MEN'S FITNESS

DÜNYANIN EN FİT ERKEK DERGİSİ



PLAJ VÜCUDU İÇİN SON VİRAJ

SPOR SALONUNA İHTİYACIN YOK!

FİT erkeğin BALIK REHBERİ

AŞK REHBERİ

DOSYA

KASLI ERKEK BAKIMLI OLUR

ERKEKLER SALATA SEVMEZ SANMA!

SU İLE KİLO VER

Antrenmandan verim almak için TELEFONU KAPA!

ISSN 21480567
MAYIS
9 772148 056003
Sayı:87 2021/5 Fiyatı:13₺
MH MEDIA


DAMAT | TWEEN
SHINE BRIGHT
SPRING SUMMER 2021
damattween.com
Damat_Official
DamatOfficial
OrkaHolding

Kas yaparken contayı yakma!

Ufuktaki görüntüsü gün geçtikçe yaklaşan yaz ile beraber pandemiye ve yasaklara rağmen forma girmek isteyenler, kas yapmak isteyenlerle dolup taşıyor. Neredeyse her fırsatta forma girmek isteyenler, spor salonlarının kapanmasıyla sabahları erken saatte, akşamları ise geç saate sokak aralarında spor ve antrenman yapmaya çalışıyorlar.

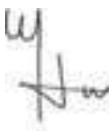
Pandemi günlerinde bu bir yandan güzel, ama diğer yandan da düşündürücü… Bu son kapanmadan önce GYM'ler yine dolup taşmaya başlamıştı. Hele de pandemi sebebiyle insanlar neredey 8-10 aydır uzun bir süre spor salonlarına gidemediğinden plaj vücudu endişeyle akın etmesiyle iyice arttı.

Bir de bizim spor salonlarındaki, GYM'lerdeki hocaların kalifiyesinin dünya standartlarının altında olması çok düşündürücü. Kalifiye, işini iyi bilen, öğrencisine cidden yararlı olacak bilgiye sahip olan hoca, PT sayısı gerçekten çok az.
GYM merkezlerinin çokluğu ve adam alırken ucuza kaçmaları, ortalığı ucuz ama bilgisiz hocalarla dolduruyor. Eli belinde, geyik ve sohbet yapmaya gelince süper kanka olmaya namzet hocalar ya da PT'ler, iş ciddi program yapmaya, analiz yapmaya, yol göstermeye gelince ezbere bilgilerle maalesef sizlere yardımcı olamıyor…
Bir de bu işi bilmez, yetersiz PT vb.lerine danışarak vücudunu şekillendirmeye çalışan, kas yapmaya çalışanlar var. Yanlış ya da yararlı olmayan programlarla, setlerle kas yapmaya çalışanlar, kas yapayım derken vücutlarının acayip ve şekilsizce gelişmesine neden oluyor.
Kas yaparken contayı yakmayın demem de tüm bunlardandır…
Ancak tabii ki, kalite standartları yüksek olan ve kalifiyeli hocaları, PT'leri çalıştıran ii MyClub vb birkaç GYM'i salonu ayrı bir yere koyuyorum…

Ayrıca sporcu beslenmesi konusunda bilgi sahibi olmayan, ama "Ben bilirim" diyenlerin tavsiyeleriyle hedeflerinden uzaklaşanları da unutmamak lazım. Hele de vücut geliştirme konusunda ve sportif gastronomi konusunda uzman olan ve tüm bunlar yaşam biçimi olan tecrübeli hocalar ve spor beslenme uzmanlarıyla çalışmanızı tavsiye ederim.
Yağışların, soğukların yerini sıcağa bıraktığı baharın son ayı Mayıs'ta bu yarısı kapanma sürecine rastlayan bu karantina günlerinde ne olursa olsun sporsuz kalmayın, sporu da ihmal etmeyin. Hiçbir şey yapamıyorsanız, en azından bir yerlerde yürüyün… Hareketsiz kalmayın…

Sağlıkla ve sporla kalın…

Haziran'da görüşmek üzere…



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 Nisan 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)



40

"Via ferrata" tırmanışında korku ve güvenlik hissi bir arada yaşanıyor. Bu yaz cesaret isteyen bir şeyler yapın ve dünyanın en müthiş tırmanış rotalarını ziyaret edin.

Özel Konu

52 Spor salonuna ihtiyacınız yok

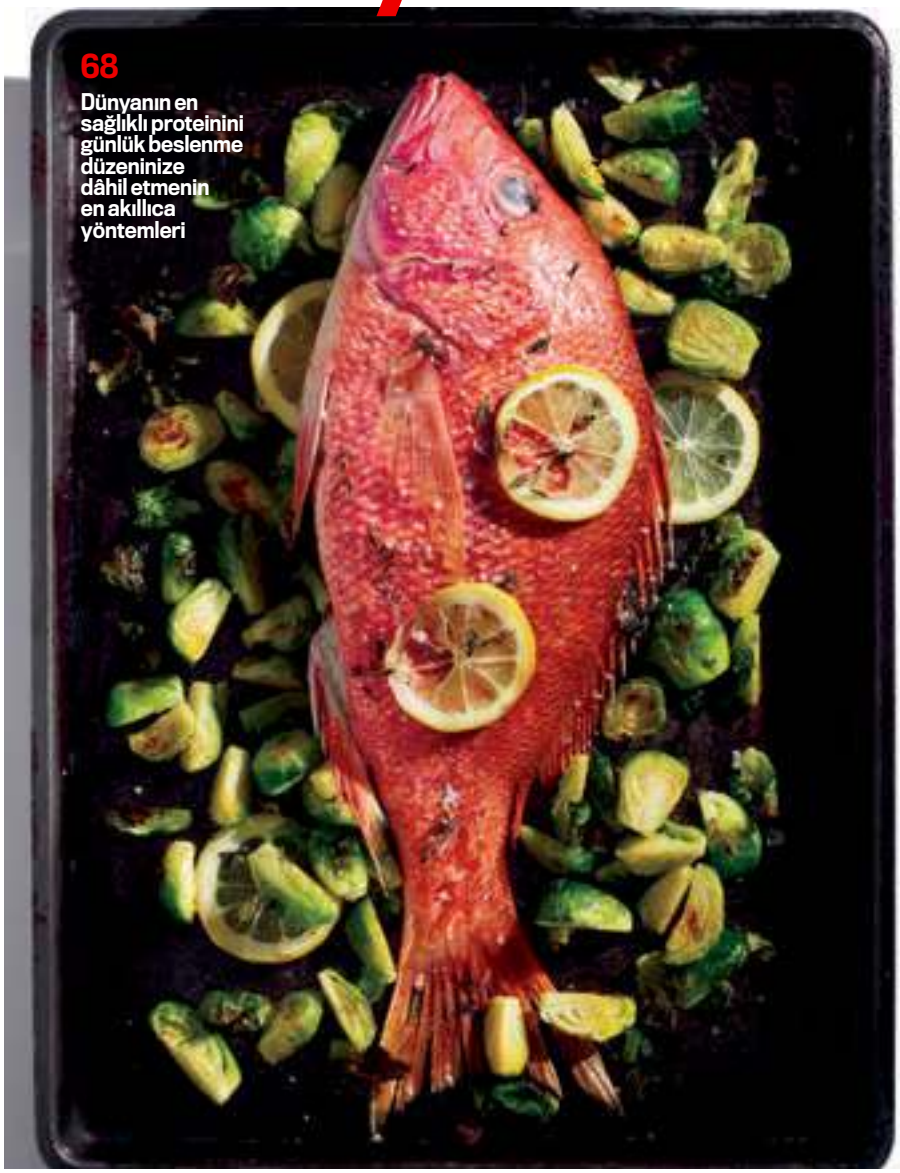
58 erkekler salata sevmez mi sanıyorsunuz?

64 Hem güzel hem güçlü: Carla Maria Cadotte

Mayıs 2021



80 Çok tatlı bir haber: Çikolata daha iyi düşünmenize yardımcı oluyor



68 Dünyanın en sağlıklı proteinini günlük beslenme düzeninize dâhil etmenin en akıllıca yöntemleri

Fit Fokus

8 Sağlık
Gözlerin için ye

10 Başarı
Mutluluğunuzu satışa çıkarmayın

12 Fitness
Antrenman sırasında telefonunuzu kapatın

En İyiler

15 Beslenme
Mangalda sağlıklı şaheserler

18 Antrenman
Akciğerini tam güç kullan

20 Fit ol!
Sporcular için "Power Pilates"

22 İlişki
Güzel ayrılık

30 Bakımlı ol
Kaslı ve fit erkek bakımlı olur.



Vücut Rehberi

74 Ringte galibiyetin adı: Kaan Tok

78 Ertuğrul Selİm Acar: Zayıflamak için başladı şimdi ise mesleği oldu

82 Sparta antrenmanıyla yaza baklavalarınla gir

Yazarlar

44 Tespit et!
Fitness endüstrisinde değişen tüketici ihtiyaçlarına nasıl cevap verebilirsiniz?

45 Öğren!
Bedeninin sesine kulak ver!

46 Sınırları zorla!
Antrenman yapmak için tembelliğin üstesinden nasıl geliriz?

48 İyi ol
İnsan sosyal bir varlıktır!

50 Sağlıklı ol
Spordan önce ve sonra ne zaman, ne yemeli?

86 HOLLYWOOD AKSİYON YILDIZLARININ ANTRENMANLARI İLE BISEPS VE TRISEPSLERİNİZİ ÜÇ KAT DAHA HIZLI GELİŞTİRİN.

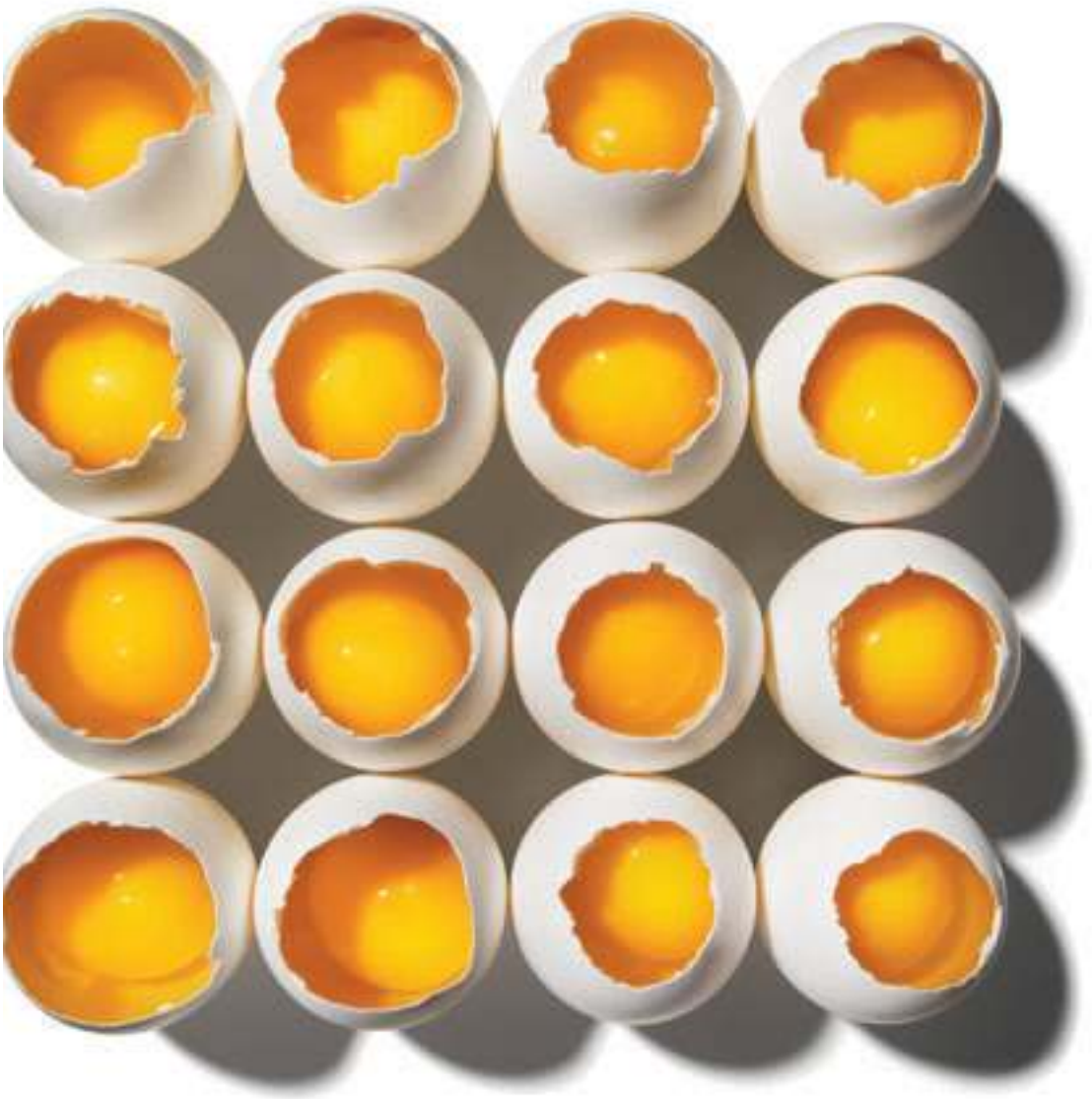


Mayıs sayısı Turkcell Dergilik ve Turk Telekom e-dergi uygulamalarında

MH MEDIA

Fit Fokus

Bilimsel, doğru, vurucu haberler



YUMURTANIN SARISI DA İYİDİR

YUMURTANIN SADECE BEYAZINDAN YAPILAN OMLETLERİN SONU GELDİ! Onlarca yıldır yüksek kolesterol içerdiği ve damarları tıkadığı için birçoğumuzun bir kenara ayırıp kullanmadığı yumurtanın sarı kısmını artık ziyan etmekten vazgeçebiliriz. 1000'den fazla orta yaşlı birey üzerinde yapılan bir araştırma, yumurtayı sarısını ayırmadan tüketmenin kalbinize zarar vermediğini gösteriyor. American Journal of Clinical Nutrition'da yayınlanan bu araştırma, genetik olarak kalp ve damar rahatsızlıklarına yatkın kişilerin bile yumurtanın sarısını yiyebileceğini gösteriyor. Bu araştırma, Amerikan Beslenme Rehberliği'nin geçen yıl dile getirdiği "Kolesterol, bazı besinlerin fazla tüketimi ile bağlantılı bir olgu durum değildir. Birçok araştırma kolesterol içeren besinlerin tüketimi ve kan kolesterolü arasında önemli bir bağlantı olmadığını gösteriyor" tezini de destekler nitelikte. Biraz daha net olmak gerekirse, doktorlar kan kolesterolünün sadece %15'inin besinlerden kaynaklandığını, geri kalan %85'in ise karaciğer dolayısı ile oluştuğunu ve bunun beslenme ile bir alakası olmadığını belirtiyor. Yumurtayı salmonella korkusu olmadan cıvık veya (nedense) çiğ tüketmek istiyorsanız, pastörize yumurtaları kullanmanızı tavsiye ederiz. Bu yöntem yumurtayı pişirmeden, içerisindeki bakterileri öldürüyor.



GÖZLERİNİZİN İYİLİĞİ İÇİN, RENKLİ YİYECEKLER TÜKETİN VE DİJİTAL ALIŞKANLIKLARINIZI "GÖZDEN GEÇİRİN."

Ağrılardan kurtulmak için, iğnenin altına yatın.

Ağrılarınız mı var? Çinlilerin kadim zamanlardan beri ağrılardan kurtulmak için kullandıkları bir yöntem var: Akupunktur.

Tamam, ilk bakışta çok mantıklı bir haber gibi gelmiyor olabilir fakat bunu düşünmenizin sebebi, belki de akupunktura yabancı olmanızdır? Eğer kronik ağrılardan muzdarip biriyseniz, bir şans vermenizi öneririz.

Bir süre önce Archives of Internal Medicine'da yayınlanan bir araştırma projesi, 18.000 kişiyi incelediğinde, akupunkturun ağrıları %50 oranında hafiflettiğini keşfetti.

Yakın zamanda ise fibromiyalji (tedavi edilemeyen kronik bir rahatsızlık) hastası 153 denek üzerinde yapılan yeni bir araştırmada, bu kişilere 20 dakikalık, 9 gerçek ya da sahte akupunktur seansı uygulandı ve düzenli tedavinin ağrıları %41 oranında azalttığı görüldü. Tabi sahte tedavide de %27'lik bir azalma görülüyordu.

Bu araştırmaların sonuçları Acupuncture in Medicine dergisinde yayınlanmıştır.

Öfkenin olumsuz tarafı

Yoğun öfke birçok açıdan zararlıdır: İş performansınızı, trafik sicilinizi, kız arkadaşınıza ne kadar katlanabildiğinizi ciddi şekilde etkiler. Ayrıca öfke gerçek anlamda sağlığa zararlıdır. Sydney Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırmada elde edilen bulgular da bunu bilimsel olarak kanıtlıyor: Ciddi anlamda sinirlendiğiniz bir andan iki saat sonrasına kadar kalp krizi geçirme riskiniz dokuz kat daha fazladır!

Öfke probleminiz varsa, hiç vakit kaybetmeden destek alın. Derin nefes almayı ve bir problem sezdiğiniz ilk anda bu problemden uzaklaşmayı öğrenin. "Dokuz katı" gibi bir oran şakaya gelmez.

Kaliteli uyku için protein tüketin

Evet, protein kaslardaki görevleri ile beraber son derece etkili bir besin öğesidir, bunu zaten biliyoruz. Ama proteinin henüz bilmediğimiz bazı şaşırtıcı görevleri de olabilir, örneğin güzel bir uyku çekmenize yardımcı olmak gibi.

Columbia Üniversitesi'nde görevli araştırmacılar iki farklı denek grubuna farklı yemekler yedirerek, hangi yemeğin uyku kalitesini artıracağını tespit etmeye çalıştı. Bir grup yüksek lifli ve fazladan proteinli, düşük doymuş yağ içeren yemekler yerken; diğer grup doymuş yağ oranı yüksek ve düşük oranda lif ve protein içeren yemekler yedi.

Sonuç: Yüksek protein grubu 20 dakikadan daha kısa bir sürede uykuya dalabildi ve derin uyku sürecini daha uzun süre sürdürebildi. (Bağışıklık sistemimiz derin uyku sürecinde güçlenir.)

Yağ ve şeker grubundaki kurbanlar ise uykuya dalabilmek için neredeyse yarım saat geçirdi ve uyku bozukluklarında görülen cinsten kötü bir uyku uyudu.

İyi uyuyabilmek için günde en az kilonuz başına 2 gram protein almalısınız.



Balıklarla uyuyun. *Yüksek proteinli yemekler, uykunuzdan alacağınız verimi artırır.*

Gözlerin için ye

Ahh, kadınlar yazlık kıyafetleri içinde ne kadar da enerjik, seksi ve heyecan verici gözüküyorlar değil mi? Yıllar sonra hala bu manzarayı görebilmek istiyorsanız sözlerimize kulak verin ve gözleri görmeyen yaşlı bir adama dönüşmeden önce harekete geçin. Öncelikle kırmızı, sarı, turuncu ve koyu yeşil meyve ve sebzeleri eve doldurun. Harvard'ın yaptığı 25 yıl süren bir araştırmada 100.000'den fazla hasta incelendi ve canlı renklere sahip, besleyici yiyecekler yiyenlerde sarı nokta hastalığı oluşma riskinin %40 (evet neredeyse yarı yarıya) daha az olduğu tespit edildi. Gözlerinize iyi gelen bir başka şey ise bildiğiniz gibi ekran başında çok fazla zaman geçirmemek. Ophthalmology dergisinde yayınlanan yeni bir anketin sonuçları 2050 yılına geldiğimizde neredeyse 5 milyar insanın miyop olacağını gösteriyor. Şu anda bu sayı 2 milyarı bulmuş durumda. Bunun sebebi tabi ki de bilgisayar, tablet ve akıllı telefon ekranlarına çok uzun süre bakmaktan başka bir şey değil. Bu eylem uzun süre gerçekleştirildiğinde göz kasları fazla gerilerek, gözün şekli değişiyor. Gözlerinizi bu stresten uzak tutmak için, çalışma masanızdaki ışık miktarını azaltın, daha fazla göz kırpın ve her yirmi dakikada bir en az 10 metre uzaklıktaki bir cisme 20 saniye odaklanarak bakın.

YİĞİTAKÜ

START STOP

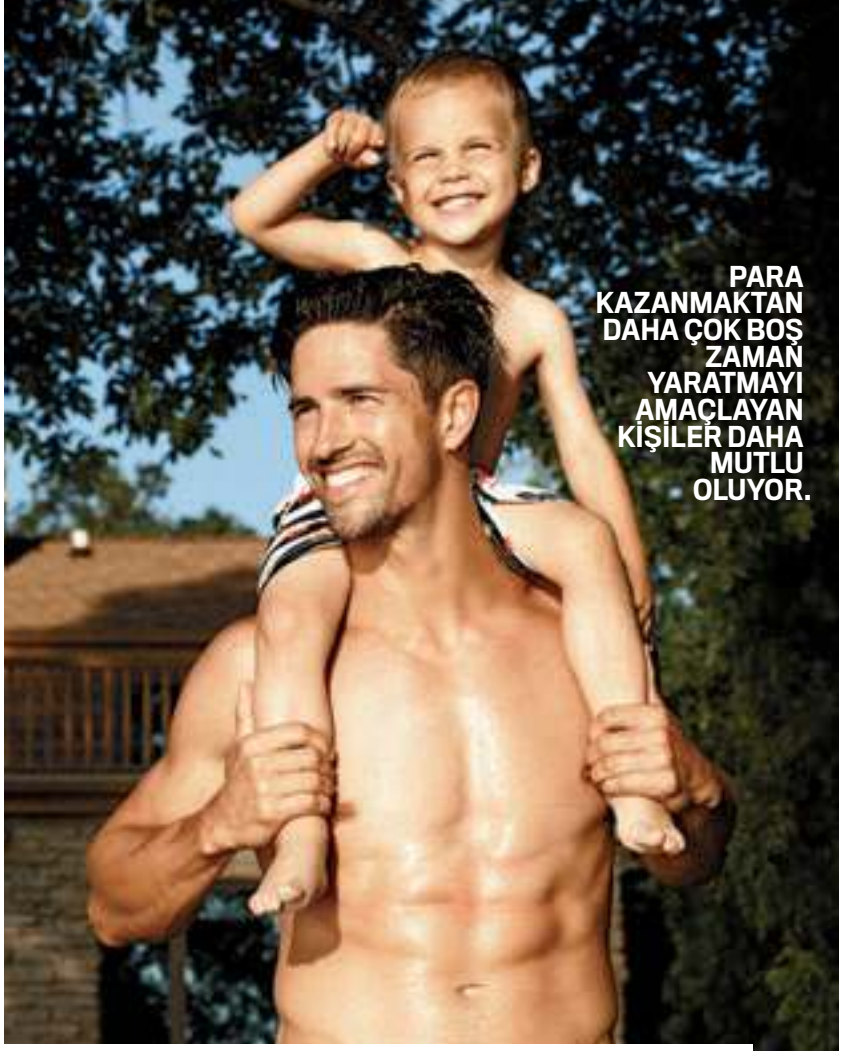
TEKNOLOJİSİ İLE YÜKSEK PERFORMANS

Ekstra marş gücü ve yakıt verimliliği sayesinde EFB start-stop akülerimiz aracınızın en iyi yol arkadaşı.



