MEN'S FITNESS

DÜNYANIN EN FİT ERKEK DERGİSİ

YAZA HAZIRLANMA REHBERİ



PLAJ VÜCUDU

HİÇ SPOR SALONUNA GİTMEDEN

- 4 haftalık vücut ağırlığı antrenmanıyla
- Evde bir ayda sadece Dumbbell ile forma gir!

YAĞLARDAN KURTULMANIN 30 YÖNTEMİ

ERDİ UÇAR

Onun yaşam tarzı spor

SEKS PERFORMANS 14 ARTIRAN İPUCU

SIX-PACK

Mekiksiz 6 haftada

DİYETİSYEN PINAR DEMİRKAYA'DAN

10 adımda sağlıklı zayıflama tüyoları

7 ÖĞÜNLÜK MUCİZELER

ISSN 21480567

HAZİRAN

Sayı:88 2021/6 Fiyatı:13₺

MH MEDIA


hummel
REACH
LX


Senin Kültürün
Senin Tarzın
#RitminiYansıt
hummelturkey
www.hummel.com.tr

Kendini baştan "yarat"ma, ama yaza formda ve fit gir!

Yeni bir ay ve yasakların azaldığı Haziran ayından herkese merhaba…
Bizler yani fazla kilolarla başı belada olanlar genellikle her yılbaşı, kolları sıvayarak, "Bu yaza süper bir vücut yapacağım, önce zayıflayacağım sonra da vücut yapacağım. Kendimi baştan yaratacağım" deriz hep…
Sonra da genellikle büyük bir çoğunluğumuz, bir cacık yapmayız bu söylediğimiz hedefe ulaşmakla ilgili… Yaza yine kilolu, göbekli girer, plajlarda bol bol göbek çekeriz…
O sebeple artık naçizane bir insan olarak diyorum ki; Kendini baştan yaratma!
Evet, yanlış okumadınız "yaratma" diyorum…
Çünkü bizi rabbim yaratmış, olduğumuz kadar. Bizim yeniden yaratılmaya değil, yaratılanı revizeye, disipline, vücudumuza saygıya ve kaliteli yaşamaya ihtiyacımız var…

Arkadaş, kendini baştan yaratma.
Yaratılanı düzelt, onar, revize et, modifiye et.
Sağlıklı ve kaliteli yaşam için kendine, vücuduna saygı duy.
Vücudunu hor kullanma, hor görme kilolarını ve üçgen olmayan vücudunu.
İradeli ol…
Kararlı ol ve bir yerden, artık başla.
Zamanı geldi.
Ağlama, sızlama…

Özellikle bu ay siz değerli MF Erkekleri için hazırladığımız, ***"YAZA HAZIRLANMA REHBERİ"*** konularını dikkatle oku ve Haziran ayı boyunca 4 haftada yılbaşından bu yana yapabildiklerinin üstüne ne koyabilirsen koy derim…

Mutlaka beslenme şeklini değiştir. Paranın ve bütçenin yettiği bir diyetisyene git mutlaka. Ona sana yeni beslenme düzeninde, yeni yaşamında sana rehberlik etsin. Bırak ona kendini ve inan diyetisyenine…
Gazlı içecekleri, pilav, bulgur, makarna ve ekmeği kesinlikle hayatından çıkart.
Gece yaşayanlardansan, geç yatanlardansan gece yaramazlık yapma. Yemek yeme gece yarısı. Abur cabur yeme gece saat 24:00'ten sonra…

Mutlaka hareket et…
Her gün en azından 5-10 km yürü, koş vs.
Hava soğuksa spor salonuna git, kardiyo yap, iki pedal çevir, bir-iki ağırlık kaldır, birkaç aleti kullan.
Ama mutlaka her gün biraz hareket et, spor yap.
Disiplinli ol. Kolay pes etme. Hemen pes etme.
İnançlı ol.
Önce kendine ve bunu başaracağına inan.
İstikrarlı ol. Yaptığının arkasını getir…

Sonrasın göreceksin, yaratılanın nasıl değişebileceğini, göbeğini çekmeden yürümenin, plajda üstsüz dolaşmanın keyfini süreceksin.
Bunun tadını aldıktan sonra, gerisi de gelecek. Vücudu şekillendirmeye devam edeceksin. Üçgen bir vücudun olsun isteyeceksin. Göğüs kaslarım, güçlü adalelerin olsun isteyeceksin.

Yeter ki iste…
Kendini baştan yaratma, yaratılanı modifiye et, revize et…
Siz, vücudunuz ve yaşamınız değerli… Hem sizin için hem de sevdikleriniz için kendinize iyi bakın…

Güzel, kaliteli, sağlıklı ve bol sporlu bir ay dilerim…
Temmuz'da görüşmek üzere, sevgiler.



mahmuthayirlioglu



@mensfitness_tr
@TurkiyeMensfitness
@MensFitness_TR

MEN'S FITNESS

MH Medya
Cenap Şehabettin Sk. No:47/1 Koşuyolu - İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 325 39 19 pbx - Faks: +90 216 325 37 47

İMTİYAZ SAHİBİ
MH Medya Reklamcılık Ltd. Şti. adına
Melisa HAYIRLIOĞLU
melisa@mhmedya.com.tr

GENEL MÜDÜR
Elif Eren Övdür
elif@mhmedya.com.tr

YAZI İŞLERİ

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Mahmut Hayırlıoğlu
mahmut@mhmedya.com.tr

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ (SORUMLU)
Hazal Hayırlıoğlu
hazal@mhmedya.com.tr

KONULAR EDİTÖRÜ Ahmet Said Özen
ahmet@mhmedya.com.tr

GÖRSEL YÖNETMEN
Rıfat Kurt

KATKIDA BULUNANLAR Fırat Çakır, Cem Tınaz, Pınar Salahoğlu, Cenk Hoca, Uğur Utku Sezer, Şahin Özdemir, Rıza Kutay, Cihan Atar, Doğancan Özcan

REKLAM

GENEL MÜDÜR Elif Eren Övdür elif@mhmedya.com.tr
REKLAM MÜDÜRÜ Derya Eren derya@mhmedya.com.tr
REKLAM REZERVASYON Esra Özdemir reklam@mhmedya.com.tr
Tel: +90 216 325 39 19 Faks: +90 216 325 37 47

Yayın Tarihi: 28 Mayıs 2021
Yayın Türü: Yerel, süreli, aylık
Dili: Türkçe
Konusu: Sağlık

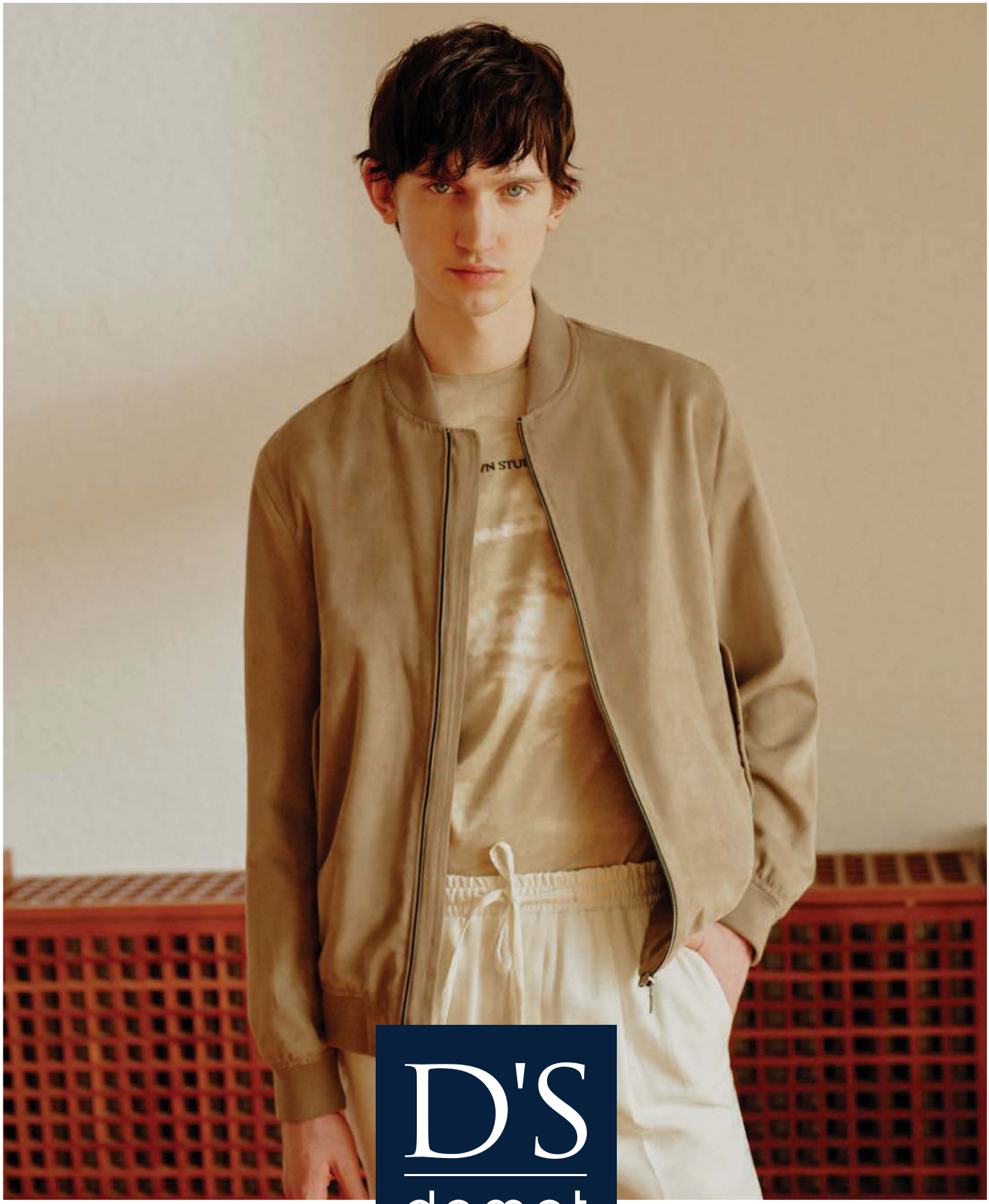
Basıldığı Yer: **Yeni Devir Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş.**
100. Yıl Mah. 4. Cad. 109 Bağcılar, İstanbul
T: 212 429 01 20
yenidevirbasim@gmail.com

MEN'S FITNESS, AMI'nin lisanslı yayınıdır. Türkiye'deki tüm yayın hakları Medyalink Yayıncılık Reklamcılık ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S FITNES Türkiye'ye, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise ilan sahiplerine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S FITNESS Türkiye, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

ULUSLARARASI EDİSYONLAR
Australia, Bahrain, Indonesia, Kuwait, New Zealand, Oman, Qatar, Saudi Arabia, United Arab Emirates, United Kingdom

WEIDER PUBLICATIONS, LLC
A SUBSIDIARY OF AMERICAN MEDIA, INC.
CHAIRMAN, PRESIDENT & CHIEF EXECUTIVE OFFICER David Pecker
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF MARKETING OFFICER Kevin Hyson
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, CONSUMER MARKETING David W. Leckey
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF FINANCIAL OFFICER/TREASURER Chris Polimeni
PRESIDENT/CEO, DISTRIBUTION SERVICES, INC. John D. Swider
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF DIGITAL OFFICER Joseph M. Bilman
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, DIGITAL MEDIA OPERATIONS/CIO David Thompson
GENERAL MANAGER, AMI INTERNATIONAL & SYNDICATION Lawrence A. Bornstein

FOUNDERS
Joe Weider (1920–2013)
Ben Weider (1923–2008)



dsdamat. com | dsdamatonline

Haziran 2021



16

Şimdi ise sıra sizde. Kendinizin en iyi haline dönüşmek için ipleri elinize, rüzgarı arkanıza alın ve hayatın dalgalı sularında sörf yapmaya başlayın.

Özel Konu

60 7 öğünlük mucizeler

66 Yağlardan kurtulmanın 30 yöntemi

72 Genlerini hackle



25
Meyvelerin suyunu sıkmak faydalı birçok besinin kaybolmasına neden olur. Bütün halinde tüketmek her zaman daha iyidir.

Fit Fokus

10 Fitness
Göbek yağlarını nakavt et!

12 Beslenme
Kâseni doldur

14 Başarı
Aşk sizi soyup soğana çevirebilir mi?



En İyiler

18 Fit ol!
6-Pack efsaneleri

20 Doğru beslen
Yiyecekleri de sağlığına kavuşturmak mümkün!

24 Kaslan
Kazein mercek altında

26 Forma gir
Squatsız çözüm

28 Performans
Yatakta iyi olduğunuzu fark etmenizi sağlayacak 14 ipucu

YAZA HAZIRLANMA REHBERİ



68 SPOR SALONUNA GİTMEDEN PLAJ VÜCUDU YAP!

Yazarlar

46 İyi ol
Güneş kremleri ile ilgili bilmeniz gerekenler

48 Sağlıklı ol
10 adımda sağlıklı zayıflama tüyoları

50 Öğren!
Düşündüğümüz şeye dönüşürüz!

Vücut Rehberi

56 Onun yaşam tarzı spor: Erdi Uçar

76 Ringte galibiyetin adı: Yusuf Türkmen

89 Evde bir ayda forma gir!

DİZİNİZİ KAÇIRACAKSINIZ DİYE SEVİŞMEMEZLİK ETMEYİN. HER ŞEYİN BİR YOLU VAR...



84 TÜM VÜCUDUNUZU ÇALIŞTIRAN BU ANTRENMANLA ALTI HAFTADA KARIN KASLARINIZI BELİRGİNLEŞTİRİN.



Haziran sayısı Turkcell Dergilik ve Turk Telekom e-dergi uygulamalarında

MH MEDIA

Fit Fokus

YAZA HAZIRLANMA REHBERİ



Japonlar balıklarla daha uzun yaşıyor.

Suşi gizemi

Japonlar, gezegenin en sağlıklı insanları arasındadır. En uzun ömürlü erkekler (ortalama 76 yıl) ve en uzun ömürlü kadınlar (86) Japonlardır. Aynı zamanda %3 ile en düşük obezite oranlarına sahiplerdir (bu oran Amerika'da %32'dir). Erken ölüm riski, kalp rahatsızlıkları ve pıhtı atımına bağlı ölüm oranlarında da en düşük istatistiklere sahiptirler.

Peki, bu insanlar ne yapıyor?

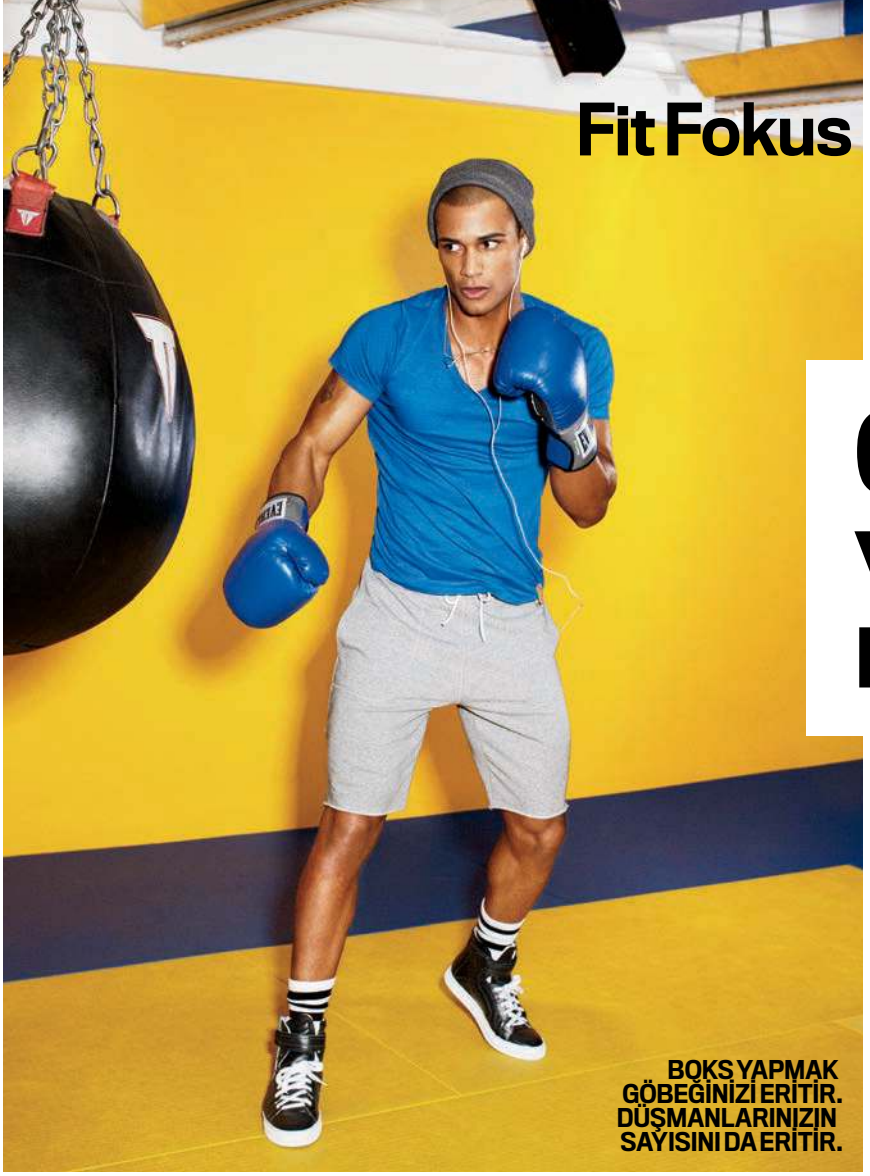
Suşi yiyor.

Ya da daha net olmak gerekirse, bol miktarda somon, ton balığı, morina, uskumru, ahtapot, yılan balığı, az miktarda kırmızı et ve tavuk, fazlasıyla tam tahıllar, karabuğdaydan üretilen noodle'lar, havuç, salatalık, mantar ve turşu tüketiyorlar.

BMJ'de yayınlanan yeni bir araştırmaya göre, tipik bir Japon diyeti, günde 5-7 porsiyon tahıl, 5-6 porsiyon sebze, 3-5 porsiyon balık ya da et ve 2 porsiyon süt ürünü ve meyveden oluşuyor. İşte bu ülkenin insanlarının bu denli sağlıklı olmasının ardında yatan sır bu.

Enerji bakımından yoğun tam tahılları doğru ölçeklerde tüketmenin yanı sıra Japon porsiyonları normale oranla biraz daha küçük. Bu sebeple günlük kalori alımları, batı ülkelerine nazaran %25 daha düşük. Kalori alımını sadece %8 azalttığınızda bile daha uzun bir ömür sürmenizi sağladığı göz önünde bulundurulduğunda sanırım her şey daha net anlaşılacaktır.

Buna benzer bir yaklaşımı hayatınızda uygulamak istiyorsanız balık, sebze ve tahıl tüketiminizi artırın. Amerikalıların yaptığı gibi koca porsiyonlar yemektense Japonlar gibi küçük porsiyonlar hazırlamaya özen gösterin. Kendi suşilerinizi yaparak bunu eğlenceli ve lezzetli bir şekilde sağlayabilirsiniz.



Göbek yağlarını nakavt et!

İçinizdeki Muhammed Ali'yi keşfederek bira göbeğinizden kurtulun. Bunu biz söylemiyoruz, Western Sydney Üniversitesi'nin yeni araştırması söylüyor. Araştırmada 12 fazla kilolu, fakat göreceli olarak sağlıklı kişiler iki farklı gruba ayrıldı ve bir gruba haftada dört kez 50'şer dakika yürüme görevi verilirken diğer gruba aynı süre boyunca kum torbaları, ayak idmanları gibi boks egzersizleri yaptırıldı.

Aylar sonra boks yapanlar açık ara öndeydi. Bel çevreleri 5 cm inceldi ve ortalama 5 kilo verdiler. Yağ oranlarında %13'lük bir düşüş ve kalp ritimleri ile tansiyonlarında iyileşme gözlemlendi. Peki yürüyenler? Onların bel bölgesi sadece yarım santim incelirken 500 g verebildiler ve yağ oranlarında sadece %5'lik bir değişim oldu. Kalp ritimlerinde iyileşme gözlemlense de tansiyonları daha da kötüye gitti. Araştırma küçük çaplı yapılmış olsa da, incelmek ve şekle girmek için eldivenlerinizi giyip biraz kum torbası yumruklamak iyi bir plan olabilir.

Yüksek yoğunluklu intervaller duvara mı tosluyor?

HIIT egzersizlerine bağımlı insanların sayısı her geçen gün artsa da, yeni bir araştırma bu yeni fitness trendinin biraz havasını alacak gibi gözüküyor. British Columbia Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada profesyonel yardım almayan, orta derecede aktif, 20 yaşlarında 12 kişiye HIIT kol ve bacak egzersizleri yaptırıldı (30 sn. yoğun çalışma, 4 dk. dinlenme, 4-6 set). Deney 15 gün sürdü ve antrenmanları 7 gün yaptılar.

Sonrasında yapılan incelemeler, kas dokusundaki oksidatif stresin mitokondrilerin güç üretimini %45 azalttığını ve bunun serbest radikallerin sebep olduğu kanser ve hızlı yaşlanma gibi rahatsızlıklara davetiye çıkardığını gösterdi.

Ama bu, HIIT antrenmanları tamamen zararlı kılmıyor. Sağlam bir fitness temeliniz varsa, kaslarınızda serbest radikallerle mücadele edebilen enzimler vardır. Ama yine de en iyi şekilde antrenman yapan profesyoneller bile HIIT antrenmanları haftada bir iki seferden fazla yapmamalıdır.

Peki, yeni başlayanlar? Yavaş ve hafif başlayın. Daha sonra birkaç hafta içerisinde çalışmalarınızın yoğunluğunu kademeli olarak artırın.



Kreatin güç demektir

Sıkı fitness'cılar beslenme düzenlerine balık yağı, peynir altı proteini ve ekstra amino asit eklemenin faydasını görebilirler.

Kreatin, son derece güvenli ve birçok araştırma tarafından faydaları net bir biçimde ortaya serilmiş, yağsız kas kazanımında, dinlenmede ve kas gücünü artırmada fayda sağlayan etkili bir besin takviyesidir.

Nutrients'da yayınlanan bir araştırma, sporculara altı gün boyunca günde dört kez 5 gram kreatin verildiğinde güç kazanımının belirgin şekilde arttığını gösteriyor. Deney dâhilinde kreatin alan grubun back squat egzersizlerinde kullandığı maksimum ağırlık, kreatin kullanmayanlara kıyasla 7 kiloluk bir artış gösterdi.

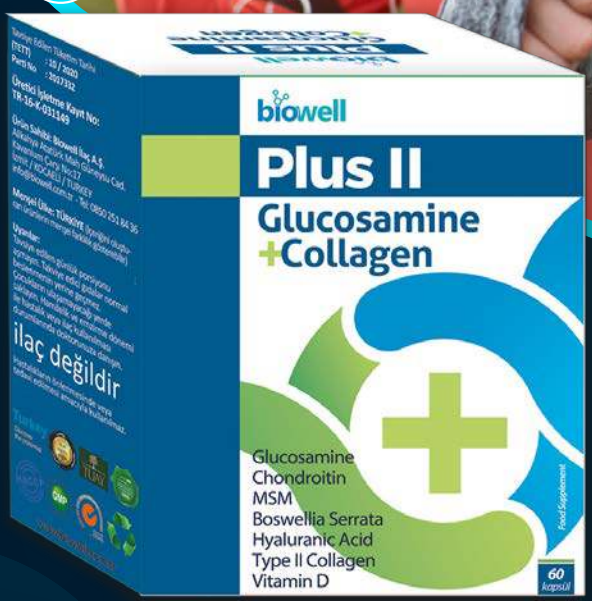
Araştırma ayrıca ani performans gerektiren hareketlerde de daha iyi sonuç almak için kreatine başvurulabileceğini göstererek futbol benzeri sporlarda performans artışı sağlanabileceğini ortaya koyuyor.

Plus II
Glucosamine + Collagen

biowell

Yeni Ürün





Kolajen ile; HAREKETE GEÇİN!

- Glucosamine
- Chondroitin
- MSM
- Boswellia Serrata
- Hyaluranic Acid
- Type II Collagen
- Vitamin D

Kollajen ile güçlendirilmiş
7 içerik 7 ekti

www.biowell.com.tr



Kâseni doldur

Tabakta yemek yerine restoranların son trendine ayak uydurup her şeyi bir kâsede bir araya getirmeye ne dersiniz? Bu fikri çok tutmadınız mı? O zaman belki de bu trendi fitness hedeflerinize ulaşmakta bir araç olarak kullanabileceğinizi söylersek? Yemeklerinizi planlarken her yemeği ayrı ayrı konumlandırıp kendinize bir hapishane tepsisi hazırlamanıza gerek yok. Canınızın istediği proteinleri, tam tahılları, sebzeleri ve sosları katmanlar halinde bir araya getirerek dengeli öğünler oluşturabilirsiniz. Yurtdışında sağlıklı yemek servisi yapan birçok restoran zinciri, bu yöntemi kullanıyor. Müşterilerine kâselerine koydurmak istedikleri ürünleri menüden seçtiriyor ve hepsini dengeli bir şekilde bir sunuma yerleştiriyorlar. Bu şekilde lezzetini pek de sevmediğiniz yeşillikleri yağsız bifteklerle bir araya getirip eğlenceli kılabilir, somon, tatlı patates, pirinç, salatalık, avokado ve biraz sirke sosunu birlikte kullanıp çok lezzetli öğünler oluşturabilirsiniz. Kendinize güzel bir kâse oluşturmak için tahılla ya da patates gibi sebzelerle başlayıp daha küçük boyutlu sebze ve proteinleri üzerine ekledikten sonra biraz baharatla hepsini tatlandırın.

Akçaağaç şurubu hafızayı güçlendiriyor.

Toronto Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırmaya göre gerçek akçaağaç şurubu, Alzheimer ve demans gibi beyin hastalıklarını önlemede önemli bir rol oynayabilir.

Şurubun içerisinde bulunana bileşenler, nöronlarınızdaki proteinlerin tehlikeli plaklar oluşturarak hastalıklara sebep olmasını engelliyor.

Bu araştırma, son zamanlarda yapılan diğer birçok araştırmayla eşleşiyor.

Matcha, yeşil çayı yendi

Hey, artık doksanlarda değiliz. Yeşil çayı bırakıp daha fazla pitobesin barındıran ve hatta kendine has bir seremonisi bile bulunan bir başka yeşil çay "Matcha"ya geçiyoruz.

Sıradan yeşil çayın aksine, matcha özenle seçilen, kurutulan, sap ve damarlarından ayrıldıktan sonra toz haline getirilen yüksek kaliteli yeşil çay yapraklarından elde ediliyor ve kalp rahatsızlıklarına, hatta kansere yakalanma riskinizi azaltıyor.

Matcha çayı demlemek için bu hızlı formülü uygulayın: 2 tatlı kaşığı matcha'yı bir kâseye koyun. Biraz su ısıtın fakat kaynamaya başlar başlamaz ateşten alın. 60 ml suyu kâseye dökün ve köpüklenene kadar çırpın. Çırpmak için özel üretilen matcha fırçalarından edinebilirsiniz.

Yüzyıllardan beri canlı tutulmuş seremonisi ise kimonolar, ziller, çıplak ayakla birbirini selamlamalarla yapılıyor. İster uğraşın, isterseniz için gitsin...

Yeşil ve sağlıklı *Matcha çayı, normal yeşil çaydan çok daha fazla antioksidan barındırıyor.*



Tek kâselik harika öğün örnekleri

- **Fotoğraftaki: Biftek** (Protein; enerji verici demir), kinoa, siyah fasülye (ekstra protein; lif), mısır, domates, tatlı patates, acı biber (metabolizma göçlendirici), hindistan cevizi-domates sos.
- **Kuzu eti** (protein), tam tahıl kuskus (yavaş yakılan karbonhidrat), çeri domates, marul, muz biberi, cacıki sos (ekstra protein/probiyotik), sriracha.
- **Somon** (kalp dostu omega-3), esmer pirinç, tatlı patates (enerji verici karbonhidrat), salatalık, avokado, soya-wasabi salata sosu.
- **Tavuk** (temiz, yağsız protein), mercimek (doyurucu lif), karalâhana, ıspanak (K vitamini), beyaz peynir (kemikleri güçlendirici kalsiyum), zeytin, yeşil fasulye, kırılmış badem (kolesterol düşmanı mono doymamış yağlar), ballı tahinli salata sosu.


Ph. Michael Falco WHITE, RED & GREEN
PRORASO
"La rasatura è una cosa seria:
Proraso è quello che ci vuole."
Russell Manley, della barberia
Tommy Guns Salon,
n° 85 North 3° Street, Brooklyn, New York.
www.tommygunsny.com
AIUTA CHI SI RADE
PRORASO
PRORASO - FIRENZE
NEL MONDO DEI BARBIERI DI QUALITÀ.
Per le migliori barberie
PRO
PRORASO
SCOPRI I BARBIERI PRORASO NEL MONDO:
PRORASO.COM
RAZORUS.com



Erkekler... Bacaklarınızı kapatın. Bu alışkanlıktan kurtulun.

Her şeyin yeri ve zamanı var. *Bacaklarınızı açarak oturmak: Randevulaşma selfie'leri için iyi, metroda kötü...*

Kadınlar açık sever

Metroda otururken insanları rahatsız edecek şekilde bacaklarınızı açmanız tamamen kabalıktır, evet. Peki, Tinder fotoğrafınız için? Gayet yerinde bir hareket.

UC Berkeley'in yaptığı iki farklı deneyde anlaşıldığı üzere açık bacaklar, açık kollar gibi "geniş pozlar"; bacak bacak üstüne atmak, kollarınızı birleştirmek gibi "kapalı pozlar"a nazaran randevulaşma sitelerinde karşı cinse çok daha çekici geliyor.

Deneylerden birinde beğendikleri insanları seçmek üzere kişilere birkaç görüntü gösterildi ve evet ya da hayır şeklinde eleme yapmaları istendi. Diğer deneyde ise online randevu arayanlar kendilerine iki farklı profil açıp birine kapalı, birine açık pozda çekilmiş bir fotoğraflarını koydular.

İki durumda da açık poz kazandı. Araştırmacılara göre bunun sebebi muhtemelen bu pozun rahatlık ve dominantlık belirtisi olması.

Esrar alkolden daha mı zararlı? İkisi de aynı!

Yapılan bir deneyde araştırmacılar 947 yeni Zelandalıyı 1972-73 yıllarında doğdukları günden 38 yaşına kadar takip edip gözlemlediler ve o yaşa kadar ne kadar alkol ve esrar tükettiklerini kaydettiler. Daha sonra ailelerinin 38 yaşındaki hayatları ile deneklerin hayatlarını kıyasladılar.

Ortaya çıkan sonuç şu ki, esrar da alkol de antisosyal davranışlara, hayat standardında düşüşe ve ilişki problemlerine sebep oldu.

Bunun yanı sıra haftada en az 4 gün "düzenli" olarak esrar tüketen kişilerin maddi sıkıntıları ve iş kaliteleri yaşıtlarına kıyasla çok daha kötü durumdaydı.

Ben buna hiç katılmıyorum. 15 yıldır üzerimde eşofmanlarımla bilgisayarımın karşısında oturuyorum. Ama hiçbir zararını görmedim!?



HEDİYELERE HARCADIĞINIZ PARA, ONU NE KADAR SEVDİĞİNİZİ GÖSTERMEZ!

Aşk sizi soyup soğana çevirebilir mi?

Tutumlu biri olduğunuzu düşünebilirsiniz fakat muhtemelen sevdiğiniz birisine bir şey alırken bu tutumluluktan eser kalmıyordur. Judgment and Decision Making'de yayınlanan bir araştırmada katılımcılardan şu üç hediye için alışveriş yapmaları istendi: Nişan yüzüğü, büyükbabaları için bir hediye ve sevgilileri için doğum günü pastası. Sonuç: İnsanlar sevdikleri için bir şeyler alırken, genellikle fiyatı yeteri kadar sorgulamıyor, daha ucuz seçeneklere bakmıyor ve ürünler pazarlığa açık olsa bile daha az pazarlık yapıyorlar. Örneğin, nişan yüzüğü alışverişine çıkanların %91'i çok fazla kaliteli olmasına gerek yokken bile yüksek fiyatlı seçenekleri tercih ediyor, büyükbabalarına ya da sevgililerine hediye alanlar ise genellikle verilen fiyatı fazla sorgulamadan kabul ediyordu. Büyükbabaları için hediye alan grupta daha ucuz bir şeyler almak isteyen insanların sayısı biraz daha fazlaydı. Bu durumun temel nedenlerinden biri, kimsenin sevdiklerinin ve içinde bulundukları toplumun gözünde "ucuza kaçan kişi" imajı bırakmak istememesi olduğu düşünülüyor.
Ama size birkaç dost tavsiyesi: Neye ne kadar para harcamanızın mantıklı olduğunu biraz sorgulayın. Hayat uzun. Yaşamınızın ilerleyen zamanlarında cebinizde biraz para kalsın. En pahalı şey, her zaman en değerli değildir. Ucuz seçenekleri aramamak cömertçe ya da havalı değildir. Tam tersine aptalcadır ve bunu büyükbabanız bile hemen anlar.

naturagen
gurme



KOLAJEN DÜNYASINI KEŞFET!

