

MERHABALAR



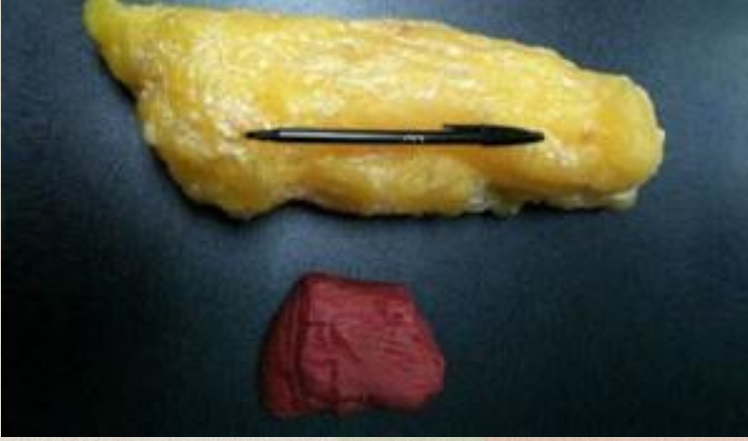
*Diyetisyen*  
Kübra İkra Sonel

Öncelikle online ve yüz yüze yürüttüğümüz programlarda aynı etkin sonucu alabiliyoruz.

Programa aylık olarak dâhil ediyorum danışanlarımı ve haftalık olarak da takiplerini gerçekleştiriyorum.

Her hafta mümkün olduğunda diyetimizi güncelliyoruz.

Bütün danışanlarıma söylediğim şey. İsteseniz kendiniz zaten kilo verirsiniz. Ekmeği kesersiniz, pilavı, bulguru, makarnayı kesersiniz. Bir şekilde verilir. Ancak burada tartışmaya açık olan konu ne kadar sağlıklı ya da kalıcı olacağı. O noktada da biz devreye giriyoruz.



Önceliğim bu kiloların sağlıklı bir şekilde, kas kaybı olmadan, oturan kilolar olması. Sadece yağdan kayıp olmasını hedefliyoruz. Bunun için de en sağlıklı kilo verme aralığı haftada 0,5-1 kg aralığıdır. Son taraftaki fotoğrafta gördüğünüz de 1 kilo yağ ve kas miktarları. Aslında hedefimiz haftalık sadece bu yağ kütlesinden kayıp olması.

Ama genelde sağlıklı bir şekilde 1 kilogramın üstüne çıktığımızda oluyor. Malum vücutta bir kalori açığı yaratarak kilo vermeye çalışıyoruz. 1 kilonun üzerine çıktığımızda genelde vücut bu kalori açığını kapatmak için yağlara saldırıyor ancak, kalori açığı fazla olduğunda bu sefer kasları yıkmaya başlıyor. 1 kilo kas kaybettiğimizde de bunu +3 kg yağ olarak alacağız demektir.

Evet, bir diyetisyenim, diyet yazıyorum ancak diyet psikolojisine son derece karşıyım. Amacım fark etmeden diyet yaptırmak. Diyeti bir stres faktörü olarak hayatımızın merkezine oturtmaktan ziyade, refleks olarak beslenmeyi öğretmek. Bunun yanında programda yaptığım her şey kalıcı kilo vermeye yönelik oluyor. Amacım beslenme davranış değişikliği sağlayarak bu kiloların kalıcı olması.

Bunun için öncelikli olarak, şuan nasıl besleniyorsak, program bittikten sonra nasıl besleneceksek o programı şekillendiriyoruz ki diyeti sürdürülebilirliği de olsun. Artık programa başladıktan sonra bu bizim için bitecek bir süreç olmayacak. Kalıcı alışkanlıklar edinerek, ömür boyu devam ettirebildiğimiz bir program olsun istiyorum. O yüzden sabah kahvaltıda avokadolu tost, burada detoks, akşam biftek, somon tüketiyoruz gibi listeler yazmıyoruz ki diyet yaptığınızı hissetmeyin.