/yigitakuas

www.yigitaku.com



PARA KAZANMAKTAN DAHA ÇOK BOŞ ZAMAN YARATMAYI AMAÇLAYAN KİŞİLER DAHA MUTLU OLUYOR.

Mutluluğunuzu satışa çıkarmayın

Mutluluğu satın alamazsınız ama biraz para kazanmak için mutluluğunuzdan feragat etmek zorunda kalabilirsiniz. 5000 Amerikalı ve Kanadalı'nın katıldığı bir ankette, kişilere daha çok parayı mı yoksa daha çok boş zamanı mı tercih ettiklerini belirleyecek sorular soruldu. Yüksek maaşlı fakat uzun çalışma saatleri olan bir işi mi yoksa düşük maaşlı fakat kısa zamanlı bir işi mi tercih edecekleri, lüks fakat işe yakın bir evde mi yoksa ucuz fakat işe gitmesi uzun süren bir evde mi oturmak istedikleri gibi sorular bulunduran bu anketin sonucunda katılımcılar neredeyse eşit şekilde iki gruba bölündü. British Columbia Üniversitesi'nde görevli araştırmacılar kişilerin cevaplarını psikolojik verilerle eşleştirdiğinde paradan daha çok zamana önem veren kişilerin genel anlamda daha mutlu bir hayat sürdükleri tespit edildi. Gelir durumunun ya da cinsiyetin bir değişken yaratmadığı bu anketteki tek etkili değişken, kişilerin yaşıydı. Daha yaşlı kişiler, gençlere nazaran zamanı tercih ediyordu. (Evet, dedeniz bilgisayar kullanmayı bilmiyor olabilir ama hayata dair bildiklerine kulak vermek isteyebilirsiniz.) Sonuçta hayatta mutluluğun temel sırrı, hayatı yaşamaktan keyif alabilmekse, gerçekten harcamaya zaman bulamayacağınız parayı kazanmak için neden o kadar strese giresiniz ki?

Kendinizden bir şeyler verirseniz, karşılığını alırsınız.

Ruh ikizinizi bulmak, hayattaki amacınızı keşfetmek ve ardından hayallerinizdeki işi kurmak mı istiyorsunuz? Gönüllü işlerde görev alın. Lösemi ve Lenfoma Cemiyeti'nin yaptığı ve 1000'den fazla yetişkinin katıldığı ankette, gönüllü işler yapanların %96'sı bunun sosyal hayatlarına yarar sağladığını, %10'u aşkı bulmalarını sağladığını ve %6'sı bu beraberliklerinin evliliğe gittiğini belirtiyor. Getirilerin hepsi sadece sosyal düzeyde de değil: Gönüllü işler yapanların %75'i doğrudan fiziksel olarak fit olmak için uğraşıyor. Bu kişiler ayrıca yaptıkları farklı işlerden edindikleri farklı yetenekler ile özgeçmişlerinde çeşitlilik yarattıkları için daha iyi bir kariyere de sahip olabiliyorlar. Daha kesin oranlar vermek gerekirse durum şöyle: Gönüllü işler yapanların %10'u kendi iş alanlarında yeni iş imkanları bulurken, %8'i yaptıkları gönüllü işle alakalı olarak kariyerlerini değiştirmiş. Tüm bunların yanı sıra, güzel bir şeylere katkıda bulunmanın mutluluğu bile başlı başına yeterli olabilir. Aradığınız şey, fit olmak, seks ya da başarı değilse belki bu sizi tatmin edebilir.

İyi erkekler pek tercih edilmiyor mu sanıyorsunuz? Bilim, tam tersini söylüyor.

Worcester Üniversitesi'nde görevli araştırmacılar tarafından 202 kadına, bazıları çekici bazıları ise pek de çekici olmayan erkeklerin fotoğrafları gösterildi ve fotoğraflarla birlikte bu kişilerin yardıma ihtiyacı olan birine yardım edip etmediklerine dair bir hikaye anlatıldı. Yakışıklı fakat yardımsever olmayan erkekler tek gecelik ilişkiler için tercih edilse de, daha az yakışıklı olan fakat yardımsever erkekler uzun süreli ilişkilerde daha çok tercih edildi.

College London Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırmaya göre ise yakışıklı erkekler kadınlar tarafından genellikle tehditkar algılanıyor ve rekabet gerektiren iş ortamlarında es geçiliyor. Görünüşe bakılırsa bu seneyi iyilik yaparak geçireceğiz.

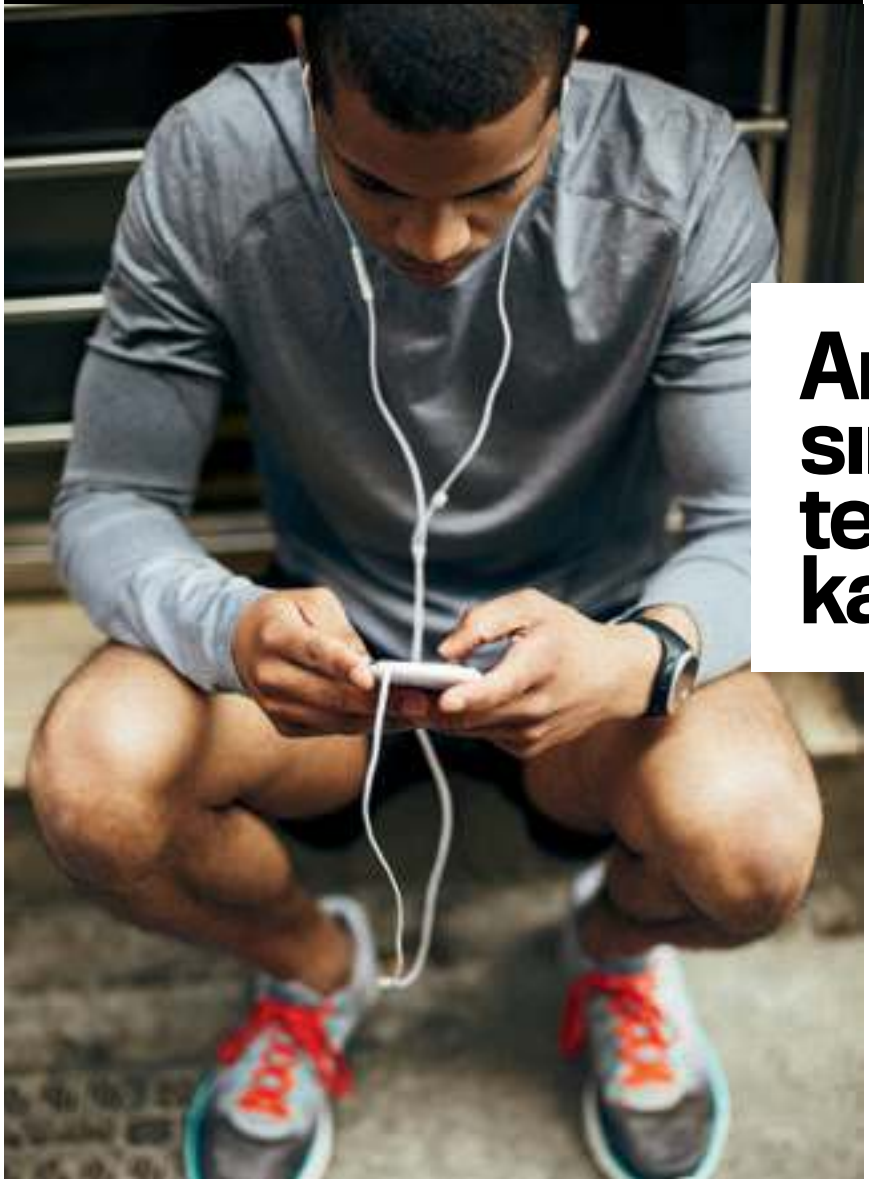
Sıkıcılığın 50 tonu

"Bana güzel bir kadın göster, sana o kadınla olmaktan sıkılmış bir erkek göstereyim" lafını belki daha önce duymuşsunuzdur. Bu biraz doğru bir söz: 25 ila 41 yaşları arasındaki 3.000 kişinin katıldığı bir cinsellik anketinden elde edilen sonuçlara göre yeni bir ilişkide tutku, sadece birkaç yıl sürüyor ve daha sonra yerini sıkıcı zamanlara bırakıyor. Ludwig Maximilian Üniversitesi'nin yaptığı bu araştırma, bunun sebebinin yıllar geçtikçe artan kaçınılmaz tartışmalar olduğunu gösteriyor. Tartışmaktan uzak durun.



Bu gece olmaz, tatlım. *Bir yıl süren bir beraberlikten sonra bu kadın size eskisi kadar ateşli gelmeyebilir.*


GÜNÜN HER SAATİNDE
DOYURUCU,
KEYİFLİ
ATIŞTIRMALIK
%50 KURUYEMİŞ VE KURU MEYVE
MÜSLİ
ÇİKOLATALI MÜSLİ
MEYVELİ MÜSLİ
Sadece BİM'de
Kelly's FITNESS Club
BIM
bimturkiye | www.bim.com.tr



Antrenman sırasında telefonunuzu kapatın

Bisiklette kardiyo yaparken bir arkadaşınız arıyor ve yarın buluşmak istediğini söylüyor. Kız arkadaşınız akşam ne yemek istediğinizi ve ne zaman geleceğinizi öğrenmek için mesaj atıyor. Facebook'tan ve Twitter'dan bildirimler düşüyor ve siz dayanamayıp hepsini tek tek kontrol ediyorsunuz. Peki, tüm bunlara odaklanarak adam akıllı yapamadığınız egzersizleriniz ne olacak? Evet, bu bir gerçek! Antrenmanlar sırasında telefonunuzu çok fazla kullanmak, odaklanmanızı engelleyip, sizi yavaşlatıyor ve hatta kalp ritminizi bile düşürüyor. Kent State Üniversitesinin 44 deneğe 30 dakika boyunca egzersiz bisikleti sürdürdüğü bir deneyde, telefonla konuşmanın, mesajlaşmanın ve müzik dinlemenin hiç telefon kullanmama ile kıyaslandığında nasıl bir etkisi olduğu saptanmaya çalışıldı. Sonuçlar şöyle: Telefonla konuşmak kişilerin hızını %10 azalttı. Mesajlaşmak hızı %10 azaltırken aynı zamanda kalp ritmini de %5 düşürdü. Müzik dinlemek ise hem kalp ritmini hem de ortalama bisiklet hızını yükseltti. Fakat hangi birimiz müzik dinlerken gelen bir aramaya ya da mesaja cevap vermeden devam edebiliriz ki? Antrenmanlarınızdan en yüksek şekilde verim almak istiyorsanız, müziğinizi telefon dışındaki başka bir cihazdan dinleyin.

Motivasyonda ceza, ödülden daha etkili

Dünyada birçok büyük şirket, düzenli olarak spor salonuna giden, kilo vermeyi başaran ya da sağlık anlamında kendilerine koydukları hedefe ulaşan çalışanlarına küçük de olsa bir teşvik ödülü veriyor. Ama eğer çalışanlarınızın sağlıklı olmasını istiyorsanız, onları gerçekten spor yapmaya itecek şey yeni bir araştırmaya göre şu: Onlara önce bir ödül verin fakat yeri geldiğinde bu ödülü ceza olarak geri alın.

UPenn araştırmacıları, 281 kişiye 26 hafta boyunca günde 7000 adım yürüme görevi verdi ve bu kişileri farklı gruba ayırdı: Bir grup bu görevi yerine getirdiğinde günde 1.40 dolar (ayda 42 dolar) kazanacak, bir grupta görevi yerine getirenler arasında yapılan bir çekilişle kişiler 5-50 dolar arası bir ödül alacak, bir başka gruptakiler ise her ay doğrudan 42 dolar alacak fakat günlük adım miktarını atmadıklarında her gün 1.40 dolar onlardan geri alınacaktı. Bir başka grup ise kontrol grubu olarak belirlendi ve hiçbir ödül almadı.

Sonuçlar: İlk iki gruptakiler verilen görevi %35 oranında tamamladılar. Kontrol grubundaki oranın %30 olduğu göz önünde bulundurulduğunda onlara verilen küçük ödüllerin aslında etkisiz olduğu görüldü. Fakat toplu para alan grupta ise görevi yerine getirme oranı %45'ti.

Bu teoriyi kendinizde test etmek için Pact adlı yeni uygulamayı deneyebilirsiniz. Uygulama, görevlerinizi yerine getirmediğinizde (ve o an çekilmiş, diğer kişilerin doğruluğunu kontrol edebildiği fotoğraflarla ispatlayamadığınızda) kredi kartınızdan bir miktar para kesiyor ve ortak bir havuzda biriken bu parayı görevini yerine getiren kişilere ödül olarak veriyor.

TELEFONLA KONUŞMAK, HATTA DAHA KÖTÜSÜ MESAJLAŞMAK, EGZERSİZ VERİMİNİZİ DÜŞÜRÜYOR.



Korku en iyi teşviktir. *Cezalandırılma korkusu, ödüllendirilme istediğinden daha fazla motive ediyor.*

Vücut Kitle İndeksi güvenilir değildir

Ne kadar fit olduğunuzu belirlemek için vücut kitle indeksinizi baz almak doğru sonuçlar vermiyor. Bundan uzun zamandır şüpheleniyorduk. Yeni yapılan bir araştırma bu şüphemizin doğruluğunu ispatladı.

19. yüzyılda ortaya atılan ve 1980'lerde Birleşik Devletlerde obezite araştırmalarında kullanılan VKİ, yağ kütlesini kemik ve kastan ayırt edemiyor. Bu sebeple güçlü kemikleri, yoğun kasları olan ve vücudunda çok az yağ bulunan birisinin VKİ sonucu sağlıksız sayılabilecek derecede yüksek çıkabiliyor. Bu ölçüm yöntemi ayrıca obezitenin en temel işaretlerinden biri olan bel genişliğini de tamamen gözardı ediyor.

UCLA'da görevli araştırmacılar, Ulusal Sağlık ve Beslenme Araştırmaları Anketi'nin en güncel istatistiklerini inceledi ve 34 milyon Amerikalının (yani ülke nüfusunun %47'sinin) VKİ sonuçlarına göre "fazla kilolu" sayılmasına rağmen aslında son derece sağlıklı olduğunu gördü. Aynı durumun obez olarak nitelendirilen 20 milyon kişi için de geçerli olduğu fark edildi.

Diğer yandan, VKİ sonuçlarına göre "normal" sayılan 21 milyon kişinin ise diğer sağlık verileri hesaba katıldığında son derece sağlıksız olduğu tespit edildi.

Yeni Golf.
Efsane. Yeniden.

Bazıları yıllara meydan okur, bazıları kendisine.
Kendi efsanesini her nesilde daha ileri taşıyan Yeni Golf,
Volkswagen Yetkili Satıcılarında sizi bekliyor.



Doğuş Otomotiv | **Trafik Hayattır** | **DANIŞMA HATTI: (0212) 335 0 444**

Yeni Golf'ün resmi spesifik CO_2 emisyonu ((AT) 715/2007) 94-122 g/km arasında, resmi yakıt tüketimleri ((AT) 715/2007) lt/100 km: Şehir içi 5,0-6,3; şehir dışı 3,5-4,9 ve ortalama 4,0-5,3 arasındadır.

Doğuş Otomotiv'in Volkswagen için tercihi Castrol



Mayıs sayısı Turkcell Dergilik ve Turk Telekom e-dergi uygulamalarında

MH MEDIA

Oyunu Değiştir

ONU YEME BUNU YE

Mangalda sağlıklı şaheserler

Köfteden dönerden vazgeçip mangalda ustalaşarak sağlıklı etler ve sebzelerle uzun bir yaz mevsimi geçirin. Her gün mangal yapmak isteyeceksiniz.

Mangal şölenlerinde genellikle en yağlı, en abartılı etler tüketilir, üzerlerine son derece kalorili soslar dökülür ve işler kontrolden çıkar. Ama şu da var ki, mangal yapmak demek, mutlaka sağlıksız şeyler yiyeceksiniz demek değildir. Mangal yapmak aslında doğası gereği sağlıklıdır çünkü pişme esnasında yağ ızgaradan akarak etten ayrılır ve açık ateşte pişen etler çok daha lezzetli olur. Dünyanın en ünlü barbekü ustalarından Raichlen ve Jamie Pruviance'a en kolay ve en sağlıklı mangal yöntemlerini sorduk, onlar da seve seve ateşin başına geçti.

Sedir ağacı ve şiş kullanarak balık ve kuşkonmaz pişirirken her zaman en lezzetli sonucu elde edin.

Daha sulu tavuk göğüs

Tavuğun göğüs bölgesi öyle yağsızdır ki hemen kurur. Ayrıca eşit olmayan kalınlığı da pişirmesini zorlaştırır. Doğru pişirildiğinde ise tahmin ettiğinizden çok daha lezzetlidir. İşte tavuk pişirme tüyoları:

▷ **Kaliteli, kemiksiz, derisiz göğüs alın**
Organik olmasında dikkat edin. Gezerek beslenen tavuklar çok daha lezzetlidir.

▷ **Mangala atmandan önce nemlendirin.**
Marine edebilirsiniz (Alt kısımda tarifi bulabilirsiniz). Kuruluk problemini pişirmeye ekstra nem ile başlayarak çözün. Kendi marine yönteminizi geliştirmek istiyorsanız, Şu kuralı takip edin: Biraz asit (örneğin limon suyu), yağ ve en sevdiğiniz baharatları karıştırın.

▷ **Orta ateşte pişirin.**
Genellikle yapılan en büyük hata tavuğu da kırmızı et gibi yüksek ateşe aniden maruz bırakmaktır. Bu tavuğun dışını kurutarak iç kısmının pişmemesine sebep olur.

▷ **Mangalın kapağını kapatın.**
Böylece ısı yoğunlaşacak ve tavuk daha iyi pişecektir. Pişirme süresi hızlanır, bu da daha çok nemin saklanmasını ve etin mangal tadını benimsemesini sağlar. Ayrıca ızgara daha sıcak olacağı için etin üst kısmı daha çok karamelize olacak bu da lezzetini ikiye katlayacaktır.

▷ **Göğüs etini sadece bir kere çevirin.**
Çoğu kişi mangal yaparken eti birçok kez çevirir. Bu etin güzel karamelize olmasını engeller. Çevirmeden önce dört dakika bekleyin ve diğer yüzünü de dört dakika pişirin.

▷ **Pişip pişmediğine kafanıza göre karar vermeyin.**
Et termometresi kullanın. 75 dereceyi gösteriyorsa tamam demektir. Pişip pişmediğini anlamak için eti kesmek tamamen amatörcedir. Ayrıca, iç kısmının mat olduğundan, pembe ya da kanlı olmadığından emin olun. "Biraz daha mangalda kalsın" cümlesini kafanızdan en kolay bu şekilde atabilirsiniz.

▷ **Mangaldan aldıktan sonra birkaç dakika dinlendirin.**
Bu şekilde et kendini toparlayacak ve daha keyifli bir lezzet sunacaktır.

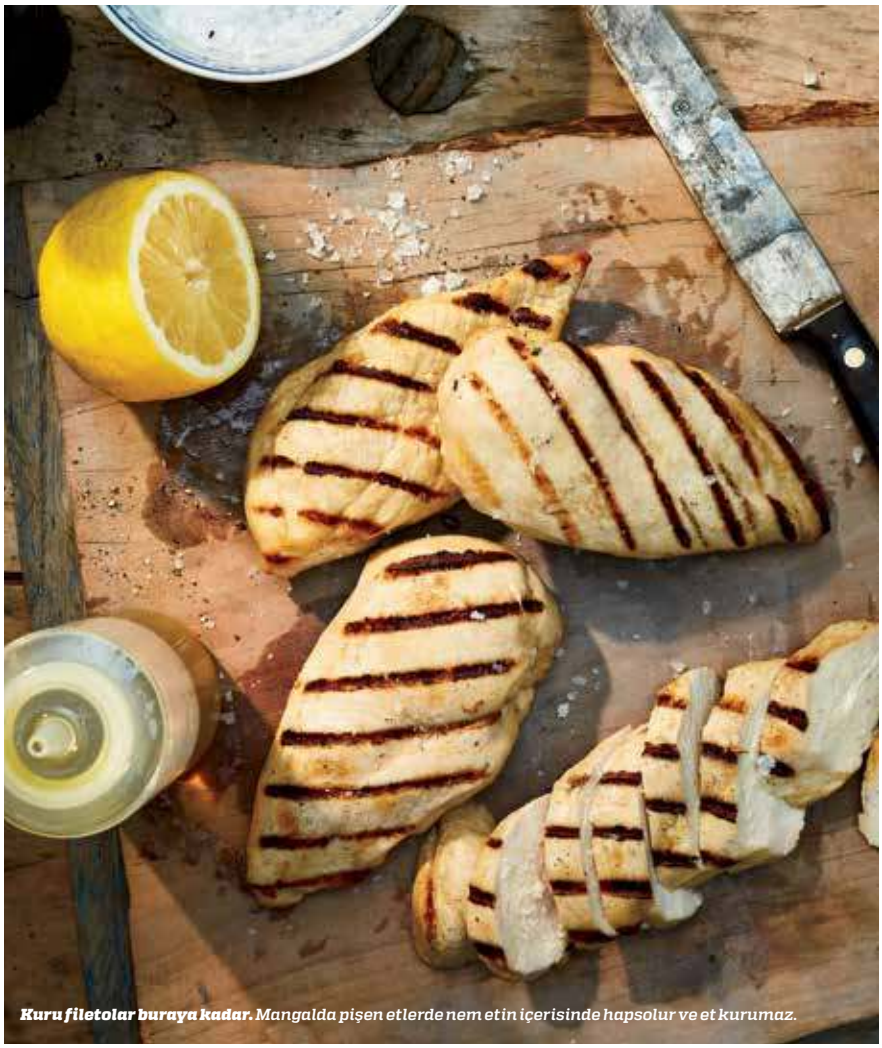
Limonlu Tavuk Marine

MALZEMELER

- 2 tatlı kaşığı ince rendelenmiş limon kabuğu
- ¼ bardak taze limon suyu
- 1 yemek kaşığı Dijon hardal
- ½ tatlı kaşığı kuru keklikotu
- 2 diş sarımsak, ezilmiş
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1½ tatlı kaşığı taze çekilmiş karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemeleri birlikte hızlıca karıştırın. Tavuk göğüslerini geniş ve ağzı kapatılabilen bir naylon poşete sosla birlikte atın. Poşetin havasını alın ve ağzını kapatın. Bir kâseye yerleştirin ve 1-4 saat buzdolabında bekletin. Ara sıra poşeti çevirin.