Yiyecek ve içecekleriniz için
hem pratik hem lezzetli.
Gluten, şeker, koku yok!

naturagen.com.tr | 0 850 888 1 567 | naturagenfood

Oyunu Değiştir

Rüzgar da senin, güneş de!

Deniz, kum, buz gibi içkiler ve keyifli akşam kaçamaklarıyla yaz aylarına merhaba dediğimiz Haziran ile birlikte yağmurlara rağmen güneş tüm enerjisi ile gökyüzünde parlamaya ve havalar ısınmaya başladı. Yazın tadını çıkarmak için yeterince vaktiniz var! Men's Fitness olarak biz, gerçek potansiyelini ortaya koymana, yaşamdan keyif almana ve sezonun başlangıcından sonuna kadar yaz mevsiminin tadına doyasıya varmana yardımcı olmak adına üzerimize düşeni yaptık ve dopdolu bir 'Oyunu Değiştir' ile karşınıza çıktık.



Şimdi ise sıra sizde. Kendinizin en iyi haline dönüşmek için ipleri elinize, rüzgarı arkanıza alın ve hayatın dalgalı sularında sörf yapmaya başlayın. Unutmayın: Ne yaptığınızı bildiğiniz sürece güneş de sizin emrinizde, rüzgar da!



6-Pack efsaneleri

Her ne kadar bilim hızla gelişse de, bazı yarı gerçek bilgiler varlığını her daim sürdürmeye devam ediyor. Okuyun, düşünün ve karın kası antrenmanlarına dair fitness efsaneleri ile yüzleşin.

1

"SIT UP HER ZAMAN İŞE YARAR"

Efsane ne diyor: "Spor salonunda karın kasları inanılmaz bir adam var ve günde 500 mekik çekiyor."
Neden yanlış: Muhtemelen bu adamda abs rutininden başka bir şeyler gizlidir... Ve muhtemelen karın kaslarını geliştirmek için bel sağlığından feragat ediyordur. Ayaklar sabit şekilde yapılan geleneksel sit-up hareketlerinde çok fazla tekrar yapmak işlevsiz olmasının yanı sıra İngiltere Spor Tıbbı Bülteni'nde yayınlanan bir araştırmaya göre, kalça kaslarında dengesizliklere ve omurgada aşırı gerilmeye sebep olabilir.
Yeni bir yaklaşım: Merkez bölgeniz vücudunuzu stabil tutmak üzere gelişmiştir. Bu sebeple stabilizasyona odaklı hareketlere odaklanmalısınız. Örneğin, ab wheel roll-out harika bir harekettir: Egzersizin doğasından ötürü yavaş uygulamak zorunda kalırsınız ve bu da daha kontrollü bir hareket süreci sağlayarak merkez bölgenizin sağlıksız zorlanmasını engeller. Beş tekrarlık üç setle başlayabilir ve artırabilirsiniz.

2

"BEŞ DAKİKA PLANK YAPABİLMEK TEBRİĞİ HAK EDER."

Efsane ne diyor: Plank hareketleri o kadar zordur ki, iki dakika uygulamak için bile çok çaba sarf edilir. Bu yüzden beş dakika yapabiliyorsanız, Plank Kralı'sınız demektir.
Neden yanlış: Bir hareketi ne kadar uzun süre uygularsanız, zamanla o hareketin getirileri azalır. Vücudunuz harekete alışır ve normalde çalıştırdığı kasları çalıştırmamaya başlar. Plank sürenizi uzatmayı amaçlıyorsanız ne ala, fakat görünür karın kaslarına sahip olmak istiyorsanız pek de işe yarayacağını söyleyemeyiz. Ayrıca beş dakika plank yapabilmek de, dünya rekorunun sekiz saat bir dakika olduğunu hesaba katarsak pek etkileyici değildir.
Yeni bir yaklaşım: Plank hareketinizi "süper-plank" hareketi ile geliştirin. Dirseklerinizi öne çekip birleştirin, ayak ve topuklarınızı birbirine yaklaştırın ve kalça ve karın kaslarınızı sıkın. 30 saniye yapamıyorsanız, kendinizi yeterince zorlamıyorsunuz demektir.

3

"DÖNEREK MEKİK ÇEKMEK YAN KARIN KASLARINI ÇALIŞTIRIR."

Efsane ne diyor: Tüm mesele rectus abdominis bölgesinden ibaret değildir. Oblik kaslarını da hedef alacak şekilde mekik egzersizinin tepe noktasında dönme hareketi uygulamalısın.
Neden yanlış: Medicine And Scinece In Sports And Exercise bülteninde yayınlanan bir araştırmaya göre, mekik esnasında dönme hareketi uygulamak oblikleri sit-up hareketlerinden daha fazla çalıştırmıyor. Üstelik alt omurga bölgesine aşırı yükleniyor.
Yeni bir yaklaşım: Obliklerinizi harekete direnecek şekilde antrene etmeniz gerektiği doğrudur . Offset Loaded Carry hareketi, bu iş için iyidir. Bir elinize ya da omzunuzun üzerine bir girya alın ve dengenizi korumaya çalışın."

4

"ABS BÖLGESİNİ HEDEFLEYEN ANTRENMANLARA İHTİYACINIZ YOK"

Efsane ne diyor: Squat, deadlift ve overhead pres hareketleri merkez bölgesini neredeyse her açıdan çalıştırır. Yeterince yüksek ağırlıkla çalışıyorsanız, merkez bölgesini ayrı çalıştıran antrenmanlara ihtiyacınız yoktur.
Neden yanlış: Tamam, bu mitte biraz doğruluk payı var. Laboratuar ortamında test edildiğinde, bileşik hareketlerin zaman zaman sit-up ve mekik hareketlerin daha fazla kas aktivasyonu sağladığı tespit edilmiştir. Normal seviyede bir core kuvveti hedefliyorsanız, bu yeterlidir. Daha fazlasını istiyorsanız, ne yazık ki değildir.
Yeni bir yaklaşım: Abs bölgesini de diğer kas gruplarına yaptığınız gibi ayrı çalıştırın. Orta-az tekrar, planlı ilerleme ve gerekirse ekstra direnç ile antrenmanı destekleyin. Chin-up hareketlerini mutlaka kullanın. Merkez bölgesini çalıştırmada ağırlıklı mekik hareketlerinden daha etkilidir.

5

"KARIN KASLARINI GELİŞTİRMEK İÇİN AĞIRLIKLA ÇALIŞMAN GEREK."

Efsane ne diyor: Bu yeni bir mittir. 100 mekik efsanesi inandırıcılığını kaybettikten sonra, yerini geleneksel egzersizlere ağırlık ekleme, plank'leri ve mekikleri yüksek ağırlıklarla yapma alışkanlığı aldı.
Neden yanlış: Doğru uygulandığında ağırlık eklemek işe yarayabilir fakat yanlış yağıldığında sakatlıklara sebep olması kaçınılmazdır. 20 kiloluk bir plakayı bel üzerine yerleştirmek birçok insan için pek de iyi bir fikir değildir. Ayrıca, sadece doğru form değişikliği ile halihazırda vücut ağırlığı ile yapılan hareketlerin etkisini artırmak mümkündür.
Yeni bir yaklaşım: Ağırlık eklemeden önce hareketleri yavaş ve doğru formda uygulamaya odaklanın. Rus twist hareketi bunun iyi bir örneğidir. Yanlara sallanmamaya, kollarınızı ileride ve paralel tutmaya, ayaklarınızı yerden hafifçe kaldırmaya ve bel bölgesinden yavaşça yanlara dönmeye çalışın.

6

KARIN YAĞLARINI DOĞRUDAN HEDEF ALABİLİRSİNİZ

Efsane ne diyor: Belirli yiyecekleri tüketmeye ve karın bölgesindeki yağları hedef aldığı söylenen hareketleri uygulamaya yönelik tavsiye ne yazık ki kişileri yanlış yönlendiriyor. Evet, stres hormonu kortizol seviyesini düzenlemeye yönelik teknikler fazla yağ depolanmasını durdurabiliyor, fakat bu doğrudan karın bölgesi ile ilişkili değil. Karın bölgesi fazla yağların ilk depolandığı bölge olduğu için dolaylı yoldan doğru diyebiliriz fakat bilimsel olarak değil.
Neden yanlış: Vücut yağ oranınız %12'nin altında olmadıkça, doğrudan yağları hedef alan ileri teknikler üst abs bölgesindeki kasların görünürlüğünü artırmaz.
Yeni bir yaklaşım: Önce beslenme ile yağ yakımını hedef almalı, antrenmanı ve daha kompleks yaklaşımları ikinci plana almalısınız. Stres bir problem ise, yatmadan bir saat önce cep telefonunuzu kapatarak uyku kalitenizi artırmayı hedefleyin.

Yiyecekleri de sağlığına kavuşturmak mümkün!

En sevdiğiniz yiyeceklerden tamamen vazgeçmek zorunda değilsiniz. Uzmanlardan aldığımız tavsiyelerle kaçamak yemeklerinizi sağlıklı öğünlere dönüştürebilirsiniz. Yaza Hazırlanırken son bir ayda bu bilgilerle kaçamakları avantaja çevirebilirsiniz.

1 KÖRİ SOSUNDA... YEŞİLİ TERCİH EDİN.

Yağlı ve kremamsı geleneksel köri sosları yerine Thai usülü yeşil köriyi tercih edebilirsiniz. "Göğüs tavuk etini yeşil köri ezmesinde ya da mezgit veya somonu sarı köride marine edip ızgarada kızartabilirsiniz. Dilimlenmiş kabak, bebek mısır, brokoli başları ve bezelye ile tabağınızın sebze potansiyelini artırabilir, susam serperek esmer pirinç ile servis edebilirsiniz.

2 HAMBURGERLERDE... TAVUĞA GEÇİN.

Taze tavuk kıyması her zaman kolay bulunan bir ürün değildir fakat bir iki parça göğüs tavuk etini mutfak robotundan geçirip kolaylıkla hamburger köftesi haline getirebilirsiniz. Her iki yüzünü de 3-5 dakika pişirerek son derece lezzetli bir hamburger hazırlayabilirsiniz. Mayoneze hayır diyemeyenlerdenseniz, kremamsı dokuyu olgun bir avokadoyu iyice ezerek yakalayabilirsiniz. Sağlıklı yağlar açısından son derece zengindir ve kajun baharatlı tavukla lezzet olarak birbirine çok yakışır. Fırında pişirilen tatlı patates "kızartması" da normal patates kızartmasına iyi bir alternatif olacaktır. Fırını ve tepsiyi önceden iyice ısıtırsanız, çıtır çıtır patatesler elde edebilirsiniz.

3 PİZZALARDA... HAMURDAN KURTULUN.

Onca peynirle dolu pizzaları daha kalorisiz bir hale getirmenin yöntemi ne olabilir? Aslında mevzu, pizzanın tabanıdır. Düşük kalorili karnabahar pizza tabanını deneyebilirsiniz. 1 karnabaharı 100 gram çekilmiş badem ile mutfak robotundan geçirin. İki yumurta ve bir tatlı kaşığı keklikotu ekleyin. Fırın tepsisine yayın ve 20 dakika fırınladıktan sonra istediğiniz pizza malzemelerini üzerine ekleyerek tekrar fırına alıp 10 dakika daha fırınlayın. Parmesan kullanmaktan çekinmeyin. 100 gramında 38 gram protein bulunduran yapısı ile en proteinli peynirdir.

4 KEBAPLARI... KENDİNİZ YAPIN.

Kuzu kebapların lezzetine diyecek bir şey yoktur fakat ne yazık ki çok kalorilidirler ve çok fazla doymuş yağ barındırırlar. Kebaplarda tavuk etini tercih edin. Kuşbaşı doğranmış tavukları kırmızı biber ya da sevdiğiniz sebzelerle şişe dizin. İyice çeşnilendirdikten sonra üzerine biraz zeytinyağı ve limon gezdirip ara sıra çevirerek ızgarada 10 dakika pişirin. Tam tahıllı pide ekmeği ve sarımsaklı yoğurt ile harika bir öğün olacaktır. Kuzu etinden çok daha sağlıklıdır.

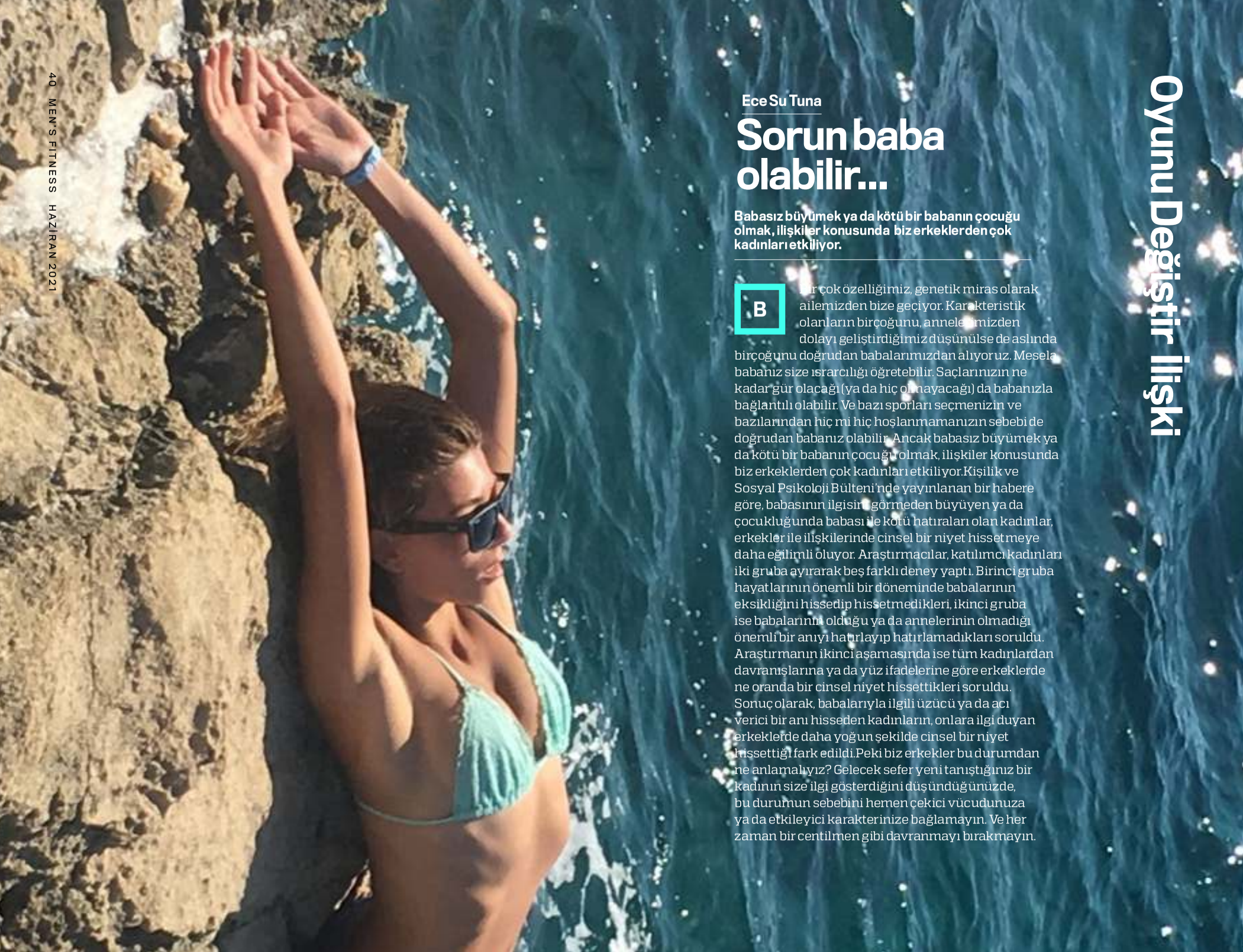
5 KAHVALTILIK KIZARTMALARI... UNUTUN GİTSİN! (NASIL YANİ?).

Kimileri sabah kahvaltısında kızarmış bir şeyler yemeden sıkı bir kahvaltı yaptığını hissetmez fakat hepimizin bildiği gibi, kızartma yiyecekler, o yiyecekten normalde alacağımız yağın kat kat daha fazlasını almamıza sebep olur. Bunun önüne geçmek ve yağ tüketimini azaltmak adına yumurtayı yağda kırmak yerine, bir iki damla sirke ilave ettiğiniz bir tencere su içerisine kırarak çılbır şeklinde pişirebilirsiniz. Izgarada közleyeceğiniz domates ve mantarlarla harika bir ikili olacaktır. Sosis de yağ ve tuz tüketiminizi artıran yiyeceklerdendir ve işlenmiş şarküteri ürünleri yerine sebze tüketmek daha iyi bir tercih olacaktır. Ne olursa olsun etten vazgeçemiyorsanız, dana eti yerine hindi ve tavuk etini tercih edebilirsiniz.

6 PANE BALIK İÇİN... YENİ BİR SOS YARATIN.

Balığın zararlı bir yanı yoktur fakat yağda kızartılmış hali tam bir kabustur. Çıtır pane harcı kullanmak yerine kendi tempura harcınızı yapabilirsiniz. 150 gram beyaz un, 100g mısır unu ve 10g kabartma tozunu karıştırın. Yavaş yavaş su ekleyin ve parmağınızı kaplayacak kıvama getirin. Balık filetolarını harca bulayın ve her iki yüzünü de bir-iki dakika yağda kızartın. Daha farklı bir lezzet arayışındaysanız, yoğurt, kapari, maydanoz ve limonu karıştırarak tartar sosu yapabilir ya da biraz bezelyeyi pişirip yoğurt, limon ve nane ile mutfak robotundan geçirerek sağlıklı bir bezelye püresi hazırlayabilirsiniz.





Ece Su Tuna

Sorun baba olabilir...

Babasız büyümek ya da kötü bir babanın çocuğu olmak, ilişkiler konusunda biz erkeklerden çok kadınları etkiliyor.

Bir çok özelliğimiz, genetik miras olarak ailemizden bize geçiyor. Karakteristik olanların birçoğunu, annelerimizden dolayı geliştirdiğimiz düşünülse de aslında birçoğunu doğrudan babalarımızdan alıyoruz. Mesela babanız size ısrarcılığı öğretebilir. Saçlarınızın ne kadar gür olacağı (ya da hiç olmayacağı) da babanızla bağlantılı olabilir. Ve bazı sporları seçmenizin ve bazılarından hiç mi hiç hoşlanmamanızın sebebi de doğrudan babanız olabilir. Ancak babasız büyümek ya da kötü bir babanın çocuğu olmak, ilişkiler konusunda biz erkeklerden çok kadınları etkiliyor.Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni'nde yayınlanan bir habere göre, babasının ilgisini görmeden büyüyen ya da çocukluğunda babası ile kötü hatıraları olan kadınlar, erkekler ile ilişkilerinde cinsel bir niyet hissetmeye daha eğilimli oluyor. Araştırmacılar, katılımcı kadınları iki gruba ayırarak beş farklı deney yaptı. Birinci gruba hayatlarının önemli bir döneminde babalarının eksikliğini hissedip hissetmedikleri, ikinci gruba ise babalarının olduğu ya da annelerinin olmadığı önemli bir anıyı hatırlayıp hatırlamadıkları soruldu. Araştırmanın ikinci aşamasında ise tüm kadınlardan davranışlarına ya da yüz ifadelerine göre erkeklerde ne oranda bir cinsel niyet hissettikleri soruldu. Sonuç olarak, babalarıyla ilgili üzücü ya da acı verici bir anı hisseden kadınların, onlara ilgi duyan erkeklerde daha yoğun şekilde cinsel bir niyet hissettiği fark edildi.Peki biz erkekler bu durumdan ne anlamalıyız? Gelecek sefer yeni tanıştığınız bir kadının size ilgi gösterdiğini düşündüğünüzde, bu durumun sebebini hemen çekici vücudunuza ya da etkileyici karakterinize bağlamayın. Ve her zaman bir centilmen gibi davranmayı bırakmayın.



'ERKEK HOŞGÖRÜLÜ OLMALI'

Müzisyen ve spor tutkunu Ece Su Tuna, erkek-kadın ilişkilerinde özellikle erkeğin hoş görülü ve babacan davranması gerektiğini düşünüyorum. Erkek her zaman kadından daha olgun olmalıdır,

Kazein mercek altında

Yağsız kaslanma konusunda ciddiyseniz, neden kazein proteini kullanmanız gerektiğini açıklıyoruz.



Sıkı bir antrenmanın ardından önemli besinlerin kaslarımıza hemen ulaştırılması ve kasların toparlanma sürecinin başlaması için whey proteini gibi hızlı harekete geçen proteinlere ihtiyaç duyarız. Fakat ani bir aminoasit desteğine ihtiyaç duymadığımız diğer zamanlarda, daha yavaş ve uzun sürede salınan proteinlerle kaslarımızı beslememiz gerekir. Bu, tıpkı günde sekiz saat uyumak kadar önemlidir. İşte kazein, bu noktada ideal bir protein takviyesi türüdür.

KAZEİN NEDİR?

Kazein sütte bulunan bir protein türüdür. İnek sütünün protein içeriğinin %80'ini oluşturur. Peynir altı proteini vücut tarafından hızla emildiği için hızlı kullanıma geçen bir protein kaynağıdır. Fakat kazein çok daha yavaş parçalanır ve sindirilir. Saatler süren parçalanma sürecinden ötürü dolaşım sistemine yavaş ve düzenli olarak amino asit aktarımı sağlar.

İHTİYACIM VAR MI?

Kazein yavaş salınımlı sindirimi sayesinde uykudan önce tüketime son derece müsaittir. Uyku süresince gece boyunca kaslarınız azar azar aminoasit desteği alır. Böylece vücudunuz, en çok ihtiyaç duyduğu zaman diliminde gerekli besini yeterli miktarda alır. Kaslarınız uyku ve dinlenme sürecini daha kaliteli geçirerek daha çok büyür ve güçlenir.

PEKİ YA BAŞKA FAYDALARI?

Kazeini whey proteini ile birlikte almak kuvvet kazanımını artırabilir. ABD'de yapılan bir araştırmada whey proteini ile kazein proteinini birlikte kullanan kişilerin, whey, BCAA ve glutamin karışımı tüketen kişilere kıyasla daha yüksek atletik performans gösterdiği tespit edilmiştir. Kazein ayrıca yağ yakmanıza da yardımcı olur: Alman araştırmacıların elde ettiği verilere göre, kişilerin kazein tüketimi arttıkça metabolizma hızı da artıyor ve genel yağ dengesi iyileşiyor.

Bakırın önemini atlamayın

Diyetinizin bu önemli elementi yeteri kadar barındırdığından emin olun.

■ Beyin fonksiyonlarının sağlıklı devam edebilmesi, güçlü bir kalp ve kemikler için önemlidir. Bağışıklık sistemini uyarır ve zarar verici serbest radikallere karşı savaşır.



1

MANTARLAR

Birçok mantarda bol miktarda bakır bulunur fakat özellikle şitake mantarı, en fazla bakır içerenlerden biridir. Sadece dört şitake mantarında 0.6mg bakır bulunur ki bu miktar, günlük almanız gereken bakır miktarının üçte birine denktir. Ayrıca mantarlar yağların, karbonhidratların ve proteinlerin parçalanması için gerekli olan B5 vitamini açısından da oldukça zengindir.

2

KABUKLU DENİZ ÜRÜNLERİ

Kabuklu deniz ürünleri bakır açısından ciddi anlamda zengindir. Dünya Sağlık Örgütü, günde 1-3 mg bakır alınmasını önermektedir. 6 istiridye, 2.4 mg bakır barındırır.

3

CİĞER

Sadece 20 gram ciğer, Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiye ettiği bakır miktarına ulaşmak için yeterlidir. Dahası ciğer A ve B vitaminleri, çinko ve selenyum gibi birçok besin ile sofralarımızdaki besin yoğunluğu en yüksek yiyeceklerden biridir.

4

KAJU

30 gram kajuda günlük bakır ihtiyacınızın %30'u bulunur. Bu da kaju'yu bir numaralı bakır kaynağı kuruyemiş mertebesine eriştiriyor. Fındık, Brezilya fındığı, ceviz, pikan cevizi ve çam fıstığı da iyi birer alternatiftir.



Vitamin posasında

Meyvelerin suyunu sıkmak faydalı birçok besinin kaybolmasına neden olur. Bütün halinde tüketmek her zaman daha iyidir.

■ Bir bardak meyve suyunun bir kutu kola ya da bir kalıp çikolata kadar şeker barındırdığını biliyor muydunuz? Peki ya günlük sebze-meyve ihtiyacınızı smoothie'ler ile karşıladığınızda vücudunuzun yağ depolama riskini artırdığınızı?

Mevyeleri bizim için faydalı kılan, lif ve benzeri birçok önemli besin, meyvenin kabuğu, posası ve çekirdeğinde bulunur ve ne yazık ki sıkılma işleminde meyvenin suyuna geçmez. İngiltere Tıp Cemiyeti'nde yayınlanan bir araştırmaya göre meyveleri bütün halinde tüketen kişilerin obeziteye bağlı tip 2 diyabete yakalanma riski, sadece meyve suyu tüketen kişilere kıyasla daha düşüktür.

Squatsız çözüm

Halterle back squat egzersizi harika bir egzersizdir fakat gerçekten doğru uygulamayı beceremiyorsanız, tek bacak egzersizleri de aynı randımanı verebilir.

Ağırlık antrenmanlarında halterle back squat egzersizi, egzersizlerin kralı olarak kabul edilir. Peki ya bir sakatlıktan ya da doğru formu bilmemekten dolayı bu egzersizi uygulayamıyorsanız? Son araştırmalar gösteriyor ki, bir seferde tek bir bacağı çalıştıracak egzersizler, güçlenmek ve atletik bacaklara sahip olmakta squat kadar etkili sonuçlar veriyor. Geçen yıl International Journal of Exercise Science'te yayınlanan bir araştırma, back squat, split squat ve Bulgar split squatı arasındaki farkları inceledi. Sonuç olarak elde edilen verilere göre, bu üç egzersizde de harekete geçen kaslar neredeyse aynıydı. Sadece Bulgar split squatında diz arkası kasları daha fazla çalışıyordu. Bu da bize gösteriyor ki, Bulgar split squat egzersizi, halterle yapılan squat egzersizlerine bir alternatif olabilecek bir egzersizdir.



SQUAT YAPMAK İSTEMEDİĞİNİZDE

Doğrusunu söylemek gerekirse neredeyse hiçbir egzersiz, güçlenmek ve kaslanmak konusunda squatın yerini alamaz. Kalça, diz arkası ve bel bölgesindeki kasları aynı anda hedef alan bu egzersiz, bir yandan da merkez bölgesi, üst vücut ve omuz kaslarını da çalıştırır. Yüksek ağırlıklarla çalışmanıza olanak veren bir yapısı işleyişi olduğundan dolayı halter squat egzersizleri kemik büyümesini ve testosteron gibi kaslanmayı tetikleyen hormonların salınımını sağlayan bir egzersizdir. Sorun şu ki birçok insan bu egzersizi doğru bir şekilde uygulayamaz. Hangi spor salonuna giderseniz gidin, back squat egzersizinin doğru uygulandığını görmeniz neredeyse imkansızdır. Ünlülerin gittiği spor salonlarında bile bu egzersiz hala yanlış yapılmaktadır. Herkes bu hareketin doğru yapılması gerektiğini söyler fakat gerçek anlamda doğru uygulayan kişi sayısı çok azdır.

Ağırlık çalışan birçok insan, doğru squat yapmak için gereken bel esnekliğine sahip değiller fakat buna rağmen bellerini incitmeyi göze alarak bu harekete girişiyorlar. Bellerindeki doğru eğimi koruyamıyor, alçalış sırasında istemeden öne doğru eğiliyor ya da harekete başlarken kalçalarını yeterince geriye çıkartamıyorlar. Bütün bu hatalar ciddi sakatlıklara sebep oluyor. Bütün bu problemlere rağmen birçok eğitmen, müşterilerini bu egzersizi yapmaya ısrarla zorluyor. Birçok eğitmen, gücün ve kondisyonun ancak bu şekilde kazanılabileceğini düşünüyor ve ne olursa olsun bu hareketin yapılmasını istiyor. "Biz zamanında böyle yaptık, o yüzden siz de böyle yapmalısınız" algısı bu yanlış tavrın devam etmesine sebep oluyor. Bunun yanından bir çok eğitmen, "öğrencilerini" asla back squat yapmaya zorlamıyor ve front squat, trap bar deadlift ve Roman deadlift'i gibi başka alternatifler sunuyor.

TEK AYAK ÜZERİNDE

Split squat, lunge ya da step hareketleri gibi egzersizlerle bir seferde sadece tek bir bacağınızı çalıştırmak genelde halterli squat egzersizlerinin yan



hareketleri olarak algılanıyor ve hiçbir zaman bacak antrenmanlarının ana egzersizi olarak kabul edilmiyor.
Artık bunu değiştirmenin zamanı geldi. Tek bacak egzersizleri, geleneksel squat egzersizlerine benzer faydalar sağlarlar fakat sakatlık riski bu egzersizlerde çok daha düşüktür. Bacaklarınızı daha az ağırlık kullanarak aynı derecede çalıştırabilmenize olanak sağlarlar. 100 kilo ile beş tekrarlık back squat hareketi yapabiliyorsanız, 35 kiloluk dumbbell'larla Bulgar split squat hareketini yapmayı deneyin (bacaklarınızı çapraz açın ve arkada kalan ayağınızı sehpanın üzerine koyun). Omurganıza 100 kiloluk bir ağırlık yüklemeden, bacaklarınızı aynı oranda çalıştırabileceksiniz. Araştırmalar, bu harekette arkada kalan bacağın kullanılan ağırlığın %15'ini aldığını gösteriyor. Yani, tek seferde bir bacağınıza oldukça yüksek bir ağırlık yükleyebiliyorsunuz. Aynı oranı back squat hareketinde yakalamanız mümkün değil çünkü back squat egzersizinde ağırlığın çoğu omuzlarınıza ve sırtınıza yükleniyor. Basitçe söylemek gerekirse split squat egzersizi bacaklarınızı daha doğrudan hedef alıyor.
Ayrıca tek ayakla squat yaptığınızda kaval kemiğinizi daha doğru konumlandırabiliyor, böylece diz kapağınızı daha az zorluyorsunuz. Diz ağrılarının genelde en büyük sebebi zayıf kalça kaslarıdır. Tek ayak üzerinde yapılan squat hareketleri kalça kaslarınızı daha iyi çalıştırarak diz ağrılarınızı azaltacaktır.
Son olarak bir konudan daha bahsedelim. Tek ayak üzerinde yapılan squat hareketleri düşük ağırlıklarla yapıldığından, sinir sisteminizi ağır squat ve deadlift hareketleri kadar yormayacak ve haftada 3-4 sefer bu egzersizi yapabilmenizi sağlayacaktır. Örneğin pazartesi günleri Bulgar split squat, Çarşamba günleri lunge, Cuma günleri step egzersizlerini yapabilirsiniz. Daha sık çalışmak kaslarınızı da iyi uyaracaktır. Gariptir ki aynı mantık bir seferde tek kolu çalıştırmakta ne yazık ki işlemiyor. İki kolunuzu birden çalıştıran egzersizler yerine bir seferde sadece tek kolunuzu çalıştıran hareketler uyguladığınızda eklemlerinize binen ağırlıkta bir değişim olmuyor.

