bir şey yemedi
2. Su ve güzel bir kahve ile zamanı acıkmadan geçirdi
3. Masa başında oturduğu sürece her saat başı 5 dakika harekete geçti

Saat 10 ve artık sembolde yeşil saatlere girildi. Akşam 8'e kadar böyle. Yemek serbest ama tabii ki *ilkdiyetim*© Kilo Verme sembolünün söyledikleri gibi olmalı.



ÖRNEK BİR GÜN

Sembolde yer alan, bizlerin kahvaltıda en sık tükettiğimiz kötü karbonhidratlı besinler şunlar: Açma, poğaç, simit, ekmek, çorba, tost, börek. Eğer kahvaltı da bunlardan varsa bazı ayarlar yapması gerekecek. Sembol dışındakileri istediği gibi ama diyet öncesi zamanlarda tükettiği kadarıyla yiyebilecek. Bu eskisi kadar sözü çok önemli.

Bugün kahvaltı için simit, peynir ve çay var. Peynir serbest. Simit yarım olmalı veya her zaman ne kadar yiyorsa onun yarısı kadar. Önceden 2 simit ise artık 1 simit yiyecek. Çay yine şekersiz. Buna alışmak zor olabilir, tatlandırıcı kullanabilir. Aslında şekersiz çaya, kahveye alışanların, bu güzel, sağlıklı ve birçok faydası olan içeceklerimizin asıl tatlarını o zaman aldıklarını anlattıklarını duyuyoruz. Kahvaltı bitti. Kahvaltı öğünü ile ilgili bir hatırlatma yapalım:

Birçok araştırma insanların kahvaltıyı sadece alışkanlıklarından veya etraflarına uymak için yaptığını gösteriyor. Yani sabah kahvaltısı zaten olmazsa olmaz bir öğün değil. Siz de bu program içerisinde kahvaltıyı atlamayı deneyebilirsiniz. Yani günde 2 öğüne geçebilirsiniz. Ama tabii ki şart değil. Fakat büyük ihtimalle birkaç hafta sonra bu durum kendiliğinden ortaya çıkacak. Her sabah kahvaltı yapmak ihtiyacı duymayacaksınız.



ÖRNEK BİR GÜN

Çalışanlar için öğle ve akşam yemeği şeklinde günde iki öğün, evlerinde çalışanlar, evde olanlar için ise öğle saatlerinde çok iyi bir kahvaltı ve akşam yemeği şeklinde iki öğün de sizin için çok kolay uygulanır bir davranış olacak.

Saat 11:

Zeynep kahvaltı sonrasında öğle yemeğine kadar yine her saat başı masadan kalktı ve 5 dakikalık ısı üreten ve böylece kalori yakan küçük hareketlerini yaptı. Bu kez 2 kat merdiven inip çıktı. En iyisi bu. Kalp ve damarları ve karaciğer yağlanması için de iyi.

Saat 13:

Sembolde yeşil saatler devam ediyor. Sıra öğle yemeğinde. Sembolde bir göz atmakta fayda var. Yemekte ne yapacağını, hangi besinlerde ve nasıl porsiyon kontrolü yapacağını tekrar hatırlamanın en kolay ve hızlı yolu sembole göz atmak.

Ana öğünler için sembolde porsiyon kontrolü yapması gereken, yani tüketeceği miktarı azaltması gereken yemekler var. Ayar sadece bunlar için geçerli. Diğer yemekler ise serbest, kısıtlama yok. Ama bu serbest olanları da eskiden yediği kadar yemek önemli. Daha fazlasıyla değil.



ÖRNEK BİR GÜN

Zeynep'in öğle yemeği için önünde 2 seçenek var. Ya işyeri yemekhanesinde verilen menüden yiyecek, ya da dışarı çıkacak.

Şimdi bu 2 seçenek dahilinde yerken porsiyon kontrolünü nasıl yapacak bir bakalım:

Eğer öğle yemeğini işyerinde yiyorsa o günün menüsü hazır önüne geliyor. Bu menüde semboldeki enerji yoğun yani kötü karbonhidratlı yemeklerden varsa onlardan verilenin yarısı kadar yiyecek. Yani çorba yarım porsiyon, makarna veya pilav yarım porsiyon, sonunda tatlı varsa yine yarım porsiyon. Menüdeki bu kalori yoğun kötü karbonhidratlı yemekler dışındaki yemeklerin hepsini eskiden olduğu kadar yiyebilir.