Kuru filetolar buraya kadar. *Mangalda pişen etlerde nem etin içerisinde hapsolur ve et kurumaz.*

DOĞRU PİŞİRİLDİĞİNDE GÖĞÜS TAVUK ETİ ALIŞILMIŞTAN ÇOK DAHA LEZZETLİ OLUR.

Ustaların mangal ateşi tüyoları

Saniye saymak mangal ateşini ölçmenin en verimli ve kolay yöntemidir. Avucunuz aşağı bakacak şekilde elinizi ızgaranın beş santim yukarısında tutun. Elinizi sadece 2-3 saniye boyunca bu şekilde tutabiliyorsanız, "yüksek ateş" derecesine ulaşmışsınız demektir (yaklaşık 250 C). Orta-yüksek ateşte bu süre 4-5, orta ateşte 6-8 saniyedir.



El testini uygulayın. *Ateşin sıcaklığını ustaların yöntemleri ile belirleyin.*



En basit balık yöntemleri

Mangalda balık pişirmek, ustalaşana kadar biraz zaman alabilir. Balığın narinliği ve ızgaraya yapışması yüzünden çoğu kez istenilen sonucu alamayabilirsiniz. Sedir ağacı yöntemini uygularsanız, böyle bir sorununuz kalmaz. Hem balığı çevirmek zorunda kalmazsınız, hem de güzel, isli bir aroma kazandırırsınız. Alışmak için somon en iyi tercih olacaktır.

▷ **Sadece taze balıkları mangalda pişirin.** Somon alırken çiftlik olmadığına emin olun. Av balığı hem daha lezzetlidir, hem de dokusu daha iyidir. Ayrıca doğal beslendiği için çok daha sağlıklıdır. Derisini üzerinde bırakarak nemi tutmasını sağlayın.

▷ **İşlenmemiş, yemek yapmak için üretilen sedir plaka kullanın.** 30 santime 15 santim bir parça işinizi görecektir. Mangala başlamadan önce bir saat suda bekletin.

▷ **Orta ateşte pişirin.** Çoğu insan balık için daha düşük bir sıcaklığın daha iyi olduğunu düşünür fakat tahta parçası ile pişiriyorsanız orta ateş, doğrudan pişirmede yüksek ateş uygundur.

▷ **Somonun üzerine zeytinyağı sürün.** Tuz ve karabiber ile çeşnilendirin.

▷ **Islak tahtayı ateşin üzerine yerleştirin ve mangalın kapağını kapatın.** Tütmeye başladığında çevirin. Somonu derisi aşağıda olacak şekilde tahtanın üzerine yerleştirin. Kapağı kapatın ve 10-12 dakika bekletin.

▷ **Filetolar piştiğinde bir spatulayı dikkatlice deri ve fileto arasına kaydırın.** Filetoyu kaldırıp tabağa alın. Sedir ağacının dumanı harika bir tat ekleyeceğinden, güçlü bir sos kullanmanıza gerek yoktur.



En sağlıklı garnitür. *Patatesten vazgeçin ve besleyici sebzeleri tercih edin.*

Mangalda sebzeler

Izgaraya biraz renkli bir şeyler atarak insanları şaşırtın ve doyurucu sebzeleri ateşin lezzetiyle birleştirin.

Izgarada susam yağlı kuşkonmaz demetleri

Çok az sebze ızgara kuşkonmaz kadar lezzetlidir. Peki, ince sapların ızgaradan düşmesini nasıl engelleyeceksiniz? Tabii ki de şiş ile birbirine sabitleyerek.

MALZEMELER

- 500 g kuşkonmaz
- 2 yemek kaşığı Susam yağı
- 1 yemek kaşığı soya sosu
- 1 diş sarımsak, ezilmiş
- İri taneli tuz ve taze çekilmiş karabiber
- 2 yemek kaşığı susam

HAZIRLANIŞI

1) Mangalı yüksek ateşe getirin. Birkaç sap kuşkonmazın odunsu kök kısımlarını atın. Sapları yan yana dizin (aralarında biraz boşluk bırakın ki iyi pişsin). Tahta şişler ya da kürdan yardımı ile birbirlerine sabitleyin.

2)) Marine etmek için susam yağı, soya sosu ve sarımsağı karıştırın. Hazırladığınız demetlerin iki yüzüne de sürün. Biraz tuz ve bolca karabiber serpin.

3) Demetleri ızgaraya yerleştirin ve kahverengileşinceye kadar bir yüzünü 2-4 dakika olacak şekilde kızartın. Piştiklerinde susam serpin. İşte size sağlıklı bir aperatif.

Közlenmiş mısır

Mısırı pişirmek zahmetsizdir. Doyurucudur fakat şişmanlatmaz. Ayrıca neredeyse bütün mangal yemeklerinin üstüne yenebilir.

MALZEMELER

- 4 adet mısır (yaprakları ile birlikte
- 6 yemek kaşığı tereyağı,
- 2 yemek kaşığı kıyılmış taze maydanoz
- 1 diş sarımsak, ezilmiş
- İri taneli tuz ve karabiber

HAZIRLANIŞI

1) Taze ve yapraklı mısır alın. Alırken yapraklarını biraz açıp mısırın, sulu ve iri olduğuna emin olun.

2) Mangalı yüksek sıcaklıkta tutun. Yaprakları geriye doğru kıvırın fakat koçanın kökünden ayırmayın. Etraflarından ince bir ip bağlayarak tutacak yer haline getirin.

3) Tereyağı, maydanoz ve sarımsağı bir kâsede karıştırın. Koçanların üzerine sürün.

4) Yaprakları ateşten uzak olacak şekilde koçanları ızgaraya yerleştirin. Kahverengileşinceye kadar yaklaşık 8-12 dakika közleyin. Mangalın sıcaklığı mısırdaki doğal şekeri karamelize edecek ve ağzınızda isli bir tatlılık hissedeceksiniz. Çok lezzetli, doğal ve sağlıklı bir tattır.



Doyurucu son. *Mısır, patates salatasından daha iyi bir alternatiftir.*

Oyunu Değiştir Antrenman yap

Akciğerini tam güç kullan

Kas kazanmak ve güçlenmenin yolu, doğru nefes almaktan geçer



"Şimdi nefesimize odaklanalım..." Genelde bu sıkıcı cümleyi aşırı sabırsız yoga eğitmenlerinden ya da son derece sinir bozucu tonuyla gıcık bir meditasyon uygulamasından duymaya alışmışsınızdır. Peki, bunu söyleyen kişi 900 squat yapabilen biri olsaydı, fikrinizi değiştirip ona kulak verirdiniz değil mi? Aynen öyle... Nefes alma yönteminiz ne kadar güçlü ve kaslı olabileceğinizi belirleyen en önemli unsurlardan biridir. Birazdan dünyanın en doğal şeyini şu ana kadar hep nasıl yanlış yaptığınızı öğreneceksiniz. Ve nasıl bunu düzelteceğinizi de...

* GÖBEKTEN NEFES ALMAK DAHA GÜÇLÜ SQUAT YAPMANIZA YARDIMCI OLACAKTIR.



Omurga kurtarıcı *Vücudunuzu doğru şekilde hazırlamak, deadlift gibi egzersizlerin belinize zarar vermesini önler.*

*****

BÜTÜN GÜN BİLGİSAYARIN BAŞINDA OTURMAK NEFES TEKNİĞİNİZİN BOZULMASINA SEBEP OLABİLİR.

Nasıl nefes alınır?

■ Nefes alırken göğsünüz ve omuzlarınız yükseliyorsa, yanlış nefes alıyorsunuz demektir. Doğru nefes, göğüs kafesinizin altında bulunan konik bir kas olan diyafram ile alınır. Havayı içeri çekmek için bu kas gerildiğinde, göbeğiniz 360 derece genişlemelidir. "Gövdenizin boş bir tekne olduğunu düşünün ve ağız kısmından içeri su girdiğini farz edin. Gövdenizin karnınızdan yukarı doğru su ile dolması gerekiyor. Ellerinizi göğüs kafesinizin en altındaki iki kaburgaya yerleştirdiğinizde nefes alırken bu bölgenin inip kalktığını hissedeceksiniz" diyor dünyaca ünlü powerlifter ve kuvvet koçu Chris Duffin.

Diyafram nefesi ya da diğer adıyla göbek nefesi, genel anlamda sağlığınız için çok faydalıdır. Kandaki oksijen oranını arttırır, tansiyonunuzu düşürür ve sindirime yardımcı olur. "İyi nefes almak kortizolu azaltır ve sizi stresten uzaklaştırır.

Birçoğumuz için bu doğal nefes alma şekli hayatımızın henüz ilk aşamalarında bozulmaya başlar. Karnımızı içeri çekmemiz söylenir ya da bilgisayar başında oturmaktan duruşumuz bozulur.

Nefes almak sizi nasıl güçlendirir?

■ Diyaframdan nefes almayı öğrenmek ve buna alışmak, yüksek ağırlıklarla çalışmak isteyenler için hayati önem taşır. Bu hareket size aynı zamanda merkez bölgenizi nasıl kasacağınızı da öğretir.

Yüksek ağırlıklarla çalışan Duffin gibi kişiler, karın bölgesine fazla hava çekmenin omurgayı dengelediğini ve böylece daha ağır kaldırabilmelerini sağladığını bilir. Tabi aslında bu dengeleme hareketini yapan hava değildir. Hava gövdenizin aşağısına doğru çekilirken dış abdominal kaslarının sertleşmesini sağlar. Böylece merkez bölgeniz sağlam bir yapı kazanır.

Diyafram nefesi alarak karın bölgesi içinde basınç yaratmak, omurganızı nötr konumda tutarak biyomekaniğinizi destekleyerek sizi güçlendirir ve ayrıca sakatlanmaları da önler. Journal of Electromyography and Kinesiology'de yer alan yeni bir araştırma, abdominal bölgesini sıkan kişilere önlerinden aniden, beklenmedik bir yük uygulandığında bel omurlarındaki hızlanmanın düşük oranda olduğu ve bu hareketin omurga stabilitesini artırdığı gözlemlendi.

Nefes alma tüyoları

■ Duffin ağırlıkçıların genellikle birbirlerine squat sırasında sırtlarına kavis vermelerini ve göğüslerini yukarıda tutmalarını tavsiye ettiğini belirtiyor. Kişiler bu pozisyonun omurgayı sakatlıklardan koruduğunu düşünse de aslında durum tam tersi.

Diyaframınız doğrudan pelvis bölgenizin altına bakacak şekilde durmalıdır. Pelvis bölgesi hareket ettiğinde ya da göğsünüz şiştiğinde doğru şekilde basınç yaratamazsınız.

Bunu engellemek için göğsünüzü tıpkı bir iple kalçalarınıza çekiliyormuş gibi aşağı çekin. Squat esnasında aşağı inerken kanınızı bacaklarınıza ittiğinizi ya da alt kaburgalarınızı şişirdiğinizi hayal edin.

Nefesi tam ne zaman alıp ne zaman vereceğiniz antrenmanınızın yoğunluğuyla bağlantılıdır. Hafif squat setleri yapıyorsanız, her tekrarda aşağı inişlerde nefes alabilirsiniz. Şayet kişisel rekorunuzu yükseltmeyi deniyorsanız başlamadan önce nefes alın ve tekrar bittiğinde ayağa kalkana kadar tutun.

ACI GERÇEKLER

SEAN HYSON, SORULARINIZI CEVAPLIYOR



Bench press yapmanın gerçekten en etkili yöntemi nedir?

■ En yaygın ve bedeli en ağır hatalardan biri dirseğinizi 90 derecelik bir açıda tutmaktır. Vücut geliştirmecilerin çoğu geleneksel olarak bu şekilde bench press yapar. Bu pozisyonun göğüs kaslarını en aktif çalıştıran pozisyon olduğu doğru olsa da, birçok kişinin bench press sebebiyle rotatör kılıf yırtılması, sıkışma ya da başka bir omuz rahatsızlığından mağdur olmasının yegâne sebebidir.

Press yaparken dirsekleriniz 45 derece olsun. Bu pozisyon çok daha omuz dostudur ve aynı zamanda güçlü bir tutuştur. Ayrıca bench press'i tam vücut egzersizi olarak görmeye başlamalısınız.

Dünyaca ünlü powerlifting sporcusu Chriss Duffin şöyle diyor: Lateral kaslarınızı itme hareketi için bir platform gibi kullanın. Barı yuvasından çıkartırken ileri doğru itin. Lateral kaslarınızı sıkı biçimde çalıştırın. Bu şekilde omuzlarınız aşağı ve geri çekilecektir. "Oblik kaslarınızı şişirdiğinizi ve basınç kazandırdığınızı düşünün. Bu kaslar, karın bölgenizin yanlarındaki kaslardır. Ayrıca bu bölümdeki doğru nefes alma tekniklerini de uygulayın.

Sadece bunu yaparsanız limitinizi anında %5 yükseltebilirsiniz.

Sporcular için "Power Pilates"



Ağırlık çalışmalarında daha etkili olabilmek için pelvik dengenizi ve hareket açıklığınızı artırın.

Pilates'i "abartılı esneme hareketleri" olarak görüyorsanız yanılıyorsunuz. Pilates şimdiye kadar hiç bilmediğiniz kaslarınızı harekete geçirir. Birçok profesyonel sporcunun pilates'i antrenman programlarına dâhil etmelerinin altında yatan sebep budur.

Birinci Dünya Savaşı döneminde İngiltere'de boksörlük yapan Alman bir sirk performansçısının hapishanede geliştirdiği bu antrenman, son on yıl içerisinde çocuklu annelerin ve kolej öğrencilerinin arasında birden bire popülerlik kazandı. Daha yakın zamanlarda ise, profesyonel spor dallarında mücadele eden en sert sporculardan bazılar pilates'in yararlarını keşfetti ve antrenman düzenlerine ekledi. "Çok zor bir antrenman. 10 yıldır futbol oynuyorum ve ilk kez pilates'i denedim. Çocuk gibi hissettim. Gerçekten çok efor sarfetmem gerekiyordu" diyor Cleveland Browns'un defans oyuncusu Johnson Bademosi. Adını geliştiricisi Joseph Pilates'ten alan ve zamanla Amerika'ya gelen, sadece vücut ağırlığı ile yapılan egzersizlerden oluşan bu metotta, reformer adı verilen ve direnç yerine hareket açıklıklarına odaklanmanızı sağlayan makaralardan oluşan bir alet kullanılıyor. Bademosi'deki sporcuların bu metodu zor bulmasının sebeplerinden biri de bu. Çünkü bu metot daha az kullanılan kasları çalıştırıyor ve merkez bölgesini tamamen harekete geçiriyor.

"Gerçek hayatın fiziksel beklentilerini sadece ağırlık kaldırarak karşılamak çok zor. Pilates sizi gerçekten beklenmedik hareketlerle zorluyor" diyor Bademosi. Bademosi, Andrew Luck ve Jeremy Lin gibi profesyonel sporcularla çalışan Stanford Üniversitesi'nden Nanci Conniff'in yorumu da şöyle: "Pilates ile kemiklere yakın kasları güçlendiriyorsunuz. Kaslarınızı kısaltmak yerine uzatmak ve esnetmek üzerine çalışıyorsunuz." Bu da sporun ve yüksek tempolu antrenmanların sebep olduğu kas gerginliği ve stresine karşı etkili oluyor. İşte size Conniff'in üzerinde çalıştığı, her yerde yapabileceğiniz birkaç reformer hareket.

CrossFit Pilatesi

Connif, CrossFit'çilere sağda gördüğünüz "Testere" ve "Yüzücü" hareketlerini ısınma antrenmanlarına ekleyerek büyük, ani kuvvet gerektiren hareketlere bu şekilde hazırlanmalarını öneriyor. "Bu hareketler merkez bölgesinde güçlü kas bağlantıları ve kalçalarda esneklik sağlar. Bu da belinizi korur."

YÜZÜCÜ: Yüz üstü uzanın ve kollarınızı ileri uzatın. Ayaklarınızı birleşik ve düz tutun. İleri doğru uzanarak mümkün olduğunca gerilin. Gözleriniz aşağıya baksın. Sağ kolunuzu ve sol bacağınızı yerden 15 cm kaldırın. Gövdenizi ve başınızı mattan biraz yükseltin. Pozisyonunuzu 10 nefes boyunca koruyun. Diğer kol ve bacağınızla tekrarlayın.

Ağırlıkçılar için Pilates

Bu pilates hareketleri yüksek ağırlıklı egzersizlerde pelvik dengeyi sağlayacak ve diz arkası, kalça ve bel kaslarınızın esnekliğini ve hareket genişliğini artıracaktır.

ÇIFT BACAK TEKMESI: Yüz üstü uzanın, dizlerinizi bükerek topuklarınızı kalçanıza uzatın. Parmaklarınızı birleşik, dirseklerinizi bükük tutun ve başınızı sağa çevirin. (Parmaklarınızı birleştiremiyorsanız ellerinizi bir arada tutmak için bir direnç bandı kullanın). Nefes alırken iki topuğunuzu da kalçanıza iki ya da üç kez hızlıca vurun. Daha sonra nefes vererek bacaklarınızı düzeltip, kollarınızı ileri doğru uzatın. Başınızı kaldırın ve göğsünüz ile gözleriniz ileri baksın. Tekrar başlangıç pozisyonuna inin ve bu sefer başınızı sola çevirip 6-10 nefes döngüsünü tekrarlayın.

TEASER HAREKETI: Omurganızı, başınızı ve omuzlarınızı yere sabitleyerek başlayın ve bacaklarınızı doksan derece yukarı kaldırıp dizlerinizi de 90 derece bükün. Kollarınızı hafifçe, göğüs yüksekliğinize kadar kaldırın. Kollarınızı başınızın üzerine doğru kaldırırken aynı anda bacaklarınızı da düzleştirin ve gövdenizi V şekli oluşturacak şekilde yerden kaldırın. Birkaç nefes boyunca durun. Bir seferde geri uzanarak başlangıç pozisyonuna dönün. 3-5 kez tekrarlayın. Egzersiz topu kullanarak bu hareketi daha zorlu hale getirebilirsiniz.

*** PİLATES; MERKEZ BÖLGENİZİ GÜÇLENDİRİP, KALÇALARINIZI GEVŞETEREK CROSSFIT İÇİN FAYDALI OLABİLİR.**

Kürek







1

Dik bir şekilde oturun, bacaklarınızı ileri doğru, kalçanızdan biraz daha geniş bir V şeklinde uzatın (diz arkalarınız çok gerginse ve bacaklarınızı uzatamıyorsanız, rulo şeklinde bir mata oturun). İki kolunuzu da yanlara düz bir şekilde açın ve omuz yüksekliğinde tutun.

2

Abdominal kaslarınızı içeri ve yukarı çekerek belinizin iki yanını da esnetin. Nefes alıp, belden sağa doğru dönün. Nefes verip ileri doğru hareket edin ve sol elinizi sağ ayağınızın üzerine doğru uzatın.

3

Diğer kolunuz arkaya doğru uzanırken başınızın aşağı sarkmasına müsaade edin. Tekrar nefes alın ve başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi diğer tarafınızla tekrarlayın.

Dayanıklılık Sporcuları için Pilates

Conniff koşucuların, bisikletçilerin ve vücutlarını tekrar eden hareketlere çok fazla maruz bırakanların pilates hareketlerini kullanarak merkez bölgelerini güçlendirebileceğini, omurga, kalça ve omuzlarına hareketlilik kazandırabileceğini söylüyor.

TEK BACAK TEKMESI: Yüz üstü yatın ve dirsekleriniz üzerinde durup bacaklarınızı birbirine yakın tutarak geriye doğru iyice uzatın. Gövdenizi yerden kaldırarak göğsünüz ve zemin arasında mümkün olduğunca geni bir boşluk yaratın. Pelvis ve uyluk bölgelerinizi aşağıda tutun. Nefes verirken sağ dizinizi bükerek topuğunuzu bir iki kere hızlıca kalçanıza vurun ve ardından nefes alarak tekrar bacağınızı başlangıç pozisyonuna getirin. Bir bacağınız için 10 kez tekrar edin.

DIZ ÜZERINDE BISIKLET: Sol diziniz üzerinde durun ve sağ bacağınızı yana doğru uzatın. Hafifçe sola eğilin ve sol elinizi yere koyun. Ayağınız kalça hizasının hemen altına gelecek şekilde sağ bacağınızı yukarı kaldırın. Sağ ayağınızı ileri doğru sallarken nefes verin, sağ dizinizi büküp bacağınızı olabildiğince geriye çekerken nefes alın. Beş kez tekrarlayın ve bacak değiştirin.

Güzel ayrılık

Dünyada başka bir sürü iyi insan varken, neden birini terk ederken ona nazik olmalısınız? Çünkü her şeyin ötesinde, bir gün bunun karşılığını alabilirsiniz.



GERÇEKTEN UNUTULMAYAN ERKEKLER HER ANLAMDA KAHRAMAN GİBİ DAVRANIRLAR.

İyi âşıkların iyi ayrıldığı tüm dünyada bilinen bir gerçektir. Yatak odanızdaki yeteneklerinizle iletişim yetenekleriniz arasında doğrudan bir bağ vardır. Çarşafları ısıtmak, Isengard'ın kapılarını yıkmak için onun tüm ihtiyaçlarını karşılayabilen bir erkek olmanız gerekiyor. Güzel, gerçekten güzel bir ayrılık da bunlardan biri. İşte bu konularda oldukça tecrübeli bir kadından aldığımız bir düşünce: "Benden kötü ayrılan erkeklerin neredeyse hepsi yatakta gerçekte olduklarından daha iyi olduklarını düşünüyorlardı. Sevgilinizden ayrılmanın 50 çeşit kötü yöntemi vardır ve çoğu insanı bu kötü tercihler arasında gidip gelir. Ben de neredeyse hepsine denk geldim: Ayrılırken üzüntüden eriyip biteni, hayalete dönüşeni, başka bir kadınla tatile çıkıp "bunu sorun edeceğini düşünmemiştim?" diyeni... Hepsinde istisnasız bir durum var: Ayrılırken beceriksiz davranan bütün erkekler, ilişkinin geri kalanında da hep vasattı. Hiç unutamadığım erkek arkadaşlarım her zaman her konuda kahraman gibiydiler." Bu yüzden şimdi kulaklarınızı dört açın: Eski sevgililer birer problem değil, birer bireydir. En insani şekilde ne yapmanız gerektiğini öğrenin. Tıpkı evcil hayvanınızı uyutturmanız gerektiğindeki gibi. Nazik ve haysiyetli bir şekilde. Birbirinize bir şeyler fırlatarak değil.

motorightapp

BİR SÜRÜŞTEN DAHA FAZLASI İÇİN

HAZIR MISINIZ?