ACI GERÇEKLER

Ağırlık kemeri kullanmalı mıyım? Bazıları bunu bir çeşit hile olarak görüyor.
Gerçekten ihtiyaç duymuyorsanız ağırlık kemeri kullanmaktan kaçının. Yüksek ağırlıklarla çalışırken sadece 5-6 tekrar yapabilirsiniz. Ağırlık kemerine güvenmek merkez bölgenizin daha fazla çalışmasına yardımcı olmayacak ve aksine zamanla bu bölgedeki gelişimi yavaşlatacaktır. Daha iri ve güçlü kollar istiyorsanız ağırlık kemerleri size gerçek bir sonuç sunmayacaktır.
Hile olarak görüldüğü konusuna gelirsek... Bunun tamamen saçmalık olduğunu söyleyebiliriz. Ağırlık kemerlerine yarışmalarda bile izin veriliyor. Kemer kullanmanın biraz daha fazla ağırlık kaldırmanıza yardımcı olduğu doğrudur. Hatta kullanmamak, sakatlıklara davetiye çıkarmaktır diyebiliriz çünkü ağır bir set esnasında her şey olabilir.
Eğer tekrarlar esnasında ağırlığı kavrayışınızı kaybetmek istemiyorsanız, kayış (strap) kullanmanın da hile olarak sayılabileceğini düşünmüyoruz. Kısacası, bu tip aksesuarları kullanırken kendinizi iyice sorgulayın. Neden bunlara ihtiyaç duyuyorsunuz? Bir nevi bağımlısı mı olduğunuz? Bu aksesuarları sırf biraz daha fazla ağırlık kaldırıp egonuzu şişirmek için kullanıyorsanız, esas o zaman hile yapıyorsunuz demektir.

BULGAR SPLIT SQUAT EGZERSİZİ, HALTER SQUAT EGZERSİZİNİN YERİNİ ALABİLİR. HATTA BAZEN ÇOK DAHA ETKİLİDİR.



Yatakta iyi olduğunuzu fark etmenizi sağlayacak

14 İPUCU

Yatakta adeta bir porno yıldızı gibi davranmanıza gerek yok. Doğal olmak her zaman daha iyidir.



Dünyanın tüm erkeklerinin arzu ettiği bir şey varsa o da yatakta iyi olmaktır. Ama ne yazık ki bazılarımız bu konuda sadece ortalamanın biraz üzerinde olmaya bile razı gelecek kadar kendine güvenden yoksundur. Oysa ki, yatakta gerçekten iyi olup olmadığınızı gösteren işaretler, bazen kolaylıkla fark edebileceğiniz kadar bariz değildir. Evet, yatakta adeta bir porno yıldızı olmak zorunda değilsiniz ve bu arada, ideal penis boyu düşündüğünüz gibi bir kavram değildir.

Performans Oyunu Değiştir



Bazılarımız yatakta gerçekten iyi olmasına rağmen bunu fark edemiyor olabilir. Artık bu kafa karışıklığına bir son verme zamanı geldi. İşte yatakta iyi olduğunuzu fark etmenizi sağlayacak 14 ipucu.

1. Hevesli şekilde rıza gösteriyorsunuzdur.
O kadar az insan sekste rıza etkeninin büyük bir rolü olduğunun farkındadır ki bilseniz şaşırırsınız. Neye ki artık devir yavaş yavaş değişiyor ve bazı şeyleri geride bırakıyoruz. Hevesli şekilde rıza göstermek demek, cinsel partnerinizle beraber attığınız her adımdan gerçek anlamda heyecan duymak demektir. Sadece hayır diyemediğiniz ya da dememeniz gerektiği için uyum sağlamaktan öte bir şeydir. İyi sevişenler, her iki tarafın da yaptığı şeyden gerçek anlamda keyif alabilmesini sağlamak için bazı şeylere biraz zaman tanır.

2. Vücudunuzla iyi bir ilişki içerisindesinizdir.
Seks ile olan ilişkiniz, bedeninizle olan ilişkinizle derinden bağlantılıdır. İyi sevişenler vücutlarına iyi bakar. Bedenlerine dair özgüvenleri sağlıklı seviyelerdedir ve çıplakken rahat hissederler.

3. Kadın anatomisinden anlıyorsunuzdur.
Bir kadınla beraber oluyorsanız, kadın anatomisinin nasıl işlediğine dair bilgi sahibi olmanız gerekir. Dış, iç dudakları ve klitorisi gördüğünüz zaman tanıyabilmelisiniz. Ayrıca birçok kadının penetrasyonla orgazma ulaşamadığını da bilmelisiniz.

4. Varsayımlarda bulunmuyorsunuzdur.
Yatakta iyi olmanın sırrı, bu konuda herkeste işe yarayan bir sır olmadığını anlamaktır. Beraber olduğunuz her kadının farklı ihtiyaçları, arzuları ve tercihleri olacaktır. İyi sevişenler bir kadına güzel sonuçlar doğuran bir tekniğin başka bir kadında kesinlikle işe yarayacağına dair varsayımda bulunmaz.

5. Soru soruyorsunuzdur.
Yatakta iyi olmak demek, partnerinizin ihtiyaç ve arzularını keşfetmeye gönüllü olmak demektir. Ona ne istediğini sormak ve ona geri dönüş vermektir.

6. İpuçlarını okumada iyisinizdir.
Her ne kadar sözlü iletişim iyi bir seks için son derece önemli olsa da, sözlü olmayan iletişim kanalları da değerlidir. Partnerinizin nefes almasına, vücut diline, göz temasına dikkat etmelisiniz. Tabii ki de kimse sizden partnerinizin zihnini okumanızı beklemiyor fakat bir uyum yakalamaya çalışmak önemlidir.

7. Partneriniz sizinle iletişime geçebiliyordur.
Birçok insan partnerlerinden gelen geri dönüşleri kötüye yormaya eğilimlidir ve bir konu hakkında konuşulduğunda hemen o konuda kötü oldukları düşüncesine kapılırlar. Fakat seks esnasında konuşmak gerçekten çok önemlidir. Eğer partneriniz sizinle rahatça iletişim kurabiliyorsa, size geri dönüşlerde ya da isteklerde bulunabiliyorsa, sizinleyken yanınızda rahat hissedebiliyor demektir ve bu çok iyidir!

8. Pornoları taklit etmiyorsunuzdur.
İyi sevişenler pornonun sadece bir eğlence aracı olduğunu, seks rehberi olmadığını bilir!

9. Anda kalabiliyorsunuzdur.
Çok iyi bir seks uzun süre ereksiyon sertliğini korumak ya da saatlerce devam edebilmek demek değildir. Anda kalmayı, kendinizle ve birbirinizle bağ kurabilmeyi becerebilmek demektir. İyi sevişenler her dakikanın tadını çıkarır. Partneriyle birlikte attığı her adımdan keyif alır.

10. Kaygılarınızı kontrol edebiliyorsunuzdur.
Anda kalabilmek, tamamen bir zen hali içerisinde olmak demek değildir. Herkesin kendine göre zaafları, çekinceleri ve performans kaygıları vardır. Fakat gerçekten iyi sevişenler, kaygılandıkları zaman bunun farkına varırlar ve kendilerine fazla yüklenmezler. Kaygının giderek çoğalmasından ziyade geçip gitmesine izin verirler.

11. Parnerinizi orgazm olmaya zorlamıyorsunuzdur.
Partnerinizin de iyi zaman geçirmesini istemek başka bir şeydir, onu orgazm olmaya zorlamak başka bir şeydir. İyi sevişen erkekler partnerlerine zevk vermek için ellerinden geleni yaparlar fakat onları orgazm olmaya zorlamazlar.

12. Seks oyuncaklarından çekinmiyorsunuzdur.
Erkeklerin ciddi bir çoğunluğu, hala yatak odasında vibratör gördüğünde ne hissedeceğini bilemeyen mağara adamlarına dönüşüyor. Yatakta iyiyseniz, vibratörlerin erkekliğinizi tehdit etmeyeceğinin farkındasınızdır. Hem bazı oyuncaklarla oynama fırsatınız varken bunu kaçırmayın!

13. Yeni şeyler denemekten korkmuyorsunuzdur.
Birçok insan yatak odasında yeni bir şeyler denemek konusunda kaygılıdır. Rutinleşmiş cinsel yaşantılarından sıkılmalarına rağmen konfor alanlarından çıkmak istemezler. Gerçekten iyi sevişen erkekler risk almaya heveslidir. Partnerleri ile yeni bir şeyler deneyecekleri zaman buna merak ve ilgi ile yaklaşırlar. Başarısızlık korkusunun onları yeni şeyler denemekten alıkoymasına izin vermezler.

14. Espri anlayışınız iyidir.
Son olarak, iyi sevişenler yatak odasında bir şeyler ters gittiğinde buna gülüp geçebilme yeteneğine sahiptir. Her şeyi çok ciddiye almaz ve komik anların da seksi anlar kadar yakınlaştırıcı etkisinin olduğunu bilirler.

Hızla forma girmek

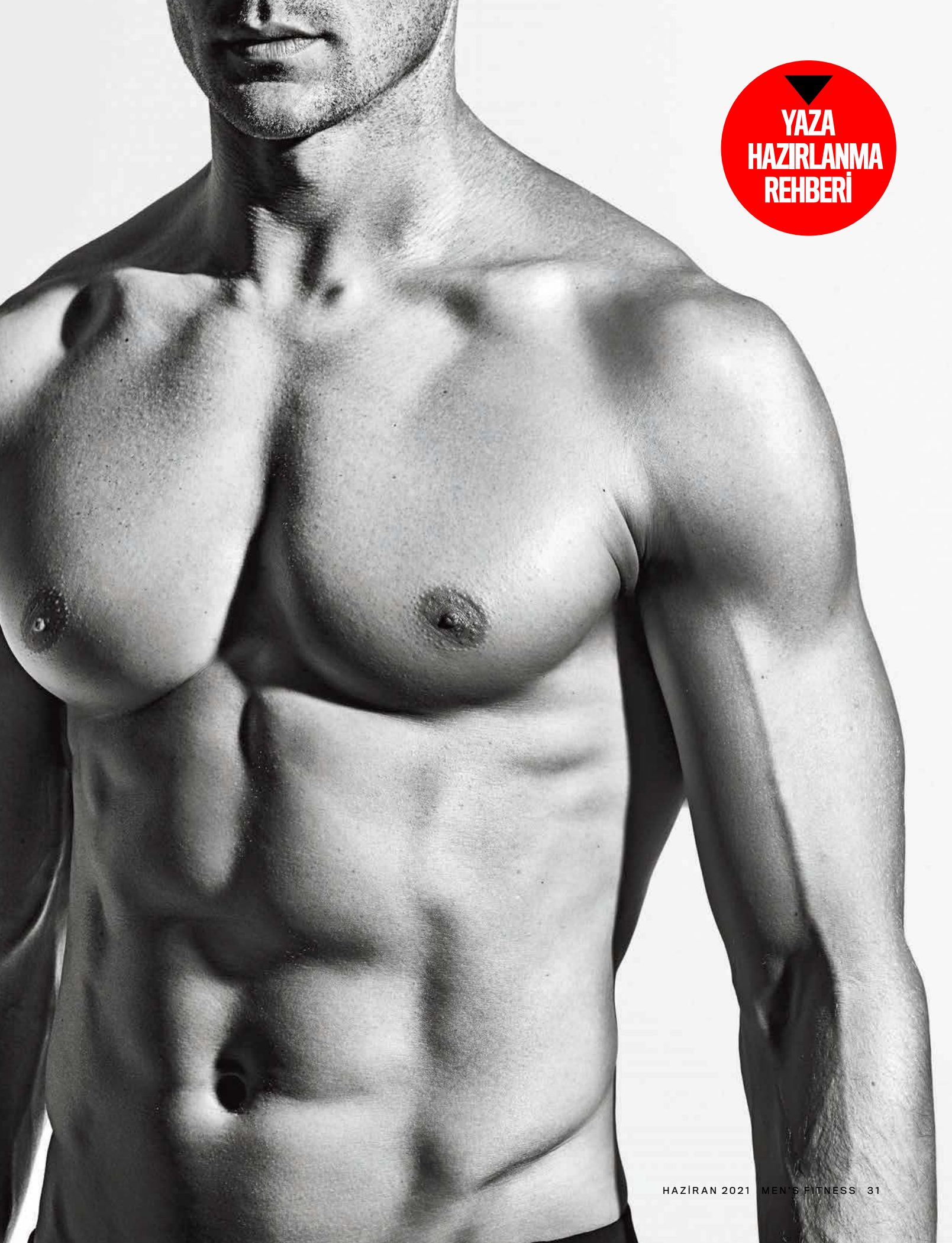
İÇİN NE YAPMALI?

DİYETİSYEN PINAR DEMİRKAYA

DERGİMİZİN YAZARI DİYETİSYEN PINAR DEMİRKAYA HIZLA 4-5 KİLO VERMENİZ İÇİN GEREKEN TÜYOLARI SİZLER İÇİN VERDİ. AYRICA, MF ERKEĞİ'NE ÖZEL 14 GÜNLÜK DİYET PROGRAMI VE TARİFLERİ UYGULAYARAK HAZIRAN AYINDA VÜCUDUNUZU PLAJA HAZIRLAYABİLİRSİNİZ.



YAZ AYI GELDİ ÇATTI AMA SİZİN HALA 4-5 KİLO FAZLANIZ VAR ve acilen bu duruma bir son vermek istiyorsunuz. Ama bir beslenme desteği alacak gününüzde zamanınızda yok. O halde bu program sizin imdadınıza yetişti. Metabolizmaya göre, değişmekle beraber tam uyguladığınız da 2 haftada daha fit ince ve zayıf bir vücuda sahip olacağınız bir program hazırladım. Dikkat etmeniz gereken püf noktalarının üzerinden bir geçelim ve sonra program ve tariflere birlikte göz atalım.



YAZA HAZIRLANMA REHBERİ

Oyunu Değiştir Yaza Hazırlanma Rehberi

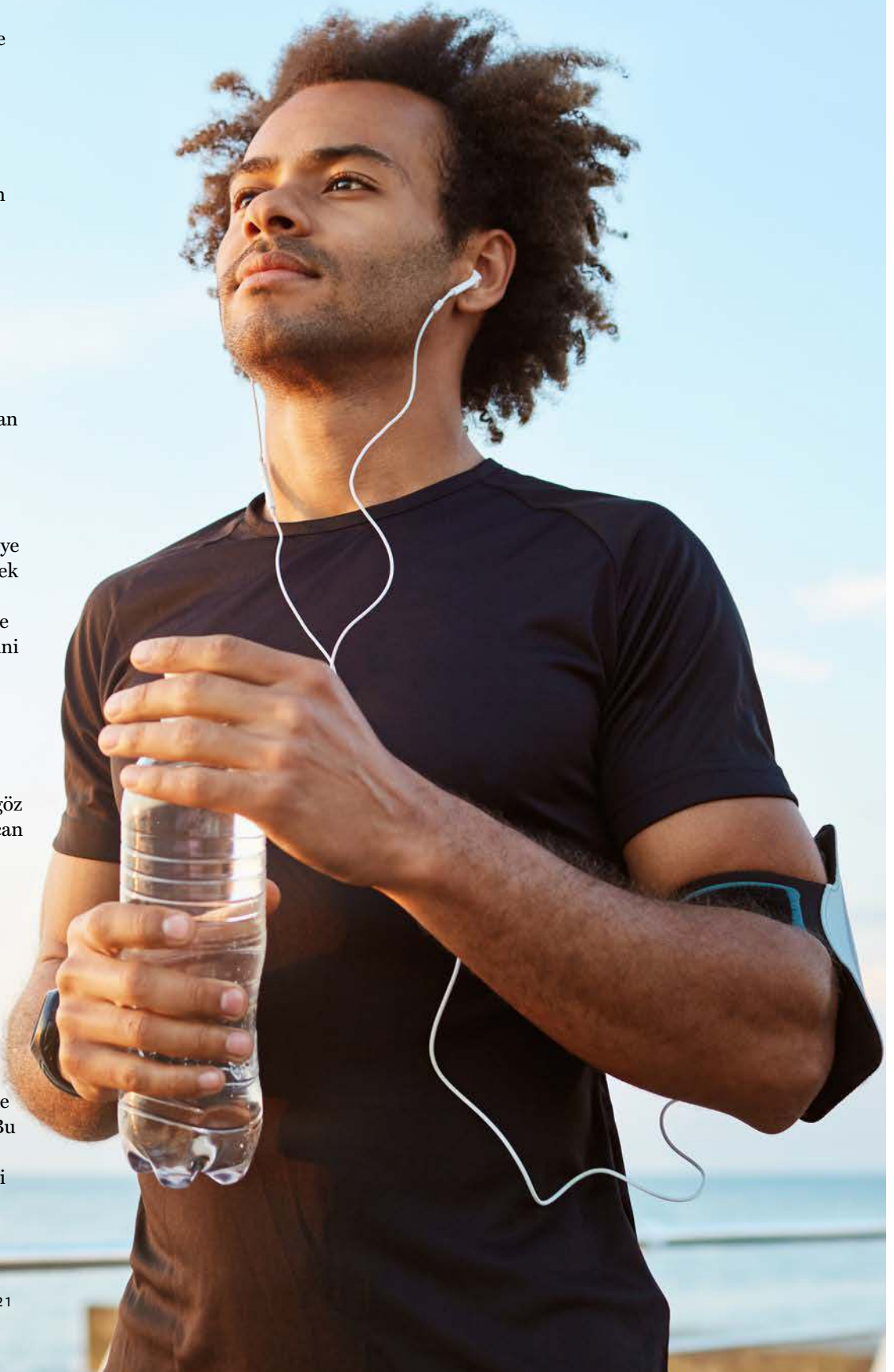
SU İÇİN
Su bu diyetin olmasa olmazı lütfen suyunuzu tüketmeyi ihmal etmeyin eğer sorun yaşıyorsanız içerisine meyve ve aromalı otlar ekleyebilir ve içimini kolaylaştırabilirsiniz.

YÜRÜYÜŞ YAPIN
Programın etkisi biraz daha yukarı taşımak istiyorsanız ve imkânınız varsa mutlaka günlük on bin adımın üzerine çıkmaya çalışın yani uzun lafın kısası uzun yürüyüşler hem beninize hem de ruhunuza iyi gelecektir.

DÜZENLİ UYUYUN
Mümkün olduğu kadar 6-8 saat uyumaya özen gösterin çünkü yapılan çalışmalar daha az uyuyanların kilo almaya daha meyilli bireyler olduğunu ortaya çıkarıyor. Burada ki en önemli nokta ebetteki gece uykusudur. Yani vücudun dinlenmeye geçtiği saatleri sizde uykuda geçirerek ona destek olursanız hem daha sağlıklı hem de daha zayıf bir bedene sahip olabilirsiniz. Programın etkisini daha üst seviyede yaşamanıza da yardımcı olur bu durum.

KAFEİN TÜKETİMİNİ AZALTIN
Havaların ısınması ile birlikte vücudunuz ödem tutma olasılığını göz önünde bulundurarak günlük 3 fincan kahvenin üzerine çıkmamaya özen gösterin. Ayrıca içtiğiniz kahvenin iki katı şeklinde su içmenizde ödem probleminin önüne geçmenize yardımcı olacaktır.

MADEN SUYU İÇİN
Havaların ısınması ile birlikte terleyeceğimizi göz önünde bulundurarak günlük olarak bir tane maden suyu içmeye özen gösterin. Bu içim mineral kayıplarının da önüne geçmeye yardımcı olurken kendinizi daha iyi ve hafif hissetmenizi sağlar.





1.GÜN

SABAH:
2 dilim ananas ya da 1 avuç çilek + 1 avuç çiğ çerez + 1 tatlı kaşığı tarçın

ÖĞLE:
Semiz otlu tavuklu salata

AKŞAM:
Yarım avokadolu kıvırcıklı salata + 3 yemek kaşığı kinoa ile

2.GÜN

KAHVALTI
2-3 YK Yulaf – bitkisel süt – ham kakao – 1TK Keten tohumu 1 avuç taze ya da kuru meyve (tercihe göre tarçın eklenebilir)

ÖĞLE
1 Tam 1 Beyaz Yumurtalı Mantarlı Omlet + tercihe bağlı yeşil salata ya da ton + salata

AKŞAM (son yemek)
Zeytinyağlı Bakla – (2 yk yoğurt)

3.GÜN

SABAH:
Avokado ezmesi + 1 tatlı kaşığı labne + 2 wasa + badem eşliğinde

ÖĞLE:
3-4 adet köfte + kıvırcık salata ile

AKŞAM:
Fit kısır (TABBULE diğer adı)

4.GÜN

KAHVALTI
1-2 yumurta – sınırsız zeytin

ÖĞLE
Rendelenmiş havuç ve pancar (üzerine limon sıkılıp -zeytinyağı eklenebilir) – 2-3 adet ceviz

AKŞAM (son yemek)
2-3 YK Haşlanmış Karabuğdaylı salata – tercihe göre sebze çorbası

5.GÜN

SABAH:
3-4 yemek kaşığı bitkisel süt ile pişirilmiş yulaf lapası + 1 porsiyon meyve ile +1 tatlı kaşığı keten tohumu

ÖĞLE:
Ton balıklı salata

AKŞAM:
Haşlanmış ya da fırınlanmış brokoli + 2 yemek kaşığı yoğurt ile

6.GÜN

KAHVALTI
Kahve – 1-2 hurma ve ceviz

ÖĞLE
2 yumurta beyazlı mantarlı omlet

AKŞAM (son yemek)
Izgara hindi ya da tavuk göğüs (baharat kullanılabilir) – 2 YK Yoğurt (1 tk keten tohumu ekliyoruz)

7.GÜN

SABAH:
Ispanaklı, mantarlı omlet + zeytin

ÖĞLE:
Mor lahanalı salata

AKŞAM:
Et sote yemeği + fırınlanmış sebze ile

8.GÜN

KAHVALTI
1 – 2 adet wasa ya da ekşi mayalı ekmek üzerine avokado ve yumurta – salatalık

ÖĞLE
Detoks juice

AKŞAM (son yemek)
Bahar Detoks çorbası.

9.GÜN

SABAH:
Fresh Water

ÖĞLE:
Balık + haşlanmış kabak, brokoli ile

AKŞAM:
Kapak spagetti

10.GÜN

KAHVALTI
2-3 YK Yulaf – bitkisel süt – ham kakao – 1TK Keten tohumu 1 avuç taze ya da kuru meyve (tercihe göre tarçın eklenebilir)

ÖĞLE
Yeşili Bol Çorba

AKŞAM
Fırında mantar ve kuşkonmaz(tercihe göre) – ızgara tavuk ya da balık

11.GÜN

SABAH:
Pancar rendeli yumurta + zeytin + yeşil biber + maydanoz

ÖĞLE:
Çilekli bahar salatası

AKŞAM:
4 adet bulgurlu yaprak sarma + 2 yemek kaşığı yoğurt ile

12.GÜN

SABAH
2-3 TK Lor peynirini 3-4 dilim hindi füme içerisine maydanoz ve avokado ekleyerek sarıyoruz- 5-7 zeytin – salatalık - domates

ÖĞLEN
2 YK Yoğurt – sevilen bir meyve – 1 tk keten tohumu – 2-3 ceviz

AKŞAM
Yeşili Bol Çorba

13. GÜN

SABAH:
Ispanaklı, mantarlı omlet + yeşil biber + salatalık ile

ÖĞLE:
Hurmalı fit toplar + sade kahve ile

AKŞAM:
Tavuk sote + semizotu salata

14.GÜN

KAHVALTI
1 Tam 1 beyaz + Bol maydanozlu omlet ya da haşlanmış yumurta + avokado

ÖĞLE
Sınırsız pazı kavurması

AKŞAM
Dereotlu zeytinyağlı kabak ya da bamya + 2 YK Yoğurt

ARA ÖĞÜN
(genel olarak tercih etmiyorum ama canınız ister ya da zor da kalırsanız tüketebilecekleriniz)
Salatalık – havuç
%72 ve üzeri bitter çikolata günde 28gr. kadar tüketilebilir.

Oyunu Değiştir Yaza Hazırlanma Rehberi



FİT KISIR (TABULE)

2 su bardağı ince kıyılmış maydanoz
5 yemek kaşığı ince bulgur
2 domates
2 kırmızıbiber
1 salatalık
1 çay bardağı kıyılmış nane
1 limonun suyu
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

NASIL YAPILIR?
Bulguru bir kâseye alın. Üzerine tuz ve sıcak su döküp ağzı kapalı olarak 20 dakika bekletin. Geniş bir kâsede maydanoz, nane ve bulguru harmanlayın. Domatesleri soyup çekirdeklerini çıkartın ve küçük doğrayın. Kırmızı biber ve salatalığı küçük küp şeklinde doğrayın ve maydanoza ekleyin. Salatayı, tuz ve karabiber ile tatlandırın. Limon suyu ve zeytinyağını karıştırıp salatanın üzerine dökün ve karıştırarak servis yapın. Afiyet olsun.



FRESH WATER

1 avuç ıspanak
1 avuç maydanoz
2 adet küçük boy salatalık
Yarım limon
Birkaç yaprak nane



MOR LAHANA SALATA TARİFİ

1 küçük mor lahana
2 dal taze soğan
50 gr ceviz içi
2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
1 çorba kaşığı limon suyu
Birkaç nane yaprağı
Tuz

MOR LAHANA SALATASI NASIL YAPILIR?
Kırmızı lahananın dış yapraklarını temizleyip ortadan ikiye kesin ve incecik doğrayın. Üzerine tuz serpip lahanaları elinizle ovarak yumuşatın.
Akan suyun altında tuzunu giderinceye kadar yıkayıp elinizle sıkarak süzün. Taze soğanları temizleyip doğrayın.
Sızma zeytinyağı, limon suyu ve tuzu bir kaba alıp karıştırın. Lahanayı salata tabağına alıp taze soğanı ekleyin.
Harmanlayıp üzerine cevizleri serpiştirin. Sosu gezdirip nane yapraklarıyla süsleyip servis yapın.



DETOKS ÇORBASI

Kabak
Enginar
Taze dereotu
Mor Soğan
Bir Parça zencefil

Tarifi:
Malzemelerimizi bir tencerede haşladıktan sonra blendırdan geçirip üzerine kıvama göre biraz su ekleyin. Dilediğiniz kadar tüketebilirsiniz.

DETOKS JUICE



1 salatalık
1 yeşil elma
1 tutam ne ve maydanoz
½ Kabuğu temizlenmiş limon
Bir parça taze zencefil

Malzemelerin tümünü katı meyve sıkacağından geçirip üzerine çok az su ekleyip için. Bahar Detoks çorbası.



KABAK SPAGETTİ

2 adet orta boygirit kabağı
8 adetcherry domates
10 adetfesleğen yaprağı
2 yemek kaşığırendelenmiş parmesan peyniri
3 yemek kaşığısızma zeytinyağı
1/2 çay kaşığıtuz (azaltıp arttırılabilir)

Tarifi:
Derin bir tencereye su koyup kaynatın.
Kabakları soymayın, fırçalayarak yıkayın.
Boyuna, ince ince dilimleyip, uzun uzun kesin.
Bu şekilde kolay kesmek için, mandolin veya kabuk soyacağına benzer aletler var, eğer sizde de varsa onu da kullanabilirsiniz
Başka bir derin kâseye soğuk su doldurun, mümkünse birkaç tane buz da ekleyin.
Su kaynamaya başlayınca, tuzu ekleyin ve ince ince kestiğiniz kabakları içerisine atın.
Su tekrar kaynamaya başladıktan 1 dakika sonra kabakları süzün ve soğuk suyun içerisine atın. Bu işlem kabakların renginin canlı kalmasını sağlayacak hem de kendi sıcaklıklarıyla daha fazla pişmesini engelleyecektir.
3-4 dakika soğuk suda bekleyen kabakları, bir süzgece alın ve suyu iyice süzülsün.
Bu arada, taze fesleğeni incecik kıyın. Zeytinyağı, rendelenmiş parmesan, balzamik sirke, fesleğen ve ortadan ikiye bölünmüş domatesleri derin bir kâseye alıp harmanlayın.
Suyu iyice süzülen kabakları da kâseye ekleyip aromalar birbirine iyice karışıncaya dek iyice karıştırın ve servis kâsesine alın.

HURMALI FİT TOP

6 adet hurma
1 yemek kaşığı fındık
1 yemek kaşığı çekilmiş yulaf
1 tatlı kaşığı kakao

YAPILIŞI:
Hurma ve incirler 10 dakika sıcak suda bekletilir.
Yumuşayınca mutfak robotuna atılır. Diğer malzemeler de eklenir.
Tamamen ezilinciye kadar çekin.
Ceviz büyüklüğünden biraz küçük toplar yaparak yuvarlayın.
İsteğe göre Hindistan cevizi ve kakaoya bulayıp kaplayın.
Hurmalı toplar servise hazır.
Afiyet olsun.



YEŞİL ÇORBA

Semizotu
Brokoli
Maydanoz veya taze soğan
Kuşkonmaz (tercihe göre)

Tarifi:
Malzemelerimizi bir tencerede haşladıktan sonra blendırdan geçirip üzerine kıvama göre biraz su ekleyin. 1 kase için.





AXAFit ile iyi hissetmek elinde

AXA Sigorta'nın yeni nesil mobil uygulaması AXAFit kişiselleştirilmiş antrenman programlarından sağlıklı yaşam içeriklerine birçok özelliği ile fitness ve sağlıklı yaşam gibi konularda cebinizdeki yardımcı olmaya aday.

Son yıllarda tüm dünyayı kasıp kavuran bir trend ile karşı karşıyayız: Tüm dünyada sağlık ve fitness mobil uygulamalarında indirme oranları büyük artış gösteriyor. Üstelik bu trend pandemide öne çıkan koruyucu sağlık anlayışı ile ivme kazandı. İnsanlar kendine daha iyi bakmaya, beslenme ve spor alışkanlıklarına daha çok dikkat etmeye başladı.

AXA Sigorta'nın yeni nesil mobil uygulaması da insanların benimsediği alışkanlıklarla birlikte profesyonel bir sağlık asistanına benzer biçimde gününü planla modülü ile yeniden tasarlandı. Standart sigortacılık uygulamalarının zaman mekân fark etmeksizin tek tuşla halledilmesini sağlayan uygulama aynı zamanda daha sağlıklı bir yaşam sürmek için kullanıcılarına da destek olacak pek çok özellik içeriyor.

AXAFit ile kullanıcılar, atılacak adım sayısı, tüketilecek su miktarı ve hedeflerine uygun kişiselleştirilmiş egzersiz programı gibi özellikler ile günlük hedefler belirleyerek, hedeflerine ulaşmak için istedikleri sıklıkta hatırlatma mesajları alabiliyor. Aynı zamanda her ay belirlenecek bir konu ile sağlıklı yaşam konularında bilgilendirici videolara ve evde spor yapmayı kolaylaştıran rehberlik edici egzersiz videolarına erişebiliyorlar. Böylece hem gününü planlayabilen hem de en trend içerilerle spor ve beslenme programını şekillendirebilen kullanıcılar ceplerinde adeta kendi sağlıklı yaşam koçlarını taşıyor. AXAFit bunlara ek olarak AXA Sigorta'nın herkesi daha hareketli bir yaşam tarzı benimseyerek karbon emisyonunu azaltmaya çağıran "Dünya İçin Hareket Et" projesi kapsamında atılan her adıma karşılık ne kadar karbon tasarrufu yapıldığı bilgisini de kullanıcılarına sunuyor ve bu özelliği ile de benzerlerinden ayrışıyor.

Pandemi döneminde uygulama AXA Doktor Danışma Hattı adlı bir tele sağlık hizmeti ile güncellendi. Bu sayede müşteriler 7/24 ve hastaneye gitmeden sağlıkları hakkında kafalarına takılan tüm sorular hakkında alanında uzman doktorlarla sesli ve görüntülü olarak görüşebiliyor. AXAFit'i ücretsiz olarak indiren tüm kullanıcılar, "Doktora Yaz" uygulaması ile her an uzman doktor ve sağlık profesyonelleri ile mesajlaşma imkanına sahip olabiliyor.