Ekmek için ayrı bir parantez açmalıyız. Ekmek tüketimi, miktarı çok önemli. Türkiye'de bizler günde ortalama 1 ekmek yiyoruz. Toplam 600 kaloriye yakın. Bu çok fazla ve kiloların başta gelen sebeplerinden. Zeynep bu yüzden ekmeği şöyle yapıyor: Ya her zaman ne kadar yiyorsa onun yarısını veya böyle farkındalık zor gelirse, her öğünde sadece 2 ince dilim yiyor. Beyaz ekmek tercih etmemek çok iyi olur.



ÖRNEK BİR GÜN

Sembol üzerinde bulunan, ayar yapmamız gereken, bizlerin yemeklerde en sık tükettiğimiz kötü karbonhidratlı yemekler şunlar: Bunlar kalori yoğun (kötü) karbonhidratlar: Ekmek, çorba, pilav, makarna, bulgur, börek, patates, pide, pizza, tatlılar, şeker. Eğer öğle yemeğinde bunlardan varsa bazı ayarlar yapması gerekecek. Sembol dışındakileri istediği gibi ama diyet öncesi zamanlarda tükettiği kadarıyla yiyebilir.

Zeynep her yemek öncesinde 1 büyük bardak soğuk su içiyor. Bunun iştahı ve o öğünde yiyeceği miktarı azaltmasında çok etkisi var. Bir diğer önemli alışkanlık ise yemeğini yavaş ve 20 dakikada yemek. Eğer buna vaktiniz varsa mutlaka uymaya çalışın. Hiç farkında olmadan o öğünde yediğiniz kalorileri önemli oranda azaltmanıza yarıyor. Yemek sırasında cep telefonu ile ilgilenmemek de alacağınız toplam kalorileri önemli ölçüde azaltmaya yarıyor. Yani yavaş ve telefonsuz yemek durduk yerde, siz farkında bile olmadan alacağınız kalorileri bayağı, her öğünde en az 200 kalori kadar azaltıyor. İki öğün için yapınca böylece neredeyse diyet yapmadan, bir diyet programındaki kadar kalori azalıyor.



ÖRNEK BİR GÜN

Eğer yemeği dışarıda yiyorsa yine sembolde neler yapacağı var: Kötü karbonhidratlı yemeklerden yiyecek ise ya yarım porsiyon sipariş veriyor ya da aldığını bir arkadaşı ile paylaşıyor. Bir diğer yöntem ise; Eğer seçerek kendi alma imkânı varsa, tabağının dörtte biri kadar alıyor veya o yemekten göz kararı yumruğu kadar tabağına koyuyor.

Saat 16:

Öğleden sonra saat 4 civarında yan odadan “Gel pasta var” haberi geldi. Hayır demek zor. Zeynep’in önünde iki yol var. Ya gidip o kalori bombasını tadacak ya da 5 dakika mola kuralını uygulayacak. Tatlıyı 5 dakika sonra yemek üzerine kendine söz verip YouTube’dan merak ettiği bir videoyu izlemeye koyuldu. Saatine de bir göz attı. Beş dakika sonra hala tatlı istiyorsa yan odaya gidecek. Fakat 5 dakika oyunu yine işe yaradı. Videoyu sonuna kadar izlerken tatlı isteği de kayboldu.

Eğer 5 dakika erteleme sonrasında bu atıştırma çağrısına karşı koyamaz ve yemeğe karar verirse sembol üzerinde bizlerin atıştırma ve kaçamaklarda en sık tükettiğimiz kalori yoğun (kötü) karbonhidratlar var: Börek, patates, tatlılar, cips, çikolata, şekerleme, kuru pasta, kek, kurabiye. Bunlardan yiyorsak ayar yapmamız gerekecek.



ÖRNEK BİR GÜN

Nasıl mı? En kolay yol önünüze gelenin veya tabaktakinin veya pakettekinin yarısını yemek. Diğer yarısını saklamak veya bir arkadaşın ile paylaşmak. Yok eğer siz seçerek alıyorsanız her zaman aldığınız kadarının yarısını önünüze almak. Hiçbir zaman paketten yememek.

5 dakika mola kuralını, yapmasak veya devam etmesek daha iyi olacağını düşündüğümüz bir eylemi ertelemek veya sonlandırmak için kullanıyoruz. Tatlı veya atıştırma isteği geldiğinde onunla mücadele etmek veya yemek yerine sadece 5 dakika için başka bir şey yapmaya başlıyorsunuz. Mesela evde, iş yerinde kısa bir yürüyüş, okumakta olduğunuz kitaba dönmek, bir arkadaşınızı aramak, ona yazmak veya sosyal medya ile ilgilenmek olabilir. Beş dakika sonunda bu tatlı, atıştırma veya ne olursa dürtünüzün çoğu kez geçtiğini göreceksiniz. Aynı kuralı yemek yerken de uygulayın. Doydum mu, devam edeyim mi veya biraz daha alayım mı demeden önce 5 dakika için masadan kalkın, başka bir şey ile ilgilenin. Bakın neler olacak. Alışveriş sırasında da 5 dakika mola kuralı işe yarıyor. Almasam daha iyi olacak dediğiniz bir ürünü sepete koymadan önce beş dakika için başka ürünlerle ilgilenin, başka bir reyna veya ürün sayfasına geçin. Olmadı her zaman geri döner alabilirsiniz.