ÇOK YAKINDA



MOTORIGHT

BİR SÜRÜŞTEN DAHA FAZLASI

MOTO COMMUNITY, MOTORIGHT, TURKEY | WWW.MOTORIGHT.APP

Oyunu Değiştir İlişkiler

İYİ BİR AYRILIK İÇİN BUNLARI YAPMAYIN:

Ortadan kaybolmayın.

■ Telefonlarına çıkmamaya, mesajlarını takmamaya başlamayın. Onu arkadaşlıktan çıkartmayın, başka şehre taşınmayın. Kaçar gibi askere gitmeyin.

Son erkek arkadaşım, bir gazeteci, tam bir telefon düşkünüydü. Gün içerisinde mesajlar, geceleri fotoğraflar... Sonra birden bire ortadan kayboldu. Ama öyle tamamen, başına bir şey gelmiş gibi değil. Çünkü haftanın beş günü köşe yazısını çıkarmaya devam ediyordu. Nerede olduğunu biliyordum. Haber vermeden ortadan kaybolmanıza imkân tanıyan teknoloji, aynı zamanda bunu imkansız da kılıyor. Sizi Instagram'da, Twitter'da ve gece görüş gözlüklerimizle evinizin penceresinde görebiliyoruz.

Hayalet olup ortadan kaybolmak, saklanmak değildir. Ama bir yandan da size ulaşmak isteyenleri birer "stalker"a çevirir. Onu her ortamda "silmeye" başladıysanız, biraz korkaklık ediyorsunuz demektir.

Onu suçlamayın.

■ Evet, bazen her şey onun suçudur. Sizi aldatabilir, size yanlış yapabilir. Siz haklı olabilirsiniz. Fakat ilişkiler, incelik gerektiren şeylerdir. Son hesapta gözükmeyen bir faturadır. Beraberlik, çok uzun süren duygusal bir iş görüşmesi gibidir. Adayınıza yanlış yapmış olabilirsiniz.

Üzerinden iki hafta da altı yıl da geçsin, kafanızdaki hayali iş görüşmesinde kötü sonuç aldı diye onu suçlayamazsınız. Bırakın suçlama işlerini anneniz akşam yemeklerinde yapsın.

Ona işkence etmeyin.

■ Birisi sizden ayrılana kadar ona kötü davranmak gibi bir şey olabilir mi? 19 yaşından 24 yaşına kadar görüştüğüm bütün erkekler, işi ayrılığa getirmek için kasten kötü davranmaya başlamışlardı. Neden sadece gitmiyorsunuz ki? Neden boş yere sizi düşünmek için zaman ayıralım. Neden beş buluşmayı iptal ettikten sonra altıncıyı ayarlamaya çalışıyorsunuz? Bunların hepsi işkenceye girer.

Kadınların çoğu böyle durumlarda sizden intikam almaya kalkacaktır. Söylemedi demeyin. O hapishane gibi gördüğünüz ilişkiden çıkmadan önce içeride şişlenmezseniz iyidir.

Kendinizi mahvetmeyin.

■ Bazı erkekler ayrılık aşamasında kendilerini fazla kötü hissederek uzun ve çok üzücü konuşmalar yaparlar. Bu tip hareketlerin ne size ne karşınızdakine faydası vardır.

Bir ayrılığın eşiğine geldiğinizde, hiçbir kadın hayatınızdaki diğer insanların size ne kadar zorluk çektirdiğini, hayatınızın o aralar ne kadar zor olduğunu, canınızı sıkan başka şeylerle uğraşmak zorunda olduğunuzu duymak istemez. Ayrılık için başkalarını ve başkalarının yarattığı sorunları bahane etmeyin. Eski sevgililerimden biri, eski sevgilisinin başka biri ile yaşamaya başladığını bahane etmişti! Böyle saçma şeyler yapmayın. Mazlumu oynamayın.

Ganimetleri toplamayın.

■ Eski sevgilinizin eşyaları sizin değildir. Bir seferinde eski sevgililerimden biri onda kalan bütün eşyalarımın üzerine konmuştu ve en sonunda öfkemi, gururumu yutup onu arayarak geri istemek zorunda kalmıştım.

Yemek kitapları, terlikler ve diş fırçaları savaş ganimeti değildir. Kendi eşyaları için sizle pazarlık yapmak zorunda bırakmayın. Ayrıca zorunlu olmadıkça, eşyaları kargolamak doğru bir davranış değil. İsterseniz meşgul olun, isterseniz korkak, o eşyaları elden teslim edin. Özellikle değerli bir şeyler varsa. (Tamam, itiraf edelim, benim de birkaç kere eşyaları kargoladığım olmuştu. Hem de hiç not bırakmadan. Buradan o kişilerden özür diliyorum.)

Aklınızı kaybetmeyin.

■ Eski sevgililerimden biri, ki kendisi bir politikacıydı, ayrıldıktan sonra tam anlamıyla bana savaş açmıştı. Öyle zor zamanlar geçirtti ki yüzümde stresten yaralar çıktı.

Sinir krizleri kadınlar, çocuklar ve hatta evcil hayvanlar için tehlikeli olduğunuzu gösterir ve böyle bir durumda ömür boyu mutsuz kalmaya mahkûmsunuzdur. Tabi devlet işlerinde çalışmanızı ne kadar engeller bilemeyiz... İlişkinizin sonrasında içine düşeceğiniz bir stres krizi, size vahşileşme hakkını tanımaz. Panikliğiniz de geri çekilin ve şansınızı denemek için başka yöntemler geliştirin. Ayrılıklarda da savaş suçları yönetmeliği geçerlidir: Düşmanınız da olsa yaralılara yardım edin. Ayrıca belirtelim: Kimse sizin düşmanınız değil.

Soyunmayın.

■ Ayrılır ayrılmaz soyunmaya kalkmak dünyanın en aptalca fikridir. (Evet, size söylüyorum sayın gazeteci eski sevgilim) Ayrıldıktan sonra seks yapmak istemek ise daha da kötü bir fikirdir. (Bu da size gelsin sayın Bankacı ve sayın Teknisyen)

Ayrıca şu da hem duygusal anlamda hem de sağlık açısından çok önemli: Bir sevgilinizden ayrılmadan diğeri ile ilişkiye girmeye başlamayın. (Bu da yine sizeydi sayın Bankacı)

HAYALET OLUP ORTADAN KAYBOLMAK, SAKLANMAK DEĞİLDİR. AMA BİR YANDAN DA SİZE ULAŞMAK İSTEYENLERİ BİRER "STALKER"A ÇEVİRİR.



Güzel ayrılın. *Nazik olun, duygulu olun ve altı sihirli sözcüğü kullanın.*

İYİ BİR AYRILIK İÇİN BUNLARI YAPIN

Doğru ortamı ayarlayın.

■ Her zaman yüz yüze veda edin. Sessiz, güzel aydınlatılmış bir mekân seçin. Ev olabilir, tabi sizin eviniz değilse. Başka birinin evini istediğiniz zaman terk edebilirsiniz fakat ağlayan birini evinizden çıkmaya zorlayamazsınız! Ayrıca asla yatakta ayrılmayın.

Kalabalık bir yerde ayrılman avantajları vardır. Ağlamaya ya da kavga etmeye utanacağı bir yer mantıklı olabilir. Onu alıştırın. İçinizdeki büyük bir yükü atmak zorunda olduğunuzu önceden ona söyleyin. Eğer romantik bir yemeğe çıktığını düşünerek geldiği bir buluşmada terk edilirse, ayıp edersiniz. Alkolden kaçının.

Üç doğru şeyi söyleyin.

■ Artık onunla bir gece bile beraber geçirmeye katlanamıyorsunuz, tamam, fakat onun bunu duymasına gerek yok. Asla ona içinizden geçen kötü sözleri söylemeyin. Onun yerine güzel zamanlarınızı hatırlayıp üç doğru ve güzel şey söyleyin. Çok güzel olduğunu, çok güzel zamanlar geçirdiğinizi ve işlerinizin bu aralar çok yoğun olduğunu söyleyin.

Bunların hepsi doğru! Ona iltifat ettiniz, güzel zamanlarınızı hatırlattınız, bahane yarattınız ve son kez de olsa güzel bir etki bıraktınız.

Sihirli kelimeleri kullanın.

■ Sizden bir açıklama bekliyor fakat yapmak zorunda değilsiniz. Açıklama yapmadan bu işten sıyrılmanızı sağlayacak çok etkili ve kesin bir yöntem vardır. Altın değerindeki bu sihirli sözcükler yıllarca biriktirdiğim tecrübelerim doğrultusunda seçildi, bu yüzden düzgün kullanın. "Bunu daha fazla sürdürmek istemiyorum." Not: Asla "Seninle daha fazla beraber olmak istemiyorum" demeyin. "Bunu" gibi muallak bir kelime kullanın. Her anlama gelecek bir şey için açıklama yapmak zorunda kalmayın..

Nazik olun.

■ Bu yapmanız gereken tek şey. İyi bir ayrılık için elinizden geldiğince nazik ve duygulu olmalısınız. Bunca zaman size sevgi ve ilgi gösteren bir kadına kaba davranmayın. Bunu kimse hak etmiyor. Eskiden sizi çok mutlu eden birisinin kalbini kırmanın ne anlamı var?

Anlaşma yapın.

■ Ayrılık tek taraflı olabilir fakat güzel ayrılıklar iki tarafın anlaşmasını gerektirir. Size kendimle gurur duyduğum en iyi ayrılıklarımdan birinden bahsedeyim: Birbirimizi çift olarak seviyorduk ve birbirimizle daha sonra da ilgilenmeye, birbirimize alaka göstermeye devam ettik. Bu arkadaş kalmak ile aynı şey değildir. Barış anlaşması gibi düşünmeyin. İnsani, diplomatik bir ilişki düşünün.

Ek olarak: Aranızdaki bağları tamamen koparmayacak bir ayrılık mantıklıdır. Çünkü çoğu çift ayrıldıktan sonra en azından bir kere yeniden bir araya gelir. Bazen bu hiç iyi olmasa da, bazen daha iyisini bulmak imkânsızdır. Her ne kadar çıkarcılık gibi gözükse de, aranızı bozuk bırakmak gelecek için iyi bir seçim olmayabilir.

İkinci bir ek: Bu şekilde bir iletişim sürdürebilmek eski sevgilinizin günün birinde çıldırıp evinizi ya da iş yerinizi basmasını engeller. Bu sizin için de, sıradaki sevgiliniz için de en hayırlısıdır. Kimse yüzünde tırnak izleriyle eve dönmez.

Üçüncü ek: Düzgün ayrılmak, birisinden duygusal olarak tamamen ayrılmanın en sağlıklı yoludur. Bunu beceremediğinizde, söylemek istediğiniz şeyler kaldığında, düzeltmek istediğiniz şeyler varsa, yanlış yaptığınızı düşünüyorsanız, ayrılığın verdiği hasar daha büyük olur ve o kadını aşmanız, yeni ilişkilere başlamanız, sağlıklı bir hayat sürmeniz imkânsızlaşabilir.

Hem kendi iyiliğiniz hem de onun iyiliği için bu listedekilere kulak asın. Bir gün siz de topun ağzına konan kişi olabilirsiniz. İnsanlara size davranılmasını istediğiniz gibi davransanız iyi edersiniz.

8 SAKAL UZATMAYA BAŞLAYACAKLAR İÇİN TAVSİYE

Sakallı bir tarz yaratmaya cesaret edemeyen erkeklerin cesaretini toplama zamanı geldi. Sakal uzatmaktan birçok erkek içten içe çekinse de, aslında sadece dört hafta sabretmeniz, imajınızın oturması için yeterli olacaktır. Sakal, sandığınız kadar zor bir tarz değildir. Sadece kendinize biraz daha özen göstermeniz yeterli olacaktır. Tıraşsız geçireceğiniz aylarda bilmeniz gereken her şey burada.



KURAL 1

BAŞTA ÇİRKİNLEŞMEYE HAZIRLANIN

Bu ay ilk kez sakal uzatacak erkeklere sesleniyoruz: Başlarda biraz çirkin diyebileceğimiz bir aşamadan geçmeye hazırlanın. Sakallarınız bölgesel ve düzensiz çıkabilir ya da çenenizi ortaya çıkaracak şekilde bir sakal hattı oluşmayabilir. Çekici bir ilkçağ adamı imajına erişmeden önce, ilk yedi – 10 günlük süreçte sizi rahatsız edecek bir görünüşten geçebilirsiniz. Bu dönemde saçlarınızı düzenli olarak tarayın, şık giyinin ve dişlerinizi fırçalamayı ihmal etmeyin ki patronunuz bir haftadır sokakta yaşadığınızı düşünmesin (ya da bırakın düşünsün, belki acıyıp maaşınıza zam yapar).

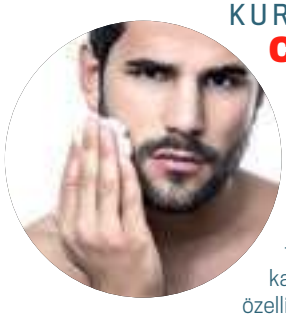
KURAL 2

DOKUNMAYIN

Sakallarınızı mütemadiyen kaşımak ya da karıştırmak isteyeceksiniz. Hatta dayanamayıp sakallarınızı kesmek ya da en azından biraz düzeltmeye girişmek isteyeceksiniz. Azmedin ve bu isteği bastırın. İlk kez sakal uzatan kişiler, sakallarının kenar hatlarını düzeltmek isteyebilir fakat en iyisi sakallarınızın dolu dolu tüm potansiyelini görmeden düzeltme aşamasına geçmemektir. Bir süre hiç müdahale etmemek, sakalınızın fiziksel özelliklerini ve uzama şeklini anlamanızda da yardımcı olacaktır. Peki biraz şekil vermeye ne zaman başlamalı? Birçok erkek için en iyi süre en az dört haftadır.

KURAL 3

CİLDİNİZİ SON DERECE TEMİZ TUTUN



İster inanın ister inanmayın, birçok erkek için yüz temizliği sakal tıraşı rutiniyle beraberdir ve sakallarını uzatmaya başlayan erkeklerin çoğu yüzlerinin temizliğini de ister istemez ihmal ederler. Kirler biriktikçe, gözenekleri tıkar ve cildinizde rahatsız bir his oluşmaya başlar. Gözenekleri temizleyen ve cildinizi nemlendiren bir yüz temizleme ürünüyle kaşıntı hissinin önüne geçebilirsiniz. Yüzünüzün her bölgesine, özellikle de sakal hattına günlük düzende nemlendirici uygulayın.



KURAL 4

SAKALLARINIZA YAĞ UYGULAYIN

İkinci haftanın sonunda, sakallarınız yavaş yavaş belirginleşmeye başlayacaktır. İşte o zaman, sakallarınıza iyi davranma vakti geldi demektir. Sakallarınıza yeteri kadar bakım yapmazsanız, kepeklenebilir, kırılabilir, ya da cildiniz kuruyabilir. Cildinizi nemlendirmek ve sakallarınızı beslemek son derece önemlidir. İlk kez sakal uzatan ya da cildi hassas erkeklerin doğal sakal yağları kullanmalarını öneriyoruz. Bu ürünler sakallarınıza temiz ve yumuşak bir doku kazandırırken aynı zamanda sakallarınızı besler. Kullanımı da çok kolaydır. Önce sakallarınıza bir miktar balm ile masaj yapıp sakalların altındaki kısımlara balmı ulaştırmaya çalışın. Ardından az miktarda sakal yağını elinize yayın ve sakallarınıza yedirin. Balm cildinizi beslerken, yağ da sakallarınızı nemlendircek ve parlak bir görünüm kazandıracaktır.

KURAL 5

KALİTELİ BİR TARAK ALIN

Alt tarafı bir tarak bu, iflas etmenize sebep olmayacaktır. İyi bir tarak alın. Tahta malzemeden üretilen, kot pantolonunuzun arka cebine sığdırabileceğiniz ve çıt diye kırılmayacak bir tarak yeterlidir. Tahta dişli bir tarak, yağ ve balmları sakallarınıza yaymakta yardımcı olabilir. Yanlış bir tarak, sakallarınızı kıracaktır.

KURAL 6

YÜZÜNÜZÜ TANIYIN

Belki sakallarınız çok azdır. Belki de azdan biraz fazladır. Güzel bir stil oluşturmak istiyorsanız, çalışacağınız yüzeyi tanımak önemlidir. Lafı dolandırmadan basitçe söylemek gerekirse, istediğiniz tarz, yüzünüze ve sakal tipinize uymayabilir. Yüzünüzün şeklini tanımak, sakalınıza nasıl şekil vereceğinizi çözmek açısından önemlidir. Örneğin yuvarlak bir yüzde uzun ve sivri bir sakal, dondurma külahı gibi gözükür. Uzun ve ince bir profilde ise daha kısa ve dolgun bir sakal denge yaratır. İlk kez sakal uzatacak kişilere, neredeyse kimsede sırıtmayacak oval şekilde sakal bırakmayı öneriyoruz.



KURAL 7

ŞEKİL VERİN...

Sakalınız istediğiniz uzunluğa ulaştığında, artık oyuncaklarınızı kullanma vakti gelir. Sakal şekillendirmek için kullanacağınız traş makinenizi çıkarın ve sakal-boyun hattınızı belirginleştirerek başlayın. Sakal hattınızın Adem elmanızdan aşağıya inmemesini sağlayın ve kulaklarınızın hemen altından çene hattınızın kenarlarını yuvarlaklaştırın. Temiz ve dolgun bir görünüm için yanak-sakal hattınızı mümkün olduğunca yukarıdan başlatın. Son olarak, makas ile bıyıklarınızı düzeltin.

KURAL 8

...VE SON OLARAK KARAKTER KAZANDIRIN

Sakal uzatma maceranızın mutlu sonla bitip bitmeyeceğinden emin olamayız. Belki de beğenmeyeceksiniz. Fakat sonuçtan memnun olursanız, sıra uzun vadede nasıl gözükeceğini düşünmeye geliyor. Sakalınız için uzun vadede doğru tarzı seçmek için sakalınızın ne kadar uzadığını, yüzünüzün şeklini ve sakalınızın tipini dikkate almalısınız. Kaba ve kıvırcık sakallara düz ya da dalgalı sakallardan farklı davranmak gerekir. Dolgun sakal, en az bakım gerektiren sakal türüdür bu aşamaya gelmek dört ayı bulabilir. Bu kadar beklemeden sakallarınızın dolgun gözükmesini istiyorsanız, sakalınızın boyun kısmını uzatmayı deneyebilirsiniz. Sürekli düzeltmek ve boyna doğru uzamasını engellemek gerekse de, sakalınızın daha dolgun gözükmesini sağlayacaktır.

Mükemmel bir tıraşın adı: RAZORUS

Tıraş, bir erkeğin sahip olabileceği en keyifli ritüellerden birisidir. Başından sonuna doğru adımları uyguladığınızda hem düzenli olarak cilt bakımınızı yapmış olur, hem de temiz ve yakışıklı bir görünüme kavuşursunuz. Ama mükemmel tıraşa giden yolda dikkat etmeniz gerek bazı hususlar var, gelin birlikte bakalım...

Belki bugüne kadarki tıraşlarınızda hep sorunlar yaşadınız, olmuyordu, bir şeyler eksikti.
Eğer zamanında bir şekilde büyüklerinizden bu konuda rehberlik almadıysanız sıkışıp kalmanız doğal. Beyler öncelikle suya, sabuna dokunmadan tıraş olmaz. Yani iyi bir tıraş, ıslak tıraşla başlar. Sakallarınızı rahat kesebilmeniz için öncelikle onları güzelce yumuşatmanız lazım. Sıcak su bu konuda en büyük dostunuz olacaktır. Tıraşa geçmeden önce, el yakmayacak sıcaklıktaki suyla yüzünüzü güzelce yıkamanız bunun için yeterlidir. Bir tıraş öncesi kremi ya da yağı ile bu etkiyi daha da arttırabilirsiniz.
Sakalları yumuşattınız ama cildimizi de hazırlamamız lazım. Günlük hayatın keşmekeşinde cildimiz ve gözeneklerimiz yağ, kir ve toz zerrecikleriyle kirlenir. Ölü deri artıkları, kurumuş ya da fazlaca yağlanmış bir cilt sağlıksız bir görüntü sunar. İlk olarak cildi bunlardan arındırarak temizlemek için yumuşak bir tıraş fırçasıyla, kaliteli bir tıraş sabunu ya da kremi kullanarak tıraş köpüğünü uygulayacaksınız. Tıraş köpüğü derken aklınıza hazır ürünler gelmesin.
Eski usul, dedelerinizin yaptığı gibi fırça ile sabunu yüzünüzde köpürtmekten bahsediyoruz. Fırça ile köpürtme işlemi, bir tıraşı zorunlu bir rutinden, keyifli bir ritüele dönüştürebilecek kilit noktadır. Fırça kıllarının kibar masaj etkisi bir yandan sakallarınızı ovalayıp, yumuşatırken, diğer yandan da cildinizi kibarca temizler. Kaliteli tıraş sabunlarından yayılan o mis gibi kokunun tüm banyoya yayılması da cabası. İşte şimdi temizlenmiş cildinizde jilet çok daha rahat kayacak.
Jilet mi? diye sorduğunuzu duyar gibiyiz. O kadar teknolojik ürünler varken artık hala jilet kullanan mı kaldı diyebilirsiniz. Evet, kaldı hatta dedelerinizin kullandığı, içine yaprak jilet konulan o eski usul makineler de kaldı. Hatta bunlar bugün hala üretiliyor ve tüm dünyada pek çok kişi tarafından kullanılıyor desek şaşırır mısınız? Üstelik en güzel, en ekonomik ve konforlu tıraşları bunlarla rahatlıkla olabilirsiniz dersek tepkiniz ne olur?
Bunların hepsi doğru; çalışan şeyi bozmamak lazım, işin doğrusu, erkekler "jiletli tıraş makineleri" ile bir asıra yakın süredir keyifle tıraş oluyorlar. Tıkanmamaları, etkili kesimleri, güvenli koruma barları, uzun ömürleri ve tıraş başına maliyetlerinin düşük olmasıyla onlar ıslak tıraş dünyasının yıldızları. Jiletin, cildiniz üzerinde yağ gibi akarken, yumuşattığınız sakallarınızı ne kadar eforsuzca kestiğini gördüğünüzde insanların onca teknolojik ürün varken bugün bile neden ıslak tıraş ve klasik jiletli tıraş makinelerinden vazgeçemediğini siz de çok net anlayacaksınız.
İşte, ne olduğunu bile anlamadan sakallarınızı temizlediniz. Favorilerinizi şekillendirdiniz, elinizi yüzünüzde gezdirdiğinizde cildiniz mermer gibi pürüzsüz olmuş değil mi? Şimdi cildinizi sonlandırmanız gerekiyor. Buz gibi soğuk su ile durulanan yüzde kan akışı hızlanır, gözenekler sıkılaşır ve cildiniz pürüzsüzleşir. Yüzünüz hala ıslakken anti bakteriyel ve yatıştırıcı özelliği olan şap kristalini yüzünüzde gezdirerek tahriş derdinden kurtulabilirsiniz. Artık bu ritüeli sonlandırmak için tek gereken kaliteli ve besleyici bir tıraş sonrası balzamı. Parmaklarınızla cildinize masaj yaparak emdirdiğiniz balzam hem cildinizi yatıştıracak, hem de nem ve yağ dengesini geri kazanmasını sağlayacak.





