



POPÜLER DİYETLER VE SAĞLIKLI ZAYIFLAMA

ÇİĞ DİYET

Vitamin ve mineral kayıplarını önlemek amacı ile besinlerin pişirilmeden tüketilmesi gerektiğini vurguluyor. Bunun sağlanabilmesi için de yalnızca meyve ve çiğ sebze tüketimi öneriliyor.

- Beyin ve kalp sağlığı için gerekli yağ asitlerinin alımı engellenir.
- A,D,E,K vitaminlerinin kullanımı sağlanamaz.



PROTEİN DİYETLERİ



- Et ve yağ sınırsızca tüketilebilir.
- Karbonhidrat içeren besinlerin tüketimi yasaktır.
- Ketosiz
- Kalp-damar hastalıkları

PRENSES DİANA DİYETİ

- Günlük 500 kalori alımını öneren çok diyetlerdendir.
- İçeriğinde genelde tek tip besin vardır.
- Metabolizma hızını düşürür
- Sindirim problemlerine neden olur.
- Tek tip beslenmeye bağlı olarak besin ögesi yetersizlikleri oluşur.





Limonlu sıcak su!

Yemeğin üzerine taze meyve yemek şişmanlatır!

Kepekli ürünler zayıflatır!

Aktar modası!

TÜM BU YANLIŞ YÖNTEMLER



- Sindirim ve sinir sistemi bozuklukları,
- Kansızlık,
- Yorgunluk,
- Kuru cilt,
- Saç dökülmesi,
- Bulantı ve kusma,
- Kolesterol seviyesinde yükselme,
- Baş ağrısı.

**EVET MUCİZELERE İNANABİLİRSİNİZ AMA SÖZ
KONUSU SAĞLIK OLDUĞUNDA BEDELİ ÇOK AĞIR
OLABİLİR.**



FAZLA KİLOLARIMIZI YENMEK İÇİN ONLARIN NASIL OLUŞTUĞUNU BİLMELİYİZ?

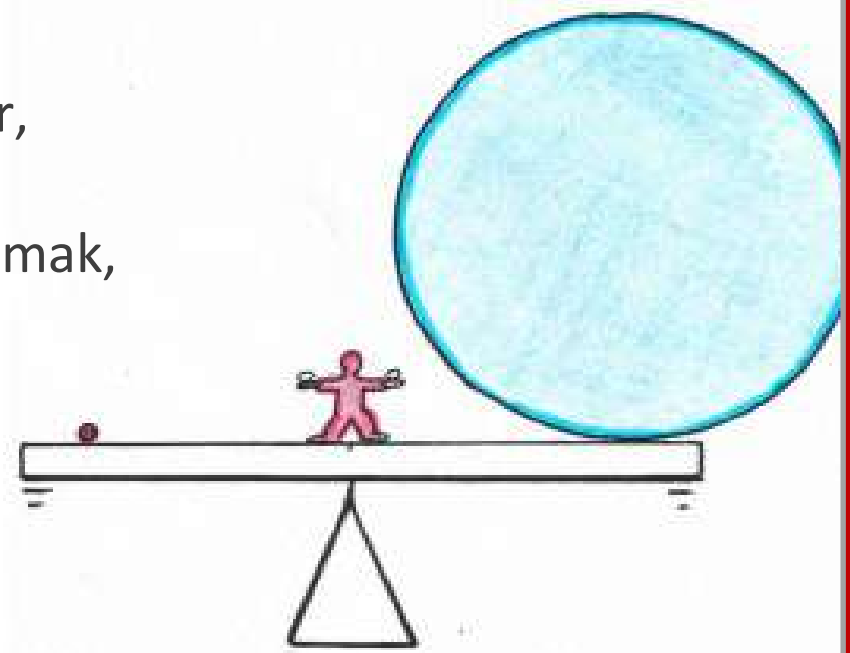
Genetik bozukluklar,

Hormonal değişikliklere bağlı hastalıklar,

Besinler arasında sağlıklı tercih yapamamak,

Klasik beslenme hataları,

Hareketsiz yaşam.



FAZLA YEDİĞİMİZ HER LOKMA NASIL DEPOLANIR?

1 gr karbonhidrat  4 kalori

1 gr protein  4 kalori

1 gr yağ  9 kalori

7 kalori  1 gr yağ

Günde fazladan 200 kkal = 1 yılda 10 kg

ŞİŞMANLIK NASIL ÖLÇÜLÜR?



