

EKMEKSİZ DİYET OLUR MU?

UZ. DYT. DİLARA KOÇAK

www.dilarakocak.com.tr

31 Mart 2012

ANTALYA



ÖLÇÜLÜ BESLENİN SAĞLIKLI YAŞAYIN

BİR AYDA 7-12 KG. VİTAMİN GARANTİ





3 günde 2 beden incel...





- **10 günde 15 kilo verdiren şifre**





G-string diyeti



BİLGİ ÇAĞI



	<u>2008 yılı</u>	<u>2012 yılı</u>
● DİYET	9.280.000	15.800.000 sonuç
● ZAYIFLAMA	4.220.000	12.000.000 sonuç
● SAĞLIKLI ZAYIFLAMA	869.000	4.570.000 sonuç
● BESLENME	6.270.000	18.800.000 sonuç
● DIET	150.000.000	597.000.000 sonuç

Kulağımız neler duyuyor?

- Ekmek sağlığa zararlıdır
- Sarımsak grip aşısına karşı
- Her derde deva altın çilek
- Yumurtadan özür dilemeli
- Domates en iyi antioksidant
- Makarna şişmanlatır mı?
- 3 beyazı eve sokmayın
- Meyve suyu için vitamin depolayın
- Detoks ile kanserden korunun
- Yaban mersini ile güçlenin
- Lahana ile zayıflayın
- Keten tohumunu sofradan eksik etmeyin
- Metabolizma hızlandıran iksiri unutmayın
- Çikolata aklandı
- Kahve kalbe iyi midir?
- Dondurulmuş ürünleri kullanmalı mı?
- Süt zehirden farklı değildir
- Keçi peynirinden başka peynir yemeyin

M
E
Z
U
R
A

ÖLÇÜLÜ
BESLENİN
SAĞLIKLI
YAŞAYIN



Hissedilen ne?

KARIŐIK

ZORLUK

YASAKLAR

VAZGEÇME

BAŞARISIZLIK

BAĐIMLI MOTİVASYON



Davranış değişikliği
neden zor geliyor?