*Diyetisyen*  
Kübra İkra Sonel

Mükemmel diyet kavramından ziyade de, mükemmel uyumlu diyet kavramına inanıyorum. Sizin için %100 uyumlu olması ve gün içerisinde düzeninizi aksatmaması çok önemli. Bu da ek olarak tabii ki programdan keyif almanıza yardımcı oluyor.

Taslak şeklinde listeler hazırlıyorum ki ailenizle, arkadaşlarınızla oturup beraber keyifle yemek yiyebilirsiniz. Çünkü bu programın sürdürülebilir olması için bu listelerden keyif almanız çok mühim. Taslak olarıktan kastımda önünüze ne gelirse gelsin miktarlarıyla uyarlayabileceğiniz listeler olması. Açıkçası burada sebze olacak, burada et olacak gibi bir zorunlamaya gitmiyorum.

Bunun yanında yüksek kalorili beslenerek zayıflamak, kalıcı ağırlık kaybı için oldukça önemli. Yani fazla fazla yediren, eklemekçi bir diyetisyenim.

Bunun yanında programa başlar başlamaz, direk bunu yapacağız, bunu da yapacağız değil de, ilk emekleyelim, sonra bir kaç adım atalım, sonra yürüyüp, sonra koşalım istiyorum. Bunun için ilk haftamız adaptasyon haftası olarak geçiyor. Ondan sonra diyetimize yavaş yavaş yeni beslenme alışkanlıkları ekliyoruz. Her hafta yeni bir şey öğrenip onu alışkanlık haline getirmeye çalışıyoruz. Eee zaten diyet psikolojisi yok, aman aman farklı yemekler hazırlama derdimiz yok. O hafta içerisinde sadece tek bir beslenme alışkanlığına dikkat ederken aslında o diyet eklediğimiz şeyi alışkanlık haline getirmiş oluyoruz.

Bunun yanında programı birazda eğitim süreci gibi yürütüyorum. Bence temeli bilerseniz, yeni edindiğiniz beslenme alışkanlığını benimsemeniz daha kolay olur. O yüzden her hafta mümkün olduğunca bir eğitim envanteri de paylaşıyorum.

Zaten ilk diyetimizi yazmamız yaklaşık 1 saatimizi alıyor. Bu sayede hem %100 uyumlu bir program olmasını sağlıyoruz hem de, direk listeyi hazırlayıp bunu bunu tüketeceğiz değil de, bakın bunu buraya bu yüzden ekledim, bu burada bu işe yarıyor, bunu bunun için tüketiyoruz gibi, temelini öğretmeye çalışıyorum. Asıl amacım beslenmeye dair biraz da fikrinizin olması.

Genel olarak amacım sağlıklı ve kalıcı ağırlık kaybı sağlamak ve bir şeyler öğretebilmek. Biraz daha işin mutfağındayım.

Ek olarak haftalık takiplerimizde diyetinizi yazıp, hadi haftaya görüşürüz sonuç ne gelirse gibi bir durumumuz olmuyor. Hafta içerisinde de beni haberdar edin, aklınıza takılan ya da listeye uyarlayamacağınız yemeklerde iletişime geçelim ki öğrenelim istiyorum. Diyet kavramında iyi veya kötü besin kavramı olmaz. Hayatımız boyunca beslenmemizden çıkaramayacağımız hiç bir besini program içerisinde de listemizden çıkaramayız. Bunun için nasıl dengeleyeceğimizi öğrenmek daha mantıklı geliyor.





*Diyetisyen*  
Kübra İkra Sonel

Bütün danışanlarıma söylediğim şey. Çalıştığınız ilk değilse de son diyetisyen olmak istiyorum. Çünkü kilo alma verme durumunun psikolojik olarak ne kadar zor bir süreç olduğunun farkındayım. Diyete başla, olmadı, yeniden başla, şimdi bozuldu, yarın yeniden başlarım danışanın psikolojisini çok fazla yıpratın bir durum. O yüzden özellikle WhatsApp üzerinden desteklemeye çalışıyorum ki bu yolda yalnız olmadığınızı hissedin.