Şişmanlık için en yaygın kullanılan ölçüm;
Beden Kütle İndeksi (BKİ) ölçümüdür.

BKİ DEĞERİ VE ANLAMI

BKİ, vücut ağırlığının (kg), boyun karesine (m²)
bölünmesi ile hesaplanır.



BEDEN KÜTLE İNDEKSİNE [KG/BOY(M²)] GÖRE VÜCUT AĞIRLIKLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

18.5 'dan az

Zayıf

18.5-19.9

Normal kabul edilebilir

20-24.9

Normal

25-29.9

Toplu (Hafif şişman)

30-34.9

I. Derece Şişman

35-39.9

II. Derece Şişman

40 ve üzeri

III. Derece Şişman



zayıf



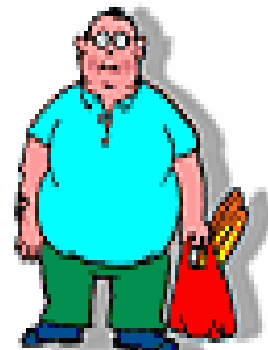
normal



fazla kilolu



obez



morbit obez

FAZLA KİLOLARIN KALICI ÇÖZÜMÜ SÜPER ÜÇLÜDEN GEÇİYOR

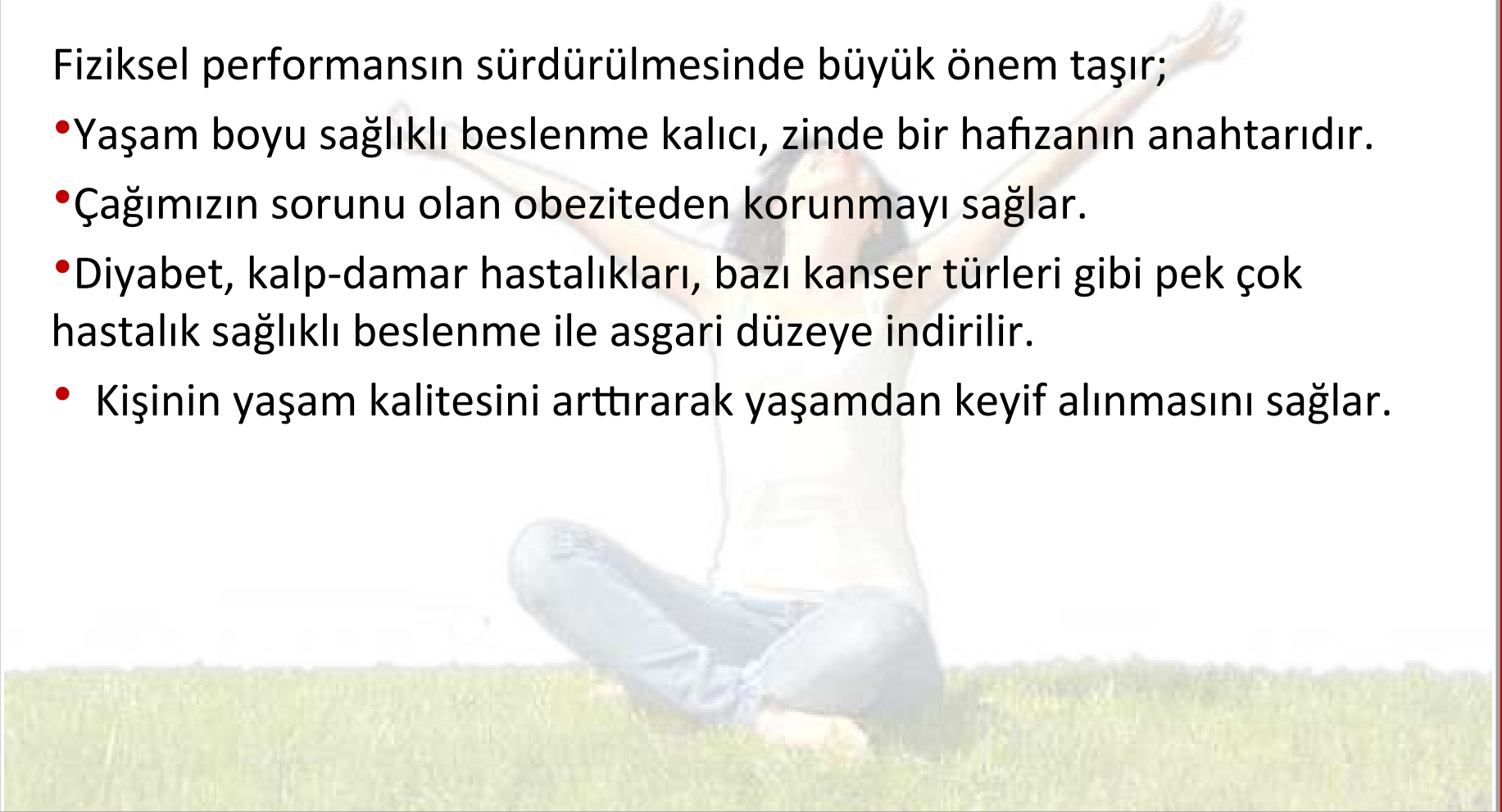
- Sağlıklı beslenme
- Düzenli fiziksel aktivite
- Davranış değişikliği