Aslında hiç de zor değilmiş öyle değil mi? Uzun zamandan beri ilk kez tıraş olmaktan keyif aldınız, üstelik son derece yakın tıraşı tahrişsiz oldunuz. Bize inanın, bundan sonra tıraş olma vaktini iple çekeceksiniz. Doğru ekipmanlarla ve yukarıdaki adımlara uyularak yapıldığında geleneksel ıslak tıraşın sizi her defasında mutlu edeceğinden emin olabilirsiniz. Artık tatsız, tahrişli, zoraki tıraşlar geride kaldı.
Tıraş keyfiniz daim olsun!..

Başardınız, başından sonuna mükemmel bir tıraş oldunuz.
Tebrik ediyoruz.





RAZORUS®.com


Ph. Michael Falco
WHITE, RED & GREEN
"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

CİLDİNİZİ KORUYUN

Bahardan yaza geçerken bu yeni cilt bakım ürünleri ile baştan ayağa yenilenin. Kaslı ve fit erkek bakımlı olur.



NIVEA MEN COOL KICK FRESH DEODORANT

BRAUN TRAŞ MAKİNESİ

COSMED GLABROUS EPİLASYON SONRASI LOSYON

COSMED HAIR GUARD DÖKÜLMEYE EĞİLİMLİ SAÇLAR İÇİN ŞAMPUAN

GILLETTE FASHION PROGLIDE BJK-GS-FB TARAFTAR ÖZEL SERİSİ



FARMASI SHIELD MEN
TRAŞ KÖPÜĞÜ

COSMED HAIR GUARD
KEPEĞE KARŞI BAKIM
ŞAMPUANI

OLD SPICE BOOSTER
DEODORANT SPREY

OLD SPICE BOOSTER
DEODORANT STICK

HEAD&SHOULDERS
ZENCEFİLLİ DUŞ JELİ VE
ŞAMPUANI

OLD SPICE BOOSTER
DUŞ JELİ VE ŞAMPUAN

AVON CARE MAN
YÜZ YIKAMA JELİ

Oyunu Değiştir Bakımlı ol



FARMASI SHIALD MEN
VÜCUT ŞAMPUANI

BIODERMA SEBIUM
PORE RAFİNER

BIODERMA SEBIUM
LOTION

NIVEO COOL KICH
FRESN ROLLER

COSMED GLABROUS
EPİLASYON SONRASI
YOĞUN SERUM

INSTITUT ESTHEDERM
INTENSIVE HYALURANIC
EYE SERUM

FARMASI SHIELD MAN
SAÇ ŞEKİLLENDİRİCİ

INSTITUT ESTHEDERM
L'OSMOCLEAN GENTLE
DEEP PORE CLEANSER


INSTITUT ESTHEDERM
OSMO CLEAN MASQUE
GOMME CLARIFIANT
JOWAE GEL DOUCHE
HYDRATANT RELAXANT
FARMASI SHIELD MEN
YÜZ VE VÜCUT SABUNU
FARMASI SHIELD MAN
AFTER SHAVE LOTION
JOWAE
MOUNSTARIZING LIGHT
CREAM
FARMASI SHIELD MAN
AMINO ACID COMPLEX
ŞAMPUAN
PHYTO LIUMT
INITIAL STAGES STREAM
ŞAMPUAN

Oyunu Değiştir Bakımlı ol



PHYTO LIUM
THINNIG HAIR MAN

FARMASI SHİELD MEN
FACE&EYE CREAM

COSMED HAIR GUARD
DÖKÜLMEYE EĞİLİMLİ
SAÇLAR İÇİN

PHYTO
PHYTOPOLLAINE
BOTANICAL
SCALPTREATMENT

ESTE LAUDER
ADVENCED NIGHT REPAIR

AVON CAREMEN
DEEP POWER
AFTERSHAVE BALM
MORSTERISER



INSTITUT ESTHEDERM
INTENSIVE PROPOLIS
KAOLIN PURIFYING
MASK

INSTITUT ESTHEDERM
OSMOCLEAN PURE
CLEASING GEL

FARMASI SHEILD MAN
SAKAL BAKIM YAGI

PHYTO
PHYTO R. E. 30

INSTITUT ESTHEDERM
EAU CELLULAIRE GEL
HYADRATENT

ESTE LAUDER
ADVENCED NIGHT REPAIR EYE

Oyunu Değiştir **Bakımlı ol**





PRORASO
SAKAL BAKIM
FIRÇASI

PRORASO
SAKAL BAKIM
SETİ



Doktorunuz emrediyor: Su için!

Bundan kaçış yok. Hareketli bir hayatınız varsa, spor yapıyorsanız, vücudunuzun su ihtiyacını nasıl karşılamanız gerektiğini ve tehlike sinyallerini bilmeniz gerekiyor. Terleten sıcakların yaklaştığı bu günlerde, birçok kişinin yanlış bildiği bu konuya basit açıklamalar getirmek istedik. İşte size yedi önemli ipucu.

SPORCU İÇECEKLERİ, YOĞUN BİR İDMAN SONRASI KAYBETTİĞİNİZ AMİNO ASİTLERİ VE ELEKTROLİTLERİ TEKRAR KAZANMANIZ AÇISINDAN İŞE YARAYABİLİR. ANCAK BİR TANESİ YETERLİ!

1) Şu an yüksek ihtimalle susuz kaldınız.

■ Dehidrasyon ciddi bir problemdir. Özellikle yoğun egzersiz yapanlarda çok sık görülür. Birçok araştırma sporcuların çoğunun müsabakaya çıkmadan önce bile susuz kaldıklarını gösteriyor.

2) Antrenman yaparken 15 dakikada bir su için

■ Yeteri kadar su içmek için günde yaklaşık olarak iki litre su tüketmelisiniz. Çok terlemeseniz bile yoğun antrenman yapıyorsanız antrenman sırasına ek olarak 15 dakikada bir 10-20 cl su tüketmelisiniz.

3) İdrar testi hala en iyi yöntemdir

■ İdrarınız açık sarı renkte olmalıdır. Antrenman esnasında ya da sonrasında pek fazla idrara çıkmıyorsanız (genç erkekler günde ortalama altı kez idrara çıkar ve bu genellikle üç-dört saatte bir gerçekleşir) ya da idrarınız koyu sarı renkteyse yeteri kadar su içmiyorsunuz demektir.

4) Yeteri kadar su içtiğiniz müddetçe ekstra protein işe yarar.

■ Protein takviyesi kullanmanıza karşı değiliz fakat spor yapan kişiler şunu bilmelidir ki yeteri kadar su tüketmezseniz fazladan protein almak böbreklerinize ciddi bir yük bindirir.

Aktif bir sporcuysanız ve vücudunuzun su dengesini sağlamazsanız günde kilonuz başına 2 gramdan fazla protein tüketmek böbrek problemleri yaşama riskinizi artırır. Fakat yoğun bir antrenmandan hemen sonra protein tüketmek kasların yenilenmesine yardımcı olur. Sonuç olarak: Protein destekleri iyidir fakat yeteri kadar su içmeniz gerekir.

5) Böbreğinizin ne durumda olduğunu bilin.

■ Genç erkeklerin her iki yılda bir mutlaka genel sağlık kontrolünden geçmeleri gerekir. Bunu yapmıyorsanız en azından böbreğinizin ne durumda olduğunu öğrenmek için rutin kan testi yaptırmalısınız. Böbrekleriniz normalse, zarar vermesi çok zordur. Ama doğru şekilde çalışmıyorlarsa ki birçok böbrek rahatsızlığının hiçbir belirtisi yoktur, böbreklerinize fazladan yük bindiriyor olabilirsiniz. Bu yüzden protein takviyelerine başlamadan önce, hele ki bunu triatlon gibi zor bir spor mücadelesine hazırlanmak için yapıyorsanız, rutin sağlık kontrolünden geçmenizi öneriyoruz. Böbreklerinizin doğru çalışmadığını anlayabileceğiniz tipik semptomlar şunlardır: Şişlikler, yorgunluk, mide rahatsızlıkları, sindirim sorunları. İdrarınız köpüklü, koyu kahverengi ya da kırmızıysa hemen bir doktora başvurun.

6) Yaşlanana kadar böbrek taşından korkmayın.

■ Böbrek taşı gençlerde ender görülür fakat susuz kalmaktan, fazla hayvansal portein tüketmekten, çok tuzlu beslenme alışkanlıklarından ya da idrar söktürücülerin fazla kullanılmasından dolayı gelişebilir. Genç erkeklerin böyle bir avantajı olsa da, bu durum 40 yaşını geçtiklerinde değişir. Genellikle 25-30 yaşlarındaki kişiler, önemli bir durum oluşmadıkça üroloğa danışma ihtiyacı duymazlar.

7) Katıksız su hala en iyi spor içeceğidir.

■ Spor içecekleri yoğun egzersizlerden sonra kaybedilen amino asitlerin ve elektrolitlerin yenilenmesi konusunda iyidir. Ama ne kadar iyi olsalar da bir içecek neredeyse gereğinden fazladır. Maraton koşmuyorsanız ya da buna benzer bir aktivite içerisinde değilseniz, fazladan tuz almaya çok ender olarak ihtiyaç duyarsınız.

Su ana içeceğiniz olmalı ve her zaman böyle kalmalıdır. Sıvı tüketiminizin çoğunun sadece sudan ibaret olmasına (kahve, çay/ soğuk çay ya da meyve suyu değil) özen gösterin.

Miyop, hipermetrop ve astigmati gözünüzde büyütmeyin!



Op. Dr. Aylin Koç Akbay

Miyop, hipermetrop ve astigmat gibi görme sorunu nedeniyle gözlük kullanan ve artık yaşamından gözlükleri çıkarmak isteyen birçok kişinin aklından hep lazer tedavisi olma fikri geçer. Ancak lazer tedavileriyle ilgili sonu gelmez türlü türlü soru işaretleri hep bir "DUR!" der... Peki, bu soruların bir cevabı yok mu? Dünyagöz Etiler'den Op. Dr. Aylin Koç Akbay lazer tedavisiyle ilgili bilinmesi gerekenleri anlatıyor.

1990 yılından günümüze milyonlarca kişiyi miyop, hipermetrop ve astigmattan kurtarıp, sağlıklı gözlere kavuşturan lazer tedavisinin gelişen teknolojiyle beraber kişiye özel planlandığını ifade eden Dünyagöz Etiler'den Op. Dr. Aylin Koç Akbay "Günümüzde kullanılan farklı özellikteki lazerler sayesinde hastanın gereksinimlerine ve göz ölçümlerine göre tedavi planlayabiliyoruz. Böylece tedavi sonunda daha da başarılı sonuçlar elde edebiliyoruz" dedi.

Lazer tedavisi kör etmez!

Hastaların en büyük endişelerinden birinin ameliyat sonrası oluşabilecek körlük ihtimali olduğunu söyleyen Dünyagöz Etiler'den Op. Dr. Aylin Koç Akbay "Lazer tedavilerinde lazer ışını, sadece korneayı yani gözün en dış tabakasını tıraşlamakta, gözün iç katmanlarına girmemektedir. Dolayısıyla lazer tedavilerinde körlük riski bulunmamaktadır" dedi. Lazer tedavisiyle ilgili bilgi kirliliği olduğunu ve bunun hastaların kafasında çokça soru işaretine yol açtığını söyleyen Op. Dr. Aylin Koç Akbay " Örneğin; lazer tedavisinin ağrılı ve acılı bir ameliyat olduğu algısı vardır ancak lazer ameliyatı gözün damarsız olan kornea tabakasına damla anestezi altında yapılan ağrısız bir işlemdir. Çok fazla korkulan başka bir yönü de lazer tedavisi olanların ileride katarakt gibi başka bir göz ameliyatı olamayacağıdır ki bu da tamamen geçersizdir; lazer olanlar ileride her türlü göz ameliyatını rahatlıkla olabilirler dedi.

İşin sırrı kişiye özel seçilen lazer tedavisinde

Miyop, hipermetrop ve astigmat gibi kırma kusurlarının giderilmesinde gelişen teknolojiyle beraber birçok lazer tedavisi olduğunu belirten Op. Dr. Aylin Koç Akbay "PRK, INTRALASIK, ILASIK, LASEK ve SMILE olmak üzere kişiye uygun belirlenen lazer tedavi çeşitleri vardır. Bu tedaviler de kendi içinde gözün yapısına göre farklılık gösterir. Belli göz yapılarında ve hatta farklı meslek gruplarındaki hastalarda daha yüksek başarı ile tedavi sağlayan farklı lazer teknolojileri mevcuttur. Astigmatta bir yöntem, yüksek miyopta başka bir yöntem, hipermetropta da bambaşka bir lazer yöntemi daha avantajlı olabilir. Göz dereceleri aynı olan boks, futbol gibi göze ve başa darbe alma riski yüksek spor dallarıyla aktif uğraşan bir kişi ile gece araç kullanan bir sürücünün görme ihtiyacı ve durumu bir değildir. Tıpkı parmak izi gibi gözün yapısı ve görme gücü kişiye göre farklılıklar gösterir. Yapılacak olan lazere uygunluk testinin ardından kullanılacak olan lazer yönteminin seçiminde hastanın kornea tabakasının inceliğinden, kırma kusurunun derecesine hatta hastanın mesleki risklerine kadar birçok değişken önemlidir dedi.



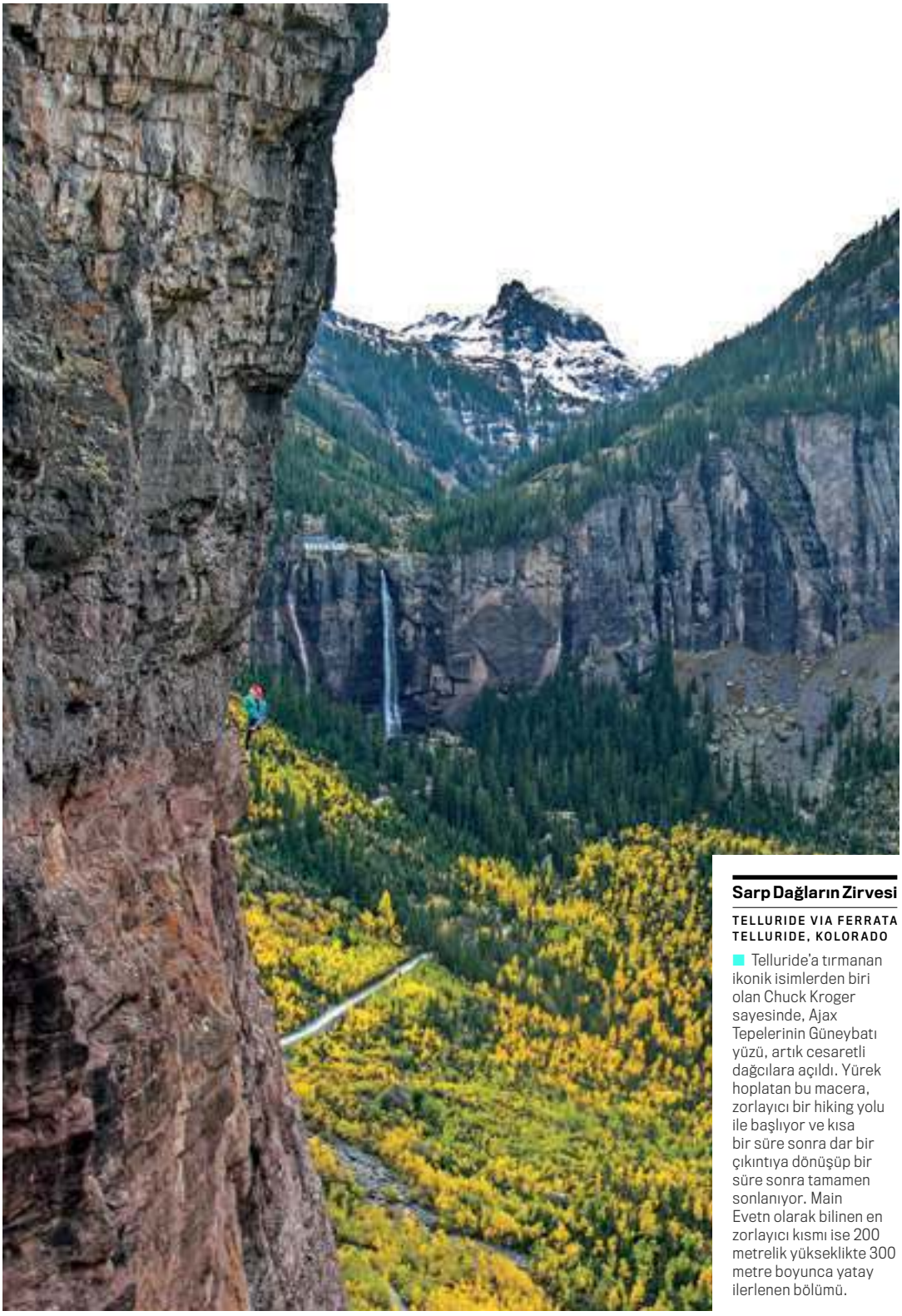
Başarılı bir operasyon için tüm doğruların bir arada bulunması gerekiyor

Lazer tedavisinde başarılı sonuca ulaşmak için kişiye özel tedavi seçiminin yanı sıra doğru doktorun, gelişmiş teknolojinin ve ameliyathane koşullarının da sağlanmasının zorunlu olduğunu ifade eden Dünyagöz Etiler'den Op. Dr. Aylin Koç Akbay "Hastanenin teknolojik ve hijyenik altyapısı sağlandığında, ameliyat malzemeleri kişiye özel ve tek kullanımlık olduğunda, lazer tedavi ve tetkikleri için tüm teknolojik altyapı oluşturulduğunda ve hasta, lazer konusunda deneyimli ve uzman doktorla buluştuğunda kusursuz bir tedavi ortamı oluşmaktadır" dedi. Lazer ameliyatının kısa sürmesinin hastaları bu operasyonun basit olduğu konusunda yanılttığını söyleyen Op. Dr. Aylin Koç Akbay "Lazer ameliyatının kısa sürmesi operasyonun basit bir operasyon olduğunu ifade etmez. Gelişen teknolojinin üstünlüklerinden yararlanılır ve insan eliyle yapılacak birçok aşama cihazlarla tamamlanır. Detaylı göz tetkikleri yapılıp operasyon için tüm unsurlar sağlandığında hasta başarılı bir şekilde tedavi edilir. Hastaların çoğu ameliyatın ertesi günü günlük hayatına devam edebilir" dedi.

Kaya sevdalıları buraya

"Via ferrata" tırmanışında korku ve güvenlik hissi bir arada yaşanıyor. Bu yaz cesaret isteyen bir şeyler yapın ve dünyanın en müthiş tırmanış rotalarını ziyaret edin.

Birinci Dünya Savaşı sırasında İtalyan askerleri, Avusturya askerlerini şaşırtmak için Dolomit zirvelerinden geçen, merdivenler ve kablolardan oluşan bir tırmanış yolu olan via ferrata'yı (diğer adı ile "demir yolu") inşa etti. Şimdi benzer şekilde tasarlanan birçok güzergâh tırmanışçılara heyecanlı bir deneyim sunmak üzere dünyanın farklı yerlerinde inşa ediliyor. Karmaşık düğüm teknikleri ya da ileri derece tırmanış yöntemleri gerektirmeden, çoğunda sadece bir çift spor ayakkabı ve minimum ekipman kullanarak bu maceraya katılabilir, nefes kesici bir deneyim tadabilirsiniz. Cesaretinizi ve valizinizi toplayın.



Sarp Dağların Zirvesi

TELLURIDE VIA FERRATA
TELLURIDE, KOLORADO

Telluride'a tırmanan ikonik isimlerden biri olan Chuck Kroger sayesinde, Ajax Tepelerinin Güneybatı yüzü, artık cesaretli dağcılara açıldı. Yürek hoplatan bu macera, zorlayıcı bir hiking yolu ile başlıyor ve kısa bir süre sonra dar bir çıkıntıya dönüşüp bir süre sonra tamamen sonlanıyor. Main Evetn olarak bilinen en zorlayıcı kısmı ise 200 metrelik yükseklikte 300 metre boyunca yatay ilerlenen bölümü.



En Zor "Takılmaca" *EB.C'nin Kicking Horse adlı via ferrata yolu, Kuzey Amerika'nın en zorlayıcı deneyimlerinden biri.*



Yüksek arazide Tarih: *İtalya'daki Lake Garda bölgesi Birinci Dünya Savaşından kalan birçok tarihi via ferrata güzergâhına ev sahipliği yapıyor.*

Zorun kolayı

WATERFALL KANYONU OGDEN, UTAH

Salt Lake City'den çok da uzakta olmayan bu bölgedeki üç zorlayıcı güzergâhı efsanevi Alp tırmanışçısı Jeff Lowe tasarladı. Bu harika tırmanış deneyimi 30 metrelik bir eğitim duvarında biraz zaman geçirdikten sonra başlıyor. Kendinizi via ferrata tırmanışlarının güvenlik gerekliliklerine (kask, tırmanış koşumu, kilit karabinaları ve kayma durumunda şok emici ipler) alıştırıyorsunuz. Daha sonra bir rehber tırmanış yeteneklerinizi göz önüne bulundurarak sizin için en uygun olan rotayı belirtiyor. En temel rota bile tam bir adrenalin patlaması sunuyor ve birçok tırmanış hareketini koordineli şekilde uygulamanızı gerektiren noktalara sahip Hangi güzergâhta olursanız olun, 100 metrelik şelaleyi ve Büyük Tuz Gölü'nü izleyebileceğiniz bir manzaraya bakacaksınız.

Kanada'nın en heyecanlı uçurumu

KICKING HORSE DAĞ TESİSİ, B.C.

100 metre yükseklikteki asma köprüleri ve kol patlatan asılı kalma noktaları ile bu güzergâh belki de Kuzey Amerika'nın en zorlu via ferrata rotası. Bir gondol aracılığı ile başlangıç noktasına ulaştıktan sonra, neredeyse 500 metrelik bir dikey yükselti çıkıyorsunuz. Önce dar kayalık kenarlarda ilerliyor ve 100 metre yükseklikteki Cesaret Köprüsü'nden geçerken aşağı bakıyorsunuz (bakmasanız daha iyi). Köprüden sonra 750 metrelik bir yükseliş daha sizi bekliyor. Dar kablolar üzerinde 275 metre yükseklikte ilerlemek gerçekten korkutabilir. Zirveye ulaştığınızda Kanada'nın rakımı en yüksek restoranı Eagle's Eye'da soğuk bir bira ile zaferinizi kutluyorsunuz.