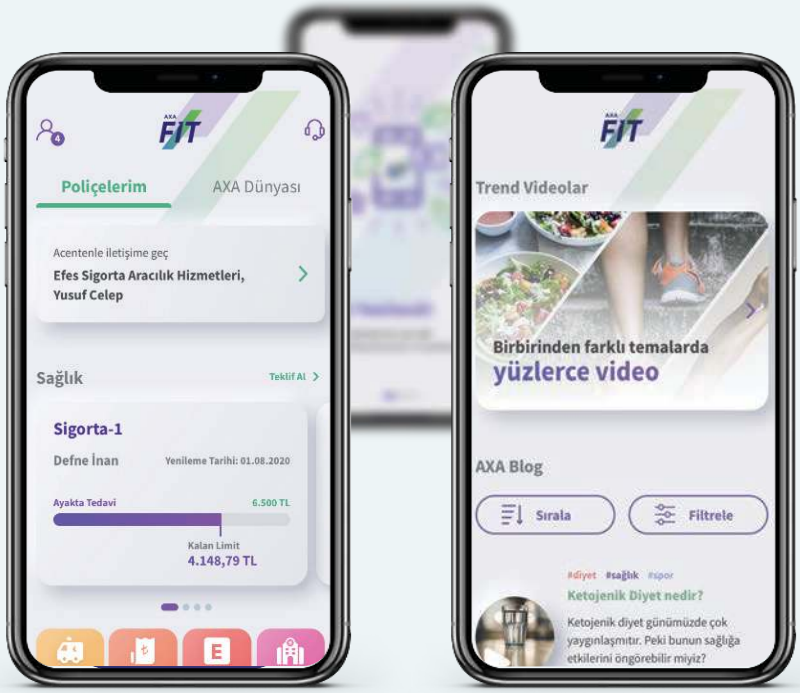


FİRUZAN İŞÇAN
AXA SİGORTA SATIŞ VE PAZARLAMA BAŞKANI

AXA FIT

iyi hissetmek elinde

Sigortacılık ve iyi yaşam uygulaması AXAFit



Poliçe görüntüleme, hasar takibi gibi sigortacılık işlemlerinin yanı sıra daha sağlıklı ve aktif bir yaşam için su ve kalori takibi, adım sayar, karbon ayak izi ölçümü ve egzersiz önerileri gibi pek çok özellik sizi bekliyor! Ayrıca AXA Doktor Danışma Hattı modülü ile yazılı, sözlü ve görüntülü şekilde alanında uzman doktorlarla iletişim kurabilirsiniz.

Üstelik AXA Sigorta müşterisi olmasanız bile daha iyi bir yaşam için AXAFit'i kullanabilirsiniz!

App Store'dan İndirin | Google Play'DEN ALIN

Ücretsiz indirin

DÜNYA İÇİN HAREKET ET

AXA SİGORTA



Kalp dostu: Alıç

Halk dilinde ekşi muşmula olarak da bilinen alıçın insan sağlığına pek çok faydası vardır. Uzmanların önerileriyle özellikle son dönemde tüketilme oranı artmıştır. Peki alıç nedir ve faydaları nelerdir? Aromaterapi ve Fitoterapi Uzmanı Doç. Dr. Şerafettin Demir bütün detayları ile anlatıyor.

Yüz yıllardır kalp hastalıklarının tedavisinde geleneksel olarak kullanımda olan alıç özellikle Çin, Kuzey Avrupa ve Amerika'da kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, solunum yolu hastalıkları ya da kanser tedavilerinde modern ilaç tedavisine ek destekleyici tedavi olarak kullanımda yaygın yer bulmuştur. Ülkemizde de ekşi muşmula olarak bilinen bu bitki, halk arasında kalp-damar hastalıklarında faydası olduğu inancıyla kullanımda oldukça rağbet görmektedir. Alıcın hafif ila orta dereceli kalp yetmezliği tedavisinde kullanıldığında etkili olabileceğini gösteren ciddi çalışmalarda mevcuttur. Hayvan ve laboratuvar çalışmaları, alıcın flavonoidler, oligomerik prosiyaninidinler (OPC), vitexin-2 ramnoside ve quercetin dahil olmak üzere çok güçlü antioksidanlar içerdiği gösterilmiştir. Antioksidanlar, vücutta hücre zarlarına zarar veren, DNA'ya hasar veren ve hatta hücre ölümüne neden olan serbest radikalleri yok eden maddelerdir. Serbest radikaller yaşlanma süreci, kanser ve kalp hastalığı da dahil olmak üzere bir dizi sağlık sorununun gelişimine katkıda bulunmaktadır. Alıçtaki antioksidanlar, özellikle kalp hastalıklarında, serbest radikallerin neden olduğu hasarın bir kısmını durdurmaya yardımcı olabilir.

Alıç, kalbe fayda sağlayabilecek birçok madde içerir. OPC'ler de dahil olmak üzere bu antioksidan flavonoidler, kan damarlarını genişletmeye, kan akışını iyileştirmeye ve kan damarlarını hasardan korumaya yardımcı olabilir. Alıç bitkisinin meyveleri, yaprakları ve çiçekleri tıbbi amaçlar için kullanılmıştır. Ancak çoğu modern preparat, meyvesine göre flavonoid içeriği daha fazla olduğu için alıcın çiçeği ve yaprağından yapılmıştır.

Alıç, kalp hastalığına karşı korunmada yardımcı, kalp-damar tıkanıklarının tedavisinde destekleyici, yüksek tansiyon ve yüksek kolesterolü kontrol etmeye yardımcı olmak için kullanım yeri bulmuştur. Hayvan ve insan deneylerinin bir kısmında, alıcın kalp damarlarında kan akışını arttırdığı, dolaşımı iyileştirdiği ve kan basıncını düşürdüğü gösterilmiştir. Alıcın kullanımda en fazla yer bulduğu hastalıklardan biri de kalp yetersizliğidir ve bu hasta grubundaki araştırmalarda oldukça dikkat çekicidir. Bir dizi çalışmada, alıcın kalp fonksiyonunun iyileşmesinde olumlu katkılar sağladığı sonucuna varılmıştır. Çalışmalar, bu bitkinin bir kişinin kalp yetmezliğinden sonra egzersiz yapma yeteneğini artırabileceğini düşündürmektedir. Bazı çalışmalarda da alıcın kalp hastalıklarında ve yüksek tansiyonun tedavisinde kullanılan ilaçlar ile benzer mekanizmaları kullanarak etki ettiğini göstermiştir. Ayrıca, alıç takviyesi alan kişilerde kalp yetmezliğinin klinik semptomlarının (çarpıntı, solunum problemleri ve yorgunluk) önemli ölçüde azaldığını gösteren bilimsel çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmalara ek olarak göğüs ağrısı (angina), ritim bozuklukları, hipertansiyon (yüksek tansiyon), yüksek kolesterol düzeylerinin tedavisinde modern tıbbi tedaviye eklendiğinde artı fayda sağlayacağını gösteren çalışmalar da yapılmıştır.

Alıç yaprakları ile çiçeklerinden hazırlanan destek ürünleri hem Almanya gibi bazı Avrupa ülkelerinde hem de Amerika Birleşik Devletleri'nde kalp hastalıklarının tedavisinde (özellikle de kalp yetmezliğinin tedavisinde) kullanılan ve bu konuda en çok rağbet gören bitkisel destek ürünüdür. Böyle bir yer yüzyıllardır kullanımda olmasına ve yan etki profilini düşük olup, kullananlarda sağladığı iyileştirici faydalardan kaynaklanmaktadır. İllerde yapılacak çok daha geniş kapsamlı ve daha fazla hastanın çalışmaya dahil edildiği bilimsel araştırmalarda alıcın kalp hastalıklarının tedavisinde yüzyıllardır hakkettiği değerinin pekişeceği inancındayım.



DOÇ. DR. ŞERAFETTİN DEMİR
KARDİYOLOJİ UZMANI
S.B.Ü. ADANA TIP FAKÜLTESİ

biowell



ALIÇ EKSTRAKTI

Hawthorn Extract



www.biowell.com.tr

EuRho Vital'den erkeklere özel formülasyon



Yaz mevsiminde yükselen sıcaklığın artığı yorgunluk ve halsizlik belirtilerinin giderilmesi için çalışırken, içeriğindeki guarana ile yağ yakımına ve stres gibi olumsuz etkilerin sizden uzaklaşmasına destek sağlar.

Maca kök ekstresi
Latince adı Lepidium meyenii olan maca, Peru'da (And Dağları) yetişen bir bitkidir. Peru'nun mucizevi bitkisi olarak geçer. Turpgiller familyasındandır ve görsel olarak da turba benzer. Yumru kök kısmında özellikle birçok etken maddeyi barındırmaktadır. Özellikle kurutulmuş, kökünün besin içeriği yüksektir. Ginseng ailesinden olmayan bir bitki olmakla birlikte ginseng benzeri etkinlik gösterir.

Enerji
Güçlü adaptojen etkili bir bitkidir. Adaptojen bitkiler, stres ve gerginliğe karşı adaptasyonu arttıran, strese neden olan faktörleri azaltarak direncin artışını sağlayan bitkilerdir. Maca'nın adaptojen olarak, enerji seviyelerini arttırmasının mekanizması ginsenglere benzediği, ginsengler ile aynı aileden olmamasına rağmen Peru ginseng'i olarak da bilinir (ginsenglerle aynı familyada değildir).

Hormonal etkisi
Maca, etki mekanizması tam olarak bilinmemekle birlikte hormonal sistem üzerine etki gösterir. Bu nedenle hem kadınlarda hem de erkeklerde cinsel performansta artış sağlar. Yapılan çalışmalarda erkeklerde sperm parametrelerinde iyileşme sağladığı görülmüştür. Yine kadınlar üzerinde yapılan çalışmalarda hormonal dengenin sağlanmasına destek olduğundan menopoz başlangıcı ve ilerlemiş menopozlu kadınlarda Maca kullanımı menopoz semptomlarının üzerinde olumlu etki göstermiştir.

Guarana
Küçük kırmızı meyveli tropikal bir bitki türüdür. Guarana tanelerinde en yüksek kafein içeriğine sahip bitki olarak bilinir.

Yağ yakımı
Vücutta ısı üretim süreci olarak tanımlanan termogenez sayesinde aynı zamanda yağ yakımı da sağlanmaktadır. Kafein termogenez sistemi üzerinde etkinlik göstermektedir. Guarana tanelerinde sahip olduğu yüksek kafein sayesinde termogenezi arttırarak yağ yakımını hızlandırır, kilo vermeye destek sağlar.

Kognitif (bilişsel) fonksiyonlar
Sağlıklı bireylere guarana takviyesi verildiğinde içeriğindeki kafein miktarına bağlı olmaksızın bilişsel fonksiyonları iyileştirdiği klinik çalışmalarda gösterilmiştir.

MACAVİT F
Maca ve kadın sağlığı
Yapılan çalışmalarda Maca'nın kadınlarda hormonal sistemi dengelediği bildirilmiştir. Sağlıklı perimenopoz, menopoz başlangıcı ve ilerlemiş menopozlu kadınlarda maca kullanımı ile menopoz semptomlarının üzerinde olumlu etki göstermiştir.

Çinko ve selenyum
✔ Antioksidan kapasiteyi arttırır.
✔ Cilt hücrelerini korur, cilt sağlığını destekler.
✔ Yumurta hücrelerini korur.

B vitaminleri kadın sağlığı üzerine etkisi
✔ B12, eritrosit üretiminde etkilidir.
✔ B6 vitamini kadınlarda hormonal dengeyi düzenler, PMS belirtilerinin azaltılmasında etkilidir.
✔ B2, glutatyon redüktaz enziminin kofaktörüdür. Antioksidan kapasitenin artırılmasına destek sağlar.

Eurho Vital Macavit F ne amaçla önerilir?
✔ Enerji seviyelerinin arttırılmasına destektir.
✔ Güçlü adaptojenik etkilidir.
✔ Kadın sağlığını destekler.

MACAVİT M
L-arjinin
✔ L-arjinin yaşamsal önem taşıyan aminoasittir.
✔ Protein sentezinde görev alır.
✔ Spor yapma kapasitesinde artış sağlar.
✔ Nitrik Oksit üretimini (erkek infertilitesi) destekler.
✔ Kas gelişimini destekler.

Maca ve infertilite
✔ Sperm sayısı, kalitesi ve hareketliliğinde artış sağlar.
✔ Cinsel performansı arttırır.
✔ İnfertilite tedavisine destek sağladığı bilinmektedir.

Selenyum
Selenyum eksikliğinde, sperm sayısında azalma olduğu bilinmektedir. Erkek infertilitesinde selenyum takviyesi ile sperm kalitesinde ve sperm motilitesinde artış sağlanır.

Çinko
✔ Hormon metabolizması, sperm oluşumu ve hareketliliğinde rol oynar.
✔ Spermin yapısında yüksek konsantrasyonda bulunur.
✔ Çinko eksikliği idiopatik erkek infertilitesine ve düşük kaliteli sperm üretimine yol açabilir.
Eurho Vital Macavit M ne amaçla önerilir?
✔ Enerji seviyelerinin arttırılmasına destektir.
✔ Güçlü adaptojenik etkilidir.
✔ Erkek sağlığını destekler.
✔ İnfertilite tedavisine destektir.
✔ Erektil disfonksiyon tedavisini destekler.

Eu Rho® VITAL



Sana özel **Enerji** formülü

Maca + Guarana + L-Arjinin



www.eurhovital.com.tr
/EuRhoVitalTurkey
+90 212 603 6571
+90 545 720 3862

Diş Macununun Diyetteki Önemi



Ağız sağlığınızın hem beden hem de ruh sağlığınız için oldukça önemli olduğunu belirten Diyetisyen Elvan Odabaşı diş macunu seçimiyle sağlıklı bir bedenin arasındaki ilişkiyi açıklıyor.

Diyetisyeniniz size, "Kilonuzu yönetmek, iştahınızı yönetmek, immün sisteminize destek olmak için hem ağız hem de diş sağlınıza özen göstermelisiniz ve dişlerinizi 2-3 kez fırçalamalısınız" dese ne dersiniz?
Mesela diyet listenize her öğün sonrasında "Dişlerinizi mutlaka fırçalayın" diye bir satır eklense ve bu satırı diyetin bir parçası olarak görseniz hatta diş macununun içeriğini de iştahınızı yönetmek için diyetine uygun tercih etseniz nasıl olurdu? Buyurun karşınızda yeni dünyanın ağız diş sağlığı ile ilgili yeni söylemleri...

Yeni dünya yeni sağlık trendleri ve bilimsel çalışmalar ağzımıza sunduğumuz sağlığın bedenimize ve tartımıza yansıyan tarafını çok net bir şekilde ifade ediyor. Doğru diş macunu tartıda yüz güldürüyor, karbonhidrata olan düşkünlüğünü kontrol altına alıyor. Sağlıklı bir çürükleri, ağız içi yaralar en başta ne şekilde beslendiğiniz ikinci sırada ise ne şekilde ve hangi ürünlerle temizlediğiniz ile ilişkilidir.
Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ağız sağlığını, bireyin yeme-içmesini, konuşmasını, gülmesini, ruhsal ya da sosyal açıdan iyi hissetmesini kısıtlayan diş çürüğünün, diş kaybının, dişeti hastalığının, ağız enfeksiyon veya yarasının, ağız ya da boğaz tümörlerinin, kronik çene ve yüz ağrılarının veya herhangi bir hastalığının olmayışı olarak tanımlıyor.
Bu zamana kadar diş fırçalamanın önemini en başta güzel ve parlak gülüşler için yani estetik açıdan diğer taraftan ise diş çürükleri ile ilgili mücadele etmek adına vurguladık. Ama bugün yeni nesil sağlık yaklaşımın bütüncül bakış açısı önce "Ağzınıza sağlık" diyor ve ağız diş sağlığının önemini bembeyaz dişler vurgusundan çok daha önemli bir yere oturtuyor. Beden ve ruh sağlığı için ağzınıza attığınız her lokma, içtiğiniz her sıvının ağız sağlığı üzerindeki etkisinden haberdar olmanızda fayda var. Gastrointestinal sistemden sonra yüzlerce farklı bakteriyel, viral ve fungal türü barındıran, vücuttaki en yoğun kolonizasyon alanı ağız boşluğu...
Günümüzde ağız boşluğunda 700'den fazla bakteriyel tür tespit edilmiş durumda. Özellikle dil papiller yapısı sayesinde oluşturduğu anaerobik kısımlarla anaeroblar dâhil olmak üzere çok çeşitli mikrofloraya ev sahipliği yapar. Bireylerin oral mikrobiyotalarına bakıldığında birçok yönden ortak türler olmasına rağmen mikrobiyal çeşitliliğin bireye özgü olduğu söylenebilir.
Son zamanlarda yapılan çalışmalar bireye özgü olan bu ağız içi mikrobiyal çeşitliliğin; diyabet, kanser ve obezite gibi sağlık problemleri ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Diş eti kanamaları, ağız kokusu, diş Dişinizi fırçalarken tercih ettiğiniz diş macunun içeriği artık ağız içinde yaşayan minin dost bakterilerimize hizmet edecek şekilde tasarlanıyor. Bu zamana kadar köpürte köpürte fırçaladığımız dişlerimize daha nazik ve köpüksüz yaklaşma zamanı geldi.

Diş macunumuz hangi özelliklere sahip olmalı?
Beyazlatıcı, onarıcı ve koruyucu etkilerini birlikte gösteren multifonksiyonel etkiye sahip olmalıdır.

Peki bu etkileri göstermesi için içeriğinde neler olmalı?
Yeni nesil diş macununuzda diyetinize dost bir tercih yapmak istiyorsanız içeriğinde antiviral, antibakteriyal, antifungal, antienflamatuvar ve antiseptik etkileri olan propolis, ksilitol, stevia, ardıç ekstresi, huş ağacı kömürü ya da misvak gibi içeriklerin bulunuyor olmasına dikkat edin.

Ağzınıza Sağlık!

GLİMO®

100% DOĞAL DİŞ MACUNU

%100 Doğal Glimo Diş Macunu ile Ağzınıza Sağlık



GLUTEN İÇERMEZ

SLS İÇERMEZ

TRİKLOSAN İÇERMEZ

PARABEN İÇERMEZ

FLORÜR İÇERMEZ

KLORHEKSİDİN İÇERMEZ

HAYVANSAL DNA İÇERMEZ

HALTRON
bir nefes sıhhat.

www.haltron.com.tr HaltronIlac www.glimo.com.tr GlimoTurkiye
Saray Mah. Dr. Adnan Büyükdeniz Cad. Nobel-Ulkar Sitesi No 14/9 Ümraniye/İstanbul
Tel: 0216 633 60 00 **Fax:** 0216 633 60 01 **Email:** bizeulasin@haltron.com.tr

Hummel Reach LX 300-600 **Serisi ile kendi ritmini yansıt**

Hayatın akışı, herkese farklı ritimler ile ulaşır ve herkes ritmini kendi tarzında yansıtır! Hummel Reach LX 300-600 serisinin bir araya getirdiği teknoloji ve şıklık ile #RitminiYansıt'mak artık oldukça konforlu ve göz alıcı!



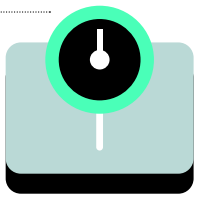
Hummel Reach LX 300 – 600 serisi, barındırdığı Ortholite® Hybrid teknolojisi ile inanılmaz enerji geri dönüşümü sayesinde dayanıklılığı ve maksimum konforu her adımda hissetmenize, Ortholite® Recycled teknolojisiyle ise daha fazla güç sağlayarak her an dengede kalmanıza ve yüksek hareket özgürlüğüne sahip olmanıza olanak tanıyor.

Ayrıca tamamen sürdürülebilir materyallerin bir araya getirilmesiyle üretilen çevre dostu Hummel Reach LX 300 / 600 serisi, hummel.com.tr'nin yanısıra, Vadi İstanbul, Hilltown, Emaar Square Mall, İstanbul Forum, Ankara Gordion, İzmir Agora, Mall of İstanbul, Bursa Korupark, Mersin Forum, Metropol AVM'de meraklıları ile buluşuyor.

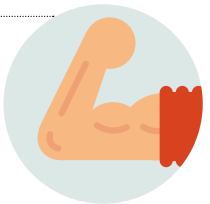


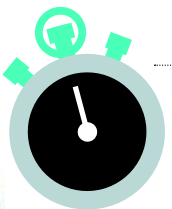
Güçlen Oyunu Değiştir

Günde vücudunuzun ihtiyaç duyduğu kaloriden **500 kalori** az aldığınızda bir hafta sonunda **450 gram** kilo verirsiniz.



Antrenman yapmayı bıraktığınızda kas kaybetmeniz, kaslarınızı geliştirmek için harcadığınızdan **2 kat** daha fazla zaman alır.





Her 10 kişiden 8'i, yeni başladıkları bir egzersiz programını zamanından önce bırakmaktadır.

3 tip iskelet kas lifi bulunur. Bunlar: **tip 1, tip 2-A ve tip 2-B** olarak adlandırılır. Bu kas tiplerinin nasıl çalıştığını anlamak, fiziğinizi geliştirmenizde ciddi anlamda yardımcı olur.

500 gramlık kas kütlesi, günde yaklaşık olarak **9 kalori,** 500 gramlık yağ kütlesi ise yaklaşık olarak 2 kalori yakar.

Kasların sadece **%3** oranında susuz kalması, **%10** oranında kuvvet kaybına sebep olur.

Günde 5 öğün yemek yemenin kilo vermeye yardımcı olduğu fikri asılsızdır.

Sigara içenlerin gece uykusundan dinlenmemiş olarak uyanma ihtimali **4 kat** daha yüksektir.

Akşamüstü saatleri, antrenman yapmak için en ideal saatlerdir. Kas kuvveti ve vücut sıcaklığı, saat **16:00 ve 18:00** arasında en ideal seviyededir.

%7

Genç fitness'cıların sadece %7'si günlük tavsiye edilen 60 dakika orta-yüksek tempolu fiziksel aktivitede bulunmaktadır.

İyi ol!



PINAR SALAHOĞLU
Eğitimci,
Wellbeing Coach

Pınar Salahoğlu'nu neden dinlemelisiniz?

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda başladığı eğitimine yine aynı üniversitede Eğitim Bilimleri Anabilim dalında Yüksek lisans yaparak devam etti. Profesyonel olarak basketbol oynadı. Bilkent Üniversitesi'nde beş yıl boyunca öğretim görevlisi olarak çalıştıktan sonra UC Berkeley'de Nutrition Science eğitimi aldı. 2002 yılından bu yana yurt içi ve yurt dışında kişisel gelişim alanında spiritüel, gelişim amaçlı ve davranışsal psikoloji alanlarında 40'a yakın eğitim aldı. Yurt dışında IPEC, Türkiye'de Adler International Learning koçluk okullarını bitirdi. İşletme alanında ikinci yüksek lisansını yaptıktan sonra yine aynı alanda doktora eğitimine başladı. Çeşitli kurumlarda üst düzey yönetici olarak çalıştıktan sonra kendi eğitim- danışmanlık şirketini kurdu. Şu anda bir üniversitede akademisyen olarak çalışan Pınar Salahoğlu, kendi kurduğu Pi-na eğitim-danışmanlık şirketi bünyesinde eğitim vermektedir.

Güneş kremleri ile ilgili bilmeniz gerekenler

Güneş kremi, cildi güneşin zararlı ışınlarına karşı korumanın önemli bir aracıdır. Piyasada ürün çeşidi çok... Aralarından seçim yapabileceğimiz bu kadar geniş bir yelpazeyle, hangisinin en iyi seçenek olduğunu nasıl bilebiliriz? Güneşten korunma ürünleri kansere ve diğer cilt sağlık sorunlarına karşı koruma sağladıkları için üretilmektedir. Etiketlerde UVB ışınlarından korunma seviyesini belirtmek için bir güneş koruma faktörü (SPF) numarası ve güneşin ultraviyole (UVA) radyasyonuna karşı geniş spektrumlu bir testten geçip geçmediğini belirtmek için uyaran olmalıdır. SPF ve geniş spektrumun ne anlama geldiğini öğrenmek ve güneş kreminin nasıl kullanılacağı, ne kadar kullanılacağı, ne zaman kullanılacağı ve diğer faktörlerin koruma ihtiyacını nasıl etkilediği hakkında bazı ipuçları vereceğiz;

Güneş koruma faktörü (SPF) nedir?
Güneşte zaman geçirdiğimizde, potansiyel olarak zararlı iki ışın türüne maruz kalırız: UVA ve UVB. Güneş koruma faktörü (SPF) bir sayıdır, örneğin SPF15. Bir ürünün UVB ışığına karşı ne kadar koruma sağladığını gösterir. Daha yüksek SPF numarasına sahip bir ürün daha fazla koruma sağlayacaktır. Ayrıca güneş koruyucunun geniş spektrumlu bir testi geçip geçmediğini de markanın etiketi üzerinde göstermesi gerekir.
FDA'ya göre, güneş gözlüğü takmak ve öğle güneşinden kaçınmak gibi diğer önlemlerle birlikte 15 veya üzeri SPF'li bir güneş koruyucu kullanılması önemlidir.
Bazı yerlerde koruma seviyeleri şu şekilde ifade edilir;

Düşük koruma: SPF 15'in altında
Orta koruma: SPF 15 ila 29'dur
Yüksek koruma: SPF 30 ila 49'dur
Çok yüksek koruma: SPF 50'nin üzerindedir.
ABD'de bir SPF numarasının yanı sıra, etiket, ürünün FDA tarafından kullanılan geniş spektrumlu bir testi geçtiğini göstermektedir. UVA koruma seviyesi, UVB'den korumayı gösteren SPF değeri ile orantılı olarak artmalıdır.
15'in altında bir SPF'ye sahip hiçbir ürün geniş spektrumlu koruma sağladığını iddia edemez. ABD'de bu faktörün altında satılan tüm ürünler, etikette aşağıdaki uyarıyı içermelidir: "Bu ürünün cilt kanserini veya erken cilt yaşlanmasını değil, yalnızca güneş yanığını önlemeye yardımcı olduğu gösterilmiştir ." Ülkemizde ise bu uyaran hala bazı markalar tarafından belirtilmemektedir.

SPF ne anlama geliyor?
SPF bilimsel bir ölçüdür. Güneş kremi kullanımından dolayı cilt hasarı riskinin ne kadar düşük olduğu konusunda fikir verir Faktör, cildin kızarmasına neden olmak için gereken güneş radyasyonu dozunun, güneş kremi olmadan kızarıklığa neden olmak için gereken doza bölünmesiyle hesaplanır.

SPF = güneş kremi ile güneş yanığı radyasyon dozu / güneş kremi olmadan güneş yanığı radyasyon dozu

Bu hesaplama, cilt yüzeyinin her santimetrekaresi (cm) için 2 miligram (mg) güneş kremi uygulamasına dayanmaktadır. Güneş kremi sürüldüğünde cildi yakmak, güneş kremi uygulanmadığından 15 kat daha uzun sürerse, SPF 15'tir. Teorik olarak, belirli UV koşulları altında, korunmasız cildin kırmızıya dönmesi 10 dakika sürüyorsa, bir SPF 30 güneş kremi bunu 300 dakika veya 5 saat, yani 30 kat daha uzun süre önleyecektir. Bununla birlikte, daha yüksek bir SPF ile bir kişinin güneşte daha uzun süre geçirebileceğini düşünmek yanlıştır.
Diğer faktörlerinde büyük etkisi vardır. Hava koşulları, günün saatleri, cilt tipi, kullanılan ürünün nasıl kullanıldığı, ne kadar kullanıldığı, bireysel ve



çevresel faktörler de önemlidir. Örneğin çoğu insan, önerilen miktarın yalnızca yüzde 25-50 sini kullanır. Ek olarak, bloke edici etki maksimum 2 saat sonra kaybolur. Bundan sonra losyonun yeniden uygulanması gerekecektir.

UV ışınlarının yüzde kaçı SPF tarafından engellenir?

Farklı SPF'lerin güneş kremlerinin sunduğu koruma şöyledir; SPF 15, tüm UVB ışınlarının yaklaşık yüzde 93'ünü engeller. SPF 30, yüzde 97 oranında filtre uygular. SPF 50, yüzde 98 ile neredeyse eksiksiz bir UVB bloğudur. Bu yüzdeler, hiçbir güneş kreminin tüm UVB'yi engellemediğini göstermektedir. Ayrıca, SPF'deki görünüşte büyük bir artışın, engelleme gücünü yalnızca küçük bir yüzde oranında artıracağını da gösteriyor. Güneş kremleri, cildi potansiyel olarak zararlı UVB ve UVA ışınlarından korumaya yardımcı olur. UVB cildin kırmızılaşmasına neden olur ve UVA bunu yapmaz. Bununla birlikte, UVA kırışıklıklar da dâhil olmak üzere foto yaşlanmaya neden olabilir. Hem UVA hem de UVB cilt kanseri riskini artırır. Bu nedenle, uygun bir SPF, aynı zamanda geniş spektrumlu veya tam spektrumlu bir losyon aramak önemlidir. Geniş spektrumlu güneş koruyucuları, UVA ışınlarını SPF'nin UVB'yi engellediği oranlarda engeller.

FDA'ya göre, 13:00'de 15 dakikada bize ulaşan güneş enerjisi miktarı sabah 9.00'da bir saatte alacağımızla aynı. Başka bir deyişle, güneş yüksekken, maruz kalma dört kat daha yoğundur. Ve herhangi bir güneş kreminin tüm gün koruma sağlayabileceğine veya herhangi bir ürünün tamamen su geçirmez olduğuna dair hiçbir kanıt yoktur.

Ne sıklıkla ve ne kadar?

Güneş kremi güneşe çıkmadan yaklaşık 15 dakika önce sürülmeli ve en az 2 saatte bir tekrar uygulanmalıdır. Suda, her 40 dakikada bir veya talimatlar öyle söylüyorsa daha sık uygulanmalıdır.

SPF sayısını üretmek için yapılan testlerde kullanılan güneş kremi miktarı, maruz kalan cildin her santimetrekaresinde 2 mg losyon veya ortalama bir yetişkinin vücudunu kaplamak için yaklaşık 6 tam çay kaşığıdır. Bu, kabaca her kol için, yüz, boyun ve kulaklar için yarım çay kaşığı güneş kremine ve her bacak, ön ve gövdenin arkası için bir çay kaşığından biraz fazlasına eşittir. İhtiyaç duyulan miktar, ister losyonlar, kremler, köpükler, spreyler veya jeller olsun, formülasyonuna da bağlı olacaktır.
Yaza merhaba dediğimiz şu günlerde güneşe çıkarken dikkat diyoruz.

Sağlıklı ve keyifli bir yaz geçirmeniz dileğimizle...

Sağlıklı ol



PINAR DEMİRKAYA
Uzman Diyetisyen

Pınar Demirkaya'yı neden dinlemelisiniz?

İstanbul'da büyüdü ve eğitimini tamamladı. Öğrencilik hayatı boyunca çeşitli radyo ve televizyon kanallarında programlar yaptı. Mezuniyetinin ardından mesleğini yapmaya karar verdi. İstanbul'da özel bir hastanede üç yıl boyunca Klinik Şefi ve Beslenme Uzmanı olarak çalıştı. Bu arada birçok spor kulübüne sporcularının en sağlıklı ve en doğru şekilde beslenmesi için profesyonel destek verdi. Şu an çok popüler olan fit mutfaklardan birinin kuruluşunda da görev aldı. Şimdi ise her geleni beslenme düzenlemesiyle kendisinin olabilecek en sağlıklı hâline ulaştırmayı amaçlayarak açtığı bir kliniği var. Aynı zamanda Beşiktaş Jimnastik Kulübü'nün Kadın Takım, Altyapı ve Akademi'sinde yer alan sporcuların beslenmesi ona emanet.

10 adımda sağlıklı zayıflama tüyoları

Yaz geldi çattı herkesi bir zayıflama telaşı sardı peki zayıflama sadece yiyeceklerinizi kısarak ve diyet yaparak mı olur. Ruhunuzu zayıflatmadan görüntünüzü zayıflattığınız da bu durum ne kadar süreklilik sağlayabilir. Sürdürülebilir sağlıklı bir zayıflama programının olmazsa olmazları nelerdir? Gelin şimdi hem bu soruları cevaplayalım, hem de 10 adımda zayıflamanın olmazsa olmazlarını inceleyelim.

AÇ KALMAK ZAYIFLAMAK DEĞİLDİR

Çok sınırlı programlarda kalori kısıtlamalarının yüksek olduğu diyetler ne yazık ki hem sürdürülebilir değildir hem de süreç bırakıldığında daha kısa sürede verilen kilolar geri döner. Zayıflama programının sürdürülebilir olması için bedeninizi ve ruhunuzu değil yağ hücrelerinizi aç bırakmanız gerekir ve bu hücrelerin aç kalması sizin aç kalmanız ile aynı şey değildir. Hücresel beslenme ile kendinizi aç bırakmadan daha sağlıklı zayıflamak mümkün. Bu yüzden kalori sınırlaması yüksek olan diyetlerden uzak durmakta fayda var.

UYKUNUZDAN FEDARKALIK ETMEYİN!

Mümkün olduğu kadar 6-8 saat uyumaya özen gösterin çünkü yapılan çalışmalar daha az uyuyanların kilo almaya daha meyilli bireyler olduğunu ortaya çıkarıyor. Buradaki en önemli nokta ebetteki gece uykusudur. Yani vücudun dinlenmeye geçtiği saatleri sizde uykuda geçirerek ona destek olursanız hem daha sağlıklı hem de daha zayıf bir bedene sahip olabilirsiniz.