SAĞLIKLI BESLENMENİN YAŞAMIMIZA SAYILAYAMAYACAK KADAR ÇOK KATKISI VARDIR

Fiziksel performansın sürdürülmesinde büyük önem taşır;

- Yaşam boyu sağlıklı beslenme kalıcı, zinde bir hafızanın anahtarıdır.
- Çağımızın sorunu olan obeziteden korunmayı sağlar.
- Diyabet, kalp-damar hastalıkları, bazı kanser türleri gibi pek çok hastalık sağlıklı beslenme ile asgari düzeye indirilir.
- Kişinin yaşam kalitesini arttırarak yaşamdan keyif alınmasını sağlar.





- Sabahları 5 dakika fazla uyuyabilmek için kahvaltı etmeden çıkıyorsanız,
- Kahvaltınızı börek, simit gibi besinlerle geçiştiriyorsanız,
- Fast-food tarzı beslenmeye eğiliminiz artmış ise,
- İş yerinde çok yorulduğunuzu kendinize bahane ederek iş dışında herhangi bir fiziksel aktivite yok ise,
- Akşam eve geldiğinizde yüksek kalorili atıştırmalara devam ediyorsanız,

SAĞLIKLI ZAYIFLAMADA ALTIN KURALLAR

- **Karar verin...**

Fazla kilolarımı verirsem ne kazanırım, vermezsem ne gibi durumlarla karşılaşırım?

- **Doğru hedef belirleyin...**

Dünya sağlık örgütüne göre ayda 2-4 kg ağırlık kaybı hedeflenmelidir.

- **Sabırlı olun**

Pazartesi başlayıp “Dayanamadım, canım çok istedi” diyerek diyeti bir sonraki haftaya ertelemeyin. Sık sık diyetle başlama ve bırakma kendinize olan güveninizi olumsuz etkiler.

- **Uyku süresine dikkat**

Günlük uyku süresi 7-8 saat arasında tutulmalıdır.

- **Davranış değişikliği sağlayın**

- **Diyeti ceza gibi görmeyin**

- **Kahvaltıya gereken önemi verin**
- **Öğün atlamayın**
- **Akşam yemeğini geç saate bırakmayın**
- **Öğle yemeğini dışarıda yemeyi tercih edenler;** ızgara et/balık/tavuk veya mevsim sebze, yanında salata ve ayran/yoğurt şeklinde ayarlayabilirler

- **Sofraya çok aç oturmayın...**
- **Ara öğünlerinizi doğru şekilde yapmaya çalışın...**
- **Yemeđinizi yavaş yiyin...**
- **Yemek yerken dikkatin dağılmasını önleyin...**

- **Besin çeşitliliğine önem verin**
- **Düşük glisemik indeksli besinleri tercih edin**



- **Posalı besinlerin tüketimini arttırın**
- **Evde yüksek enerjili besinler bulundurmayın**
Gözden uzak olan gönülden de uzak olur
- **Abur-cubur tüketimine dikkat**
1 taneden bir şey olmaz düşüncesi yanlış



- **Tabak sıyırmayın**
- **Akşam yemeğini yatmadan 3-3.5 saat önce sonlandırın**
- **Piřirme yöntemlerine dikkat**
- **Tatlı kaçamaklarınızı tatlıya bağlayın**



- Rafine şekeri azaltın
- Yemeğin tadına bakmadan tuz kullanmayın
- Etiket okuma alışkanlığı kazanın





