

# EKMEKSİZ DİYET OLUR MU?

UZ. DYT. DİLARA KOÇAK

[www.dilarakocak.com.tr](http://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

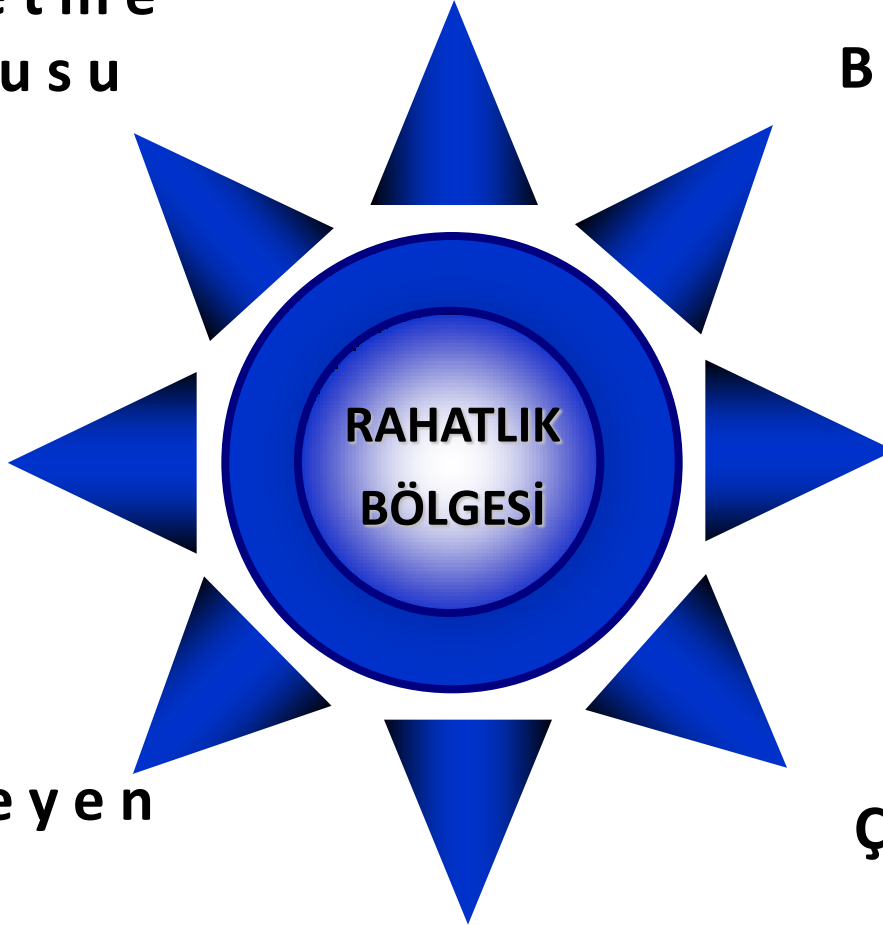
Rahatın  
bozulacağı  
korkusu

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

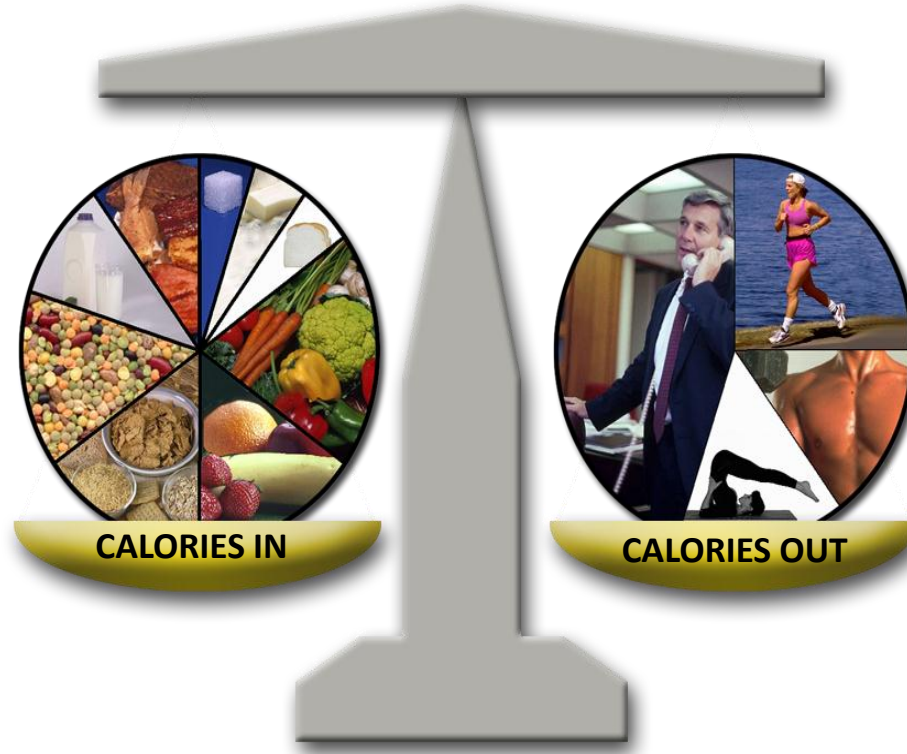
- OLUMLU YAKLAŞIM VE PSİKOLOJİ
- DAHA FAZLA EMPATİ YAPILMALI
- BİREYE KENDİ MOTİVASYONU BULDURULMALI
- GERÇEĞE EN UYGUN ÖNERİLER OLMALI
- YASAKLAR YERİNİ ÖNERİLERE BIRAKMALI
- BİREYİN **NE** YAPMASI GEREKTİĞİNİ AKTARMAK ÖNEMLİ AMA  
**“NEDEN” VE “NASIL”** LAR DAHA ÖNEMLİ