KAÇAMAKLAR DÜNYANIN SONU DEĞİLDİR

Diyeti bırakmanın en yaygın sebeplerinden biri aslında kaçamak yaptım ve her şey bozuldu diyerek ipin ucunu daha da kaçırmak olduğunu yıllardır gözlemlediğimiz bir gerçek. Birkaç parça istenmeyen bir gıda yediğinizde bu diyetinizin tam anlamıyla bozulduğu ve sizin kilo verme sürecinizin olumsuz etkileneceği anlamına gelmez. Burada yapılması gereken bu durumu alışkanlık haline getirmeden arada olduğunda hiç olamamış gibi görmezden gelerek diyetinizi aynı özen ver istikrarla devam etmek. Sürdürülebilir başarı tam olarak burada devreye giriyor. Birkaç parça çikolata ya da bir kadeh şaraptan kimseye zarar gelmez.

ACIKMADAN KAHVALTI YAPMAYIN

Her ne kadar birçok uzman bu konuda kahvaltı olmazsa olmaz dese de ben size olmasa da olur diyorum. Burada kilit nokta aslında acıkmadan kahvaltı yapmamaktadır. Çünkü vücut aç kaldığında bedeninizde bulunan kötü hücreleri besin olarak kullanır ve bu tam bir sağlık hali anlamına gelir. Uzun lafı kısası illa kahvaltı yapacaksınız gibi yaptırımlar artık çok geçmişte kaldı ve yeni moda bedeninizi dinleyerek ona ihtiyaçlarını istediği zaman vermekte.

AÇ MISINIZ YOKSA SUSUZ MU?

Vücudumuzun en çok karıştığı duygulardan biridir açlık ve susuzluk. Bu yüzden her acıkma duygusu doğru olmaz ve sizi yanıltabilir. Burada yapılması gereken açlık hissettiğiniz de önce biraz su içip kısa bir süre beklemeniz. Eğer açlık hissi hala devam ediyorsa evet açıkmışsınız demektir ama etmiyorsa susadınız ve bedeniniz bu iki duyguyu yine karıştırdı anlamına gelir bu. Neyse ki şanslısınız zaten önce su içip gerçekten acıkıp acıkmadığınızı kontrol etmiştiniz. Bu arada suyu sadece içemiyorum diyorsanız içerisine biraz meyve ya da aromalı otlardan atmakta içiminizi kolaylaştırabilir.

YEMEĞE SALATA YA DA SEBZE ÇORBASI İLE BAŞLAYIN

Yemek masasına aç oturduğumuzda gözümüz hiçbir şeyi görmez ve kendimizi masada bulunan her şeyi yiyecekmiş ve doymayacakmış gibi bir güçte hissederiz ancak bu doğru değildir. Yemek yemeye masada bulunan ağır gıdalarla başlamak yerine daha hafif gıdalarla başlarsanız ağır gıdaları daha az tüketme şansınız da burada yükselir. Salata ya da sebze çorbası ile öğününüze başlayabilirsiniz. Eğer salata midenize dokunuyorsa burada bir sebze yemeği ile öğüne başlamanızda isabetli bir seçim olacaktır.



ATIŞTIRMALIKLARDAN UZAK DURUN

Birçok kişi aslında öğünlerinde çok fazla zararlı besin tüketmemesine rağmen kilo vermekte ilgili zorluk çeker. Burada aralarda tüketilen besinleri bir gözden geçirmek gerekir. Unutmayın sürekli bir şeyler atıştırmak sizi zayıflatmaz. Atıştırmalık besinleri mümkün olduğunuzca evinizden ve buzdolabınızdan uzaklaştırmaya çalışın ve sadece gerçekten açlık hissettiğinizde ara öğünlere yönelin. Vücudunuzun sürekli besine ihtiyacı yoktur o zaten beslenmek istediğinde sizinle iletirim kurar ve karın gurultusu dünyanın en sağlıklı seslerinden biridir. Bir düşünün ne zamandır bu sesi duymadınız?

TABAKLARINIZI YA KÜÇÜLTÜN YA DA TEK BİR BÜYÜK TABAK KULLANIN

Bu iki yöntemde aslında çok fazla işe yarar. Bir büyük tabağa o öğünde tüketeceğiniz tüm besinleri koymak ve tabak bitince ikincisine geçmemekte doğru bir yöntemdir. Ancak ben besinleri aynı tabakta tüketemiyorum derseniz o zaman da tabak boyutunuzu mümkün olduğunca küçük tutmanızda fayda var. Zihin büyük ya da küçük tabak yediğinize bakmaz orada iki tabak yemek yediği kısmı ile ilgilenir. Bu yüzden tercih sizin büyük tek tabak mı yoksa küçük birkaç tabak mı?

LOKLAMALARINIZI EN AZ 20 DEFA ÇİĞNEYİN

Çiğnemek tokluk hissinizi tetikleyen en güçlü eylemdir. Bu yüzden besinleri daha uzun çiğnemeniz hem tokluk hissinizi daha çabuk hissetmenize hem de daha az yemenize neden olacaktır.

YEMEK YEMEK İÇİN KENDİNİZE ZAMAN AYIRIN

Sürekli ayakta öğün geçirerek oluşturduğunuz bir beslenme modeliniz varsa bu alışkanlığınızı lütfen bir kenara bırakın. Öğünlerinizi mutlaka oturarak ve yavaş yiyin. Bu aynı zamanda vücudunuzun doyma hissini daha net hissetmenizi sağlar. Bir de ayırdığınız bu zaman içerisinde yemeklerini yavaş yavaş yerseniz vücudunuzda daha mutlu etmiş olursunuz. Unutmayın mutlu vücut size istediğiniz görüntüye daha kısa sürede ulaşmanızı sağlar.

Herkese bol şanslar...

Öğren!



FIRAT ÇAKIR
Yaşam Koçu, Yazar
firatcakir.com.tr

Fırat Çakır'ı neden dinlemelisiniz?

1983'te başladığı spor hayatına atletizm ve masa tenisi ile devam etti. Sonrasında ise Kung-Fu, kick box ve tayland boks üzerine uzmanlaşıp eğitmenliğe başladı. İstanbul'da birçok spor merkezi açarak işletme görevini üstlendi. Başta Dünya Fitness Federasyonu olmak üzere eğitim ve seminerlere katılarak spor sakatlanmaları, duruş bozukluğu, bel fıtığı ve beslenme konuları üzerine uzmanlaştı ve yüzlerce danışanının sağlığına kavuşmasına yardımcı oldu. "Ben sadece kilo verecektim. Hepsi bu" "Kilonuzu siz belirleyin" "Uykuya dair her şey" "Kıyamet" ve "Sağlıklı yaşa kariyerin olsun" adlı kişisel gelişim kitaplarını yayınladı.

Düşündüğümüz şeye dönüşürüz!

Bakmayı bilmeyen görmeyi bilemez. Güzel bakmayan güzel göremez. İyi düşünmeyen iyilik, sevmeyi bilmeyen sevgi bulamaz. Acı eken hüzün, mutluluk eken sevinç biçer. Kısacası küpte ne varsa dışına o sızar. İnsan, düşünce ve hayalden ibarettir. Victor Hugo'nun "Sefiller" kitabında yazdığı gibi "Yaşantımız, hayallerimizin ete kemiğe bürünmüş halidir." Bizler ne düşünüyorsak oyuz. Hayatımız boyunca türlü olaylar yaşar birçoğuna anlam veremeyiz. Sadece neden bunu yaşıyorum demekle yetiniriz. Sürekli benzer şeyleri yaşamak canımızı acıtır; ancak bu durumdan kurtulmanın bir yolunu bulamayız. Bazen içimize atar bazense dışa vuruşlarımız en sevdiklerimizin canını yakar. Kimi insanlar her zaman güler yüzlü, mutlu olmayı başarabiliyor da ben niye başaramıyorum diye sorduğumuz sorular her defasında cevapsız kalır. Bir zaman geçer yaşadığımız sorunların üstesinden gelmeyi başarır ve yolumuza kaldığımız yerden daha güçlü devam ederiz. Ta ki benzer bir durum daha yaşayana kadar. Yine görürüz ki ne biz değişmişizdir ne de yaşadığımız olaylar.

Neden bu ve benzer durumları yaşarız? Farklı arkadaşlarımız birbirinden güzel hayatlar yaşarken bizim bu durumu yaşamamızın bir nedeni olmalı. Bir yerde yanlış yaptığımız kesindir. Eğer hayat adam kayırmıyorsa tabii ki. Bazen ihtimal vermediğimiz konular bu durumu yaşamamıza neden oluyor. Kimilerimiz hastalıklardan kimilerimiz hüzün kimilerimiz ise sıkıntılı hayatlar yaşamaktan kurtulamıyoruz. Bir şey yapmalı ve bugüne kadar ters giden her ne varsa lehimize çevirmeliyiz. Konunun başında da vurgulamaya çalıştığım gibi "İnsan düşündüğü şeye dönüşür." Genelde çok kullanırız "Aklıma gelen başıma geldi." "Keşke başka bir şey düşünseymişim. Mutlaka o da gerçekleşirmiş." Bazı zamanlar küçük hayallerimiz olur ve bir zaman sonra bu hayalimizin gerçekleştiğini görürüz. Bazense çok istediğimiz halde istediğimiz şeylerin aksi durumlar gerçekleşir. Beyin, hayal ve gerçek arasında ayrım yapamadığında söylediğimiz, düşündüğümüz, hayal kurduğumuz her anın gerçek olması için elinden geleni yapar. Aklımızdan geçene ve ağzımızdan çıkana mutlaka dikkat etmeliyiz. Nereye gideceğini düşünmeden söylediğimiz bir söz veya kurduğumuz hayal telafisi olmayan durumlar yaşamamıza neden olabiliyor.

Çevremize baktığımızda en yakın beş arkadaşımız bizimle aynı durumları yaşayan, yaklaşık gelir seviyemizin eşit olduğu kişilerdir. Aynısı aynısını çeker kuralı bu durumda da işler. Bizler bir enerji yayarız ve yaydığımız bu enerji benzer enerji ile eşleşir. Sonrasında o enerjiye uyan başkaları da hayatımıza dâhil olur. Etrafımızda kalabalıklaşan arkadaşlarımız bize aynalık yapmaya başlar. Kime baksak kendimizi görürüz. Ancak unutmamalıyız ki aynada ne görmek istiyorsak bunu biz belirleriz. Çevremizin ve yaşadıklarımızın değişmesi için bir tek şey gerekir bizim değişmemiz. Eğer biz gerçekten güzel bir hayat yaşamak istersek bunu yaşarız. Önemli olan yaşamak istediğimiz hayatı sadece dilimizle istememek. Bu isteği dilimizle beraber kalbimiz ve beynimizle de istemek. Dil söyler, kalp onaylar ise ve beyin bunun gerçekleşmesi için gerekenleri yapmaya başlarsa istediğimiz hayatı yaşayabiliriz. Tüm tercihlerimizi biz yapıyor ve sonuçlarını yaşıyoruz. Kendimize şunu sormalıyız; "Nasıl yaşamak istiyorum?" Sonrasında ise; "İstediğim hayatı yaşayabilmek için ne yapıyorum?" sorusu sorulmalı. Sorduğumuz sorulara alacağımız yanıtlar yaşamak istediğimiz hayatın kapısını açacak olan anahtardır. Elbette bu anahtarı almak yeterli olmamakla birlikte eyleme geçmeyi ihmal etmemeliyiz. Eylemde olan insanların eylemsiz olanlara göre çok daha güzel hayatlar yaşayabileceğini söyleyebilirim. Doğru eylemde olmak ise mutlak başarıyı getirecektir. Güzel şeyler düşünüp, güzelliklere dönüştüğümüz bir ay diliyorum.

Sevgi ile kalın.

Men's Fitness'a Sor



KANO YAPARAK GÜNDE 6000 KALORİ YAKABİLİRSİNİZ.

Arkadaşlarımla birlikte bu yaz nehirde kano yapmaya gideceğiz fakat arkadaşlarımdan biri kanonun çok sıkıcı olduğunu, tek yaptığın şeyin öylece oturmak ve sadece kollarını kullanmak olduğunu söyledi. Siz ne düşünüyorsunuz?

Kesinlikle sıkıcı ya da basit değil. Uzun süre kürek çektiğiniz günlerde 4000-6000 kalori yakabilirsiniz.

Karşılaştırmak gerekirse şöyle: 80 kilo biri oldğunuzu düşünelim. Bir saat orta tempo koştunuz ve 10 kilometre katettiniz. Yaklaşık 610 kalori yaktınız demektir. Bir saatte 6 kilometre kano yaparsanız, 720 kalori yakacaksınız. Hatta rüzgâr karşıdan esiyorsa çok daha fazlasını.

Kano vücudu interval antrenmanlar gibi çalıştırır. Tabi bir de bunun 5 metrelik kanonunuzu ve onca ekipmanı oradan oraya taşımak için harcayacağınız eforu var. Birkaç gün kürek çekmeyi kaldıracak fiziksel yapıda olduğunuzdan emin olmak için, 1) omuz, göğüs, kollar ve ön kollarınızı çalıştırın; 2) Abs, oblik ve bel çalıştırarak merkez bölgenizi güçlendirin ve 3) bacak dayanıklığı için baldır, kalça, diz arkası ve uyluk çalışın.

Son olarak: Eğer nehirde hızlı bir akıntı varsa, gerçekten iyi yüzme bilmeniz gerekiyor. Bunlar tamamsa, yaşayacağınız deneyimi hiçbir zaman unutmayacaksınız. O beyaz köpüklü dalgaların arasında ilerlemenin adrenalinini hiçbir şey veremez. Motorsiklet bile!



İşe giriş biletinizi kendiniz kesin. *İş görüşmesinden sonra elle yazılmış bir kart göndermek sizi diğer adaylardan ayıracaktır.*

İş görüşmesinden sonra teşekkür notu göndermek çok önemli mi? Mail atsam? İlla elimle mi yazmam gerekiyor?

■ O işi almak istiyor musunuz? O zaman evet.

Görüşmeden sonra yaptıklarınız, görüşmeden önce yaptıklarınız kadar önemlidir. Hemen bir e-mail gönderip teşekkür edin, aynı gün elle yazdığınız bir kart da gönderebilirsiniz. El yazısı ile hazırlanmış bir kart en iyi etkiyi yaratacaktır. Çok az insan kart gönderir, bu sebeple dikkatlerini çekeceksiniz. Elle yazılan kartlarda mail ile hissettiremeyeceğiniz bir yakınlık vardır.

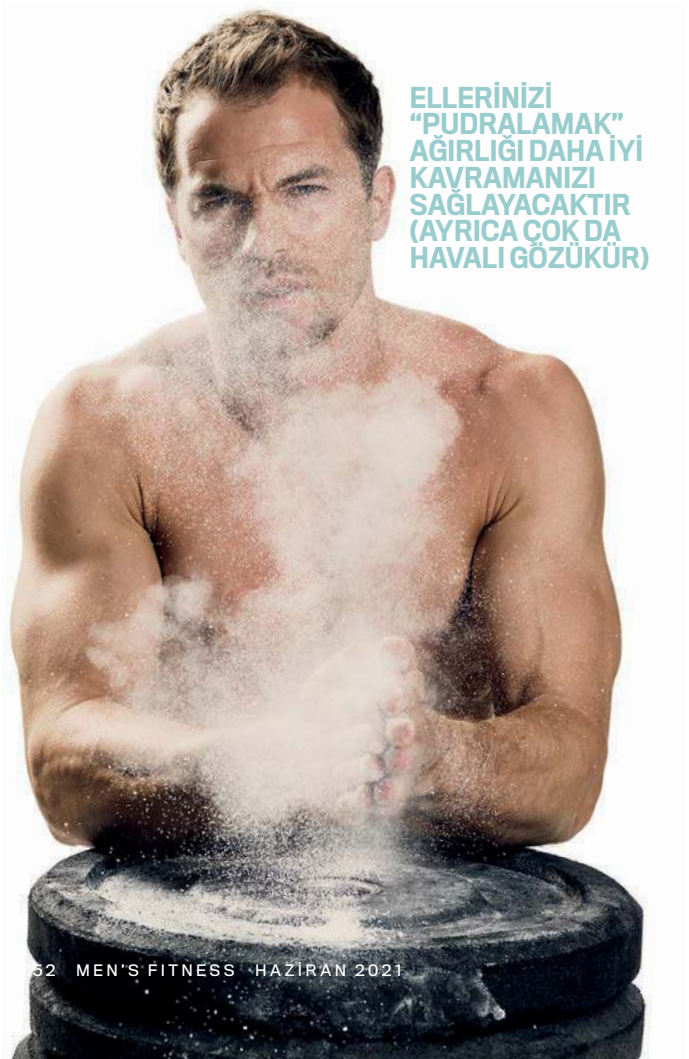
İşte bir uzman sözü: Görüşmeden önce kaliteli birkaç kart ve pul satın alın.

Açılı yazan bir dolma kalem kullanmanızı öneriyoruz.

Büyük gün geldiğinde zarfı hazırlayın. Hatta kartı yanınıza bile alabilirsiniz. Bu şekilde görüşme biter bitmez kartı gönderebilirsiniz.

Notu yazarken fazla uzatmayın ve anlaşılır olun. Birkaç satır yeterlidir. İşi almak için ne kadar istekli olduğunuzu belli edecek, nazik bir yazı yazın. "Benimle tanışmak için zaman ayırdığınız için teşekkür ederim" gibi bir cümle yazabilirsiniz. O gün işe dair öğrendiğiniz bir şeye de kısaca değinebilirsiniz.

Son olarak tekrar gözden geçirin. Bu kadar basit bir şey için yazım yanlışı yapmak istemezsiniz. Sonra gönderin gitsin...



ELLERİNİZİ "PUDRALAMAK" AĞIRLIĞI DAHA İYİ KAVRAMANIZI SAĞLAYACAKTIR (AYRICA ÇOK DA HAVALI GÖZÜKÜR)

Hangisi daha iyi: Ağırlık eldivenleri mi, magnezyum tozu mu?

Ellerinizi "pudralamanın" ya da eldiven kullanmanın nedeni, terin tutuşunuzu bozmasını engellemektir. Yani ikisi de işe yarar fakat magnezyum tozu bir adım öndedir.

Magnezyum tozu teri emer ve ellerinizin çok fazla yıpranmamasını sağlar, su toplamasını engeller. Eldiven biraz daha temiz ve kullanışlı olsa da, terin parmaklarınıza ulaşmasını engelleyemez. Tutuşunuzu kaybedebilirsiniz. Ayrıca bara doğrudan dokunmamak his kaybı yaratarak konsantrasyonunuzu bozabilir. Yani çıplak elle kaldırmak ve eldivenle kaldırmak aynı şey değildir. Magnezyum tozunun ayrıca daha havalı gözüktüğünü söylememize de gerek yok sanırım...

Kısacası seçim sizin. Ama şunu bilin ki yüksek ağırlıkla çalışmak, bir noktada ne yaparsanız yapın aynıdır. Ellerinize ne sürdüğünüzün önemi profesyonel değilseniz çok azdır.

Buzdolabında bazı sebzeler çürüdü. Dolaba pis bir koku sindi. Nasıl kurtulabilirim?

■ Doğru adrese geldiniz. Bir keresinde komşumuz bize içinde et çürümüş bir dolap bırakmıştı. Ne yapacağınızı biliyoruz anlayacağınız...

Önce tabii ki, çürüyen şeyi atın ve rafları temizleyici ile temizleyin. Koku çıkmadıysa plastik kısımları karbonat ve su karışımı ile iyice ovun. Karışımı koyu kıvamda hazırlayın.

İşe yaramadı mı? Rafları limon suyu ile silin ve şu koku gidericilerden birini bir kâsede dolaba koyun (en zayıftan en güçlüye sıraladık): Vanilya ekstraktı, beyaz sirke, çekilmiş kahve, kabartma tozu ya da pet shoplardan veya akvaryumculardan bulabileceğin aktif karbon.

Hiçbiri işe yaramazsa bütün dolabı gazete kâğıdı ile doldurup bir süre bekletebilirsiniz ama yeni bir buzdolabı almak daha kolay olacaktır.

Daha sonra güzel bir buzdolabı filtresi alarak bir daha böyle bir sorunla karşılaşmamak için önlem alabilirsiniz.



Limon sıkın. *Buzdolabını limonla temizlemek kokudan arındırır.*



DİZİNİZİ KAÇIRACAKSINIZ DİYE SEVİŞMEMEZLİK ETMEYİN. HER ŞEYİN BİR YOLU VAR...

Normal boşalma süresi gerçekten nedir? Artık şu konuya bir açıklık getirelim. Ayrıca ne zaman durmamın partnerim için sorun olmayacağını nasıl anlarım?

DR AARON: Araştırmalara göre, cinsel ilişkinin ortalama süresi sadece 4-5 dakikadır. Yani anlayacağınız, bu konuda erkekler kendilerini gereksiz yere strese sokuyor. Ayrıca partnerinizi tatmin etmek için ilişkiye girmekten çok daha farklı yöntemler de vardır. O anın tadını çıkarmaya çalışın. Her şey daha güzel olacak.

JENA: Gerçekten güzel bir seks yaptığım hiçbir zaman ne kadar sürdüğüne dikkat etmedim. Tabii bazı olması gerekenler vardır. Vajinadan içeri girer girmez bitirmek iyi değil tabii ki (beş saniye kuralı sadece yere düşen yemekler için geçerli değildir) Ama size tavsiyem süreden çok birlikte olduğunuz kişiye odaklanmanız. Bazen çok hızlı gelişen bir seks harika olabilir. Özellikle güzel bir ön sevişme yaşandıysa... Ne zaman durabileceğinizi anlamak çok zor değil. Genellikle seksi bitirmek istediğimizde biz kadınlar çok açık sözlüyüzdür. "Yeter artık", "Devam etmene gerek yok" gibi cümleler duyabilirsiniz. Onun dışında sözsüz ifadelere (esneme ya da boş bakışlar) de dikkat edin.

Bekârlığa veda partisinde bir dansçıyla yattım. Ama parti benim bekârlığa veda partimdi (çok sarhoştum). Yakında evleneceğiz. Ne yapmam gerek?

DR. AARON: Evet, insanlar sarhoş olduğunda mantıklarını geride bırakabiliyorlar bu doğru. Güzel bir dansçı da ortalığı karıştırmaya yeter de artar bile. Şimdi asıl meseleye gelelim. Sarhoşluğunuzu bahane etmeyin. Başka bir kadınla yatmak istediniz değil mi? Hala bunu istiyor musunuz? Yakın zamanda evlenecek birisi olarak artık bağlılık göstermeniz, sadakatli olmanız gerekiyor. Kötü bir şey yaptığınızı belirtmemize gerek yok herhalde. Şimdi her şeyden önce şunu kafanızda kesinleştirmelisiniz: Müstakbel eşinizin sizden beklediği sadakati ona verebilecek misiniz?

MOUSHUMI: Evet, partilerde ipin ucunu kaçıran çoğu kişinin hazin sonu böyledir. Karar verme mekanizmanızı kullanmayı başaramadığınız alkollü anların şöyle bir kuralı vardır: Alkol sizi tehlikesiz davranmaya itmez, sadece çok



Büyük kuralı çiğnemeyin. *Bekârlığa veda partinizde dansçılarla yatmayın.*

Kız arkadaşımla televizyon izlerken seks yapmak gibi bir fantezimiz var. Klasik misyoner pozisyonunun dışında bir şeyler önerebilir misiniz?

Televizyon mevzusunu işin içine katmadan da şunu söyleyebiliriz: Misyoner pozisyonundan kurtulup başka şeyler denemek, yataktaki eğlenceyi artıracaktır. Her kadın yaratıcı ve eğlenceli erkekleri sever. Koltuk Sörfçüsü pozisyonunu öneriyoruz. Erkek koltuğun kolçak kısmının yanında ayakta duruyor ve yüzünü koltuğa dönüyor. Kadın partner ise kalçası kolçağın üzerinde olacak şekilde yüzüstü koltuğa yatıyor. Kontrolün erkekte olduğu, partnerinizin arkasını ve hareketi çok net izleyebildiğiniz, kendinizi güçlü hissedebileceğiniz bir pozisyon. Oldukça seksi olan bu pozisyon, kadın partnerin boynunu biraz ağrıtabilir fakat yine de değecektir. Başka yaratıcı pozisyonlar için en güzel kaynağı biliyorsunuz: internet! (tavsiyemiz: "Frisk" ve "Flying Circus" pozisyonlarını araştırın)

[redacted]

düşünmemenize sebep olur ki bu daha tehlikelidir. Yakında tek eşliliğe adım atacak birisi olarak ciddi bir sözü bozdunuz. Ona söylemez ve yakalanırsanız, işler daha da sarpa saracak. Ama söylemez ve yakalanmazsanız, istatistiklere göre tekrar aynı suçu işleme olasılığınız çok yüksek. Yani kısacası, nişanlınızla o zor konuşmayı yapmanızı tavsiye ediyoruz. Belki dürüstlükten kazanırsınız.

JENA: Eyvah eyvah. Umarım en azından korunmuşsunuzdur! Ne olursa olsun, çok kötü bir durum. Ama belki artık evlilikten dönüş yok diye sevgiliniz bütün alevini size yönlendirmez. (Hiç ihtimal vermiyoruz ama...) Kızacağını biliyorsunuz. O zaman kendinize sorun: Güzel bir düğün istiyorsanız, sesinizi çıkarmayın, olabileceğiniz en iyi damat olun ve böyle bir şeyi bir daha sakın ama sakın aklınızdan bile geçirmeyin. Eğer güçlü bağlar üzerine kurulu, dürüst bir evlilik istiyorsanız, itiraf edin. En kötü ihtimalle her şey iptal olur, dansçıdan hastalık kaparsınız, dansçıdan bir çocuğunuz olur. Hadi bakalım... Sonra bir gün eski sevgilinizi ararsınız ve onunla olmak istediğinizi söylersiniz. O da size "ne hoş..." gibi bir cevap verip bir daha geri dönüş yapmaz bile. Sonra bir gün evinizde yapayalnız otururken pantolonunuzun içindeki küçük arkadaşınıza bakar, başınıza açtığı işler için ona bir güzel küfredersiniz. Ama unutmayın, artık tek arkadaşınız o... Çok da kötü değilmiş... (hadi be oradan!)



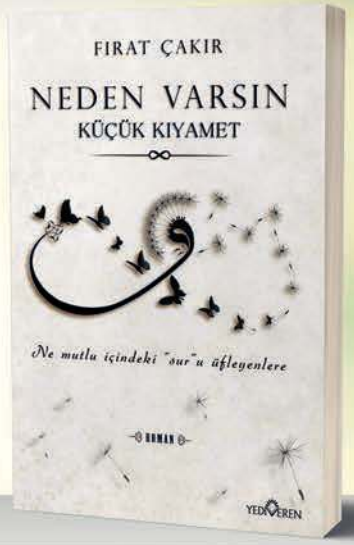
FIRAT ÇAKIR KİTAPLIĞI

Yeni Hayatına İlk Adım İçin Kendine Bir Kitap Seç!










FIRAT ÇAKIR
BEN
DEĞERLİYİM
ÇÜNKÜ...
FIRAT ÇAKIR
Kaderle
Randevu
FIRAT ÇAKIR
Herkes
Saçını
Okşayacak
Bir Ele
İhtiyaç
Duyar


FIRAT ÇAKIR
YAŞAM
ENERJİNİ
FULLE
GELİŞİM
YEDİVEREN
FIRAT ÇAKIR
Ölünceye Kadar
Ölümsüzsün
Gerçek Hikâye
22.BASKI
İnsan umutlarını ve hayallerini
kaybettiği gün ölmüştür.
ROMAN
YEDİVEREN


FIRAT ÇAKIR
Hayallerin Arkandan
El Sallamasın
Gerçek Hikâye
Yönü belli olanın
yolu bellidir...
ROMAN
YEDİVEREN
FIRAT ÇAKIR
Hayat Bitti Dediğin
Yerde Başlar
Gerçek Hikâye
Hayat yüzü vurup geçen
bir meltem gibidir...
ROMAN
YEDİVEREN

Yaş: 34
Boy: 1.80 m
Kilo: 101 kg



ERDİ UÇAR

Onun yaşam tarzı spor

RÖPORTAJ VE FOTOĞRAFLAR:
UĞUR UTKU SEZER



Bir trafik kazası sonrası tedavi sürecinde vücut geliştirme ile tanışan Erdi Uçar, “O günden sonra spor, fitness ve body building benim yaşam tarzım oldu” diyor.

Vücut geliştirme serüveniniz başlamadan önce başka sporlarla ilgilendiniz mi? Yoksa sporla tanışmanız vücut geliştirme ile mi oldu?

Spor benim hayatımda hep vardı. Futbol çok ilgi alanımdı, hala da hobilerim arasındadır. Fitness’la tanışmam fizik tedavi ile başladı, korkunç bir trafik kazası geçirdim ve bileğimden kolumu kırmıştım. Çok zorlu bir dönem yaşadım kendimle yüzleştim tedavime başladım. Sporla alakalı kendimi geliştirmek için baya araştırma içine girince vücut geliştirmeyle tanıştım. Anatomimin farklı olduğunu ve kendimi ispat etmem için çok yoğun ve disiplinli çalışıyorum. Çünkü bu benim işim ve işime aşığım.

Bu alanda şampiyonlukları olan bir sporcunun bakışıyla vücut geliştirme nedir?

Vücut Geliştirme benim için disiplin, irade, düzen, motivasyon ve planlamayı içinde barındıran bir spor dalıdır. Bu sporunu yapanların tam anlamıyla çalışma ve beslenme planına göre hareket etmesinin gerektiğini düşünüyorum.

Vücut geliştirme sporuna ne zaman nasıl başladınız?

Fıtness ve vücut geliştirme sporuna Avrupa’da başladım. 2015 yılında Almanya’da kaldığım yer küçük bir kasabaydı, sadece fitness stüdyoları vardı. Spora devam ettikçe karşılığını alıyordum. Fitness modelliği, sponsorlar işimde en iyisini başarmama neden olurken, kendi stimi de yarattım. Bu durumda beni çok onurlu kılıyor. Şu an mesleğimde kendimi geliştirmek için Amerikay’a gitmeyi düşünüyorum.

BAŞARILARINIZ:

İfbb classıc fizik açık (Germany Ausburg)2018 2.ci
2019 Türkiye kaslı erkekler açık sıklet 1.ci
2020 Türkiye kaslı erkekler açık sıklet 2.ci
2021 Türkiye kaslı erkekler açık sıklet 1.ci
Macadonia diamond cup 100+open 4.ci



Güçlü ve imrendirici bir vücuda sahip olmak güzel bir şey... Peki, podyum hazzı mı, güçlü görünmek ve dikkat çekmek mi? Sizin için hangisi ağır basıyor?

Yarışma hazırlıkları dönemi zevkli ve bayağı disiplinli olmak gerekiyor. Bu durumu çok seviyorum kendimi, bu kendimi güçlü hissetmemde önemli unsur.

Bu spor dışında neler yapıyorsunuz?

Kitap okuyorum bol bol eğitimlerimi geliştirmem için yabancı dil kurslarına başladım. Kedimle meşgul oluyorum, boş zamanlarımda ona ilgi gösteriyorum. İstanbul'a geleli 2 yıl oldu. Amsterdam'da yaşıyordum ve ailemi özlüyorum tabii ki...

Yarışmalara nasıl hazırlanıyorsunuz? Ne yoğunlukta ve nasıl bir antrenman programı yapıyorsunuz?

Yarışma sürecim için hazır durumda olmak benim için çok önemli. İşime saygı duyup onu zirveye taşımak için çok çalışıyorum, antrenman yapıyorum. Benim savaşım kendimle, ama rakiplerimin de güçlü olmasını istiyorum.

Yarışmalara bu psikolojiyle ve sıkı bir beslenme planı çalışma programı hazırlayarak haftada 6 gün sıkı çalışma programı, bir gün dinlenme ile hazırlanıyorum.

Bu dönemde özellikle beslenmede de dikkatli olmak lazım. Yarışma dönemlerinde nasıl besleniyorsunuz?

Beslenme şeklim tam anlamıyla sebze, protein ve karbonhidrat yiyerek yarışlar öncesi besleniyorum. Tabii bu kişiye göre değişiyor. Bu dönemde su bol içmek gerekir. Bu dönemde bu sporu yapanların kaliteli uyku uyumasını tavsiye ederim.



Nasıl motive oluyorsunuz? Ve motivasyonunuzu kaybettiğiniz dönemlerde neler yapıyorsunuz?

Motivasyonumu işimi severek yapmazsam, başarmam imkânsız olurdu. Hedeflerim var ve sonuna kadar hedefime adım adım çok çalışarak başarmayı hedefliyorum. Bu beni bayağı etkisi altına alıyor ve işimizin çok riskli bir iş olduğunu düşünüyorum. Ama risk alarak da zaten kendimi motivasyon ediyorum. İnsanlara bu sporu sevdirmek sağlıklı yaşamayı onlara fitness koçluğu yapmak beni mutlu ediyor.