DEĞİŞİM ZORDUR

Kaybetme
korkusu

Başarısızlık
korkusu

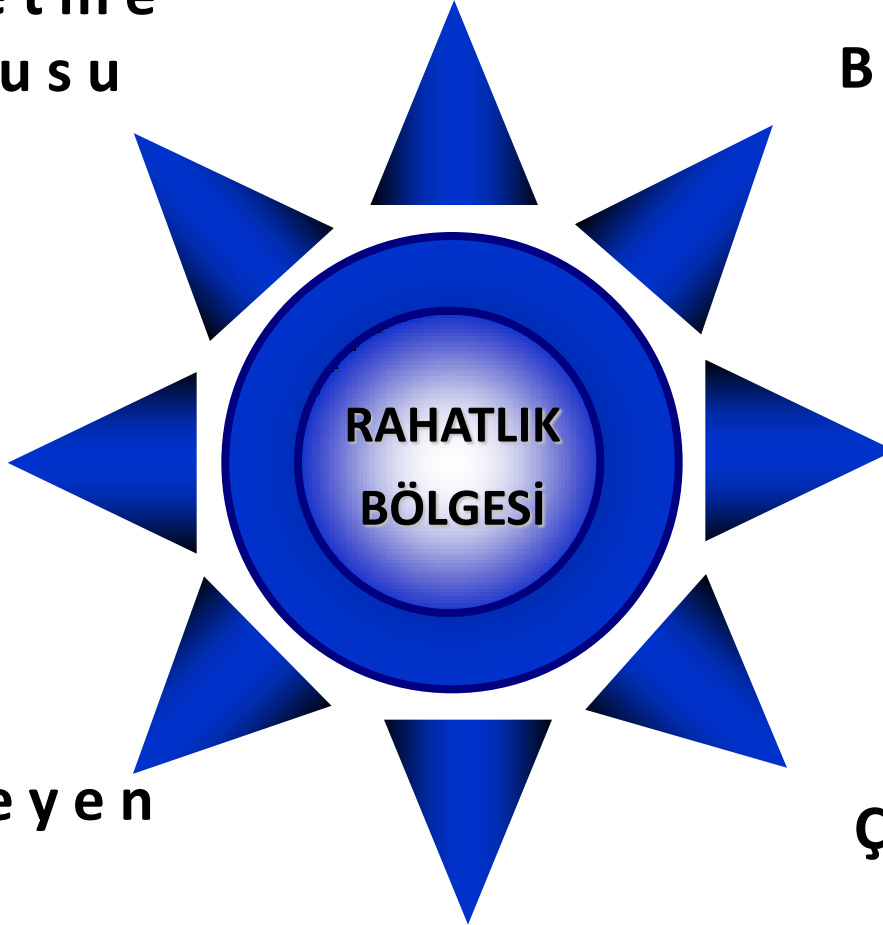
Rahatın
bozulacağı
korkusu

Risk alma
korkusu

Bilinmeyen

Çaba ister

Değişime
direnç



İçses ne diyor?

- Diyet yapan insanlar aç kalıyor
- Diyet yapmak için çok güçlü irade gerekiyor
- Diyet yapanlar birçok yiyecek ve içecekten mahrumdur
- Yaşım geçti, metabolizmam yavaş
- Bu diyet hızlı kilo verdiremedi işe yaramıyor

**YAPILMASI GEREKEN,
DİRENÇ YARATMAK
VE
DİKTE ETMEK DEĞİL,
DEĞİŞİM KONUŞMASINI
HAREKETE GEÇİRMEKTİR**

Başarılı bir beslenme şekline geçişte

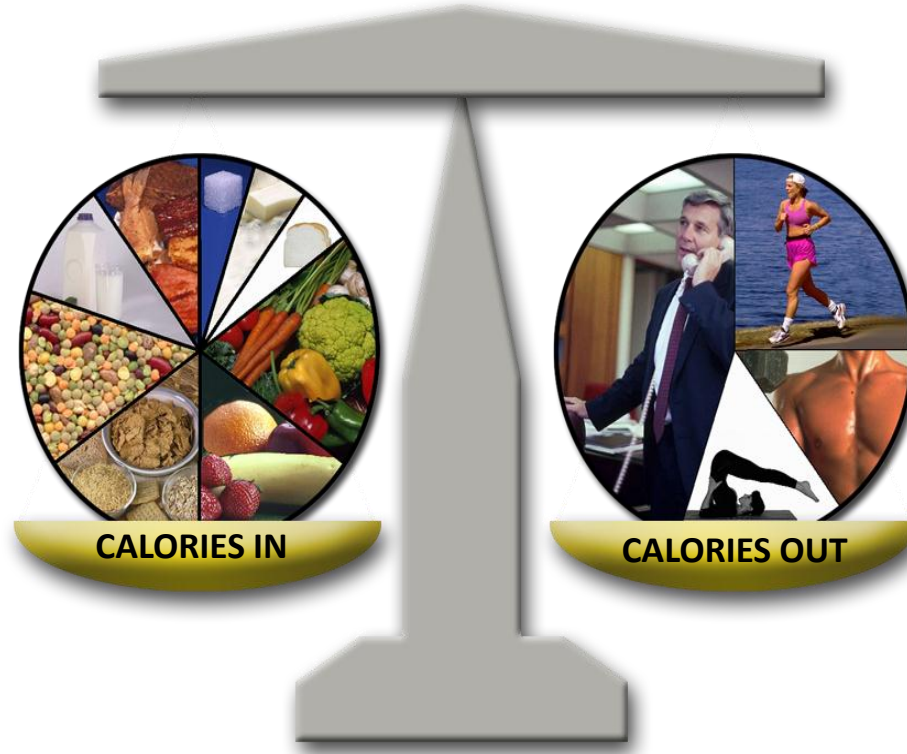
- OLUMLU YAKLAŞIM VE PSİKOLOJİ
- DAHA FAZLA EMPATİ YAPILMALI
- BİREYE KENDİ MOTİVASYONU BULDURULMALI
- GERÇEĞE EN UYGUN ÖNERİLER OLMALI
- YASAKLAR YERİNİ ÖNERİLERE BIRAKMALI
- BİREYİN **NE** YAPMASI GEREKTİĞİNİ AKTARMAK ÖNEMLİ AMA
“NEDEN” VE “NASIL” LAR DAHA ÖNEMLİ

**Birey bizim değil,
kendi motivasyonunu keşfetmedikçe
kalıcı sonuç elde edilemiyor,
davranış değişmiyor**

ŞİŞMANLIK NEDENLERİ

- ☹ Genetik
- ☹ Enerji alımı ve harcamasındaki dengesizlik
- ☹ Fiziksel Aktivite yetersizliği
- ☹ Yemek Alışkanlıkları
- ☹ Hormonal problemler