Orijinal demiryolu

ESAS VIA FERRATA VIA FERRATA FAUSTO SUSATTI GARDA GÖLÜ, İTALYA

Dolomit dağlarındaki Garda Gölü bölgesinde yüzlerce via ferrata güzergâhı bulunuyor. Birçoğunun civarında savaştan kalma sığınaklar, tüneller ve demir kablolu tırmanış yolları bulunuyor. En çok tercih edilenlerden biri Cima Capi tepesine çıkan Fausto Susatti güzergâhı. Tüm gün süren bu macerada gerçekten zor koşullarda dik tırmanışlar yapacaksınız. Via Ferrata tırmanışı özel bir teknik gerektirmiyor fakat 1500 metre yüksekliğindeki tepelerde ilerlemek bile başlı başına fiziksel bir zorluk. Bu maceradan geri döndükten sonra ne zaman arkadaşlarınızla pizza yeseniz, başınızdan geçen tırmanış anılarını anlatacaksınız. Dolomitlerin ve masmavi göllerin görüntüleri gözünüzden silinmeyecek



Yüksek ama kurak değil. *Utah'daki Waterfall Kanyonu'ndaki via Ferrata güzergâhları dağların kalbinde 100 metre yüksekliğindeki şelalenin harika manzarasını sunuyor.*



Zaten sağlıklı besleniyorum fakat bazı sağlıklı besinlerin beraber tüketildiğinde daha etkili olduğunu duydum. Bu doğru mu?

"NE YİYORSANIZ O'SUNUZ" DEĞİL, "NEYİ ÖZÜMSEYEBİLİYORSANIZ, O'SUNUZ."

Çok doğru! Bir yiyecekteki bileşenler bir başka yiyecekteki bileşenlerin tamamlayıcısı olabilir. Bu sebeple bu tip yiyecekleri bir araya getirmek vücudunuzun daha çok besin almasını sağlayabilir. İnsanlar genellikle "ne yiyorsanız o'sunuzdur" der fakat aslında bunun "neyi özümseyebiliyorsanız o'sunuzdur" olması gerekiyor. Süper yiyecekler tek başına da çok etkilidir fakat tıpkı Batman'in Robin'i gibi bazı yiyecekler ikili halinde daha etkilidir. Şunları deneyin:

Körpe ıspanak + narenciye

NEDEN: Ispanakta bol miktarda demir bulunur fakat demir kolay kolay vücutta emilemez. C vitamini bunu kolaylaştırır.
NASIL: Sote ıspanağın üzerine limon sıkın ya da ekşi portakallı bir ıspanak salatası yapın.

Karalahana + zeytin ya da hindistancevizi yağı

NEDEN: Koyu renk, yapraklı sebzelerde bol miktarda A ve K vitamini bulunur. Yağ bu vitaminlerin emilimine yardımcı olur.
NASIL: Yağda soteleyin.

Yulaf+ kırmızı meyveler

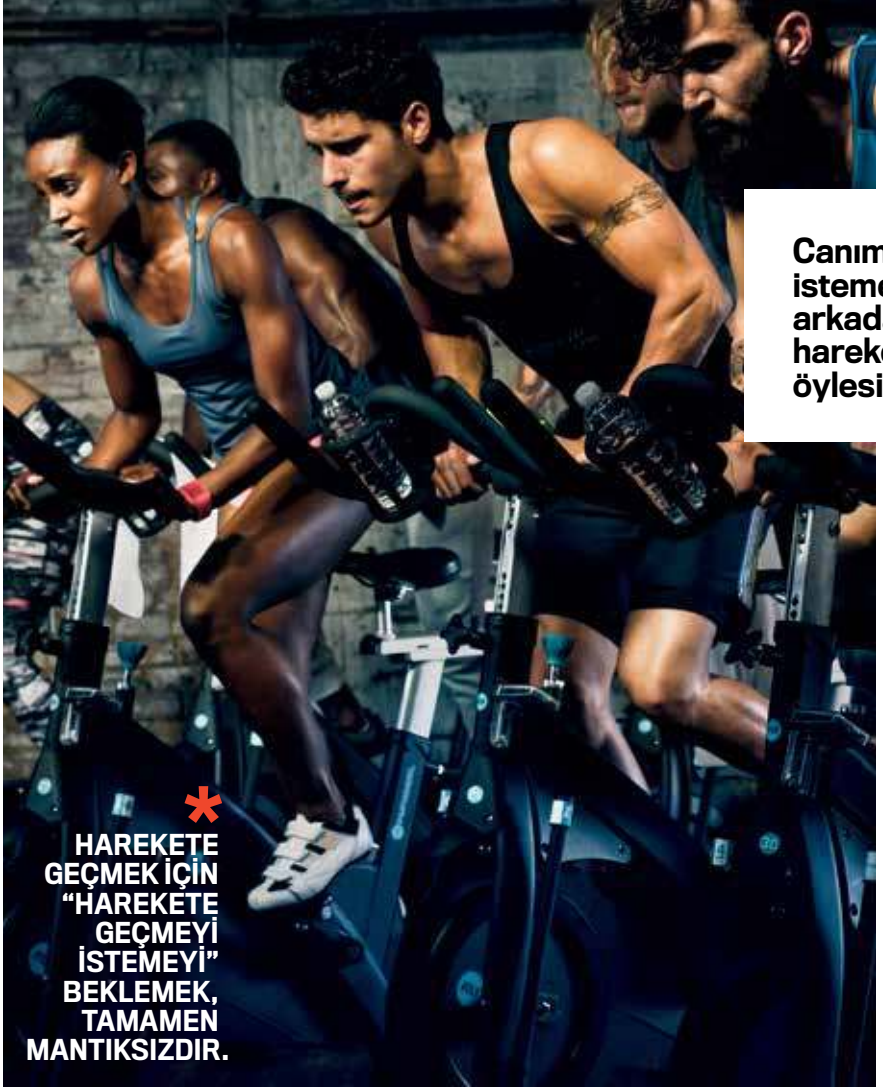
NEDEN: Yulaftaki antioksidanlar çilek, ahududu ya da yaban mersini gibi meyvelerdeki C vitamini ile birleştiğinde kalbiniz için sağlıklı bir etki oluşturur.
NASIL: Yulaf lapasına meyve doğrayın.

Somon + biberiye

NEDEN: Biberiye benzeri bitkiler balıklarda yüksek ateşte pişerken oluşan kanserojenleri durdurur.
NASIL: Izgaradan önce ve sonra kuru ya da taze biberiye ekleyin.

Ispanak ya da karalahana + mercimek + domates

NEDEN: Mercimek, fasulye gibi baklagiller ve koyu yapraklı sebzelerin içerisindeki demirin ortaya çıkması için domatesteki C vitaminine ihtiyaç duyarlar.
NASIL: Mercimek, domates, et suyu ve kırmızı şarabı düşük ateşte birkaç saat ağır ağır pişirin. Ateşten almadan 30 dakika önce karalahana yapraklarını doğrayarak ekleyin.



*HAREKETE GEÇMEK İÇİN "HAREKETE GEÇMEYİ İSTEMEYİ" BEKLEMEK, TAMAMEN MANTIKSIZDIR.

Canım spor salonuna gitmeyi hiç istemediği günlerden birinde arkadaşım şöyle dedi: "Motivasyon hareketle beraber gelir." Sizce öylesine söylenmiş bir söz mü bu?

Hayır, arkadaşınız kesinlikle haklı ve bunu birçok profesyonel sporcu da bilir. Çünkü şu gerçeği kabullenelim: Önden motivasyonlu olmak iyidir fakat bunu her zaman sağlayamıyoruz. Antrenman yapmak için motivasyonunuzun yüksek olmasını beklemek güvenilir ve düzenli bir yaklaşım değildir. Anlık duygularımız genellikle uzun vadede çok da önemli değildir. Bunu bir kez fark ettiğinizde, o hissi kolaylıkla aşabilir hale geleceksiniz ve akıllı kararlar verebileceksiniz. Böylece özgüvenli bir şekilde harekete geçtiğinizde motivasyonunuz geri gelecek. Sadece 10 dakika esneme hareketi yapsanız bile endorfin etkisini göstererek sizi tam bir antrenman yapmaya itecektir. Harekete geçmek güç verir. Bir kez "Hiç de kötü gelmedi" dediğinizde efor sarf etmenin tadını alacak ve akışı yakalayacaksınız. Motivasyonunuz yeniden yükselecek ve zihninizdeki şeytanları yenebileceksiniz. Hepimizin kişisel disiplini kısıtlıdır ve günden güne değişir. Bu şekilde bir strateji izlemek disiplin kurallarından daha etkilidir.

26 yaşındayım ama şimdiden saçlarım beyazlıyor. Saçımı boyamalı mıyım? Ayrıca gençlerin saçlarını kasten griye boyatması da moda olmaya başladı. Ne diyorsunuz?

Saçınızı boyatmak iyi bir fikir değil. Beyazlayan saçlar hayatın bir gerçeğidir. Yaşınızın getirdiği bir başka güzelliktir aslında. Hatta birçok kadın bunu çekici bulur. Boyarsanız "Saçlarımdaki beyazları örtmeye çalışıyorum" yazan kocaman bir neon tabela gibi olursunuz. Doğal bırakın. Bu kendinize güvendiğinizi ve kendinizle barışık olduğunuzu gösterir. Beyazların daha az görünmesini istiyorsanız eğer, saçınızın yanlarını kısaltın.

Eğer dayanamayacaksanız gidin ve bir profesyonele boyatın. Kendiniz halletmeye çalışmayın. Ayrıca gri ve dağınık saçlı profesör imajını da istemeyeceğinizi tahmin ediyoruz. Saçlarınıza çok fazla parlaklık katmayan, çok da sönük durmayan arada bir ürün bulun.

Ve evet, gençler artık saçlarını griye boyatıyor ama bu eskiden de bir ara moda olmuştu. Ben şahsen pek beğendiğimi söyleyemem. Saçlarını griye boyatan gençler hak etmedikleri bir şeyi kazanmış ve gururla üzerlerinde taşıyormuş gibi hissettiriyor ve bence genç olmak konusunda kendilerini iyi hissetmiyorlar.

Travmatik bir şeylere bulaşırsanız (çocuğunuz olması ya da çalışmaya başlamak gibi :)) saçlarınız hemen beyazlamaya başlar.



Donald Trump'ı her yerde görmeye başladık. Söylediklerinin haricinde, kendinden emin bir tarzı var ve bu onun işine yarıyor. Bunu nasıl yapabiliyor?

Trump'ın ne düşündüğü, neyi savunduğu önemli değil. Onun konuşma ve iletişim yeteneklerinden bir şeyler öğrenebilirsiniz çünkü adam tam anlamıyla bir özgüven patlaması.

> Her zaman otoriter bir tavrı var. Hâkim olmadığı konularda bile.

> Haksız ya da yanlış olduğunu çok ender kabul ediyor ve bu da bir güç imajı yaratıyor. Tarihçiler, Trump'ın sahibi olduğu bir golf alanının, söylendiği gibi İç Savaş döneminden bir muharebe alanı olmadığını ortaya çıkardığında onlara «Kendi hikâyenizi istediğiniz gibi yazın. Burada birçok insan öldü ve buranın savaş alanı olması çok mantıklı." şeklinde cevap vermişti.

> Odağı eleştiriden alıp eleştirenlerin üzerine çekmek. İç Savaş konusundaki tarihçilere «Nereden biliyorsunuz, orada mıydınız?» dedi.

> "Demezcilik" yapmak. Yani söylediğin bir şeyi söylemek istemiyormuş gibi yapmak. Örneğin: "Ona yeteneksiz demek istemiyorum çünkü bu çok aşağılayıcı bir tanım."

> Kısa ve slogan benzeri basit sözleri sürekli tekrarlamak. "Biz ne yapıyoruz? Bize neden ödeme yapmıyorlar? Bize neden ödeme yapmıyorlar? Biz ne yapıyoruz?" gibi. Böylece bu basit sözlerin etkisi artıyor ve kişisel bir fikirden çok gerçekmiş gibi algılanmaya başlıyor.

Tespit et!



CEM TINAZ

Yrd. Doç. Dr. İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Yönetimi Bölümü Öğretim Üyesi

Fitness endüstrisinde değişen tüketici ihtiyaçlarına nasıl cevap verebilirsiniz?

Fitness merkezinizin geleceğini güvence altına alabilmek için, üyelerinize sunduğunuz hizmetlere onların gözünden bakmak ve bu bakış açısına göre gelecekte sunacaklarınızı tasarlamak kritik önem taşıyor. Bu noktada dışa ve içe dönük bakış açıları arasında iyi bir denge sağlamanız günün gereksinimlerinde uygun davranış benimsemenize yardımcı olacaktır.

Yapılan araştırmalar, Y ve Z kuşağının şu anda fitness merkezlerine üye olan kitlenin büyük çoğunluğunu oluşturduğunu gösteriyor. Bu üyelerin de neredeyse tamamı, çeşitli çevrimiçi veya uygulama tabanlı egzersiz programlarını düzenli olarak kullanıyorlar. Teknolojiden anlayan bu genç tüketiciler, endüstride alışılagelmiş olan tüketicilerden ayrışıyorlar; farklı zevklere sahipler ve egzersiz deneyimlerini geliştirmek için teknolojinin standart olarak ve akıllı teknolojilerin de entegre biçimde kullanımlarına sunulmasını bekliyorlar. Bunlara ilaveten, görüntüden ve gösterişten ziyade bilgi dağarcığı zengin olan eğitmenleri tercih ediyorlar. Aslında özündeki değerler aynı olsa da bu değerin nasıl sunulduğu ve tüketildiğine dair tüm kuralların değiştiği bu heyecan verici yeniçağda, dijital fitness portföyünüzde yer alan hizmetleri değerlendirerek ve geliştirerek, fitness endüstrisindeki konumunuzu sağlamlaştırabilirsiniz. Elimizdeki kanıtlar bu entegre yaklaşımın fitness dünyasına, özellikle sanal grup fitness derslerine daha fazla insan getirdiğini gösteriyor. Fitness sunucuları, spor yapma deneyimini insanların evlerine getirerek, genellikle bir fitness merkezini ziyaret etmeyenlerin yer aldığı devasa bir pazara ulaşma ve yepyeni tüketicilerin fitness yolculuğuna başlamalarına yardımcı olma fırsatına sahip oldular. Çoğu üye için, dijital hizmetler asla yüz yüze deneyimlerinin yerini almayacak, ancak birçok üye son dönemde ortaya çıkan seçeneklerin esnekliğinden yararlanıyor. Üyelerin fitness yolculukları boyunca onlarla bağlantı kurabileceğiniz yolların neler olduğunu, hangi dijital programların zindelik sağladığını ve motivasyonu artırdığını düşünmelisiniz. İster bir uygulama üzerinden ister bir e-posta yoluyla olsun, onlarla iletişim kurarken yalnızca yaratıcılığınızla sınırlısınız.

Öte yandan içinde bulunduğumuz bu sıra dışı dönemin de toplumun tüketim alışkanlıklarını derinden etkilediğini gözden kaçırmamalıyız. Covid 19'dan kurtulamama riskini artıran faktörler, sağlıklı olmanın önemini ve de sağlıklı olmanın büyük ölçüde bireyin kontrolü altında olduğu gerçeğini pekiştirdi. Bundan dolayı insanlar artık sağlık ve zindelik hizmetlerini bir arada talep ediyorlar. Fitness, sağlıklı olmak için önem verdiğimiz unsurları barındıran daha büyük bütünün bir parçası olacak, sağlıklı olabilmek için artık tek başına bir çözüm olmayacak. Üyeleriniz sağlıklı olabilmek artık için daha entegre çözümler arayacaklar. Gerçekten daha geniş bir sağlık stratejisinin parçası olmak istiyorsanız, bu, sektörün profesyonelleşmesine olan bağlılığınızla başlayacaktır. Mevcut ve potansiyel müşterilerimizin, güvenilir bilgiler için nereye gideceklerini bilmeleri gerekmektedir. Bir hizmete kaydolma ya da bir koç ya da eğitmenle çalışma konusunda ne arayacaklarını ve ne soracaklarını bilmeleri gerekir. Bu arayış fitness merkezlerinin sağlık kurumları ile daha iyi iletişim kurmalarını ve kurumsal iş birlikleri yapmalarını gerektirecek. Fitness endüstrisinde "sağlık uzmanı" gibi yeni meslek profilleri ortaya çıkacak. Sağlıklı yaşam koçluğu, beslenme, stres yönetimi, meditasyon gibi hizmetler fitness merkezlerinin standart olarak sunmak durumunda olduğu hizmetler haline gelecek.

2021 ve sonrasında gelişen üye taleplerini karşılamak için hangi dijital etkileşim çözümlerinin üyelerinize gerçekten değer kattığını düşünmeli, personel etkinliğini en üst düzeye çıkarmak için teknolojinin nasıl ve nerede uygulanacağını öğrenmeli ve etkili çözümler bulmak için teknoloji ekosistemine eleştirel bir gözle bakmalısınız. Unutmayın ki, üyelerinizin sağlıklı olma yolculuğunun temel bir parçası olmayı, üyelerinize aktif olmaları için günlük motivasyon sağlayarak, sağlıklı gıda seçimlerine ilham vererek ve olumlu davranış değişikliğini etkilemek için teknolojiyi hizmetlerinize dahil ederek başarabilirsiniz.

Cem Tınaz'ı neden dinlemelisiniz?

Dr. Cem Tınaz, 1982'de İstanbul'da doğdu. Ortaokul ve Lise eğitimini Üsküdar Anadolu Lisesi'nde tamamladı. Yeditepe Üniversitesi Sistem Mühendisliği Bölümü'nü bitirdikten sonra; Yüksek Lisans ve Doktora eğitimini Marmara Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü'nde tamamladı. Yüksek Lisans ve doktora eğitimi sırasında Köln Alman Spor Üniversitesi'nde birçok derse katıldı ve araştırmalar yaptı. Dr. Cem Tınaz, İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü öğretim üyesidir, Bahçeşehir Üniversitesi Spor Yönetimi Yüksek Lisans Programı'nda dersler vermektedir. 2009 yılından bu yana Türkiye Tenis Federasyonu Yönetim Kurulu üyesi olan Dr. Tınaz, 2011 ve 2013 yılları arasında gerçekleşen WTA Championship Turnuvası ve 2013 Akdeniz Oyunları da dahil olmak üzere son 15 yılda ülkemizde gerçekleşen 50'nin üzerinde uluslararası spor organizasyonunda çeşitli yönetim kademelerinde görev almıştır.

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.

Bedeninin sesine kulak ver!

İnsan sadece dili ile konuşmaz. Tüm bedeni ile konuşur; ancak sahibi bu konuşmayı anlamaz ya da anlamak istemez. Yaşantımız boyunca birçok durumda bedenimiz SOS vermiş; ancak biz bu çağrıyı görmezden - duymazdan gelmişizdir. Yaşadığımız çeşitli hastalıklar veya sıkıntılar öncesinde aynı öncü depremler gibi uyarılar olmuş biz dikkate almadığımız için ana deprem bizi yerle bir etmiştir. Kişi öncü depremleri iyi analiz edebilir ve sonrasında gereken tedbirleri alırsa ana depremi hasarsız atlatabilir ya da en az hasarla atlatır.

Gribal enfeksiyona yakalanmadan önce bile vücut ısımız düşmeye sonrasında burnumuz ve genzimiz yanmaya başlar. Sonrasında hafiften üşüme halleri, gözlerimizde ufalma ve kızarma meydana gelir. Bu durum fark edildiğinde tedbir alınsa yaşanacak hastalığın etkisi minimuma indirilebilir. İşi bu noktaya bırakmadan hastalıklar ortaya çıkmadan gereken tedbirler alınır, grip aşısı yaptırılır, beslenme düzeni dengelenirse oluşabilecek bir hastalığın önüne geçilmiş olur.

Hastalıkların ortaya çıkmasına neden olan sadece üşütmek, soğuk su içmek, mikrop kapmak ya da vücudun direncini kaybetmesi değildir. Hastalıklara neden olan şey psikolojik olarak yaşadığımız sorunlardır. Hiçbir hastalık yoktur ki zihinsel bir nedeni olmasın. Yaşanan rahatsızlıklar zihinsel olarak yaşadığımız hastalıkları fark etmemiz ve tedavisini yapabilmemiz içindir. Kimilerimiz bu hastalıkların farkına varır, tedavisi için uğraş verir kimilerimiz varlığından habersiz yaşarız. Vücudumuzda bulunan her organ hayatımızı temsil eder ve yaşadıklarımızla doğrudan ilgilidir. Mide sindirmeyi, bağırsaklar boşaltmayı, ciğerler ayrıştırmayı, kalp yaşamı, dil konuşmayı, göz görmeyi, kulak duymayı, ayaklar yere basmayı ve dengeyi, bacaklar ayakta durmayı, omurgamız ana çatımızı oluşturuyor. Tüm bu organlarımızın yaşadığı rahatsızlıklar hayatımızda bazı sorunlar olduğunu gösterir. Bedenimizin verdiği tepkileri mutlaka ciddiye almalı ve neden meydana geldiğini anlamaya çalışmalıyız. Mutlaka çevrenizde rastlamışsınızdır sürekli farenjit rahatsızlığından dolayı sesi kısılan kişiler vardır. Ne kadar tedavi görseler de bir zaman sonra bu rahatsızlıkları tekrarlar. Ses kısıklıkları hayatlarını büyük ölçüde olumsuz etkiler. Aslında yaşanan bu rahatsızlık kendini ifade edememe sorunundan kaynaklanır. Kişiler söylemek istediklerini ifade edemeyip içlerinde tutmak durumunda kaldıklarında seslerinde kısılma meydana gelir. Kısılan ses ne içilen soğuk sudan ne de farenjitten kaynaklanır. Yaşanan mide rahatsızlıkları benzer bir durumdur. Mide sindirmeyi temsil eder. Hayatımızdaki sindiremediğimiz durumlar midemizde sorunlara yol açar. Kabız olmak hayatımızdan atamadığımız şeylerin olduğunu, ishal ise elimizde olmadan giden şeyleri ifade eder.

Öksürmek; artık duyun beni demektir. Gözlerimiz görme organımızdır. Gözlerimizde gerçekleşen ağrılar ya da görme bozuklukları görmek istemediğimiz bazı şeylerin olduğunu gösterir. Kulaklarımızda ortaya çıkan ağrılar ise duymak istemediğimiz bazı sözler duyduğumuzu ve bir daha duymak istemediğimizin göstergesidir.