Bu sporu yapmak isteyen MF okurlarına tavsiyeleriniz ne olacaktır?

Profesyonel destek almaları kesinlikle tavsiye ederim. Daha sonrası tam anlamıyla kişinin iradesine ve azmine kalıyor. Bu sporu yapmak isteyenlere diğer tavsiyem de, sağlıklı ve düzenli beslenmeleri ve düzenli antrenman yapmaları olacaktır.

YAZA HAZIRLANMA REHBERİ

7 öğünlük





Hem basit, hem hızlı, hem de çok zekice: tek bir seferde bir haftalık protein ihtiyacınızı karşılayacak yiyeceği hazırlayın ve bir hafta boyunca gün de sadece 15 dakika harcayarak besleyici, lezzetli ve en önemlisi sıkıcı olmayan yemeklerle karnınızı doyurun.

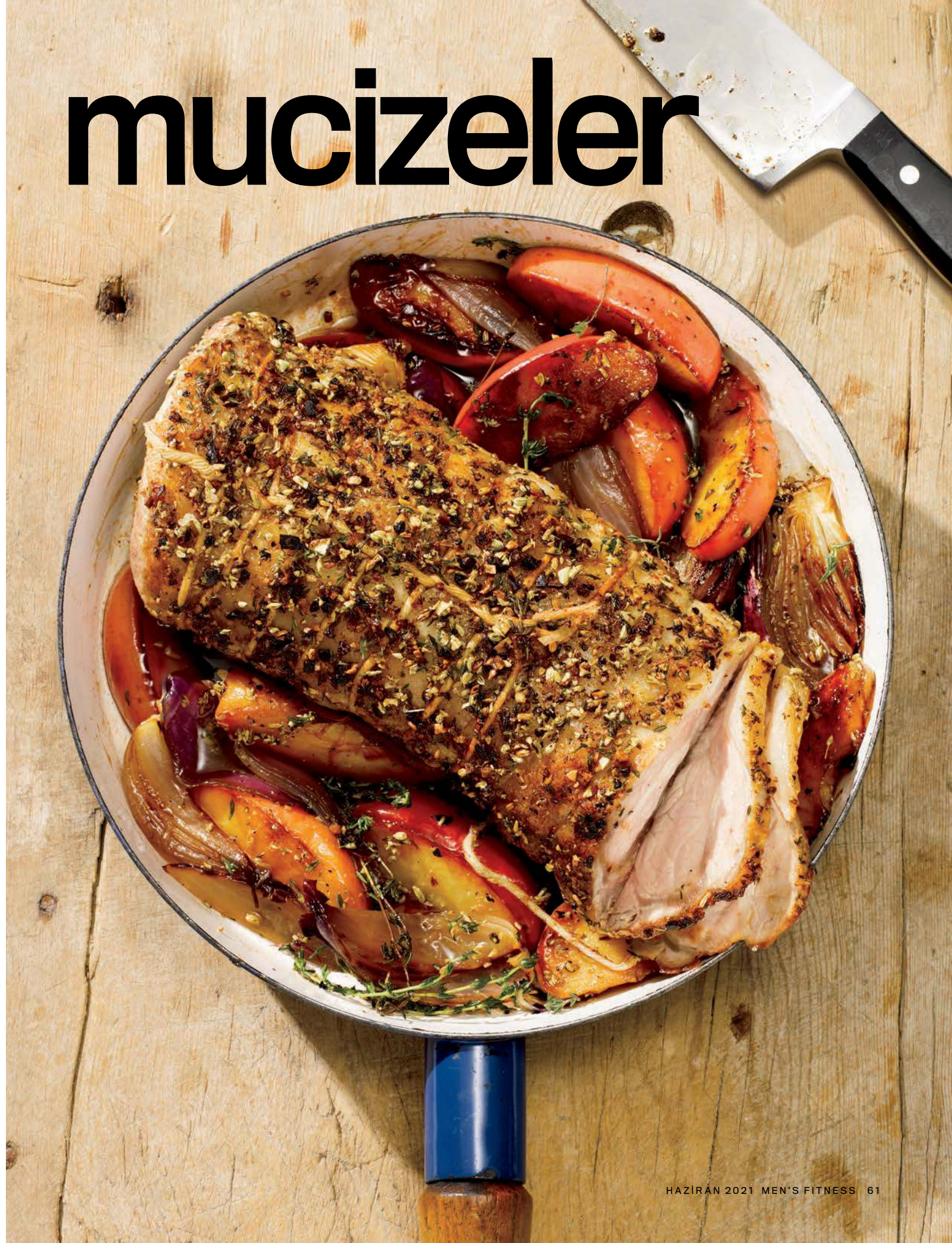
■ Tavuk ya da biftek gibi lezzetli ve kas yapıcı proteinlerle dolu besleyici bir yiyecek pişirdiğinizi ve bu yiyeceği neredeyse hiç hazırlık ve plan yapmadan, çok az malzemeyle yedi günlük öğününüz boyunca tüketebildiğinizi düşünün. Üstelik ilk günün haricinde bunun için sadece 15 dakika gibi bir süre ayırdığınızı da hesaba katın. İmkansız mı? Hiç de değil. Uzman aşçılardan, yazarlardan ve televizyoncudan derlediğimiz bu tüyolarla bu işin ne kadar kolay olduğunu göreceksiniz. Sizler için hazırladığımız bu çok net ve kolay tarifleri istediğiniz gibi değiştirebilir, sevdiğiniz lezzete kendiniz karar verebilirsiniz.







mucizeler



TAVUK YEMEKLERİ HAZIRLAYIN!

Harika protein-yağ oranı ile tavuk, vücut geliştirmek ve yağsız bir fiziğe sahip olmak için harika bir yiyecektir.

Pazar

1) İki büyük Tavuğu bütün halinde rostolayın.

Bir hafta boyunca yetecek tavuğu tek seferde hazırlayabilmek için, iki bütün tavuğu birlikte pişirmelisiniz. İki tavuğun da tamamına zeytinyağı sürün ve tuz biber ekin. Birini yarım kesilmiş limonlar la doldurun. Diğerini de taze kekik ve bir baş sarımsağı ikiye bölerek doldurun. Tavukları 190 derecede 50-60 dakika rostolayın. 1 Göğüs etini pirinç/kinoa ve sarımsak/limonlu taze ıspanak sotesi ile servis edin.

PÜF NOKTASI: Bolca ıspanak alın ve fazladan pilav hazırlayın. Bütün hafta kullanmak üzer bolca sarımsak/soğan doğrayın.

Pazartesi

2) Sebzeli pilav kasesi ile beraber yiyin.

Bir kasede taze ıspanak, doğranmış sarımsak/soğan, ılık esmer pirinci karıştırın. Esmer pirinç son derece doyurucudur ve harika bir tadı vardır. Bir tavuğun göğüs bölgesi kadar tavuk etini kaseye ekleyin. Tavuğu isterseniz bir tencerede buharla pişirebilie ya da yapışmaz bir tavada 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile pirinci yüksek ateşte ısıtırken tavuğu soteleyebilirsiniz. Tercihinize göre ceviz/badem, domates, konserve fasülye, kuru yabanmersini ile karıştırın. Sirke sosu gezdirerek servis edin.

PÜF NOKTASI:
Dünyanın en kolay sirke sosunu hazırlayın: Zeytinyağı, balzamik ya da kırmızı şarap sirkesi, dijon hardal ve bir miktar balı bir kavanozda çalkalayın ve buz dolabında saklayın. Çalkalamak yerine mutfak robotundan da geçirebilirsiniz.

Salı

3) Garip bir sebze suyu ile karıştırın.

Kulağa çılgınca gelebilir fakat Yahni/çorba tabanı olarak V8 Juice kullanmak işinizi son derece hızlandıracak ve yemeğinizi lezzetlendirecektir. Geniş bir tencerede Patatesleri haşlayın, suyun yarısını süzün. V8, tavuk suyu, doğranmış kereviz, bir buzdolabı poşeti dondurulmuş bezelye, mısır ve yeşil fasülye ve yarım konserve nohut ile karıştırın. Doğranmış but ve kanat etini sarımsak/soğanlarla birlikte bir tencereye atın. 10 dakika yavaş yavaş kaynatın. Kimyon, kişniş, pul biber ve/veya Sriracha ile çeşnilendirmekten çekinmeyin. Ekşi krema ve rendelenmiş çedar serperek servis edin.

PÜF NOKTASI: Kerevizi bol kullanmaktan çekinmeyin. Çok güzel bir lezzet katar. Özellikle yapraklı üst kısımları.

Çarşamba

4) Soslu butlar hazırlayın

2 butu yapışmaz bir tavada sarımsak ve soğanla (taze soğan da olabilir) ısıtın. Soya sosu, susam yağı, pirinç sirkesi, çekilmiş zencefil ve bir tutam şeker ekleyin. 10 dakika boyunca pişerken elinizde kalan fazla pirinci bir tencerede buharda pişirin ve taze brokoliler ekleyin.

PÜF NOKTASI:
Zamanınız mı kısıtlı? Sodyum oranı az bir teriyaki sos alın ve pirinç sirkesi ile seyrelterek kullanın.



Harika Makarna: *Karalahana, brokoli, ıspanak gibi sebzelerle sağlıklı makarnalar yapabilirsiniz.*

5

Perşembe

Makarna, Peynir ve Yeşil sebzelerle karıştırın.

Bundan daha kolay olamazdı. İnce erişte ya da başka bir çeşit makarnayı hazırlayın. Tencerede sadece bir bardak su kalacak şekilde makarnayı süzün. Tavuk göğüs parçalarını; zeytinyağı, limon suyu ve rikotto peynirini (Peynirlerin en proteinlisidir) tencereye atın. Parmesan ve taze ıspanakları ekleyin. 2 dakika pişirin.

PÜF NOKTASI: Ispanak, soğan ve mantarlarla büyük bir salata yapın ve bütün hafta boyunca yumurta altlığı ya da makarna malzemesi olarak kullanın. Taze tutmak için üzerine havlu kağıt serip üzerini kapatabilir ve buzdolabında saklayabilirsiniz. Havlu kağıtları günde iki kere değiştirin.

İŞTE BİR DOĞRAMA ŞAMPİYONU

T-fall Ingenio Hızlı Yiyecek Doğrayıcı

■ Ofisimize bir tanıtım ürünü olarak gelen bu eşyayı önce hiçbir işe yaramayan diğer ürünlerden sandık fakat çok yanılmışız. Sebze parçalarını içerisine yerleştirin ve ipi 5 ya da 6 kez çekerek ortadaki dilimleme bıçaklarını çalıştırın. Sebzeniz gerçekten 5 saniye içerisinde doğranacaktır. Bu hızının yanı sıra temizlemesi de son derece basit. Kullanımı o kadar hızlı ve zahmetsiz ki, yandaki görseli hazırlamak üzere fotoğrafı çekildikten sonra ofiste herkes bu küçük mucizeyi eve götürmek üzere birbiriyle yarışıp durdu.



Cuma

6) İtalyan Mutfağından bir sandviç yapın.

Dilimlenmiş göğüs tavuk etini biber ve soğan, zeytinyağı, balzamik sirke, kurutulmuş keklikotu, tuz ve karabiberle karıştırın. Ciabatta benzeri özel bir ekmeği hafif kızartın ve tavuk karışımı, domates ve mozzarella ile güzel bir sandviç yapın. 3-4 dakika tekrar ısıtarak peyniri eritin. Malzemelerin üzerine reyhan yaprakları ya da pesto sosu sürün.

PÜF NOKTASI: Biraz pesto sosunu bir buz kalıbında dondurun. Pesto küplerini bur buzdolabı poşetinde saklayın ve istediğiniz zaman kullanın.

Cumartesi

7) Lezzetli Bir Yahni İle Haftayı Kapatın.

Bir tavada, dondurulmuş mısır, biberiye, doğranmış sarımsak ve soğan, küp doğranmış kırmızı biber ve yeşil soğan, tuz/karabiber ve tavuk suyunu karıştırın.

15 dakika hafif hafif kaynatın. Bir el blender'ı yardımı ile püre yapın ve iyice homojenleştirin. ¼ bardak yoğurt ekleyin. 2 tavuk budunu doğrayın ve zeytinyağı, sarımsak ve kırmızı biberle bir tavada ısıtın. Tavukları çorbaya ekleyin ve üzerine yoğurt ya da ekşi krema ekleyerek servis edin.

PÜF NOKTASI: Yeşil biber yerine kırmızı biberi tercih edin. Yeşillere nazaran 2 kat C vitamini barındırır.



TAVUĞUN SAKLANMA SÜRESİ

Sağlık kuruluşları pişmiş tavuğu en fazla 3-4 gün buz dolabında tutmanızı söylese de biz bu süreyi gerçekçi bulmuyoruz. Biz kendi denemelerimizde 7-9 gün bozulmadan saklayabildik. Ayrıca kemiğinden ayırmazsanız tazeliğini daha uzun süre koruyacaktır. Bu konuda özel bir hassasiyetiniz varsa pişirdikten sonra yarısını dondurabilir ve hafta ortasında çözerek devam edebilirsiniz.

7 basit yöntemle...

DANA ETİNİN TADINI ÇIKARIN.

Protein açısından son derece zengin olan dana eti, kas kütlesini korumak adına harika bir iş çıkarır.



Kış Kasesi. *Cacık sosu etin lezzetini güzelleştirir.*

Pazar

1) Güzel Bir But Pişirin.

2.5 kilogramlık dana sokum etini tuz/karabiber ile çeşnilendirin ve bir güveç tenceresinde mühürleyin. Et suyu ekleyin ve 170 derecede 40 dakika rostolayın. Rostonun suyunu bir tavaya alın ve soya sosu ekleyerek ağır ağır çektirip kıvamını artırın. Rostoyu sosla, brokoli ve esmer pirinç ya da kinoa ile servis edin.

PÜF NOKTASI: Zaman kazanmak için Taze ver ayıklanmış brokoli alabilirsiniz. Biraz daha pahalıdır fakat doğramak ve ayıklamakla uğraşmazsınız.

Pazartesi

2) Sebzeli Bir baklagil yemeğinde kullanın.

Bir kasede bezelye, doğranmış salatalık ve yeşil soğan, salkım domates, limon suyu ve hazır kuskus ile karıştırın. Bifteği küp şeklinde doğrayın, 30 saniye çok yüksek ateşte pişirin ve kaseye ekleyin. Üzerine sarımsaklı bir cacık sosu dökerek servis edin.

PÜF NOKTASI: Cacık sosunu hazırlamak için: Rendelenmiş salatalık, sarımsak ve dereotunu bir bardak yoğurtla karıştırın. Sarımsak oranına dikkat edin ve akşam birileri ile buluşacaksanız hiç girişmeyin.

3 Salı

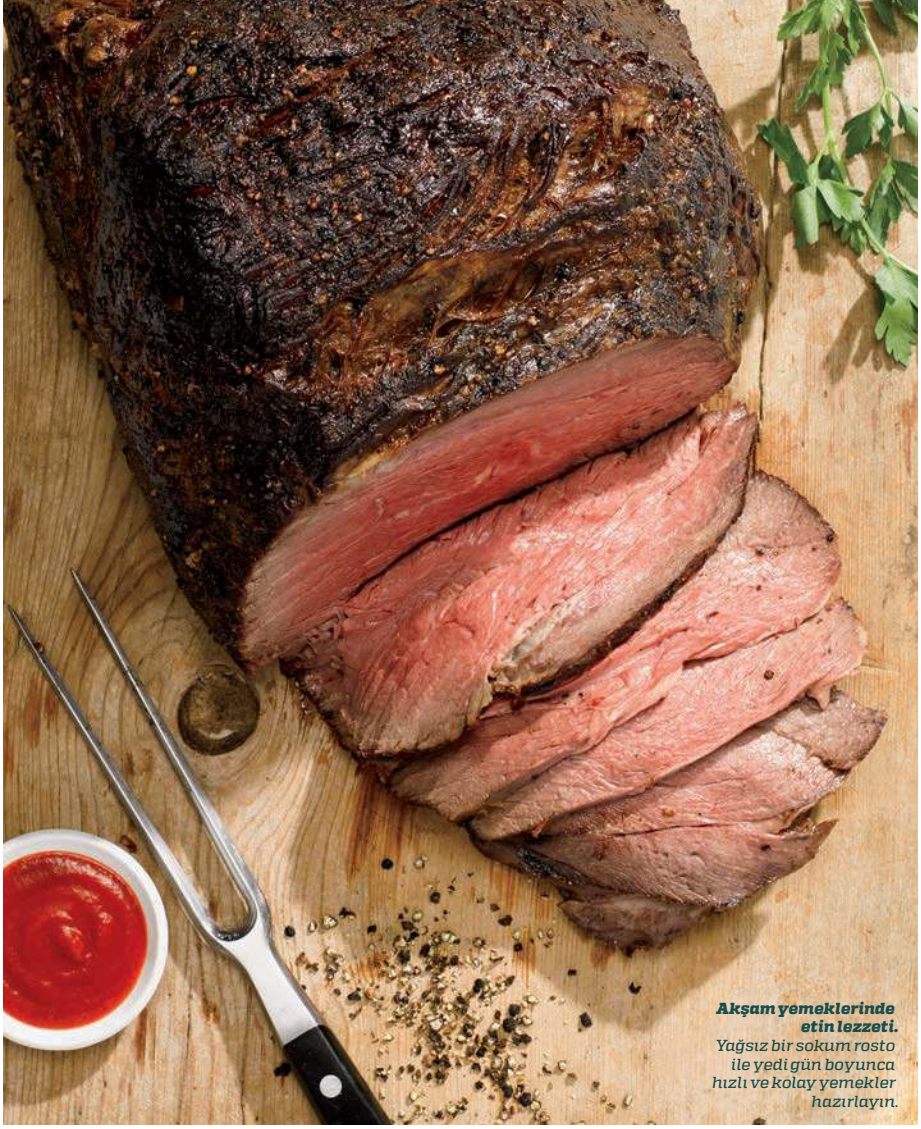
Baharatlı bir tako yaparak zaman kazanın.

Etin bir kısmını dilimleyin ya da çatalla lifler halinde bölün ve kırmızı biber salsası ya da limon suyu ile karıştırın. 30 saniye mikrodalgada ısıtın ve sıcak mısır ya da normal lavaş üzerine kaşıkla sürün. Doğranmış kırmızı soğan ve domates ekleyin, birkaç dilim avokado koyun ve taze kişniş serpin.

PÜF NOKTASI: Avokadonun olgunluğunu anlamak için sapını çekin. Kolay bir şekilde kopuyorsa ve altından çıkan kısım yeşilse yenmeye hazırdır. Kahverengiyse biraz zamanı geçmiştir.



Beş dakikada Teksas. *Biftek, salsa, soğan ve domatesli lavaş! Lezzetli ve hızlı!*



Akşam yemeklerinde etin lezzeti. *Yağsız bir sokum rosto ile yedi gün boyunca hızlı ve kolay yemekler hazırlayın.*

Çarşamba

4) Mantarlı bir sandviç yapın.

Dilimlenmiş mantar, soğan, biber ve biraz sarımsağı tavada soteleyin. Eti ince dilimler halinde kesin ve tuz/karabiber ile çeşnilendirip bir miktar et suyu ya da suyla tavaya atarak ısıtın. Sandviç ekmeğini biraz kızartıp karışımı içerisine ekleyin. Üzerine mozzarella peyniri serpip peynir eriyene kadar tekrar ısıtarak servis edin.

PÜF NOKTASI:
Mantarları bir yumurta dilimleyici ile keserek çok hızlı ilerleyebilirsiniz. Kesin ve bir kaseye devirin gitsin.

Perşembe

5) Lezzetli bir yahni yapın.

Doğranmış sarımsak/soğanları tavaya atın, bir kavanoz bezelye, salkım domates, tavuk suyu, limon suyu ve birer tutam karabiber, kimyon, kişniş, zencefil, zerdeçal, kırmızı biber ekleyin. Kaynama noktasına getirin ve 10 dakika yavaş yavaş suyunu çektirin. Doğranmış etleri ve taze maydonozları içine atın.

PÜF NOKTASI:
Hızlı bir et suyu hazırlamak için bulyon yerine konsantre et suyu ürünlerini kullanabilirsiniz. Suyla karıştırıldığında harika son derece lezzetli bir et suyu elde edeceğiniz bu ürünler evde hazırlanmış et suları kadar iyidir.

Cuma

6) Acılı Bir Kase Burrito yapın.

Biraz soğan ve biberi zeytinyağında soteleyin. Dilimlediğiniz etleri tercih ettiğiniz bir acı sosa bulayın ve tavaya atıp 2 dakika ısıtın. Karışımı kaseye atın ve doğranmış ya da salkım domates, konserve siyah fasülye, konserve ya da dondurulmuş mısır, doğranmış lahana, yüksek ateşte ısıtılmış önceki günlerden kalmış biraz pilav ve birkaç damla limon suyu ile karıştırın.

PÜF NOKTASI:
bifteği doğrarken kas liflerinin dikine kesin. Böylece lokmalarınız daha yumuşak olacaktır.



7

Cumartesi

Unutulmaz bir salata hazırlayın.

Biftek ve salata, Asya lezzetleri ile birleştirildiğinde harika bir şeye dönüşür. Soya sosu, biraz şeker, limon suyu, üzüm çekirdeği yağı, doğranmış jalapen, rendelenmiş zencefil, sarımsak ve bir tutam balık sosunu karıştırın. Bifteği ince dilimler halinde kesin ve sosa atın. Karışık yeşillik, salkım domates, kırmızı soğan ve salatalıktan oluşan bir salata karışımı ile birleştirin ve iyice karıştırın. Üzerinde kişniş, doğranmış fıstık, badem ya da cevizle karıştırın.

PÜF NOKTASI: Balık sosunu doğru kullanmayı öğrenirseniz, hamburgerden marine sebzelere kadar her şeyde kullanabilir ve harika bir lezzet elde edebilirsiniz. Bu acı sos tuzlanmış/fermente edilmiş balıklardan üretilir ve son derece etkilidir. Kendinize uyan miktarı bulana kadar azar azar kullanın. ■

ÜRÜN İNCELEME

Bu Sarımsakları Doğrasak Da Saklasak



Chef'n GarlicZoom XL Sarımsak Doğrayıcı.

■ Sık sık yemek pişiriyorsanız, sarımsak doğramanın ne kadar can sıkıcı bir iş olduğunu bilirsiniz. GarlicZoom bu sıkıntıyı sonlandırıyor. Soyduğunuz sarımsakları içine koyun ve aleti masada yuvarlayın gitsin. Tekerlekleri döndükçe sarımsaklar doğranacak, ne elinizde ne de tezgahta koku kalmayacak.

YAZA HAZIRLANMA REHBERİ



Yağlardan kurtulmanın 30 yöntemi

Ah, yaz geliyor. Günler uzuyor, havalar ısınıyor ve bir noktada kaçınılmaz olarak tişörtünüzü çıkarmanızın gerekeceği günler yaklaşıyor. Birkaç aydır vücudunuzda biriken o yumuşak yağ katmanından hala kurtulamadıysanız, sakin olun: Hala yeterince zamanınız var. Hatta o katmandan kurtulup, bir de üstüne kaslanabilirsiniz bile. Men's Fitness'ın 30'uncu yaşı şerefine, sizi hızla plaj vücuduna kavuşturacak en etkili 30 yöntemi bir araya getirdik. Her ne kadar ciddi planlanmış bir diyet ve egzersiz programı yağlardan kurtulmanın en etkili yöntemi olsa da, sizi sıkıcı diyet-egzersiz oranları ile boğmayacağız. Kilo vermenin aslında sizi daha güçlü, daha fit ve daha sağlıklı biri haline getirecek bütünsel bir planın sadece bir parçası olduğunu aklınızda bulundurmanız yeterli. Şimdi sizi yaza hazırlayalım!



Şişman bir deniz kızı gördünüz mü hiç? Yüzmek, en hızlı yağ yakma yöntemidir.

1 En iyi Michael Phelps taklidinizi yapın.

Suya girip öylece durmayın. *Yüzün!* Sadece bir saatte 900'ün üzerinde kalori yakabilirsiniz.

2 Squat'a ağırlık verin.
Doğru form ile ne kadar çok kas kazanırsanız, o kadar güçlenirsiniz ve o kadar çok yağ yakarsınız.

3 Sizden daha güçlü bir arkadaşınız ile spor yapın.
Onun spordaki harika yetenekleri sizi daha sıkı çalışmaya itecektir.

4 Kardiyo ve ağırlığı birlikte uygulayın.
Kardiyo ve ağırlık antrenmanlarını kombinlemek yani ip atlamak ya da sirküler egzersizler yapmak, maksimum oranda yağ yakımı sağlayacaktır.

5 10-100 metrelik deparlar atın.
500 civarında kalori yakacaksınız ve gece mışıl mışıl uyuyacaksınız.

6 Yemeklerinizi mavi bir tabaktan yiyin.
Araştırmalara göre; yemeğinizi mavi bir tabakta görmek, kırmızı ve sarının aksine iştahınızı kapatacaktır.

7 Kuruyemişleri (fıstık, Antep fıstığı) kabuklu satın alın.
Kabuklarını kendiniz ayıkladığınızda yarı yarıya daha az yiyeceksiniz.

8 Yemeklerden sonra nane (ya da şekersiz naneli sakız) çiğneyin.
Nanenin tadı, beyninize artık yemeği bırakması gerektiğini söyleyecektir.

9 Power yoga yapın.
Bir saatte 344 kalori yakabilirsiniz.

10 Haftada bir kez aç karnına spor yapın.
Spor öncesi yemeği atlamak, adrenalin seviyesini yükseltir ve kan şekerini düşürür.

11 İştahınızı "boğun"
Susuz kalmak, vücudunuzda açlık hissine sebep olabilir. Her gün 380 cl su için.

12 Yağsız ve şekersiz içeceklere yönelin.
Krema ve şeker yerine yağsız süt ve şekersiz hazırlanan içecekler tüketmek, bardak başına 105 kalori daha az almanızı sağlar. Günde iki bardak içtiğinizi düşünürsek bu, yılda 76 bin 650 kalori eder.

13 Sadece eliptikleri tutamaç ile kullanın.
Kollarınızdaki kasları çalıştıracak ve toplamda neredeyse iki kat daha fazla kalori yakacaksınız.

14 Yumurtaya inanın.

Amerikan Kalp Cemiyeti'nin araştırmasına göre; kahvaltıyı atlayanların obeziteye yakalanma riski yüzde 30 daha yüksek.

motorightapp

BİR SÜRÜŞTEN DAHA FAZLASI İÇİN

HAZIR MISINIZ?

ÇOK YAKINDA



MOTORIGHT

15

Kilo vermenize destek olacak eşyalar alın. Yeni ekipmanlar almak sizi daha çok antrenman yapmaya itebilir; bu da daha fazla yağ yakmak demektir.



NIKE AIR SOCK RACER
Koşu antrenmanlarında ağırlık ayakkabılarınızı kullanmayın. Daha fazla nefes alabilen, ayağa daha fazla destek sağlayan, hafif ve koşu performansınızı arttıran ayakkabılar tercih edin.



GARMIN INDEX AKILLI TARTI
İster sadece kilonuzu kontrol edin ister profesyonel bir atlet olun; profesyonel bir tartıya her zaman ihtiyacınız var. Çünkü artık eski usul tartılar tarihe karıştı. Vücut kitle indeksi, yağ/su oranı, kilo ve kas/kemik oranınızı bilmeniz; sizi daha doğru yönlendireceğinden daha iyi sonuç almanızı sağlayacak.

CASIO G-SHOCK

Spor yaparken kullanacağınız malzemelerin sizi yarı yolda bırakmaması gerekir. 1/1000 saniye hassasiyetli kronometre, hız ölçümü ve manyetik direnç özelliğine sahip G-SHOCK Ga-110HT-7A, düşürmelere ve darbeye karşı dayanıklılık gösteriyor. 200 metreye kadar da su geçirmiyor.



Kırmızı meyvelerde bulunan lif, bir smoothie'yi harika bir açlık gidericiye dönüştürebilir.

16

Kırmızı meyvelere inanın. Washington Eyalet Üniversitesi'nin araştırmasına göre; çilek, yaban mersini ve ahudududa bulunan resveratrol, beyaz yağları kalori yakan bej yağlara dönüştürüyor.

17 Yağları kırarak yak.
Panko ekmek kırıntısı normal ekmek kırıntısına göre daha az yağ emer. Bu sebeple lezzetli etlerde kullanmak için birebirdir.

18 En kötü menü kelimelerini ezberleyin.
Alfredo, tereyağı, pane, kremalı, çıtır, tavada kızartılmış ve en kötüsü 'yağda kızartılmış'. Bu kelimelerden kaçın.

19 En suçsuz menü kelimelerini de ezberleyin.
Izgara, fırın, hafif sote, primavera, marinara, rosto ve en iyisi 'buharda pişmiş'.

20 Aklınızla için.
İçerisinde maden suyu bulunan ya da tatlandırıcılar yerine limon suyu kullanılmış kokteylleri tercih edin. Böylece 150 kaloriden kurtulacaksınız.

21 "Garson, bunu paket yapalım lütfen!"
Yemeğinizin yarısını restoranda yiyip yarısını paket yaptırın.

22 Kaslarınızın ödünü patlatın!
Kaslarınız farklı ekipmanlar ile çalışmak için çok mu ham? Ay canlarım... Hadi oradan! Ekipman değiştirmek ve farklı teknikler denemek, daha çok kas lifini hedef almanızı sağlayacaktır.

23 Koşu bandında sıra mı var? Kokuşmuş koşu bandınız size kalsın!
Beklerken kutu zıplaması ya da burpee yapın.

24 "İki kere yak" diyetini deneyin.
Acı baharatlar metabolizmanızı hızlandırır ve daha yavaş yemenizi sağlar.

25 Favaya saygı duyun.
Sadece baklagildir. Gerçekten! Protein ve lif deposudur; yağları eritebilir.



29

Onunla birlikte spor yapın. Kalbinizi kaptırdığınız hanımefendi ile birlikte spor yaparsanız, programınıza uyma oranınız yüzde 34 artacaktır.

26

Takviyeleri doğru seçin. Doğru besin takviyesi kullanmak, daha az açlık hissetmenizi, su kilolarından kurtulmanızı ve daha enerjik antrenman yapmanızı sağlayacaktır.



Yeşil çay
İdrar ile yağ atılmasına yardımcı olur ve zayıflatır. İçerdiği kafeinden dolayı, günde dört bardaktan fazla içmenizi önermiyoruz.



Uniq2go
Katkısız, koruyucusuz, tatlandırıcısız, yağ ilavesiz ve düşük kalorili. Bol kakaolu ve portakal aromalı bu light protein barı, kaliteyi gerçekten boğazınıza getiriyor.

27 Yarım mola verin.

Dinlenme sürelerini yarı yarıya azaltın. Kaslarınızı ve kardiyovasküler sisteminizi daha fazla çalıştırarak daha çok yağ yakacaksınız.

28 HIIT adamı olun.

Değişmeli olarak jog ve depar yaparak vücudunuzu tam bir yağ yakma fırınına çevirin.

30 Her öğünü kıskanç bir sevgili olarak düşünün.

Yemek sırasında hiçbir şeyin dikkatinizi dağıtmasına izin vermeyin. Amerikan Klinik Beslenme Bülteni'nde yayınlanan bir araştırmaya göre; yemek sırasında televizyon izlemek, çalışmak ya da başka bir şey yapmak yarı yarıya daha fazla yemenize sebep oluyor.

24 yöntemle yağ yakma genlerini hack'le

Kilo vermek için birçok yöntem mevcuttur. Koşu bandında köle gibi terleyebilir, ağırlık odasına kök salabilir ya da kendinizi sofranın zevklerinden mahrum bırakabilirsiniz. Ya da bazı hilelerle tüm sistemi kandırabilirsiniz. Çünkü artık bilimin bulguları sayesinde beynimizi yeniden programlamayı, biyolojimiz üzerindeki kontrolümüzü artırmayı ve günün her saatinde yağ yakmayı otomatikleştirmeyi becerebiliyoruz. İşte sizlere Doğa Ana'yı kandırmanın yöntemlerinden oluşan bir liste. Artık genlerimizi de fitleştirmenin vakti geldi.

01

Liflerin gücünden daha fazla faydalanın

Yağ fazlası olmayan bireylerin bağırsak bakterileri, fazla kilolu kişilere kıyasla daha sağlıklıdır. Her ne kadar bağırsak bakterisi sağlığında kalıtımsal etmenler önemli rol oynasa da, beslenme düzeninize yapacağınız bazı takviyeler işe yarayacaktır. NHS'de yapılan bir araştırmada,lif insülininin bağırsak bakterilerine probiyotik içeceklerden daha sağlıklı geldiği tespit edilmiştir. Lif alımını artırmak istiyorsanız, yer elmasını sarımsakla birlikte pişirip çorba ve salatalarınıza ekleyebilirsiniz.