Denge ve Çeşitlilik



Gazlı İçecekler

20 yıl önce

200 ml



85 kalori

Bugün

500 ml



220 kalori

FARK 135 KALORİ



A
R
U
Z
E
M

ÖLÇÜLÜ BESLENİN SAĞLIKLI YAŞAYIN

135 KALORİYİ YAKMAK İÇİN

35 DAKİKA DAHA FAZLA HAREKET



○



Popcorn

20 YIL ÖNCE



150 GR

270 kalori

BUGÜN



350-400 GR

630 kalori

360 kalori!



360KALORİYİ YAKMAK İÇİN

1 SAAT 10 DAKİKA YÜZME



○



İdeal Vücut Ağırlığı

- BKİ
- Bel çevresi
- Vücut yağ oranı
- Son 5 yıldaki en düşük ve en yüksek ağırlık
- Daha önce yapılan diyetler
- Aile öyküsü

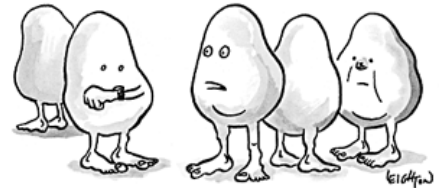


Kaybettiğiniz kiloların yağ olduğuna emin misiniz?

Yoksa su mu kaybediyorsunuz?

© Cartoonbank.com

YOUR LOST WEIGHT

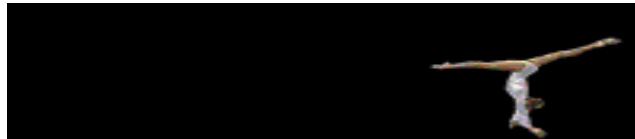


"Ready to head back?"

Vücut Bileşimi

YAĞ DOKUSU

- Esansiyel yağlar
- Beyaz yağlar
- Kahverengi yağlar



YAĞSIZ DOKU

- Kas
- Kemik
- Su
- Sinir
- Damarlar
- Diğer organik maddeler

Kas ve yağ hücresi

Kas hücresi

- % 70 -75 Su
- % 7 Yağ
- % 22 Protein

Yağ hücresi

- % 22 Su
- % 72 Yağ
- % 6 protein

- **Vücut suyu kas oranı ile doğru orantılıdır.**
- **1 gr kas kaybı yaklaşık 2,7 gr su kaybı oluşturur.**
- **Kas, yağ dokusundan daha fazla enerji harcar**

Glikojen

- Karaciğer ağırlığının % 5'i
- Kaslar ağırlığının % 1'i
- Kan 17 gr içerir
- İnsan vücudunda toplam 300-500 gr kadar bulunur.



**Ekmeği
bıraktım 10 kg
zayıfladım**

**Limonlu su ile
yağlarınızdan
kurtulun**

**Sabah içilen
sıcak su yağları
eritiyor**

**MUCİZE
1 haftada
5kg
zayıfladı**

Bilmediğiniz ve
anlamadığınız bir işte
başarılı
olabilir misiniz?



Woo-Hoo!!!



YETERLİ DENGELİ BESLENME

50 ye yakın besin ögesi her gün tüketilmeli

Karbonhidrat	1 gram 4 kalori
Protein	1 gram 4 kalori
Yağlar	1 gram 9 kalori
Vitaminler	
Mineraller	
Su	



Besin grupları



NEDEN EKMEK

- Yağ içermez
- Önemli bir karbonhidrat kaynağıdır
- Rafine edilmiş gıdaya göre daha uzun süre tokluk sağlar
- İyi lif kaynağıdır
- Mineral ve vitamin desteği olabilir
- Pratikdir
- Geleneksel damak tadı olarak mutlu eder
- Ucuzdur, doyurucudur



SON SÖZ...

- Beslenmenizde “Denge ve Çeşitliliği” önemseyin...
- Hiçbir besinin tek başına mucizevi bir özelliğe sahip olmadığı gibi suçlu da olmadığını **UNUTMAYIN**...
- Sağlığınız için kaliteli gıdayı alın ve kendinize çok iyi bakın...

Gülümsemeyi unutmayın 😊





Teşekkür ve saygılarımla...