ÖRNEK BİR GÜN

Zeynep'in bu saate kadar sembolün sözlerini ne kadar dinlediğine, başardıklarına bir göz atalım:

1. Yeşil saatler içinde yemek yeme kuralına uydu
2. Kahvaltı ve öğle yemeğinde kötü karbonhidratlı yemeklerde porsiyon kontrolü yaptı
3. 5 dakika mola kuralını uyguladı
4. Saatte beş dakika egzersiz dışı ısı üretimi aktivitelerini yerine getirdi

Saat 18:

Akşam yemeğine kadar sembolde yapacak iki iş var. İlki yine oturarak geçirdiği her saat başı 5 dakikalığına ayaklanmak. Diğeri ise günün yürüyüşü. Toplam 20 dakika çok hızlı bir yürüyüş yapması gerekiyor. Ama bunu iki kerede de tamamlayabilir. Yani 10 dakikasını yemekten önce herhangi bir arada, diğer 10 dakikayı yemekten sonra yapabilir. Bahçede veya evde bir yürüme bandı veya ev bisikleti varsa onunla yapmak en kolayı. Eğer imkânınız varsa bir ev bisikletini veya yürüme bandını televizyonun önüne koysanız. Bu 10, 20 dakikalık yürüyüşlerin göz açıp kapayana kadar geçeceğini hatta her seferinde farkında olmadan daha uzun süre yaptığınızı göreceksiniz. Veya cep telefonunuzdan sosyal medya videoları izlerken de olur. İnsan spor yaparken başka bir şey ile meşgul olursa zaman çok daha çabuk ve kolay geçiyor. Eğer yürüyüşü evde yapıyorsanız mutlaka o sürede okumak, dinlemek, seyretmek gibi başka bir şey ile de ilgilenin. Açık havada ise sevdiğiniz müzikleriniz yeterli.



ÖRNEK BİR GÜN

Saat 20:

Sıra akşam yemeğinde. Sembolde yeşil saatlerin son saati akşam 8. Bundan sonra yemek yok. Akşam yemeği 8 de bitmeli.

Yemek öncesi sembole bir göz atalım:

Sembol üzerinde yine bizlerin yemeklerde en sık tükettiğimiz kötü karbonhidratlı yemekler var. Eğer akşam yemeğinde bunlardan varsa bazı ayarlar yapması gerekecek. Zeynep sembol dışındakileri ise istediği gibi ama diyet öncesi zamanlarda tükettiği kadarıyla yiyebilecek.

Akşam yemeğinin kuralları da öğlen yemeği ile aynı. Yemek öncesi bir büyük bardak su ile başlıyor. Bu hem açlık hissini bastırmaya hem de fazla yemeği önlemeye yarıyor. Kötü karbonhidratlı yemeklerde porsiyon kontrolü devam ediyor. Diğer yemekler serbest. Porsiyon kontrolü yöntemleri de aynı. Sembole göre ya önünüze hazır gelen yemekten yarısını, siz kendiniz alıyorsanız yumruğunuz kadar bir miktarını veya tabağınızı göz kararı dörde bölerek dörtte birini dolduracak kadarını yiyorsunuz. Zeynep yine yemek süresini en az 20 dakikaya uzatmaya çalışıyor ve yemek sırasında televizyon seyretmiyor, cep telefonu ile ilgilenmiyor.



ÖRNEK BİR GÜN

Bu akşam yerken tam doymadığını hissetti. Ya gidip ikinci tabağı alacak ya da önce 5 dakika mola kuralını uygulayacak. İkinci tabağı 5 dakika sonra yemek üzerine kendine söz verip sosyal medyaya daldı. Saatine de bir göz attı. Beş dakika sonra hala aç, doymamış hissediyorsa ikinci tabağı yine sembol kurallarına uyarak alacak ve yiyecek. Fakat 5 dakika oyunu işe yaradı. Meğerse doymuş.