Açlık atakları beyinde başlar, midede değil. Açlık krizi esnasında beynimizin özellikle görsel düşünmeden sorumlu bölgeleri daha aktiftir.

02
Çareyi sosyal medyada arayın (evet, yanlış okumadınız)

Açlık atakları beyinde başlar, midede değil. Açlık krizi esnasında beynimizin özellikle görsel düşünmeden sorumlu bölgeleri daha aktiftir. Bir dahaki sefere ağzınız sulanmaya başladığında aklınıza, canlı, merak uyandırıcı ve heyecan verici görüntüler getirmeye çalışarak beyninizi kandırın. Öğle yemeğinden sonra Instagram'da @ natgeoadventure sayfasında gezinmek aklınızı yemek düşünmekten alıkoyabilir.

03
Depoyu boşaltın

Evrimsel gelişim sürecimiz dolayısıyla vücudumuz, potansiyel bir kıtlıktan sağ çıkabilmek için yağ depolamaya programlanmıştır. Fakat stratejik şekilde yemek yemeyi geciktirmek, kilo verme sürecini tetikleyebilir. Bath Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, aç karnına egzersiz yapmanın PDK4 adı verilen bir geni harekete geçirerek vücudun yağ yakmasını sağladığı tespit edilmiştir. Bu etkiyi elde etmek için bir saat egzersiz yapmak yeterlidir. Pazar günü koşunuzu kahvaltıdan önce yapın.

04
Kaçamaklarınızı da düzene sokun

Bilimadamları artık iradenin de sonradan edinilen bir kişilik özelliği olmaktan ziyade biyolojik bir özellik olduğunu biliyor. John Hopkins Tıp'a göre bu, genlerimizin ağız sulandırıcı bir yemek menüsü karşısında verdiğimiz tepkiyi şekillendirebileceği anlamına geliyor. Durumu neden şansa bırakalım ki? "Hamburger Gecesi"ni her hafta yaptığınız bir etkinlik haline getirerek güdülerinizin etkisini denklemden çıkarın.



Araştırmalar 2700 kalorilik bir kaçamak gününün tüm hafta boyunca kişiyi daha fazla oburluk yapmaktan alıkoyabildiğini gösteriyor.

05
En iyisini en sona saklayın

Öğle arasında bir kaçamak yaratıp spor yapmak zihninizi ofis meşgalesinden bir miktar uzaklaştırmanızı sağlasa da, ağırlık antrenmanınızdan maksimum yağ yakma etkisini almak için ağır antrenmanları akşama saklamalısınız. Kronobiyoloji Bülteni'nde yayınlanan bir habere göre, vücut saatimize göre akşam altı sularında en güçlü halimize ulaşıyoruz. Bu zamanı tüm vücudu çalıştıran deadlift, over curl ya da press hareketleri içe geçirmek en yüksek derecede kas kazanımı sağlayacaktır. Daha fazla ağırlık kullanabilirsiniz.

06
Metabolizmanızı karpuzla besleyin

Baba göbeği kaçınılmaz bir son değildir. Üstelik babanızın fiziğiyle alakalı kalıtımsal bir durum da değildir. Sabahları tükettiğiniz sıvılarda değişiklik yaparak göbeğinizi kolay bir hedef haline getirebilirsiniz. Karpuz suyunda portakal suyundan daha az şeker bulunmasının yanı sıra, sitrullin açısından da zengindir. Paris Descartes Üniversitesi'nde yapılan araştırmalara göre bu bileşen, inatçı göbek yağlarını "gevşeterek" yakılmak üzere daha kolay bir hedef halinde dönüştürüyor.

07
Barın en sağlıklı ikilisi ile tanışın

Yağ yakmada sadece seçimlerinizin değil, atıştırmalıklarınızın da büyük bir etkisi var. Fıstıkta bol miktarda bulunan resveratrol, Avrupa Beslenme Bülteni'nde yayınlanan araştırmalara göre yağ hücrelerinin kalori yakma özelliğini güçlendiriyor. Peki resveratrol başka hangi gıdada bulunuyor? Üzüm ve daha çok kırmızı şarap.

08
Duşta mineral kullanın

Ilık bir duş spordan sonra dinlenme sürecinizi hızlandırmakla kalmaz, aynı zamanda biraz magnezyum içerikli duş ürünü kullanıldığında adiponectin adlı obezite karşıtı hormonun seviyesini artırarak yağlardan arınmanıza yardımcı olur.

09
Kokuların gücüne inanın

İşte bilimin en şaşırtıcı bulgularından biri: Osaka Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, greyfurt kokusu vücudun yağ dokularına giden sinir yollarını harekete geçirerek daha fazla kalori yakmayı sağlıyor. Greyfurtun her zaman kolay bulunan bir meyve olmadığını ve her dakika yanınızda taşımak istemeyeceğinizi de düşünürsek, narenciye kokulu bir aftershave ürünü kullanmayı deneyebilirsiniz.





10
Tatlarla engelleyin

Kilo verme çabalarınız baş edilemez tatlı krizleri ile baltalanıyorsa, öğlen kahve içmeyi alışkanlık edinmenizde fayda var. Cornell Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada 200mg kafein almak tat alma cisimciklerini körelterek şekerli yiyeceklerin daha az zevk vermesine sebep oluyor.

11
Işığa çıkın

Karanlık kış sabahlarında yatak odasından çıkıp doğrudan otobüse atlamak ve iner inmez spor salonuna girmek vücudunuzun doğal ışığa olan açlığını tatmin etmenizi engeller ve yağ yakma planlarınıza gölge düşürür. North Western Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre sabah ışığına maruz kalmak sirkadyen ritmimizi "resetleyerek" metabolizma ile ilişkilendirilen hormonları olumlu yönde etkiliyor. İşe ya da spora gitmeden önce 20 dakika güneş almak önemlidir.

12
Yarım ay diyeti uygulayın

Yılbaşında aldığınız diyet kararını hala uyguluyor musunuz? Uygulamasanız daha iyi. Tazmanya Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, iki hafta diyet-iki hafta ara prensibi metabolizmadaki düşüşü engelliyor.





13
Deniz ürünleri ile kaçamak yapın

Tokluk hormonu leptin seviyesi ne kadar düşükse, obeziteye yakalanma riskiniz o kadar yüksektir. Neyse ki, bilim adamları bu problemin üstesinden gelmek için etkili yöntemler buldular. Kabuklu deniz canlıları, yengeç ve ıstakoz, çinko minerali açısından zengindir ve bu mineral Life Sciences'ta yayınlanan bir habere göre leptin hormonu üretimini artırır.

14
Acıya katlanın

Acıyı seven herkes, acının metabolizmayı hızlandığını bilmelidir. Amerikan Mikrobiyoloji Cemiyeti'nde yapılan bir araştırmaya göre, acı biberdeki yanma hissinin kaynağı kapsaisin, sindirimle ilişkili genleri de "hackliyor" ve tüketildiğinde daha fazla kalori yakımı sağlıyor.



15
Kendinizi oyalayın

Uzun bir toplantının ardından gelen tatlı bir şeyler yeme isteğinin ardında yatan gerçek de tamamen bilimseldir. 'Stres genlerimiz' baskı altında kaldığımızda yağ oranı yüksek yiyecekler tüketme isteğini tetikliyor. Ama bunun üstesinden kolaylıkla gelinebilir. Cep telefonunuzda kısa bir süre oyun oynamanın anksiyete seviyesini düşürdüğü ve aynı zamanda ağır yiyecek arzusunu da bastırdığı tespit edildi. İradenizi geri kazanmak için üç dakikalık bir oyun seansı bile yeterlidir.

16
Yeşil enerji

Yağ depolarınız için aranan kan bulundu. McMaster Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, yeşil çay tozu AMPK olarak adlandırılan 'maraton enzimi' salınımını artırıyor. Bu enzim daha uzun süre ve daha yoğun şekilde antrenman yapmanızı kolaylaştırıyor. C vitamini de besinlerin emilimini artırıyor. Bir tatlı kaşığı yeşil çay tozunu taze yabanmersini ile birlikte sabahları protein karışımınıza katabilirsiniz.

17
Meditasyona güvenin

11 saatlik mesailer kişisel zamanınızı çaldığı gibi daha fazla yağ depolamanıza sebep oluyor. Kronik stresin de kilo kontrolü ile ilişkili hormonların dengesini bozduğu biliniyor. Coventry Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre meditasyonun genetik düzeyde bile etkileri gözlemlenebiliyor. Meditasyon yapabilen biri değilseniz, araştırmalara göre bilardo oynamak da aynı zihinsel sakinlik etkisini yaratabiliyor. İnce görün!

18
Yağları çiğneyin

Kalori yakımını artırma konusunda gerçekten istekliyseniz, çalıştırmanız gereken asıl kasınız çenenizdir. Klinik Beslenme Bülteni'nde yayınlanan bir araştırmaya göre, yiyecekleri daha uzun süre ağızda tutmak ve daha fazla çiğnemek kalori yakımını artırıyor ve kan şekerini düzenliyor. Her seferinde en az 40 kez çiğnemeye çalışın.

19
Spor salonundaki sessizliğinizden kurtulun

Antrenmanlarınızı yine aksatmaya mı başladınız? Bunda ebeveynlerinizin de biraz suçu olabilir, zira VU Amsterdam Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, spordan ne kadar keyif alacağımız genetik kalıtımla belirlenebiliyor. Yine de biraz ter atmaya işkence gözüyle bakmamalısınız. Araştırmalar sosyal iletişimin aldığımız planlara uyup uymamamızda büyük bir etken olduğunu gösteriyor. İnsanlarla biraz daha iç içe olmayı deneyebilirsiniz.

20
Kara büyü

Geceleri yediğiniz yulaf ezmesinde her zamanki meyveleri kullanmayı bırakıp biraz bitter çikolata kullanabilirsiniz. Nutrition'da yayınlanan bir araştırmaya göre bitter çikolatada bulunan polifenoller yağ depolama ile ilişkili genleri bastırıyor. Daha da iyisi, 600 kalorilik çikolata temelli bir kahvaltının gün içerisinde fazla yeme ihtimalini azalttığı gözlemleniyor.

21
Kahvaltıyı es geçmeyin

İster alkol, ister bolca kalorili bir kaçamak olsun; kötü beslendiğiniz bir akşamdan sonra sabah kahvaltısına kalkmayıp uyumak sıklıkla yapılan bir davranıştır. Fakat Ohio Eyalet Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre öğün atlama davranışları yağ depolamaya sebep olan genleri harekete geçirebiliyor. Öğünlerinizi gün içerisinde 12 saatlik bir sürece yayın. Gerekirse kahvaltıdan sonra kanepede biraz daha kestirebilirsiniz.

22
Krizleri gazoza geçiştirmeyin

Açlık krizlerini düşük kalorili gazlı içeceklerle geçiştirmek faydalı bir davranış değildir. George Washington Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre diyet içeceklerde bulunan kimyasal tatlandırıcılar yağ hücresi üretiminin dengesini bozarak kilo alımına sebep olabiliyor.

23
İyi dinlenin

Geç saatlere kadar uyanık kaldığınız bir gecenin ertesinde daha fazla yemek doğal bir davranıştır. Sleep'te yayınlanan bir araştırmaya göre beş saatten az uyumak, kandaki endokanabinoid miktarının artmasına sebep oluyor ve bu bileşen iradenin zayıflamasında oldukça büyük bir rol oynuyor. Yorgunluk sizi acıktırıyorsa, öğle sonrası saatlerde ofiste biraz merdiven çıkıp inin. 10 dakikalık bir egzersiz beyninizde kafein etkisi yapacaktır.

24
Soğuk duş alın.

En bariz ve en zor gerçekle yüzleşmeye hazır mısınız? Araştırmacılar, fazla kalori depolayan beyaz yağ hücreleri ve kalori yakan bej yağ hücrelerinin miktarlarını belirleyen önemli bir gen keşfettiler. Ve araştırmaya katılan kişilerin %44'ünün obezite riskinin bu genden dolayı yüksek olduğu tespit edildi. Fakat bu geni duş yaparken bile "hacklemek" mümkün. Günde bir kez normal 45 derece sıcaklığında duş yerine 18 derecede duş yapmak, bu yağ hücrelerinizin dengesini yeniden düzenlemeye yardımcı oluyor. Biraz dişinizi sıkın yeter.





Yaş: 27
Boy: 1.87 m
Kilo: 94 kg

YUSUF TÜRKMEN

RİNGTE GALİBİYETİN ADI

RÖPORTAJ: UGUR UTKU SEZER
FOTOĞRAF: UMUT KARATAS, İSA AKOGLU

Genç Kick Boks'cularımızdan Yusuf Türkmen, amatör kariyeri boyunca çıktığı 35 maçtan 32'nını kazanırken, profesyonel kariyerinde ise çıktığı 7 maçtan 6'sini kazandı.

Bize kendinizden bahseder misiniz? Yusuf Türkmen kimdir?

Ben Yusuf TÜRKMEN, aslen Kerkük Türkmenlerindenim 26 yaşında bir Milli sporcuyum, Kerkük'te Osmanlı ordusunda komutanlık yapmış bir ailenin çocuğuyum. Ufak yaşlarda Kerkük'ten Türkiye'ye gelip Sivas'a yerleştik. Küçük yaşta ailemin sorumluluğunu üstlendiğim için onları koruyabilmek amacıyla bu spora başladım, ama bir yandan da çalışmak zorundaydım sabah erkenden kalkıp işe gidip akşam geç saatte işten çıkıp gece yarılarına kadar antrenman yapıyordum. Böyle dövüş hayatım başladı şimdide hem amatörde hem profesyonel de dövüş kariyerimi sürdürüyorum.



İlham kaynağı olarak gördüğünüz biri var mı?

Ben zaten savaşın içerisinde doğduğum için bir İlham kaynağına ihtiyaç duymadım, çünkü iyi bir savaşçı olmaktan başka çarem yoktu. Ama dövüş camiasında örnek aldığım ve yakın hissettiğim isimleri sorarsanız Khabib, Mike Tayson ve Badr Hari diyebilirim.

Spor kariyerinizde başarılarınız nedir?

Amatör:

2014-Muaythai bölge 2.liği

2015-Muaythai bölge şampiyonu

2016-Akdeniz şampiyonluğu (x2)

2017-Muaythai(EMF) Avrupa kupası şampiyonu

2018-Kickboks Avrupa kupası 2.liği

2019- Kickboks Avrupa kupası 2.liği

Profesyonel:

Profesyonel 7 maç, 6 galibiyet ve 1 mağlubiyet

Bugüne kadar kaç müsabakaya çıktınız ve kaçını kazandınız?

Amatör kariyeri boyunca çıktığı 35 maçtan 32'nını kazanırken, profesyonel kariyerinde ise çıktığı 7 maçtan 6'sini kazandı.

Bir müsabakaya nasıl hazırlanırsınız? Nasıl bir antrenman programı yapıyorsunuz?

Biz haftanın 6 günü idman yapıp bir gün dinleniyoruz. Bir günde iki idman yapıyoruz haftanın üç günü Kickboks teknik taktik ve idman maçları yaparken diğer üç günde kondisyon ve güç idmanları yapıyoruz.

Maçlar öncesi beslenmenizde özel bir program izliyor musunuz? Bu beslenme programında neler yiyorsunuz?

Maç olsun veya olmasın oturtmuş olduğum bir beslenme düzenim var onun dışına kolay kolay çıkmıyorum, idmanlardan sonra vücudun ihtiyacı olan karbonhidrat, protein, yağ ve vitamin gibi besin ögelerini bol miktarda yerim. Benim için idman ne kadar önemliyse beslenme ondan daha önemlidir, zira beslenmediğiniz bir kastan savaşmasını bekleyemezsiniz.

Ringe çıktığınızda ilk önce ne yaparsınız? Bir uğurunuz var mıdır?

Önce beynimi boşaltıyorum. Sonra rakibime odaklanıyorum. İlk raunt, karşımdakinin hareketlerinin ritmini, çözmeye çalışıyorum. Ne zaman geri kaçıyor, nasıl saldırıya geçiyor ve en çok hangi bölgeyi kapatıyor, zayıflıklarını kaydediyorum ve ikinci raunttan sonra saldırıya geçiyorum bir tek antrenörümün sesini duyuyorum ve başka hiçbir şeyin dikkatimi dağıtmasına izin vermem.

Ringde nasıl bir ruh hali ile dövüşürsünüz?

Her zaman teknik bir savaşçı olarak başlarım sonra o bana ne kadar sert darbe vurdukça ben ona daha sert vururum, pek acı his etmem, tamamen kazanmaya odaklanırım ve hayatımda yaşadığım zorluklar düşünüp o ruh hali ile dövüşürüm. Ama her zaman ufak bir heyecan oluyor içimde.

Hiç unutamayacağım dediğiniz maç hangisidir?

2018 yılında üç dünya şampiyonu olmuş bir İsrailli sporcu ile dövüştüm. İtiraf etmeliyim ki fiziki güç ve tecrübe açısından benden üstün bir dövüşçüydü ama Filistinli kardeşlerimin intikamını alma isteği bende çok büyük bir motivasyon oluşturdu ve aldığım darbelere aldırış etmeden adeta savaştım ve maçı kazanmıştım bu benim için unutulmaz bir andı.

Hayatinizin dönüm noktası ne dersek, ne dersiniz?

Bu hayatta örnek aldığım yolunda yürüdüğüm Mir zahit Karabağ ile tanışmamdır. Ayrıca spor hayatımın kalite kazanmasını hedeflerimin büyümesini ve hızlanmasını sağlayan antrenörüm hocam Selahattin aydın ile tanışmamın hayatımın dönüm noktası olduğunu söyleyebilirim. Ve şunu da eklemek isterim ki, Selahattin Aydın kendini devamlı geliştiren ve güncelleyen kendini tekrarlayıp ve kendiyle çelişmeyen ve sporcusuyla hoca öğrenci ilişkisinden ziyade bir baba oğul ilişkisi kuran bir adam olduğu için, içim rahat bir şekilde emin adımlarla ilerleyebilmem mümkün olmuştur.

Türkiye'de Kick Boks ve Muay Thai'ın gelişimini nasıl görüyorsunuz?

Son zamanlarda boksa ve Kickboks'a olan ilgi artmış olsa da diğer ülkelerle kıyasladığımızda Türkiye'de bu spor çok daha geridedir. Futbola gösterilen ilginin desteğin yarısı bile bireysel sporlara gösterilmiyor. Bu da bu sporun geride kalmasına yol açıyor Türkler savaşçı gelenekleri ve karakterleriyle nam salmış bir millettir ve bu bizim genlerimizde vardır. Gereken destek verildiğinde dünya Kickboks'unda hak ettiğimiz yeri alacağımızdan hiç şüphem yoktur.

Hedefleriniz nelerdir?

Benim gibi zorlukları yaşayan kardeşlerime örnek ve ilham kaynağı olmak istiyorum bunun içinde tek hedefim kendi kilomda dünyanın en iyi savaşçısı olmak.

Kick Boks'cu olmak isteyen MF okurlarına ne dersiniz?

Kickboks'un okul derslerine dâhil olması kickboks'a bir ciddiyet getireceği gibi bu işi meslek edinmek isteyen kardeşlerime işini kolaylaştırır ve bunu da sonuna kadar destekliyorum.



Sportif ve dinamik Babalar için **En güzel hediyeler D'S Damat'ta**

Hayattan keyif almayı seven, sportif, dinamik ve her daim şık babalar için en uygun hediye seçenekleri D'S damat mağazaları, www.dsdamat.com ve D'S damat mobil uygulamasında sizleri bekliyor.



3D efektli kumaşlar ile ketenlerin bir araya geldiği kombinlere eşlik eden renkli polo t-shirtler, renkten korkmayan babalar için en iyi hediye seçeneği olurken, yeni normale adapte olmak için hafifleyen formlar ve doğal görünümlü kumaşlardan şortlar, keten gömlekler ve astarsız, hafif blazer ceketler şıklığı kaybetmek istemeyen babalar için birebir.

Sürdürülebilir hediyeler
Sürdürülebilir olmayan her şeyden hızla uzaklaşan yenidünya düzenine sıkı sıkıya bağlı babalara kırışmayan, makinede yıkanabilen, fonksiyonel ve bakım zahmetini ortadan kaldıran sürdürülebilir kumaşlar, rejenere pamuk ve elyaflar ile harmanlanan modern kalıplar ve yalın çizgiler en güzel hediye seçeneklerinden olacak.

Vücut Rehberi



SPOR SALONUNA GİTMEDEN PLAJ VÜCUDU YAP!

Ağırlık kaldırmaya biraz ara verin ve sadece vücut ağırlığınızı kullanarak harika bir plaj vücuduna kavuşun.

Vücut Rehberi Plaj vücudu antrenmanı

Baş döndüren bir fiziğe sahip olmak için yaz aylarınızı karanlık, havasız spor salonlarında geçirmeniz gerekmiyor. Her yerde yapılabilen temel vücut ağırlığı antrenmanları ile spor salonlarından kurtulabilir ve harika bir vücuda sahip olmak için yaptığınız çalışmalara dışarıda devam edebilirsiniz.

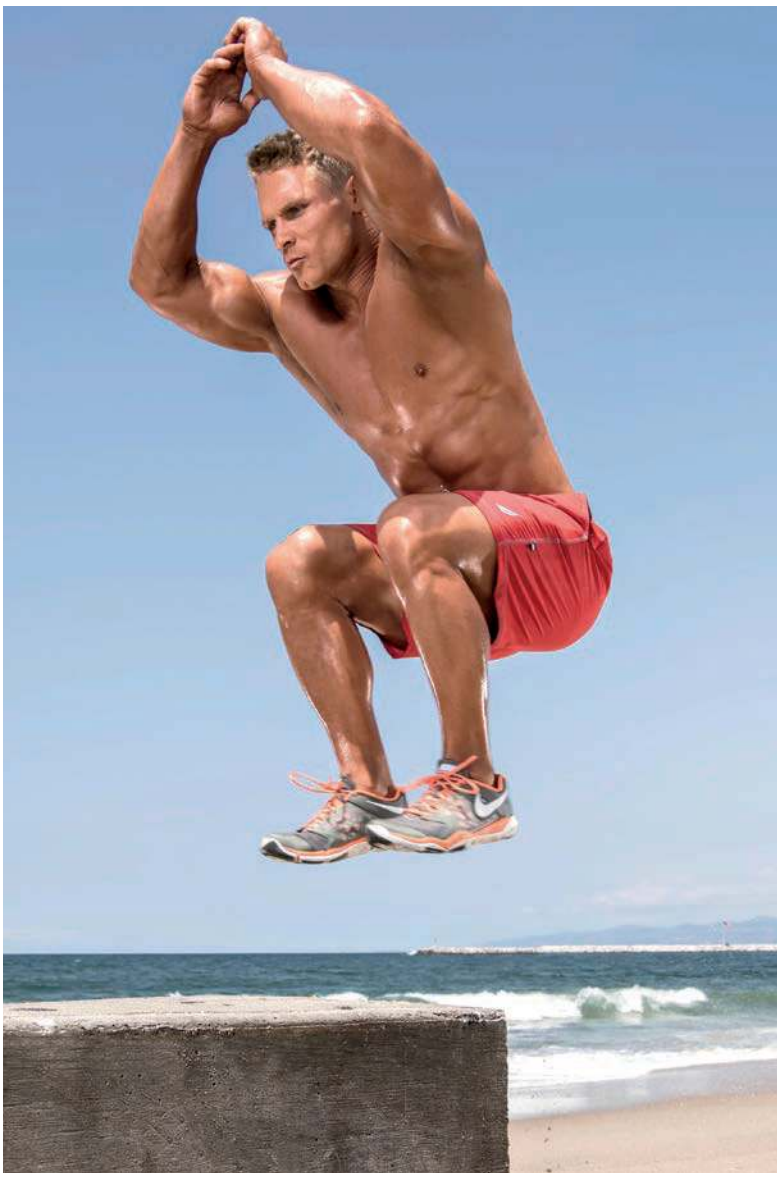
EN İYİ EGZERSİZ ALETİ KENDİ BEDENİNİZDİR

Direnç olarak vücut ağırlığınızı kullandığınız bütün "lifting" hareketleri "kapalı zincirdir". Yani ya eliniz ya da ayaklarınız güç uyguladığınız yüzey ile temas halindedir. Bu; barfiks barı, ağaç dalı, kaya ya da altınızdaki zemin bile olabilir. Güç sabit bir noktaya uygulandığından dolayı vücudunuzu dengelemek için el ve ayaklarınızı serbestçe hareket ettirebildiğiniz açık zincir egzersizlerine kıyasla daha fazla kası devreye sokmanız gerekir. Squat egzersizlerinin bacak ekstansiyon egzersizlerinden daha etkili olmasının ve şınav hareketlerinin sadece göğüs bölgesini güçlendirmek ile kalmayıp omuz, sırt, kollar ve merkez bölgesini de çalıştırmasının ardında yatan sebep budur. Daha fazla kas kütlesinin harekete geçmesi ile metabolizmanız daha çok çalışır. Bu da egzersizlerin daha fazla yağ yakmasını sağlar. Vücut ağırlığı antrenmanlarını diğer ağırlık antrenmanları ile kıyasladığımızda birkaç avantajdan daha bahsedebiliriz: Pozisyon alması ve egzersize hazırlık aşaması çok daha kolay ve güvenlidir. Egzersizler arasında daha hızlı geçiş yapabilirsiniz. Evet, eğimli barfiks ve şınav gibi hareketler kumsalda uygulamaya pek müsait değildir. Ancak bu rutinleri evde, parkta ya da otel odasında kolaylıkla uygulayabilirsiniz. Vücut ağırlığı egzersizlerinin en güzel avantajı ise size masrafsız bir şekilde, spor salonunda zaman kaybetmeden şekle girme imkanı sunmasıdır.

UYGULAMA

Her antrenmanı (1'inci, 2'nci, 3'üncü Gün) haftada bir kez uygulayın ve seanslar arasında bir gün dinlenme zamanı bırakın. Antrenmanları dairesel olarak uygulayın. Her egzersizden bir seti sırayla tamamlayın ve setler arasında belirtilen süre kadar dinlenin. ('0 sn' yazan egzersizlerde sadece diğer egzersizin pozisyonunu alana kadar dinlenin) Belirtilen tur sayısı kadar tekrar edin.

Birinci gün, tekrar sayısı bölümünde "10–1" şeklinde bir ibare göreceksiniz. Bu, ilk turda 10 tekrar, ikinci turda 9, üçüncü turda 8 tekrar yapacağınız; yani her tur tekrar sayısını bir azaltacağınız anlamına gelir.



1. gün

EGZERSİZ	SET	TEKRAR	DİNLENME
Kutu Zıplayışı	10	10-1	0 sn.
Barfiks	10	10-1	0 sn.
Decline Pushup	10	10-1	0 sn.
Ağırlıklı Carry/ Kum Torbası	10	25-30 metre koş	30 sn.

KUTU ZIPLAYIŞI

Bir kutunun, bench'in ya da piknik masasının önünde durun. (Zıplaması sadece biraz zor olacak yükseklikte bir cisim olmalı) Ayaklarınızı kalça genişliğinde açın, kalçanızı indirin, dizlerinizi hafif ileri çıkarın ve kollarınızı geriye doğru sallayın. Kollarınızı aniden ileri sallayarak önünüzdeki cismin üzerine zıplayın. Yumuşak bir şekilde inin.





2. gün

EGZERSİZ	SET	TEKRAR	DİNLENME
Timsah Yürüyüşü	3-5	20-40 metre yürü	0 sn.
Yürüyerek Lunge	3-5	12-15 (Bir bacak için)	0 sn.
Dip	3-5	8-12	0 sn.
Geniş Duruş Burpee	3-5	8-10	60 sn.

DIP

Ellerinizi omuz genişliğinde açarak arkanızda kalan sağlam bir yüzeye yerleştirin. Ayaklarınızı öne doğru uzatın ve vücudunuzu yerden kaldırın. Üst kollarınız yere paralel olana kadar vücudunuzu aşağı indirin. Tekrar yukarı itin.

GENİŞ DURUŞ BURPEE

Ayaklarınızı omuz genişliğinizden daha fazla açarak dik durun ve squat yapıp ellerinizi yere sabitleyin. Ayaklarınızı aniden geriye doğru atarak şınav pozisyonuna geçin. Ayaklarınızı zıplatarak tekrar baş parmaklarınızın dışına yerleştirin ve hızla zıplayın.



Vücut Rehberi Plaj vücudu antrenmanı



T ŞINAV

Şınav çekin ve 90 derece dönerek bir kolunuzu yukarı kaldırın. Ardından aynı hareketi diğer kolunuzu kaldırarak tekrar edin.

3. gün

EGZERSİZ	SET	TEKRAR	DİNLENME
Burpee ve Geniş Zıplama	3-5	5-8	15 sn.
T Şınav	3-5	8-12 (Bir kol için)	15 sn.
Rus Twist	3-5	8-12 (Bir kol için)	15 sn.
Depar	3-5	50 metre	60 sn.

BURPEE VE GENİŞ ZIPLAMA

Squat pozisyonunda çömelin ve ellerinizi yere koyun. Ayaklarınızı hızlıca geriye doğru atarak şınav pozisyonuna girin. Şınav çekin ve ardından ayaklarınızı tekrar ellerinizin hizasına koyun. Bu pozisyondayken zıplayabildiğiniz kadar yükseğe zıplayın.





Instagram

@mensfitness_tr

Takip etmeyi unutmayın!

MEN'S FITNESS SOSYAL MEDYADA

MEKİKSİZ BELİRGİN KARIN KASLARI

Tüm vücudunuzu çalıştıran bu antrenmanla altı haftada karın kaslarınızı belirginleştirin.

İster inanın ister inanmayın karın bölgenizi şekle sokmak istiyorsanız, sadece karın kaslarınızı çalıştırmak yapmanız gerekenler listesinde en son sırada olmalıdır. İlk aşama beslenme alışkanlıklarınızı düzenlemektir. İkinci aşamada ise vücudunuzdaki en büyük kasları çalıştırarak maksimum derecede kalori yakmanızı sağlayan bu antrenman programını uygulamaya başlamalısınız. Bu şekilde karın kaslarınızın üzerini örten yağlardan kurtulabilirsiniz. Altı hafta sonunda, kış göbeğinizin altında kalmış karın kaslarınızı ortaya çıkarabilecek ve bunu ne kadar az abs egzersizi yaparak başardığınızı düşünerek şaşıracaksınız.

Nasıl çalışıyor?

Bu program iki bölümden oluşuyor. Antrenmanın her bir bölümünü üç hafta boyunca uygulayacaksınız. İlk bölümde doğrudan karın kaslarınızı çalıştıran hiçbir egzersiz bulunmuyor. Sadece büyük kasları çalıştıran squat ve metabolizmanızı hızlandıran press hareketleri bulunuyor. İkinci bölümde ise vücut yağ seviyenizi kaslarınızı meydana çıkaracak kadar azalttığınız için, bacak kaldırma ve ağırlıklı mekik varyasyonları ile karın kaslarınıza yoğunluk kazandırmaya başlayacaksınız.

Talimatlar

Her bir antrenmanı (1. gün ve 2. gün) haftada toplamda üç oturum olarak yapacak ve aralarda dinlenme günü bırakacaksınız. Yani pazartesi günü 1.gün, çarşamba günü 2. gün ve cuma günü tekrar 1. gün antrenmanlarını uygulamanız gerekiyor. (İkinci hafta 2. gün antrenmanını toplamda iki kere yapmış olacak ve döngüyü tekrar edeceksiniz.) İlk üç hafta birinci bölümü oluşturuyor. Üçüncü haftadan sonra 2. bölümdeki antrenmanlara geçecek ve bunları da aynı şekilde uygulayacaksınız. "A, B, C" ile işaretlenmiş egzersizleri ardışık olarak yapmalısınız. Her bir egzersizden bir set yapıp C egzersizinden sonra dinlenecksiniz. Belirtildiği kadar seti bu şekilde tamamlamanız gerekiyor. İkinci bölümdeki karın kası egzersizleri A ve B (C değil) ile işaretlenenlerdir. Yani bunlarda B egzersizinden sonra dinlenmelisiniz.





BÖLÜM 1: 3 HAFTA: 1.GÜN

1A FRONT SQUAT

Set. 4 Tekrar: 6-8
Dinlenme: Yok

Barı omuz açıklığınızdan kavrayın ve üst kollarınız yere paralel olana kadar dirseklerinizi kaldırın. Barı yuvasından çıkarın ve parmak uçlarınızda tutun. Geriye bir adım atın ve ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Belinizdeki doğal kavisi bozmadan çömelebildiğiniz kadar çömelin.