**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

Ö  
L  
Ç  
Ü  
L  
Ü  
B  
E  
S  
L  
E  
N  
İ  
N  
S  
A  
Ğ  
L  
I  
K  
L  
I  
Y  
A  
Ş  
A  
Y  
I  
N

# 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



A

R

U

Z

E

M

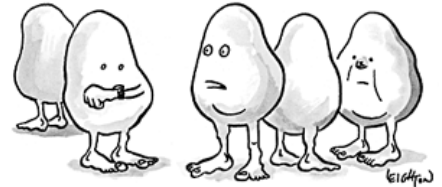
ÖLÇÜLÜ BESLENİN SAĞLIKLI YAŞAYIN

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!!!*



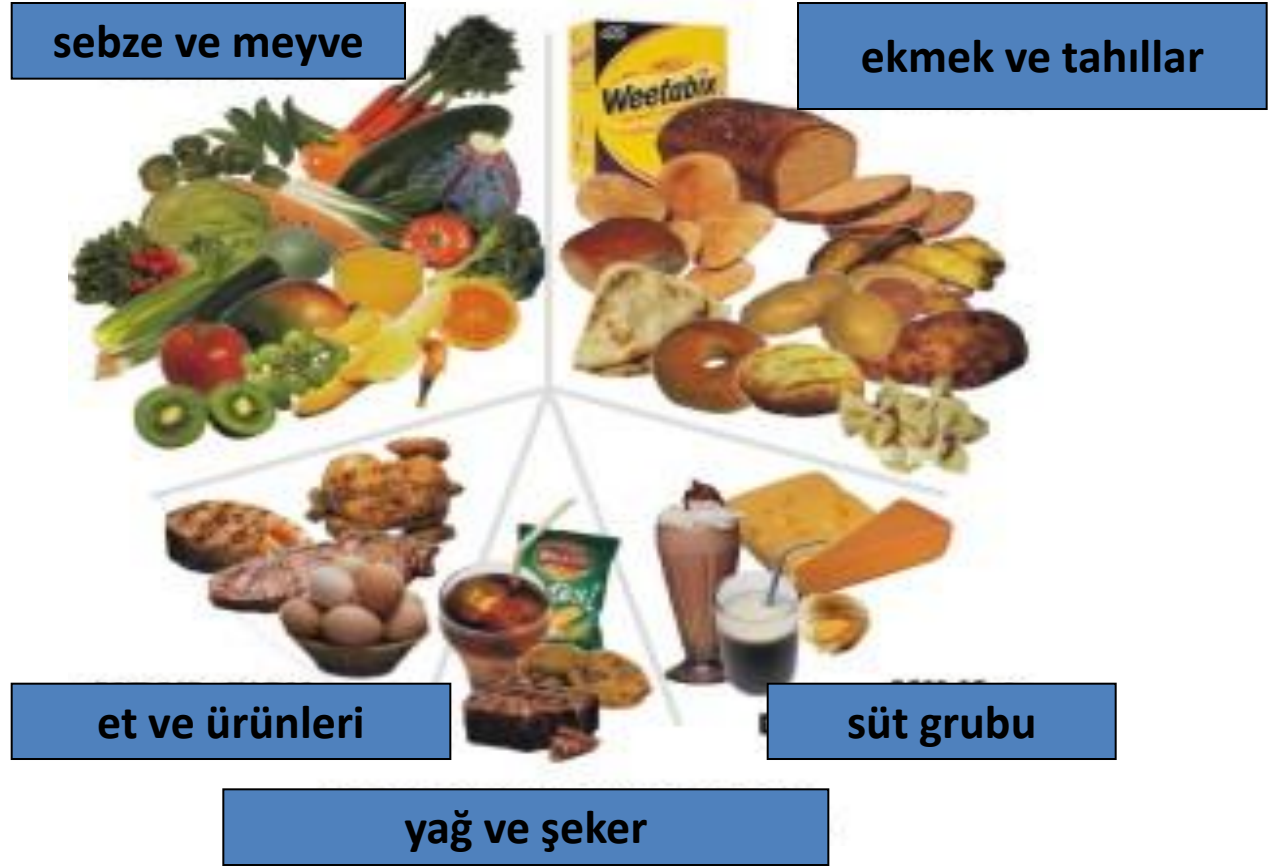
# YETERLİ DENGELİ BESLENME

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











**Teşekkür ve saygılarımla...**