Bedenimizde gerçekleşen hiçbir şey sebepsiz değildir. Mutlaka bir nedenden kaynaklanıyordur. Organlarımızın verdiği tepkiler bunlara dikkat çekmek için gerçekleşir. Çözümü ilaçlarda ya da tedavilerde aramak kısa süreli çözümler üretecektir. Mevcut sorun çözülmeden sorun ortadan kalkmaz. Bedenimizin attığı çığlıkları duymalı ve yaşamakta olduğumuz rahatsızlığın gerçekte neden ortaya çıktığını bulmalı ve o sorunu ortadan kaldırmalıyız. Eğer sorunu ortadan kaldırmazsak başka bir zaman tekrar aynı rahatsızlığı yaşamak durumundayız. Biz Fırat Çakır Akademi olarak hem bireysel seanslarla hem de merkezimizde yaptığımız NLP, Yaşam Koçluğu ve Sağlıklı Yaşam Koçluğu eğitimleriyle insanların bedenlerinin çığlığına kulak vermelerini ve sorunlarını çözmeleri konusunda onlara destek veriyoruz. Şu ana kadar çalıştığımız ve eğitim verdiğimiz kişilerin hepsinden çok olumlu geri dönüşler aldık ve almaya da devam ediyoruz. Hayat sadece bir kere yaşanıyor. Şu anı tekrar yaşayamıyoruz. O zaman kendimize değer vermeli, kendimizi sevmeli, bedenimizi tanımalı ve verdiği tepkilerin nedenlerini bulup çözüm getirmeliyiz ki aynı sorunları, hastalıkları ve olayları tekrar tekrar yaşamayalım.

Çoğu zaman baş etmeyi beceremediğimiz duygularımızdan birisi de kaybın ve acının sonucu olarak ortaya çıkan «ÜZÜNTÜ»dür. Eğer bir kişi üzülürse içe döner yani kendisini evine kapatır, kendiyle baş başa kalmak ve üzüntüsünü yaşamak ister.

Mutlu bir Mayıs ayı diliyorum. Her daim sevgi bizlerle olsun.

Sınırları zorla!



CENK HOCA
KKTC Vücut Geliştirme ve Fitness Milli Antrenörü

Cenk Hoca'yı neden dinlemelisiniz?

Cenk Hoca İngiltere'de doğmuş Kıbrıslı bir Türk'tür. Gençliğinde amatör boks müsabakalarına girmiştir. Bu sporla uğraşırken bile her zaman için iyi bir vücuda sahip olmak istemiştir. Kahramanları Arnold Schwarzenegger ve Sylvester Stallone olmuştur. Boks yaparken sakatlandığı zaman da fizyoterapistinin yönlendirmesi sonucu, sakatlanan omuzunun güçlenmesi için, hafif ağırlıklarla çalışmaya başladı. Sakatlık geçtikten sonra da ağırlıkları artırarak vücut geliştirme sporuna ve kahramanlarının yolunda yürümeye başlamıştır. Daha sonraları antrenörlük kurslarına katılıp 4. Kademe antrenörlük belgesi almıştır. 2003 yılında Cenk Hoca, Kıbrıs'a geri dönüş yapmıştır. O dönemlerde KKTC Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonu yeni kurulan bir federasyondu ve Cenk Hoca ilk zamanlarından bugüne aktif bir şekilde federasyonla çalışmaktadır.

Antrenman yapmak için tembelliğin üstesinden nasıl geliriz?

Dünyada birçok tembel insan var ama çoğumuz bu kategoriye girmiyoruz. Aynı zamanda insanların egzersiz yapmaması için de birçok sebep var fakat en yaygın olanlarından biri antrenman için motivasyonu sürdürememektir.
Kendinize esnek davranmanız ve antrenman hedefleri koymanız iyidir. Egzersizin bir parçası olarak sağlıklı alışkanlıklar edinmek de sağlığınıza büyük katkı sağlar.
Diğer yandan kendinize olan güveninizi yeniden kazanmak, motivasyonunuzu artırmak ve düzenli egzersizin faydalarından yararlanmak için bu fikirleri kullanmalısınız.

Olumsuz düşünceleri sessize alın
Zaman zaman size bir gün izin vermenizi veya daha sakin bir antrenman seçmenizi söyleyen sesleri dinlemelisiniz. Ancak çoğu zaman, motive olmak için yardımcı olmayan sese karşı koymaya hazır olmanız gerek:
Hazır olun ve engelleri kaldırın. Antrenmanın önündeki diğer engelleri kaldırmak, yalnızca başa çıkacak sese sahip olacağınız anlamına gelir. Örneğin, egzersiz ekipmanınızı hazır bulundurmak ve egzersiz sürenizi planlamak size çok yardımcı olur.
Olumsuz seslerin size karışmasına izin vermeyin. İşten sonra egzersiz yapmayı planlıyorsanız, oturup televizyon izlemeyin veya spor salonundan önce eve gitmeyin. Bir değişime ihtiyacınız varsa, esnemek veya hafif bir iş yapmak gibi sakin ama aktif bir şey deneyin. Sabah egzersiz yapıyorsanız, antrenman kıyafetlerinizi hemen giyin. Böylece sizinle antrenmanınız arasında bir engel azalmış olur.
Tartışmayı bırakın. Her bahane için, "Yine de antrenman yapacağım" diye yanıt verin. Hatta bu bahaneleri dinlemeyin. Neden egzersiz yapmak istediğinizi düşünün.
Kendinizi yorgun hissediyorsanız bunun fiziksel mi yoksa zihinsel mi olduğunu sorgulayın.
Yorgunluğunuz uykusuzluk, hastalık veya fiziksel olarak zorlu bir işten kaynaklanmıyorsa, muhtemelen zihinsel olarak yorgunsunuzdur. Zihinsel yorgunluk genellikle fizikselmiş gibi hissedilir. Bunun en iyi tedavilerinden biri fiziksel aktivite yapmaktır ve bir kez başladığınızda kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Gerçekten!
Artık kafanızdaki seslerle nasıl başa çıkacağınızı biliyorsunuz. Şimdi antrenman konusunda nasıl istekli olacağınızı anlamanın zamanı geldi (evet, bu mümkün.)

Karşınıza çıkan korkular
Pazar günü heyecanla bir haftalık antrenmanınızı planlıyorsunuz, ancak Pazartesi oluyor ve aniden sabah erken antrenmanınız, ancak tuvaleti temizlemek kadar eğlenceli geliyor. Peki, o coşkuya ne oldu? Yoksa sen bir tembel misin? Hayır, ama gözün korkmuş olabilir. Belki de şundan korkuyorsun: Bu zor olacak. Kıyafetlerini değiştireceksin, ardından terlemen gerekecek. Ciğerlerin yanacak, bacakların acıyacak. Hayır teşekkürler! Fazlasını yapamayacaksın. Sadece 5 dakika sürerse ne olur?
Kusursuz olmayacaksın. Peki ya diğer "gerçek" sporcuları siz oflayıp puflarken sizi geçerse? Ne düşünecekler? Onların ne düşündüğü yerin dibine girsin!

Korkuyla savaşın ve coşkunuzu bulun
Korkunun sizin başlamanıza engel olup olmadığını sorun. Egzersiz korkularınız varsa, şunu deneyin: Yardım istemek. Güvendiğiniz birine (meslektaş, arkadaş veya eküri), egzersize devam etmekte sorun yaşadığınızı söyleyin ve onlardan sizinle egzersiz yapmalarını isteyin.
Elinizden geleni yapın. Henüz 30 dakika çalışamazsanız, ne olmuş yani? Yapabildiğiniz kadar devam edin ve yarın daha fazlasını yapın. Bu kadar basit ve bunların hepsi önemli...



Antrenman fikrini yeniden tanımlayın. Antrenman zihniniz için faydalı oluyor mu? Şöyle düşünün: Eğer bütün gün havasız bir ofiste oturuyorsanız, bir süreliğine oradan çıkmak için tam 30 dakikanız var. Ya da belki çocuklarınıza bakıyorsunuz. Antrenman ile birlikte sadece sizin için bir şeyler yapmak adına kendinize biraz zaman ayırıyorsunuz. Bu sadece egzersiz değil; bu akıl sağlığı ile ilgili!

Kendinize hatırlatmalar yapın. Notlar yazın ve bunu bilgisayarınıza, aracınıza, ayakkabılarınıza, yani her yere koyun. Kendinize antrenman hedeflerinizi ("Bugün 30 dakika egzersiz yapacağım" gibi) ve bunu neden yaptığınızı ("Daha fazla enerjiye sahip olmak istiyorum" gibi) hatırlatın.

Şimdi kafanızı dik tutun. Kendinizle bazı akıl oyunları oynayın. Hayal gücünüzü kullanmak ve ruhunuza dokunmak, hareket etmenin zor olduğu günlerde antrenmanlarınıza biraz motivasyon katabilir.

Motivasyon için akıl oyunları

Hayal gücü güçlü bir araçtır ve bunun antrenman rutinleriniz için kullanabilirsiniz. Sorun motivasyon olduğunda, karşı olduğun şey zihnindir. Bu yüzden egzersiz yapmak için gerçekten iyi bir nedenin olduğuna ikna olmalısın. İşte burada zihin becerilerinizi nasıl kullanacağınızı açıkladım:

Kendinize bir ödül verin. Egzersizinizi bitirirseniz, kendinizi ödüllendirin. Egzersiz kendi doğal ödülleriyle birlikte gelir (daha fazla enerji, daha iyi ruh hali, daha az stres ve hastalık riskinizi düşürmek gibi) fakat başka ödüller de işe yarar. Belki yeni bir çift spor ayakkabı vaadi, en sevdiğiniz kitabı bir saat okumak veya bir masaj sizi harekete geçirir. Kendinizle bir anlaşma yapın. 15 dakika egzersiz yapacaksınız ve hala devam etmek istemiyorsanız, o zaman durabilirsiniz. 10 denemenin dokuzunda devam edeceksiniz.

Rol yapın. Bu zihninizde fark yaratabilir. Mesela bir yarışta olduğunuzu hayal edin ve kazanırsanız bir milyon dolar alacaksınız. Bir otobüse binmek için yarışıyormuş gibi düşünün ya da belli bir süre sonra eve dönerseniz, Nike sizi "Just Do It" reklamlarından birinde oynatmak için bekliyor olacak. Sizde harekete geçme isteği uyandıran her şey işe yarayacaktır!

Ulaşılabilir hedefler koyun. Bu hedefe ulaşmak için sizi hiçbir şey durduramaz. Sonuç olarak büyük hedefiniz olabilir ama buraya giden yolda daha küçük hedefler belirleyin. Bu şekilde sizi hareket etmeye devam etmek adına motive edecek daha küçük, daha sık zaferleriniz olur.

Rekabetçi yönünüzden kullanın. Sağlıklı bir rekabet harika bir motivasyon kaynağı olabilir. Daha iyi zamanlar, daha yüksek ağırlıklar veya sadece daha fazla sıklık için kendinizle rekabet etmeyi deneyin. Ya da arkadaşlarınızla rekabet etmek için sosyal medyayı, MapMyRun veya FitBit gibi uygulamaları kullanabilirsiniz.

Zihninizde canlandırın. Sporcular genellikle kendilerini havaya sokmak için bir yarış kazandıklarını hayal ederler. Aynı şeyi, antrenmanınızın başından sonuna kadar devam ettiğini hayal ederek de yapabilirsiniz. Bittiğinde nasıl hissediyorsun? Başarınızı hayal edin ve gerçekleşmesini sağlayın.

İşleri yoluna koyun. Antrenman yapmakla ilgili harika bir şey, karşılaştığınız sorunları düşünmeniz için size sessiz bir zaman vermesidir. Sorunların üstesinden gelmek için antrenman zamanınızı kullanın. Bu sonuçlara hayran kalacaksınız!..

iyi 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.

İnsan sosyal bir varlıktır!

Bizler sosyal varlıklarız. Fakat 2020'de başlayan COVID19 salgını dünya genelinde farklı zamanlarda da olsa izolasyonu zorunlu hale getirildi. Virüsün geçişini önlemek amacıyla en iyi öneriler arasında sosyal mesafe ve yüz maskeleri takmak yer alıyor. Bu durum, son zamanlarda artış gösteren başka bir salgını, yani sosyal izolasyondan kaynaklı akıl sağlığı bozulmalarını ortaya çıkardı. Uzun yıllardır karıncalar, fareler, maymunlar ve insanlar dâhil olmak üzere birçok organizmada sosyal ihtiyaçlardaki eksiklikler incelenmektedir. Son zamanlarda yapılan bir araştırma, gıda yoksunluğu ile sosyal izolasyon arasında önemli bir bağlantı olduğunu ortaya çıkardı.

Yeme isteğinin yalnızlıkla ortak yönü nedir? Bir MIT çalışması, bu iki konunun birbirleriyle birçok ortak yöne sahip olduğunu gösterdi. 40 sağlıklı katılımcıyı topladılar ve onları 10 saat boyunca MIT kampüsündeki penceresiz bir odaya kapattılar. Katılımcıların telefonlarını kullanmalarına izin verilmedi. Araştırmacılar, gönüllülerin sosyal olarak izole edildiğinden emin olmak için temel ihtiyaçlarını tek başlarına giderecekleri ve bu esnada kimseyle karşılaşmayacakları bir ortam hazırladılar. Örneğin, bir katılımcının tuvalete gitmesi gerekiyorsa, araştırmacılar tüm tuvaletlerin boş olduğundan emin olduktan sonra katılımcıyı yönlendirdiler. İnsanları görmelerine izin verilmedi. 10 saatlik izolasyondan sonra, katılımcılar bir MRI makinesinde tarandı. Araştırmacılar, laboratuvar asistanlarıyla bile herhangi bir sosyal görüşme yapmadıklarından emin olmak için, katılımcıları kendi başlarına MRI makinesine nasıl girecekleri konusunda önceden eğitti! Çalışmanın ikinci ayağında aynı kişiler başka bir gün 10 saat oruç tuttu. Benzer şekilde 10 saatlik oruçtan sonra katılımcılar tarandı. Her iki durumda da katılımcılar MRI'da taranırken yiyeceklere, etkileşimde olan insanlara ve nötr görüntülere bakıyorlardı. Açlıktan sonra yiyeceğe bakmanın beyindeki 'aşerme devresini' etkinleştirdiği başka birçok çalışmada gösterilmiştir. Bu çalışmadaki araştırmacılar, aşerme devresinin olduğu orta beyin bölgelerine odaklandı (ödülle de ilgiliydi). Sonuçta, orta beyin, 10 saat boyunca oruç tuttuktan sonra yiyecek görüntülerine seçici tepkiler gösterdi.

Peki ya sosyal etkileşimlerde 'oruç tutmaya' ne dersiniz? Araştırmacılar, sosyal oruç ve yemek orucunun sırasıyla ilgili ipuçlarına, insanlara veya yiyeceğe bakarken aynı beyin aktivasyonu modelini gösterip göstermediğini bulmak için orta beyin bölgelerinin çok değişkenli bir model analizi yaptılar. Çalışma, 10 saat boyunca sosyal olarak izole olan katılımcıların orta beyin bölgelerinin, yiyeceklere bakan aç katılımcılara benzer şekillerde insanların görüntülerine tepki verdiğini gösterdi. Ne kadar çok katılımcı yemek (oruç tuttuktan sonra) veya sosyal etkileşim (izolasyondan sonra) istediklerini bildirdikçe, orta beyin aktivitesi o kadar yüksek oluyordu. Bu bulgular, sosyal olarak izole olmaya zorlanan insanların, aç bir insanın yemek istediği gibi etkileşime girmeyi arzuladıklarını güçlü bir şekilde göstermektedir. Belirli bir ihtiyaçtan yoksun bırakma motivasyon sistemimizin odak noktasını daraltmaya sebep olabilir. Başka bir deyişle, motivasyon sistemi, mahrum bırakılan ihtiyacı karşılamaya ve diğer doyurulmuş ihtiyaçları elde etmek için mevcut kaynakları aynı anda azaltmaya adanmıştır. Dolayısıyla, bir kişi acıktığında, "yemek yemek" motivasyon sistemini tekeline alacak ve böylece sosyal bağlantı gibi diğer ihtiyaçlar için daha az motivasyon sağlanacaktır.

Bir çalışmanın bulguları; aç insanların daha az sosyallik eğiliminde olduğunu



göstermektedir. Hayvan modelleri sosyal olarak yoksun bırakıldığında, aslında gıda tüketimini ve madde bağımlılığını arttırır (azaltmaz). Bu tür bulgular, sosyal bağlantı gibi belirli bir ihtiyaçtan mahrum kalmanın, ihtiyaçlar için motivasyon yelpazemizi genişlettiğini (daraltmadığını) göstermektedir. Tomova ve meslektaşları, görünüşte zıt olan bu bulguları birleştiriyor. Bu bulmacayı çözmenin anahtarı 'zamandır'. Kısa vadeli sosyal yoksunluk geçici bir daralmaya neden olabilirken, uzun vadeli sosyal yoksunluk, sosyal olmayan ihtiyaçlara daha duyarlı olmaya (motivasyon aralığını genişletmek) yol açabilir. Bu nedenle, sosyal izolasyon davranışlarda, özellikle ödül arama ve motivasyonla ilgili davranışlarda değişikliklere yol açar. Sosyal izolasyonun geçici olduğunu ve 10 saat ile sınırlı olduğunu unutmayın. Katılımcılar izolasyonun ne zaman biteceğini tam olarak biliyorlardı ve isterlerse bırakabilirlerdi.

İstemsiz kronik sosyal izolasyona ne dersiniz? Annals of The New York Academy of Sciences'da yayınlanan bir araştırma, sosyal bir 'homeostat'a (termostat gibi) sahip olduğumuzu öne sürdü. Vücudumuzun sıcaklık, tuz ve enerji gibi birçok şey için önceden belirlenmiş bir seviyesi (homeostaz) vardır. Seviyeler homeostazdan herhangi bir yönde saptığında, beynimiz bizi dengeleyici mekanizmalar yoluyla homeostaza geri getirmek için birçok yol arar. Araştırmacılar Matthews ve Tye, yalnızlık duyguları olarak ifade edilen sosyal izolasyonun önceden belirlenmiş bir homeostatik sosyalleşme sistemini bozduğunu iddia ediyor. Sonuç olarak, davranışsal ve sinirsel homeostazdan ve bu sapmanın üstesinden gelmek için uyarlamalar üretilir.

Kronik sosyal izolasyonla birlikte, bu başarısız kurtarma girişimleri, hastalık ve ölüm riskinin artmasıyla sonuçlanır. Gerçekten de, uzun süreli yalnızlığın sağlık ve ölüm üzerindeki etkilerine dair pek çok kanıt vardır. Yalnızlık, sosyal izolasyonla eşanlamlı değildir. Bu bir algıdır. Bir insan, insanlarla dolu bir odada kendini yalnız hissedebilir. Pandemi sırasında sosyal uzaklaşma son derece teşvik edilmeli ve yerini fiziksel mesafeye bırakmalıdır. Başkalarıyla derinlemesine bağlantı kurmanın sanal ortamda da olsa bazı yolları var. Paylaşılan değerler, günlük yaşam hikâyeleri ve anlamlı tartışmalar üzerinden bağ kurmak oldukça önemli. Hatta yapılan araştırmalar sanal görüntülü görüşmelerde %80 oksitosin salgılayabildiğimizi de göstermekte. Elbette göz göze olmak, candan cana konuşmak başka. Fakat bu günleri en az hasarla atlatmak, sosyalliği kaybetmemek te elzem.

Sağlıklı ol



COŞKU MUTLU
Sporcu diyetisyeni

Coşku Mutlu'yu neden dinlemelisiniz?

Yeditepe Üniversitesi'nde İşletme ve Beslenme ve Diyetetik alanlarında çift anadal yaparak mezun olan Coşku Mutlu, eş zamanlı olarak farklı ülkelerde profesyonel spor kariyeri yürütmüştür. Mezuniyetini takiben Amerika'da ISSN müfredatının gerekliliklerini tamamlayarak sporcu diyetisyenliğinde uzmanlaşmıştır. Hali hazırda Eat Right, BDA ve Europe Active onayları bulunan uluslararası sporcu diyetisyenliği sertifika programında eğitimci olarak yer almaktadır. Dayanıklılık sporuna olan ilgisi sebebiyle IRONMANU antrenörlük ve beslenme uzmanlığı sertifikalarını da almıştır. Türkiye Futbol Federasyonu akredite diyetisyenleri arasında bulunan Coşku Mutlu, bugün Haliç Üniversitesi' nde Öğretim Görevlisi olarak "Sporcu Beslenmesi" üzerine ders vermekte; Ataşehir ve Nişantaşı'nda bulunan ofislerinde profesyonel ve amatör sporculara danışmanlık yapmaktadır.

Spordan önce ve sonra ne zaman, ne yemeli?

Spordan önce ve spordan sonra beslenme konusunda herkes çok farklı önerilerde bulunmakta ve birçok sporcunun aklını karıştırmaktadır. Egzersizden alınan verimin neredeyse %70'i beslenme ile ilgili olunca bu konun önemini anlatmamın gerekli olmadığını düşünüyorum. Bu sebeple gelin bilim bize ne anlatıyor ve kendimiz hangi besinleri hangi zamanda tüketmeliyiz öğrenelim.

Antrenman öncesi beslenme

Spordan önce tüketeceğiniz besinler ve bu besinleri ne zaman yediğiniz performansınız ve toparlanma süreniz üzerinde büyük bir etkilere sahiptir. Genel kanının aksine spor yapmadan hemen önce yemek yememelisiniz. Bu durum hem antrenman sırasında kan şekerinizde dengesizlik yaratacağı için performansınızın düşmesine sebep olacak hem de antrenman sırasında eğer yağ yakımı arzuluyorsanız sizi mutsuz edecektir. Bu sebeple en doğru besin tüketim zamanı egzersizden 2-3 saat önce olmalıdır. Fakat bazı bireyler için antrenmandan 30 ile 60 dk öncesinde de besin tüketimi doğru olabilmektedir.
Senin için antrenmandan önce en doğru beslenme tarzı ne olmalı?

1- EGZERSİZDEN 2-3 SAAT ÖNCE BESLENME

Eğer antrenmandan uzun bir süre önce yüklü bir öğün tüketimi yapmak istiyorsanız benim en çok tavsiye ettiğim beslenmeyi gerçekleştiriyor olacaksınız. Zira antrenmana boş bir mide ve dolu bir glikojen deposuyla başlamak antrenman performansınızı ve büyüme hormonunu en iyi konuma getirecektir.

Antrenmandan 2-3 saat önce ortalama olarak kilonuzun 1-2 katı kadar karbonhidrat ve yağsız kas kütlenizin yarını kadar protein tüketmek iyi bir seçenektir.

Örneğin: 80 kiloluk bir sporcu 80 ile 160 gr arası karbonhidrat almalıdır.

2- EGZERSİZDEN 30-60 DK ÖNCE BESLENME

Bazı insanlar egzersizden 2-3 saat önce büyük öğünler tüketmek yerine, egzersize yakın saatlerde küçük öğünler tüketmeyi tercih ederler. Bu bireyler genelde hipoglisemiye yatkın olan kişilerdir.
Bununla ilgili tek problem ise, egzersize ne kadar yakın bir saatte besin tüketirseniz, sindirim için o kadar kısa zamanınız kalmasıdır. Bu yüzden kısa süre kala tüketilmesi gereken öğünler genellikle sıvı formatta olmalıdır. Smoothie güzel bir tercih olabilir.