1B DUMBBELL OVERHEAD PRESS

Set: 4 Tekrar: 8-10
Dinlenme: yok

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın ve iki elinize de birer dumbbell alarak omuz seviyenizde tutun. Merkez kaslarınızı sıkın ve ağırlıkları başınızın üzerine kaldırın.

BELİRTİLEN TEKRAR SAYISINDAN İKİ-DÖRT TEKRAR FAZLA YAPABİLECEĞİNİZ BİR AĞIRLIK KULLANIN.

1C SQUAT

Set: 4 Tekrar: 8-10
Dinlenme: 60 sn.

Barı yuvasından çıkarın ve geriye bir adım atıp ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Kalçanızı geriye doğru çıkarın ve belinizdeki doğal kavisi bozmadan çömelebildiğiniz kadar çömelin.



2A DUMBBELL BENCH PRESS

Set: 4 Tekrar: 8-10
Dinlenme: yok

İki elinize de birer dumbbell alın ve düz bir sehpaya sırt üstü uzanın. Ağırlıkları omuz seviyenizde tutun. Göğsünüzün üzerine doğru kaldırın.

2B ▷ SINGLE-LEG SQUAT TO BENCH

Set: 4 Tekrar: 8-10
Dinlenme: Yok

Oturduğunuzda uyluklarınız yere paralel olacak yükseklikte bir kutu ya da sehpayı arkanıza yerleştirin. Bir bacağınızı öne doğru uzatın ve kalçanızı geriye doğru çıkartarak sehpaya oturun. Kendinizi salmayın. Kalçanızı tekrar düzelterek ayağa kalkın.

2C FEET-ELEVATED PUSHUP

Set: 4 Tekrar: mümkün olduğunca çok
Dinlenme: 60 sn.

Şınav pozisyonu alın ve ayaklarınızı bir bench ya da kutunun üzerine koyun. Göğsünüzü yere değene kadar aşağı indirin ve tekrar yukarı itin.

3 FARMER'S WALK

Set: 3 Tekrar: 60 saniye yürüyün. Dinlenme: 30 sn.

İki elinize de ağır birer dumbbell alın ve mümkün olduğunca hızlı yürüyün. Omuzlarınızı geride tutun ve göğsünüzü şişirin.

DENGEDE DURMAK İÇİN YARDIMA İHTİYACINIZ OLURSA, ELLERİNİZE HAFİF BİR AĞIRLIK ALIN VE ÖNÜNÜZDE TUTUN.



BÖLÜM 1: 3 HAFTA: 2. GÜN

1A DEADLIFT

Set: 4 Tekrar: 6-8
Dinlenme: yok

Ayaklarınızı kalça genişliğinde açarak dik durun ve bir halteri kaval kemiklerinizin hemen önüne çekin. Eğilerek dizlerinizin hemen dışından kavrayın. Belinizdeki doğal kavisi koruyarak topuklarınızdan yere bastırın ve kalçanızı doğrultarak barı uyluklarınıza kadar kaldırın.



1B WIDE-GRIP PULLUP

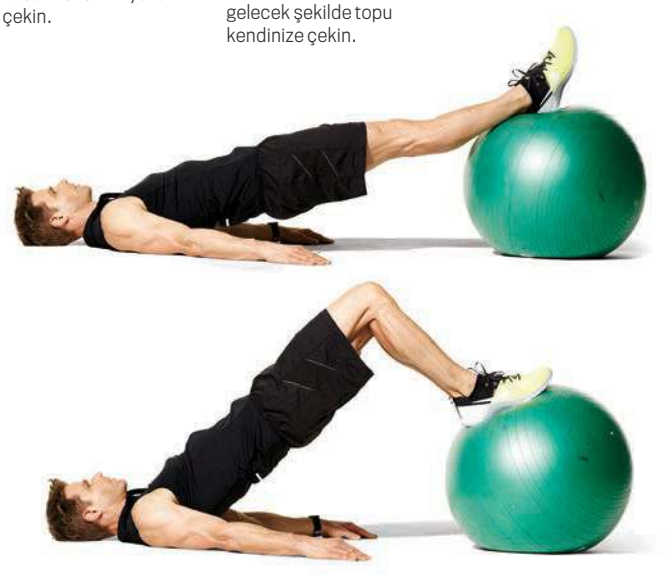
Set: 4 Tekrar: 8-10
Dinlenme: Yok

Bir barfiks barını omuz genişliğinizin iki katı mesafeden kavrayın ve bardan sarkın. Çeneniz bar hizasını geçene kadar kendinizi yukarı çekin.

1C ▽ SWISS BALL LEG CURL

Set: 4 Tekrar: Mümkün olduğunca çok
dinlenme:60 sn.

Yere uzanın ve topuklarınızı topun üzerine yerleştirin. Karın kaslarınızı sıkın ve ayak tabanınız topun üzerine gelecek şekilde topu kendinize çekin.

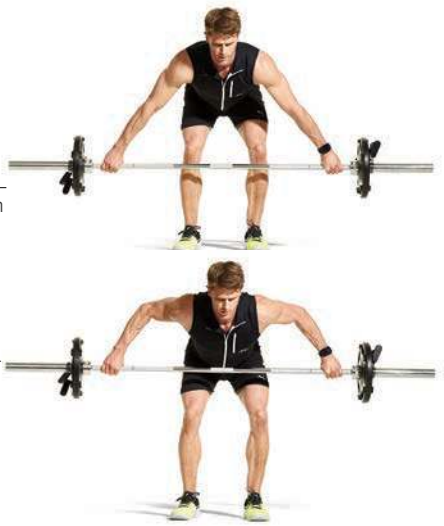


Vücut Rehberi Six-Pack antrenmanı

2A ▷ WIDE-GRIP BENTOVER ROW

Set: 4 Tekrar: 8-10
Dinlenme: Yok

Halteri yuvasına oturtun ve omuzlarınızın iki katı genişliğinden kavrayın. Rafından çıkarın ve geriye bir adım atın. Kalçanızı geriye doğru çıkarın ve gövdenizi yere paralel olana kadar öne doğru eğin. Barı göbeğinize doğru çekin.



2B BACK EXTENSION

Set: 4 Tekrar: 12-15
Dinlenme: Yok

Sırt ekstansiyon bench'ine ayaklarınızı sabitleyin ve pedi kalçanızın hemen aşağısına yerleştirin. Kalçanızı geriye doğru bükün ve belinizdeki doğal kavisi bozmadan gövdenizi olabildiğince aşağı indirin. Kalça kaslarınızı sıkın ve belinizi düzelterek vücudunuzu düzeltin.

2C SEATED CABLE ROW

Set: 4 Tekrar: 12-15
Dinlenme: 60 sn.

Oturarak kablo ile kürek makinesine V tutamaç takın. Dizlerinizi hafif kırarak bench'e oturun ve avuçlarınız birbirine bakacak şekilde tutamaçı kavrayın. Kürek kemiklerinizi birbirine doğru sıkıştırarak ve göğsünüzü öne doğru çıkararak tutamaçı göğsünüze doğru çekin. Ağırlığı indirirken gövdenizin ileri doğru eğilmesine izin verin.

3 BATTLING ROPES OR BEAR CRAWL

Set: 3 Tekrar: 30 saniye
Dinlenme: 30 saniye

İki halatı sabit bir yere bağlayın ve uçlarından tutun. Halatı yere mümkün olduğunca sert ve hızlı vurarak 30 saniye çalışın. Halatınız yoksa dört ayak üstüne eğilin ve bir ayı gibi 30 saniye yürüyün.

BÖLÜM 2: 3 HAFTA : 1. GÜN

1A BULGARIAN SPLIT SQUAT

Set: 4 Tekrar: 6-8(tek bir bacak için) Dinlenme: Yok

İki elinize de birer dumbbell alın ve bir bench'in önünde resimdeki gibi durun. Bir ayağınızı bench'in üzerine koyun. Dizlerinizi bükün ve arkada kalan diziniz yere çok yaklaşana kadar vücudunuzu aşağı indirin. Gövdenizi dik tutun.





1B DUMBBELL FRONT SQUAT

Set: 4 Tekrar: 8-10
Dinlenme: Yok

İki dumbbell ya da giryayı çenenizin altında tutun ve 1.günde gösterildiği gibi ön squat yapın.

1C ◁ JEFFERSON SQUAT

Set: 4 Tekrar: 12-15
Dinlenme: 60 sn.

Bir halteri resimdeki gibi bacaklarınızın arasına alın. Çömelin ve barı kavrayın. Topuklarınızı yere ittirerek ayağa kalkın. Her sette ayak pozisyonunuzu ileri doğru değiştirin.

EN BÜYÜK KASLARINIZI ÇALIŞTIRAN EGZERSİZLER KARIN KASLARINIZI EN ÇOK ORTAYA ÇIKARANLARDIR.

2A ▷ OVERHEAD PRESS

Set:4 Tekrar: 6-8
Dinlenme: Yok

Barı omuz seviyenizde bir rafta tutun. Omuz genişliğinden kavrayın. Barı rafından çıkarın ve geriye bir adım atın. Kollarınız ön kısmı yere dik olana kadar dirseklerinizi yukarı kaldırın ve karın kaslarınızı sıkın. Barı başınızın üzerine kaldırın. Bar kafanızı geçtikten sonra başınızı ileri doğru uzatın.

2B DIP

Set: 4 Tekrar: 8-10
Dinlenme: Yok

Paralel barlara tutunarak sarkın. Dizlerinizi bükmeden eğilebildiğiniz kadar öne eğilin. Üst kollarınız yere paralel olana kadar vücudunuzu aşağı indirin.

2C INCLINE DUMBBELL PRESS

Set: 4 Tekrar: 10-12
Dinlenme: Yok

Ayarlanabilir bir sehpayı 30-45 dereceye ayarlayın ve iki elinize de birer dumbbell alarak ağırlıkları göğsünüzün üzerine kaldırın.



PRESS SIRASINDA GÖVDENİZ GERİYE YATIYORSA, DAHA HAFİF AĞIRLIKLAR KULLANIN.



3A △ HANGING LEG RAISE

Set: 3 Tekrar: Mümkün olduğunca çok
Dinlenme: Yok

Barfiks barından sarkın ve bacaklarınızı öne doğru uzatın. Karın kaslarınızı sıkın ve ayak parmaklarınızı bara değene kadar ayaklarınızı yukarı kaldırın.

3B HANGING KNEE RAISE

Set: 3 Tekrar: Yapabildiğiniz kadar çok
Dinlenme: Yok

Dizlerinizi 90 derece kırın ve kalça seviyenize kaldırın.

2.BÖLÜM: 3 HAFTA: 2. GÜN

1A SUMO DEADLIFT

Set: 4 Tekrar: 6-8
Dinlenme: Yok

Ayaklarınızı omuz genişliğinizden biraz daha fazla açın. Ayak parmaklarınız 45 derece dışarı baksın. Kalçalarınızı geriye doğru çıkararak yerdeki barı kavrayın. Dizlerinizi dışarı doğru açarak kalçanızı tekrar düzeltirken barı uyluklarınıza kadar kaldırın.



1B DUMBBELL SWING

Set: 4 Tekrar: 12-15
Dinlenme: Yok

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın ve iki elinize de birer girya ya da dumbbell alın. Kalçanızı geriye doğru çıkararak ağırlığın bacaklarınız arasında sallanmasına izin verin. Hızla kalçanızı düzleştirerek ağırlığa ivme kazandırın ve göz hizanıza kadar kaldırın.

1C ▷ HIP THRUST

Set:3 Tekrar: 12-15
Dinlenme: 60 sn.

Yere oturun ve halteri kucağınıza yuvarlayın. Rahat etmek için havlu sarabilirsiniz. Sırtınızı bir bench'e verin, dizlerinizi bükün ve ayaklarınızı yere sabitleyin. Karın kaslarınızı sıkın ve ayaklarınızla yere bastırarak kalçanızı yerden kaldırın.



HALTERLE HIP THRUST EGZERSİZİ, SIRT AĞRISINA SEBEP OLMADAN KALÇA KASLARINIZI, DİZ ARKALARINIZI VE MERKEZ BÖLGENİZİ GÜÇLENDİRİR.

2A RENEGADE ROW

Set: 4 Tekrar: 8-10 (tek bir taraf için) Dinlenme: Yok

İki elinize de birer dumbbell alın ve bacaklarınızı açarak şınav pozisyonu alın. Karın kaslarınızı sıkın ve ağırlığınızı sol tarafınıza verin. Sağ elinizdeki dumbbell'i kürek çeker gibi kaldırın. Aynısını diğer kolunuz ile de tekrarlayın.



2B ▷ CABLE ROW TO NECK

Set:4 Tekrar: 10-12
Dinlenme: Yok

Kablo istasyonunun en üst makarasına tutamaç takın ve iki elinizle tutun. Makinadan uzaklaşarak kabloyu gerdirin ve dirseklerinizi dışarı doğru açarak boynunuza doğru çekin.

2C NEUTRAL-GRIP LAT PULLDOWN

Set: 4 Tekrar: 12-15
Dinlenme: 60 sn

Dizlerinizi lat-pulldown makinesinin ped kısmına sabitleyin ve makaraya V tutamaç takın. Tutamacı köprücük kemiklerinize doğru çekin.



3A WEIGHTED SWISS BALL CRUNCH

Set: 3 Tekrar: 8-10
Dinlenme: Yok

Göğsünüze bir ağırlık plakası ya da dumbbell koyarak bir egzersiz topuna sırt üstü uzanın. Vücudunuzun egzersiz topunun şeklini almasına izin vererek karın kaslarınızda bir gerilim oluşturun. Sırtınızı toptan kaldırırken belinizi topa doğru bastırarak karın kaslarınızı sıkıştırın.

3B SWISS BALL CRUNCH

Set: 3 Tekrar: Mümkün olduğunca çok Dinlenme: 60 sn.

Yukarıda anlatılan hareketi ağırlıksız olarak uygulayın.

Evde bir ayda forma gir!

Temel ekipmanlarla yepyeni bir vücuda sahip ol.

Bazen şöyle bir durup baktığınızda fitness endüstrisinin kendini sürekli yeni bir şeyler bulmaya zorladığını hissedebilirsiniz. Her geçen gün önümüze daha iyi diyetler, daha iyi antrenman prgramları ve daha iyi ekipmanlar sürülüp duruluyor. Hal böyle olunca, hem fitness endüstrisi hem de tüketiciler, yılların tecrübeleri ile sınanmış temel ekipmanlara burun kıvırmaya başlıyor. Dumbbell'lar bunun en büyük örneği olabilir. Eminiz ki sizin de yatağın altında tozlanmaya bırakılmış bir çift dumbbell'ınız vardır. Evet bu tip temel ekipmanlar yenilikçi ya da şaşırtıcı teknolojilerle bezeli değildir fakat gerçekten işe yararlar. Bu yüzden şimdi ayağa kalkın, o dumbbell'ların tozunu alın ve sizler için hazırladığımız bu dört haftalık planla evinizden ayrılmadan vücudunuzu şekle sokmaya başlayın.

Plan nasıl işliyor

Takip eden sayfalardaki antrenmanlardan her birini, dört hafta boyunca haftada bir kez uygulayın. Belirtilen set, tekrar ve dinlenme miktarlarına dikkat edin. Her hafta kullandığınız ağırlık miktarını artırmaya odaklanın.

ANTRENMAN 1 PAZARTESİ



Elinize en son dumbbell aldığınızda hangi hareketleri yaptınız? Muhtemelen biceps curl ya da lateral raise hareketleri yapmışsınızdır. Yanlış anlamayın, bunlar kötü değildir fakat dumbbell ile yapabileceğiniz ve vücudunuzu daha faydalı şekilde çalıştıracak birçok farklı hareket mevcuttur. Bu antrenman programındaki egzersizlerin tümü, fonksiyonel fitness gelişimi sağladığı ve görünüşünüzü toparlamakla kalmayıp aynı zamanda kuvvetlenmenize de yardımcı olduğu için seçilmiştir. İlk hareket olan dumbbell swing, kalça hareketine odaklanır ve bu da güç üretimi için önemlidir. Overhead Squat omuz stabilitesini, dengeyi sınar ve vücudu yanal hareketlerle çalıştırır (birçok insan yanal hareketlerden ziyade dikey hareketler yapmaya eğilimlidir) Press-up, klasik bir sırt genişletme dokunuşu yaparken, leg raise hareketi de genellikle ihmal edilen alt karın kaslarını çalıştırır.



1 DUMBBELL SWING

Set: 3
Tekrar: 10
Dinlenme: 60 sn.

Dumbbell'ı bacaklarınızın arasından geçecek şekilde, belinizden hareket ederek sallayın ve arıdından kalçanızı ileri doğru iterek ağırlığı omuz yüksekliğine kadar yukarı sallayın. Hareketi tersine yaparak hemen sıradaki tekrara geçin.





2 OVERHEAD SQUAT

Set: 3
Tekrar: 10
Dinlenme: 60 sn.
İki ağırlığı da doğrudan başınız üzerine kaldırarak başlayın ve aynı anda beliniz ve dizinizi bükerek squat pozisyonuna geçin. Ağırlıkların aşağı inmesine izin vermeyin.



3 SIDE LUNGE

Set: 3
Tekrar: 8 (bir taraf)
Dinlenme: 60 sn.
İki elinize de birer dumbbell alın. Yana doğru uzun bir adım atın ve ağırlığınızı verdiğiniz taraftaki dizinizi, ayak parmaklarınızın hizasını geçmeyecek şekilde bükün. Denge bacağınızı tekrar düzelterek doğrulun ve başlangıç pozisyonuna döndükten sonra bu kez diğer tarafa doğru bacağınızı uzatarak hareketi tekrar edin.







4 PRESS-UP RENEGADE ROW

Set: 3
Tekrar: 8
Dinlenme: 60 sn.
İki elinize birer dumbbell alarak pres-up hareketi uygulayın ve hareketin zirve noktasında ağırlıklardan birini kendinize çekin. Ağırlığı inidirn ve diğer ağırlığı çekerek bir tekrarı tamamlayın.

5 LEG RAISE

Set: 3
Tekrar: 8
Dinlenme: 60 sn.
Ayaklarınız arasına bir dumbbel alın ve topuklarınız yere çok yakın konumlanacak şekilde ayaklarınızı yerden kaldırın. Bacaklarınızı düz tutarak tam dik pozisyona gelecek şekilde yukarı kaldırın. Kontrollü bir şekilde indirin ama topuklarınızı yere değdirmeyin.





ANTRENMAN 2 ÇARŞAMBA

Haftanın ilk antrenmanında olduğu gibi bu seans da fonksiyonel hareketlere odaklanır. Ani bir güç çıkışı ile bir ağırlığı alt bir konumdan başınızın üzerine kadar kaldırdığınız power snatch hareketinden daha çok fonksiyonel fayda sağlayan egzersiz bulmak zordur. Sonraki egzersiz jump squat, antrenmanda yorulmaya başladığınız noktada kuvvet kazanımına devam etmenizi sağlamanın güvenli bir yöntemidir. Seansın sonundaki iki abs hareketi de karın kaslarınızı geliştirmede uygulayabileceğini en etkili egzersizlerdendir.



1 POWER SNATCH

Set: 3
Tekrar: 10
Dinlenme: 60 sn.

Bir elinize bir dumbbell alın ve dizlerinizi bükerek hafif çömeldikten sonra bacaklarınızın arasında tutun. Belinizi, ve dizlerinizi aniden düzelterek ağırlığı başınızın üzerine kaldırın. Vücudunuz düz bir forma girdikten sonra yarım squat pozisyonuna geçin ve ağırlığı başınızın üzerinde "yakalayıp" doğrulun.

2 SQUAT PRESS

Set: 3
Tekrar: 10
Dinlenme: 60 sn.
Dumbell'ları omuz seviyesinde tutun ve squat pozisyonuna geçin. Ardından doğrulun ve ağırlıkları doğrudan başınızın üzerine kaldırın. Ağırlıkları indirerek başlangıç pozisyonuna dönün.





3 JUMP SQUAT

Set: 3
Tekrar: 6
Dinlenme: 60 sn.
Dumbbell'ları yanlarınızda tutarak başlayın ve yarım squat pozisyonuna geçin. Düz bir şekilde sıçrayın ve yere yavaşça inerek sıradaki tekrara geçin.





4 WINDMILL

Set: 2
Tekrar: 10 (bir taraf)
Dinlenme: 60 sn.
Bir dumbbell'ı başınızın üzerinde tutun ve diğer elinizi bacağınız üzerinde aşağı doğru gezdirerek belinizden yana eğilin. Hareket boyunca gözlerinizi ağırlıktan ayırmayın.







5 ROLL-OUT

Set: 3
Tekrar: 10
Dinlenme: 60 sn.
Dumbbell'ları omuzlarınızın altında tutarak dizleriniz üzerine çökün. Hareketi kontrol etmek için karın kaslarınızı kullanarak ağırlıkları mümkün olduğunca ileri doğru yuvarlayın ve başlangıç pozisyonuna geri dönün.

ANTRENMAN 3 CUMA

Haftanın son antrenmanına geldik fakat hareketlerin kolaylaşmasını beklemeyin. Hatta bu seansın ilk hareketi, programın en zorlayıcı hareketi olabilir. Çok karmaşık ve ağır gözükmesinin yanı sıra, squat pozisyonundan başlayarak ağırlıkları doğrudan başınızın üzerine kaldırmaya çalışmak ciddi bir mobilite ve kontrol yeteneği gerektirir. Seans, neredeyse tek başına bile bir antrenman sayılabilecek Turkish get-up ile bitiyor.







1 BACK OF STEEL

Set: 3
Tekrar: 10
Dinlenme: 60 sn.

Dumbbell'ları başınızın üzerinde tutun ve overhead squat pozisyonuna inin. Squat pozisyonundayken ağırlığı omuz yüksekliğinize indirin ve başınızın üzerine tekrar kaldırın. Squat pozisyonundan çıkmadan indirme ve kaldırma hareketine devam edin.





2 ONE-LEG ROMANIAN DEADLIFT

Set: 2
Tekrar: 10 (bir taraf)
Dinlenme: 60 sn.

Ağırlıklar uyluğunuzun önünde duracak şekilde tek ayak üzerinde durun. Kalçanızdan eğilerek ağırlıkları yere indirin. Ağırlıkları bacaklarınızdan uzaklaştırmamaya dikkat edin.

3 ONE-LEG SQUAT

Set: **2**
Tekrar: **6-8 bir taraf**
Dinlenme: **60 sn.**

Dumbbell'ları yanınızda tutarak tek ayak üzerinde durun. Göğsünüzü dik bir pozisyonda tutarak tek bacak squat pozisyonuna geçin. Tekrar doğrulun. Bir bacakla tüm tekrarlayı yaptıktan sonra diğer bacağa geçin.









4 WOODCHOP LUNGE

Set: **3**
Tekrar: **8 bir taraf**
Dinlenme: **60 sn.**

Bir dumbbell'ı omzunuzun üzerinde tutarak başlayın. Ağırlığa göre çaprazda kalan ayağınızla ileri doğru bir lunge hareketi yaparken aynı anda ağırlığı çapraz hareket edecek şekilde aşağı indirip diğer tarafınıza geçirin.







5 TURKISH GET-UP

Set: **2**
Tekrar: **6 bir taraf**
Dinlenme: **60 sn.**

Yüzünüz üzerinde bir dumbbell tutarak yere sırt üstü uzanın. Ağırlığı tuttuğunuz taraftaki dizinizi bükün. Önce diğer elinizin üzerine kalkın ve ardından kalçanızı yerden kaldırın. Düz tuttuğunuz bacağınızı gövdenizin altına çekin ve elinizi yerden kaldırarak dik durun.



YAZA HAZIRLANMA REHBERİ

Fit ve sağlıklı sandviçler

Sevgiliniz bu sandviçlerin sizi ne kadar kaslandıracağını bilse, her gün kendi rızası ile sizin için hazırlardı.



Proteine yüklen: *Bu sandviçte çemensiz pastırma ve çevirme tavuk, yoğurt, domates ve soğan kullanılmıştır.*

Peynir ekmek ya da nutella ekmekle ne güçlenebilir ne de kilo verebilirsiniz. Artık bu çocukluk alışkanlıklarını bir kenara bırakıp işlenmiş gıdalardan uzaklaşma vakti geldi. Onlar yerine bu sağlıklı, protein dolu ve son derece lezzetli sandviçleri yiyerek kendinize bir iyilik yapacaksınız. Günün her saati tüketilebilecek bu tariflerle içinizdeki çocuk mutlu olacak.



Doyurucu biftek sandviç

1 PORSİYON

MALZEMELER

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 120 g yağsız biftek
- Tatlandırmak için tuz ve karabiber
- 4 dal kuşkonmaz
- 2 yemek kaşığı keçi peyniri
- 3 yemek kaşığı yoğurt
- ½ tatlı kaşığı biberiye
- ½ tatlı kaşığı kekik
- 2 dilim tam tahıllı ekmek

HAZIRLANIŞI

1) Orta boy bir sos tavasını orta ateşe koyun ve zeytinyağı ile tereyağını ekleyin. Bifteği tuz ve karabiber ile çeşnilendirip tavaya atın. İki yüzünü de mühürleyin ve istediğiniz kıvamda pişirin. Tavadan alıp tabağa yerleştirin ve 10–15 dakika beklettikten sonra yatay şekilde kesin.

2) Biftek pişerken küçük bir tencerede su kaynatın ve 3–4 dakika haşlayın.

3) Bir karıştırma kâsesinde keçi peyniri, yoğurt, biberiye ve kekiği karıştırın. Ezme kıvamına getirin. Elde ettiğiniz ezmeyi ekmeklerin iç yüzüne sürün.

4) Bir ekmeğin üzerine biftek dilimlerini ve kuşkonmazları koyup sandviç haline getirin. Ekmeklerin dışına çok az miktarda zeytinyağı sürün. Tost makinesinde ya da bir spatula ile bastırarak tavada ekmeği tost haline getirin.

BESİN DEĞERİ

512 kalori
41 g protein
40 g karbonhidrat,
21 g yağ

Ballı hardallı BLT

1 PORSİYON

MALZEMELER

- 2 dilim çemensiz pastırma
- 120 g çevirme tavuk göğüs eti, küçük parçalar halinde
- 1 yemek kaşığı yoğurt
- 2 yemek kaşığı hardal
- 2 tatlı kaşığı bal
- ¼ bardak küp soğan
- ½ tatlı kaşığı sarımsak tozu
- Bir tutam tuz
- Bir tutam karabiber
- 1 büyük tam tahıl pide
- ½ bardak körpe yeşillik
- ½ domates, dilimlenmiş

HAZIRLANIŞI

1) Pastırmaları 5–10 dakika kızartın. (Uğraşmak istemiyorsanız bir tabağa havlu kâğıdı serip, pastırmaları koyup, üzerini bir havlu kâğıdı ile daha kapattıktan sonra 6–8 dakika mikrodalga fırında pişirebilirsiniz)

2) Bir karıştırma kâsesinde lif parçalanmış tavuk, yoğurt, hardal, bal, soğan ve baharatları karıştırın.

3) Pideyi mikrodalgada ısırarak yumuşatın. Ortadan açın ve ballı hardallı tavuk, yeşillik, domates dilimleri ve pastırmaları yerleştirin.

BESİN DEĞERİ

615 kalori
46 g protein
56 g karbonhidrat,
23 g yağ

EFSANEYE GÖRE SANDVİÇ, YEMEK YEMEK İÇİN OYUN MASASINDAN KALKMAK İSTEMEYEN SANDWICH ŞEHRİ KONTU TARAFINDAN İCAT EDİLMİŞTİR.



Somon füme, avokado ve yumurta

1 PORSİYON

MALZEMELER

- 2 tatlı kaşığı sirke
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 2 büyük yumurta
- 1 tam tahıllı muffin ekmek
- Olgun avokado
- ½ limon
- 100 gram somon füme
- Bir tutam karabiber
- Doğranmış taze soğan

HAZIRLANIŞI

1) Geniş bir tencereyi 5 santim su ile doldurup sirke ve su atın. Kaynama noktasına getirin, altını kısın. yumurtaları tek tek bir kaseye kırarak ayrı ayrı yavaşça suya atın. Beyazları katılaşıncaya kadar pişirin. Ortalama 3-4 dakika yeterlidir. Delikli bir kepçe yardımıyla alın ve tabağa koyun.

2) Yumurtalar pişerken muffin ekmeklerini ikiye bölün ve tost yapın. Her birine avokado sürün. Aldığınız avokado kolayca sürülebilecek kadar olgun olmalıdır. Üzerine taze limon sıkın.

3) İki dilim somon fümeyi ekmeğin üzerine koyun. Üzerine yumurtaları koyun. Tuz ve karabiber serpin ve taze soğan ile süsleyin

BESİN DEĞERİ

583 kalori
45 g protein
38 g karbonhidrat, 28 g yağ

Tuna-Avokado ekmeksiz sandviç

1 PORSİYON

MALZEMELER

- 120 g bütün ton balığı
- ½ avokado
- ½ limonun suyu
- Sarımsak tozu
- Tuz
- Karabiber
- 2 yemek kaşığı tatlandırılmamış yaban mersini kurusu
- 2 yemek kaşığı kavrulmuş badem
- 4 marul yaprağı

HAZIRLANIŞI

1) Ton balığını güzelce süzün. Orta boy bir kâsede avokado, limon ve baharatlarla karıştırın. Çatalla ezin.

2) Kuru yabanmersinlerini ve bademleri ekleyip hafifçe karıştırın.

3) Karışımı marul yapraklarına eşit şekilde paylaştırın, çiğ köfte gibi sarın ve küçük bir kürdanla sabitleyin.

BESİN DEĞERİ

367 kalori
37g protein
13 g karbonhidrat,
19 g yağ

YAĞDA SAKLANAN TON BALIKLARI SUDA SAKLANANLARDAN ÇOK DAHA YUMUŞAK VE NEMLİ OLUR. KALORİ FARKI DA ÇOK DEĞİLDİR.

Fıstık ezmesi ve reçel smoothie

1 PORSİYON

MALZEMELER

- 1 bardak tatlandırılmamış badem sütü
- 2 yemek kaşığı fıstık ezmesi
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 1 yemek kaşığı keten tohumu
- ¾ bardak donmuş çilek
- 1 ölçek protein tozu
- 6 küp buz

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemeleri buz kırabilen bir mutfak robotundan geçirin. Kıvamı koyulaşıncaya kadar karıştırın.

BESİN DEĞERİ

518 kalori
42 g protein
38 g karbonhidrat, 22 g yağ

LÖSEV
Lösemili Çocuklar Vakfı

Ramazan Bağışlarınızla Fitre ve Zekatlarınızla ÖNCE ÇOCUKLAR İYİLEŞSİN



Ramazan ayında
yoksul bir aileyi doyurmak,
hasta bir çocuğu
iyileştirmek,
gözü yaşlı bir anneyi
güldürmek
ibadetlerin en güzelidir.

0312
447 06 60

TÜM BANKA ŞUBELERİNDEN
LÖSEV BAĞIŞ

BAĞIŞ yaz
3406'ya gönder

ONLİNE BAĞIŞ
losev.org.tr



Işığınla fark yarat.

Yeni TUCSON.

Göz alıcı Parametrik LED Gündüz Farları, şerit değiştirmeyi çok daha güvenli bir hâle getiren Kör Nokta Görüntüleme Asistanı, teknolojisiyle üstün bir konfor sunan Elektronik Vites Paneli (Shift By Wire), yeni Çok Noktalı (Multi-Air) Havalandırma Sistemi ve daha fazlası, tasarım ve donanım özellikleriyle fark yaratan Yeni TUCSON'da.

HYUNDAI

5 YIL 100.000 km Üretici Onarım Güvencesi

Shell HELIX Motor yağları

Hyundai TUCSON modellerinin resmi ortalama CO_2 emisyonu (715/2007/EC) 151-167 g/km, ortalama yakıt tüketimleri ise 5,7-7,3 l/100 km arasındadır. Hyundai modelleri 2 yıl ya da 60.000 km yasal garanti kapsamındadır. Ayrıca yasal garantinin dolmasından sonra, araçların ilk tüketiciye teslim tarihinden itibaren 5 yıl ya da 100.000 km'ye kadar üretim kaynaklı arızaların onarımları Hyundai üretici onarım güvencesi kapsamındadır. Detaylı bilgi garanti kitapçığında ve hyundai.com.tr'de bulunmaktadır. İlanda yer alan aracın donanımları Türkiye'de satışta olan araçların donanımlarından farklılık gösterebilir.