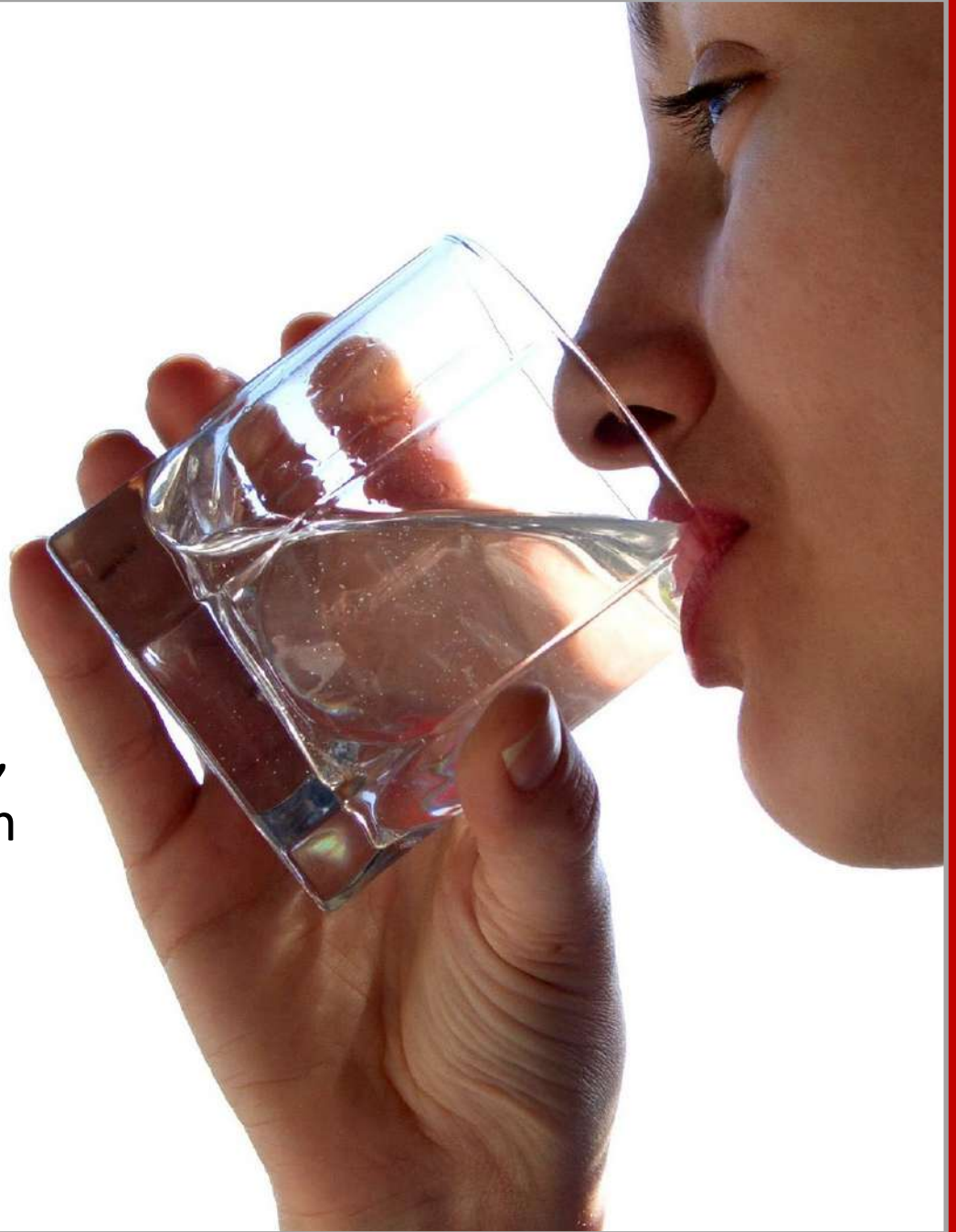
Her light ürüne inanmayın

**Tekliflere hayır
diyebilmeliyiz**

Sürekli tartılmayın

- **Su tüketimini arttırın**

Su tüketimi böbrek fonksiyonları, kan dolaşımı, vücut ısı dengesi, besinlerin taşınması ve atık maddelerin atımı için çok önemlidir. Günde 10-14 bardak su