Saat 20:

Artık bu saatten sonra sabah saat 10'a kadar saatler kırmızı. Yani toplam 14 saat. Zeynep hiçbir çeşit besin tüketmeyecek. Atıştırmak da yok. Ama sembol kırmızı saatlerde su, maden suları, çay, yeşil çay, bitki çayı veya kahve içebileceğini söylüyor. Şekersiz olmalı. Gerekirse yine Stevia gibi bitkisel olan bir tatlandırıcı kullanabilir. Suyu meyve dilimleri, çay ve kahveye biraz tam yağlı süt veya tarçın ekleyebilir. Kahve dokunuyorsa kafeinsiz de olur. Kahvenin metabolizma, karaciğer yağlanması, beyin ve kalp damar sistemleri üzerinde faydaları olduğunu hatırlayalım.

Zeynep yatana kadar oturarak geçirdiği her saat başında beş dakikalık bir hareketlenmeye devam ediyor. Bu ev içinde yürüyüş, hatta ayakta durduğu yerde bir yürüyüş de olur. Televizyon karşısında beden hareketleri de yapıyor. Süre saat başı 5 dakika, neredeyse reklamlar kadar.



ÖRNEK BİR GÜN

Saat 00:

Zeynep için yatma vakti. Kendisini en az 7 saat uyuyacak gibi ayarlıyor. Çok iyi ve kaliteli bir uyku için yatmadan bir saat önce cep telefonunu bırakıyor. Televizyonu da bıraksa iyi olacak ama bu zor geliyor. En azından uyku saatlerine doğru kötü, gerilimli, heyecanlı haber, film, dizi izlemiyor. Zeynep'in akşam saatlerinde ve gece *ilkdiyetim*© Kilo Verme sembolüne göre neler başardığına son bir kez daha bakalım:

1. Yeşil saatler içinde yemek yedi
2. Kırmızı saatler içinde sadece serbest olan içeceklerden içti
3. Günlük 20 dakika yürüyüşü tamamladı
4. Saat başı 5 dakika ısı üretim aktivitelerini tamamladı
5. 5 dakika mola kuralını gerektiği yerlerde uyguladı

Ve Kilo Verme Programı sembolü ile 24 saatin sonu, ertesi sabah 07:

Gece 12 de yatmıştı. En az 7 saat uyumuş olmasından memnun. Yeterli uyku vücudumuzdaki her sistem ve hatta her bir hücre için önemli. Uyku sırasında bozuk hücreler tamir ediliyor, yenileri yapılıyor. Hatta bazı iyi genler de bu iyileşme uykusunda harekete geçiyor. Asıl uyku ve kilo ile ilgili olan ilginç bir durum daha var: Günde 7 saatten daha az uyuyanların, başka sebeplerden bağımsız olarak, sırf bu sebeple kilo aldıklarını biliyoruz. Hatta uyku süresini yarım saat, bir saat uzatabilirlerse, durduk yerde birkaç kilo vermek de mümkün oluyor.



ÖRNEK BİR GÜN

Zeynep'in *ilkdiyetim*© Kilo Verme Programı ve sembolü ile geçen bu 24 saat içinde başardığı kalori tüketim ve avantajları ise şöyle:

14:10 modifiye zaman ayarlı beslenme ile eksi 200-450 kalori kazanç

Kalori yoğun karbonhidrat odaklı porsiyon kontrolü ile eksi 300-500 kalori kazanç

20 dakikalık fiziksel aktivite sayesinde eksi 100 kalori kazanç

Saat başı 5 dakika egzersiz dışı ısı üretimi aktiviteleri ile eksi 100 kalori kazanç

İyi yemek yeme kurallarına uyarak eksi 200 kalori kazanç

Zeynep'in diyetine başlamadan önce kilosu 75'ti. Bu kiloya göre, ayda 2 kilo verebilmesi için günde eksi 530 kalori kazancı olması gerekiyor. Bunu kolayca, açlık çekmeden, hesap kitap yapmadan, kalori saymadan sadece sembolün yardımı ile kolayca başardığını görüyoruz.



ON EMİR

1. Sembolünü göz önünde bulundur
2. Yeşil saatlerde kötü karbonhidratlı yemeklerde porsiyon kontrolü yap
3. Yeşil saatlerde atıştırmalıklarda porsiyon kontrolü yap
4. Kırmızı saatlerde yemek yok, seçili içecekler serbest
5. Yemek yeme kurallarını uygula
6. Beş dakika mola kurallarını uygula
7. Günlük fiziksel aktivite limitini tamamla
8. Saat başı hareketlen
9. Haftalık tartıl, kayıt tut
10. Yedi-sekiz saat uyu



sağlıklı yaşam sembolü ©