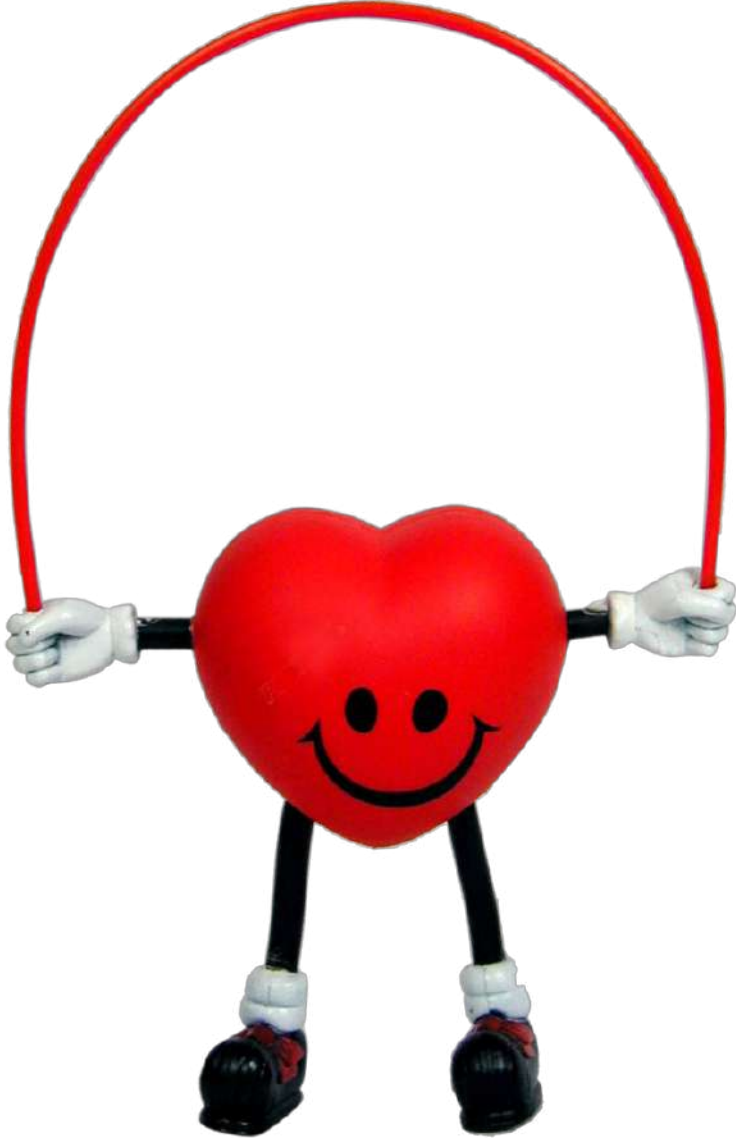
- **Aktif yařamı benimseyin**



İdeal ağırlığımızı korumak için alınan ve harcanan enerjiyi dengelemeliyiz



DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ



- Kas ve eklemlerin sağlığı
- Kemik yapısı sağlığının korunması
- Kalp sağlığı
- Kan şekeri kontrolü
- Menopozu geciktirme
- Kanser riskini azaltma



EGZERSİZ YAPARKEN NELERE DİKKAT EDELİM ?

- Sağlıklı bir beslenme ile destekleyin,
- Egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında su içmeyi unutmayın,
- Aç ya da tok olarak egzersize başlamayın,
- Egzersizden 4 saat önce ana öğününüzü tüketmiş olun,
- Yapmaktan hoşlandığınız, yaşam şeklinize uygun ve uzun süre devam ettirebileceğiniz bir aktivite seçin,
- Egzersiz yaparken uygun kıyafet ve ayakkabı giyin.

EGZERSİZİ NASIL HAYATIMIZIN BİR PARÇASI HALİNE GETİREBİLİRİZ ?

- TV izlerken, bilgisayar karşısında çalışırken veya sadece dinlenirken bir defada 30 dakikadan fazla oturmayın.
- Egzersize birden yüklenerek çok zorlanmayın. Aşamalandırın.
- Eve veya iş yerine giderken otobüsten birkaç durak önce inerek yürüyün.
- Asansör yerine merdiven kullanın.
- Arkadaşlarınızla beraber yapabileceğiniz aktivitelere katılın.
- Ev işlerinizi yapmak için birini tutmak yerine kendiniz yapın.
- İşyerinizde, okulunuzda düzenlenen spor turnuvalarına katılın.

- **Mutlaka koruma programı uygulayın**

Kilolarınızı verdikten sonra bu iş tamam deyip beslenmenizi olurluna bırakmayın. Ya da kilo verirken beslendiğiniz gibi beslenmeyin. Koruma aşamasında uzmanınızın yakın takipten yavaş ve kontrollü bir şekilde uzaklaşp tam olarak kendi takibinize geçme sürecidir.

**Sağlığınıza, yaşam s¼recinize ve yaşam kalitenize s¼z
sahibi olan BESLENMENİZE gerekli ¼nemi
vermeniz ¼midiyle...**