Örneğin:
1 Ölçek Protein Tozu (Eğer Protein Açığınız Varsa)
1-2 Avuç İçi Kadar Karbonhidrat Kaynağı (Örneğin: Muz, Çilek vb.)
5-6 Çiğ Badem
Laktozsuz Süt

Antrenman sırasında beslenme
Egzersiz sırasında besin tüketimi hem kas gelişimi hem de performansın devamı için büyük önem taşır. Egzersiz sırasında bir şey yemeniz gerekip gerekmeyeceği, egzersizden önce yediğiniz öğünün üzerinden ne kadar süre geçtiğine, egzersizinizin uzunluğuna ve yoğunluğuna bağlıdır. Bu üç etkeni doğru şekilde analiz ettikten sonra antrenman sırasında ne yapmanız gerektiğine karar verebilirsiniz. Unutmadan bu üç etkenden etkilenmeyen tek nokta sıvı tüketiminizdir.
Ne olursa olsun, hangi antrenmanı yaparsanız yapın her bir saatlik antrenman sırasında en az bir litre su tüketmeli ve imkânınız doğrultusunda terleme ile birlikte kaybettiğiniz mineralleri yerine koymak için maden suyu tüketimi gerçekleştirmelisiniz. Genellikle antrenman içerisinde esnemeye başlamanız ve performansınız düşmesi bilinenin aksine glikojen depolarının boşalmasından çok mineral kaybı ile ilgilidir. Her iki durumu da sizin için inceleyelim.

1 SAATTEN KISA SÜREN ANTRENMAN ESNASINDA BESLENME
Eğer spordan önce ve sonra doğru besleniyorsanız, bir saatten daha kısa süren egzersizlerde odaklanmanız gereken şey su ve mineral tüketiminizdir. Bu durumu etkileyen önemli noktalar:
Eğer sıcak bir ortamda çok terlemenize sebep olacak bir egzersiz yapıyorsanız, sporcu içecekleri bulundurdukları elektrolitler dolayısıyla size yardımcı olabilir.
İki antrenman arasında 8 saatten daha az bir süre varsa, sporcu içecekleri iyileşme sürenizi kısaltabilir ve bir sonraki antrenmana sizi hazırlayabilir.

1 SAATTEN UZUN SÜREN ANTRENMAN ESNASINDA BESLENME
Bir saatten uzun süren antrenmanlarda sporcu içecekleri veya taze meyve oldukça faydalı olacaktır. Yalnızca su tüketmek performansınızı ve iyileşme sürecinizi olumsuz etkileyecektir. Ayrıca elektrolit yetersizliğinden (özellikle sodyum ve potasyum seviyelerinizin düşmesinden dolayı) hiponatremiye girebilirsiniz. Hiponatremi kaslarınızın düzensiz kasılmasına ve sakatlıklara sebep olabilir. Antrenmanın her saatinde aşağıda belirtilen miktarlarda belirtilen karışımı tüketmek işinizi kolaylaştıracaktır.

Örnek Hidrasyon Sıvısı Karışımı:
✔ 200 ml Maden Suyu
✔ 350 ml Meyve Suyu
✔ 450 ml Su
Hazırlamakta zorlandığınız durumlarda bu ürünleri sıvı, jel veya katı formlarda piyasa bulabilirsiniz.

Spor sonrası beslenme
Antrenman sonrası beslenme dikkat etmeniz gereken en önemli noktadır. Yaptığınız antrenmanın boşa gitmemesi adına doğru miktarda protein ve karbonhidrat alımını kesinlikle gerçekleştirmelisiniz. Aksi takdirde verdiğiniz tüm emekler boşa gidecektir.

Egzersiz sonrasında protein tüketimi; amino asit havuzunun boşalmasını engeller, kas kütlesinin korunmasını ve gelişmesine yardım eder. Kilonun yarısı ile çeyreği arası protein tüketmek maksimum kas protein sentezinin başlaması için (mTOR sinyal yolu tetiklenmesi) yeterli olacaktır. Bu oran yaklaşık 20 ile 40 gr proteine karşılık gelmektir. Ayrıca egzersiz sonrası azalan glikojen depolarını doldurmak için karbonhidrat tüketimini doğru miktarda sağlamalısınız. Bu süreçte basit karbonhidrat seçimi size yardımcı olacaktır. Kilonuzun yarısı veya karşılığı kadar karbonhidrat tüketmek toparlanma süresinin başlaması için gerekli miktardır. Bu oran yaklaşık 40 ila 80 gr arası karbonhidrata karşılık gelir.

Örnek Bir Antrenman Sonrası Öğünü:
✔ 120-180 gr arası Tavuk, Et, Balık veya Hindi
✔ Haşlanmış Sebze veya Bol Yeşillikli Salata
✔ 12 yk Basmati Pirinç veya Karabuğday
✔ 1-2 tk Zeytinyağı

SONUÇ
Sonuç olarak her bir sporcu için tek bir gerçek yoktur. Bir dayanıklılık atletiyle, vücut geliştirme sporcusunun egzersiz düzenlerine göre beslenme düzenleri de oldukça farklı olacaktır. Hatta aynı sporcunun yılın farklı zamanlarında ihtiyaç duyabileceği ve uygulayacağı beslenme şekilleri de farklılık gösterebilir. Bu sebeple kendi kilonuza, antrenman yoğunluğunuza ve tercihlerinize göre en uygun beslenme şeklini oluşturmalısınız.
Farklı besinler içeren ve tek düz olmayan beslenme programı gerekli protein, karbonhidrat, yağ, lif, vitamin, mineral ve antioksidanları sağlayarak kas gelişiminizi kolaylaştıracaktır.
Bu öğünleri katı veya sıvı halde tüketmek sizin tercihinizdir.
İhtiyaçlarınıza göre hangi makro besin öğesinin miktarının diğeri kadar olacağına karar verebilirsiniz.
Unutmadan son verilere göre, gün içinde tükettiğiniz toplam protein ve karbonhidrat miktarı, kas kütlesinde artış, performans gelişimleri ve yağ kütlesinde kayıp sağlamak için, spesifik bir besin öğesinden ve öğün zamanlamalarından daha önemlidir.

Spor salonuna ihtiyacınız yok

HIIT, CrossFit antrenmanları ve eğitim programlarına benzer antrenmanlarla artık resmen vücut ağırlığı antrenmanları döneminde yaşıyoruz diyebiliriz. Peki, açık havada yaptığınız o intervallerden, burpee'lerden ve koşulardan tamamen fayda görüyor musunuz? En işinin ehli antrenörlerle sizler için herhangi bir parkı, sokağı, taşlı bir yolu ya da bir kumsalı kocaman bir spor salonuna çevirecek bir rehber hazırladık.

Şehir

Sokaklara taşıyın

Nike+Run Club'ın koçu ve NYC Black Roses şehir koşusu takımının kaptanı Knox Robinson'dan tavsiyeler

1) Her koşuyu planlı yapın.

Şehir demek birçok sokak ve güzergâh şansı demektir. Bunu bir avantaja çevirin ve A noktasından B noktasına değil, mesela A noktasından A noktasına koşun. Ben kumsala çıkan bir güzergâh belirliyorum, koşuyorum ve sonra okyanusa giriyorum, yemek yiyorum ve trenle eve dönüyorum. Bu size her zaman keyif verecektir ve dünyanın en iyi motivasyon kaynağıdır.

2) Bölgelerin en iyi saatlerini bilin

En kalabalık iş alanları geceleri ve hafta sonları kesinlikle tenha olacaktır. "Finans mahalleleri ve işyerleri arasındaki parklar da güzel bir seçimdir. İş alanları arasından geçen bir güzergâh belirleyin ve çalışan insanların, büyük binaların manzarasını izleyin.

3) Formunuzu geliştirmek için gece koşun.

Karanlık her yönden görüşünüzü birkaç metre azaltarak odağınızı daraltıp duyularınızı güçlendirir. Ve bu perspektifte çok hızlı koştuğunuzu hissedersiniz. Bunu bir avantaja çevirin ve kulaklıksız, nefesinize konsantre olarak koşun ve koşunuzun doğallığını hissedin.

4) Çünkü çok iyidir

Geceleri güneş gözlüğüyle koşmaya ne dersiniz? Gerçekten odaklanmanızı sağlayacaktır. Sarı renkli camları olan bir gözlükle koşarak gün ışığındakinden çok fazla algılarınızı açabilirsiniz. Bir şans verin. Tabi gözlüğü takacak kadar havalı gözükmeyi de unutmayın.

Şehirler koşu cennetleridir. Bir arkadaş bulun ve birkaç kilometre koşun ve sonra bir yerlerde yemek yiyin.



Koşu antrenörü Knox Robinson, Brooklyn sokaklarına evine dönüş koşusunda.

Şehir koşusu ekipmanları



AYAKKABILAR

Brooks Ravenna 7

Zamanla adımlarınıza uyum sağlayan, çukurlu sokaklarda size son derece yardımcı olacak bu rahat ve dengeli ayakkabıları deneyin.



YANSITICILI BIR CEKET

ICNY Yansıtıcılı Rüzgârlık

Şık tarzı ile bu ceket, gündüzleri bir disko topu gibi parlamadan kullanabileceğiniz bir türde bir tasarıma sahip.



Max King rutin olarak her hafta patikalarda 128 kilometre koşuyor.

Kumsal

Rutininizin cankurtaranı

Herkesin uygulayabileceği türde bir tam vücut kumsal antrenmanı için Hawaii'de cankurtaranlara eğitim veren Ohau'lu seçkin antrenör Kurt Lager'a danıştık. Güneşin etkisini artırmadığı sabah saatlerinde çalışmanızı öneriyor.

Bu rutini üç tur şekilde uygulayın

SÜRE: %80 eforla 10 dakika
- 500 m kumsal koşusu (kum ne kadar yumuşak olursa o kadar zor fakat o kadar etkili olacaktır)
- 200 m yüzme (100 metre açılıp, 100 m kıyıya dönerek; dalgalı bir deniz zorluk seviyesini artıracaktır.
- Tekrar et
- SÜRE: %100 eforla 10 dakika
- 50 lunge
- Başlangıç noktasına deparla geri dön
- 1 dakika plank
- 10 burpee
- Tekrar et.
- SÜRE: %100 eforla 10 dakika
- 25 m yumuşak kumda depar
- 50m yüzme/depar
- 10 şınav
- Tekrar et.

Tekrarlarınızı bitirmeden süre biterse o turu tamamlayın ve kendinizi geliştirmeye gayret ederek bir sonrakine devam edin. Zorluğu artırmak için deparları zikzak şeklinde uygulayın ya da bulduğunuzda kum tepeciklerini aşmaya çalışın. Yüzerken dalgalara karşı yüzebilirsiniz.

Dağ

Patika koşunuzu ve tırmanışlarınızı geliştirin

En sevdiğiniz off-road aktivitesini profesyonel uzun mesafe koşucusu Max King'in tavsiyeleri ile geliştirin

1) Bacaklarınızdan fazlasını çalıştırın.

• Bu tamamen glikojen tüketen egzersizleri harika birer açık hava tam vücut antrenmanına dönüştürmekle alakalıdır. Alçak dallı ağaçlarda barfiks çekin ve ağır taşları eğimli arazilerde yukarı taşımaya çalışın. "Engelli yarışlara hazırlanırken, koşunun ortasında yerden bir kaya alıp omzuma yerleştirip tepeleri öyle çıkıyordum" diyor Max King.

2) "Dağ tırmanışı" egzersizinin gerçeğini yapın

• Önemli bir müsabakaya hazırlanırken King, gerçekten biraz tırmanış yetenekleri gerektiren, hem ellerini hem de ayaklarını kullanmak zorunda kalacağı dik, teknik patikalarda daha çok zaman harcıyor. Bu yöntem, üst vücudunuzu ve merkez bölgenizi hedef alan, kayalarda dengede durmaya çalışırken sizi zorlayan, düz alan koşularının hiçbir zaman olamayacağı şekilde son derece etkili bir tam vücut antrenmanıdır.

3) Yürüyorsanız, rahatsız yürüyün.

• En usta koşucular bile eğim çok yükseldiğinde koşuyu bırakıp tempolu yürümeye başlar. King, patikadan ayrılıp çok eğimli alanları ve koşması imkânsız arazileri keşfe çıkmanızı öneriyor. "Aerobik kapasitenizi bu şekilde çok fazla kullanmayacaksınız fakat denge, merkez bölgesi gücü ve bacaklarınız gibi başka bölgeleri çalıştıracaksınız.

Patika koşu ekipmanları



SIRT ÇANTASI

Salomon S-Lab Adv Skin 5 Set çanta

Çok fazla zıplayıp hareket etmeden birçok eşyanızı taşıyabilir ve çok sayıda cebiyle kullanışlı olabilir.



CEKET

Marmot Exum Ridge

Su geçirmez, nefes alabilen bir ceket alın. Exum Ridge, tamamen kapalı dikiş yerleri, asimetrik manşetleri ve kapüşonuyla fırtınalarda bile süze güven verecek.



En etkili üç açık hava spor alanı

1) Katlı otoparklar!
Üst katlar genellikle pek kullanılmaz. Rampalarda kısa tepe deparları yapabilir, park çizgilerinde zıplama egzersizi uygulayabilir ve korkulukları kullanarak şınav mekaniklerinizi değiştirebilirsiniz.

2) Bisiklet park noktaları!
Abdominal diz ve bacak kaldırma, dip, eğimli şınav gibi egzersizler için dünyanın en iyi uydurma paralel barı bisiklet bağlama noktalarıdır.

3) Müze merdivenleri!
İster lunge, ister squat zıplama ya da ayı yürüyüşü yapın, antrenmanınıza merdiven dâhil etmek, farklı kaslarınızı çalıştırma fırsatı sağlar. Ayrıca çıkması kolaydır. Müze merdivenleri çok dik değildir. Bu sebeple normal merdivenlerden daha kullanışlıdır.

Oyun alanları

Oyuncakların kralı olun

New Jersey'de bir güç salonu işleten kuvvet antrenörü (ve düşük darbeli vücut ağırlık egzersizlerinin fanatiği) Zach Even-Esh, favori oyun parkı antrenmanını sunuyor.

Parantez içinde verilen tekrarlar bitene kadar ya da doğrudan 15 dakika boyunca bu egzersizleri uygulayın.

A) Paralel barda el yürüyüşü (Bir uçtan diğer uca yürüyün)

B) Dip (10, 8, 6, 4, 2 tekrar)

C) Dip barında bacak kaldırma (10, 8, 6, 4, 2 tekrar)

D) Barfiks (10, 8, 6, 4, 2 tekrar)

E) Koşu (200m)

F) Lunge zıplama (10, 8, 6, 4, 2 tekrar)

G) Squat zıplama (10, 8, 6, 4, 2 tekrar)

H) paralel barın altında Recline row (10, 8, 6, 4, 2 tekrar)

I) Knee Tuck ve ayaklarınız salıncakta şınav (10, 8, 6, 4, 2 tekrar)

J) Yürüyen plank hareketi ile boru tırmanma (10, 8, 6, 4, 2 tekrar)

Ebeveynleri korkutmayın!

Oyun alanları fitness için harikadır fakat unutmayın, aslında çocuklar içindir. Bu tüyolarla çocukların anne babalarını korkutacak garip durumlara düşmeyeceksiniz.

KURAL 1

Ebeveynlerle HEMEN konuşun

• Hiçbir şey demeden birinin çocuğunun yanında spor yapmak saçma gözükecektir. Bu yüzden parka girer girmez anne babalarla konuşun ve oranın öncelikle oyun alanı olduğunu bildiğinizi gösterin.

KURAL 2

Uzun montlar yasak

• Antrenman kıyafetlerinizi giyin ve kulaklığınızı takarak orada gerçekten sadece spor yapmak için bulunduğunuzu gösterin. Sapık gibi görünmek istemezsiniz.

KURAL 3

Çocukların olmadığı saatlerde, geceleri gidin.

• Ne olursa olsun, burpee yaparken bir çocuğa çarpmak istemezsiniz.



En iyi arkadaşınızla spor yapın

Köpeğinizle yapabileceğiniz tek güzel antrenman

■ Köpeğinizin cinsine ve yaşına bağlı olarak onunla birçok şey yapabilirsiniz. Danua ve Chihuahua gibi cinsler, depar antrenmanlarına kolaylıkla dayanabilir. Üç setten oluşan 20 saniyelik depar ve 10 saniyelik dinlenme tekrarları problem aratmayacaktır. "Depar kalp ritminizi hızlandırır ve köpeğinize su verebileceğiniz boşluklar sağlar. Ayrıca dinlenme sürelerinde onun devam etmek isteyip istemediğini de anlayabilirsiniz. Disiplin açısından da çok etkilidir. Köpeğinizle beraber koşmak aranızdaki bağı güçlendirir.



TAM SİZE GÖRE BİR GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ

Native Eyewear Sanitas

Yüksek kontrastlı polarizasyonu, yansıtıcılı lensleri ve Wayfarer görünümünün yanı sıra ıslanınca kaydırmazlaşan burun kısmı bu gözlüğü en iyi açık hava antrenmanı ekipmanları arasına sokuyor.



David Magida sığ dere yataklarının birçok kişinin bilmediği, denge ve bilek stabilitesi için harika birer fitness ortamı olduğunu düşünüyor.

Doğa

Komandolaşın

Profesyonel spartan engelli koşucusu David Magida'dan tavsiyelerle herhangi bir piknik alanını engelli koşu parkuruna çevirin.

1) Masalarla dost olun

• Piknik masalarını çokça kullanabilirsiniz. Üzerinden atlayın, altından sürünerek geçin, üzerine çıkıp bir diğerine atlamayı deneyin. Birinin altından, birinin üzerinden geçecek şekilde masaları yan yana dizebilir; böylece bir aşağı eğilip, bir yukarı kalkmak zorunda kalarak vücudunuzu sıkılaştırıp yorulduğunuz zaman kramp girmemesine alıştırabilirsiniz.

2) Ayaklarınızı ıslatın

• Sığ dereleri koşarak geçip pratik yapabilir ya da çamurlu kıyılarında koşabilirsiniz. Suyun içerisinden koşarak geçmek bilek stabilitesi sağlamanızı ve neredeyse hiçbir şey göremediğiniz bir zeminde koştuğunuz için koşu özgüveninizin gelişmesini sağlar. Ayrıca suyu çeken ağır ayakkabılarla koşmak çok zorlu bir antrenmandır.

Kendi canına okumak isteyenler buraya

Magida'nın antrenman kitabından alınan bu mazoşist engel parkurunu denemek ister misiniz?

1) Düz bir alanda başlayın, bir tepeye deparla çıkın ve inin.

2) Dizlerinize kadar dereye girin ve 30 metre dere boyunca koşun. Diğer taraftan çıkın.

3) Piknik masalarına koşun ve altından sürünerek geçin.

4) Başka masaları alt-üst-alt-üst geçişe olanak verecek şekilde dizdiğiniz, arazinin diğer tarafına depar atın. Masaları kullanın.

5) Depar atarak geri dönün ve 10 burpee yapın.

6) Dereye dizdiğiniz kayaların üzerinde dengede durarak karşıya geçin.

7) Plank yapın.

8) Bir kova çakıl taşını omzunuza alın, 100 metre taşıyıp, 100 metre geri taşıyarak aynı yere dönün.

3) Denge hareketleri yapın

• Bir dereyi dikine geçecek şekilde taşları bir sıra halinde dizin (kuru zeminde de yapabilirsiniz) ve karşıya hızlı fakat güvenli bir şekilde, adım adım geçmeye çalışın. Parmak uçlarınızda dengede durmaya gayret gösterin. Denge engelleriyle çalışırken kendinizi çok zorlamamalı ve özen göstermelisiniz. Bu tip egzersizler bacaklarınızdaki ve merkez bölgenizdeki dengeleyici kasları çalıştırır.



Sebzeleri doğrayın.
Eğer amacınız yağlardan kurtulmaksa, en basit ve en etkili yemek değişikliği, öğünlerinizi salata üzerine kurmaktır. Korkmayın, çok lezzetli salatalar hazırlayabilirsiniz.



ERKEKLER SALATA sevmez mi SANIYORSUNUZ?

Bugüne kadar kaşık salata ve sezar salatadan başka bir şey yemediyseniz böyle düşünmeniz normal. Gelin sizi et ile taçlandırılmış sıcak salatalarla, doyurucu tahıl kâseleri ile ve son derece besleyici pancar salataları ile tanıştıralım. Uzun zamandır sağlıklı, hafif fakat doyurucu bir yöntem arıyorsanız, sonunda buldunuz.

Salatanın geçmişi pek de parlak değildir. Her zaman bir aperatif olarak görülmüş, daha da kötüsü hiçbir zaman gerçekten doyurucu olduğuna inanılmamıştır ve lezzetinden şüphe edilmiştir. Yani demek istediğimiz, bir restoranın menüsünde "peynirli, krema rokforlu, çemensiz pastırmalı" bir salata gördüğünüzde ne kadar lezzetli olabileceğini hiç düşünmeden hamburger listesine geçersiniz. Neyse ki artık bu durum değişiyor. Dünya çapında hızla yayılan yenilikçi salata odaklı restoran zincirleri, erkekleri salata ile barıştırıyor ve günlük beslenme düzenimize taze bir dokunuş yapıyor. Kaslanmak için gereken proteinlere sahip, besleyici sebzeler ve tahıllarla, hatta sıcak etlerle hazırlanan bu doyurucu salatalar, sizi hem güçlendirecek, hem yağlarınızdan kurtulmanızı sağlayacak, hem de genel olarak daha iyi hissetmenizi sağlayacak. Bu dosyamızda sizi altı harika salata tarifi ile tanıştıracağız. Yumulun!



Biftekli Salata
Dana sokumun özellikleri

Bu salatanın mükemmel olmasının sırrı sulu bifteğin çıtır çıtır kabak çekirdeği ile tamamlanmasında saklı. Narın kattığı mayhoş lezzet de bu mükemmel salatayı bir kez daha taçlandırıyor.

Tabii ki etin de en doğru yerini kullanmak gerekiyor. MappleBlock Restoran'ın usta şefi Adam Cole "Izgara ve salatalara en uygun et dana sokumdur. Bu et 'picanha' olarak adlandırıldığı Arjantin bölgesinde oldukça popülerdir. Bonfilenin bir parçası olduğu ve çok fazla aktif kasa yakın bir bölgede bulunduğu için çok lezzetli bir aroması var ve çok pahalı bir et değil. Özellikle roka ile birlikte tüketmenizi tavsiye ederim." diyor.

Nesi bu kadar sağlıklı?

Demir ve çinko depresyon ile bağlantılı minerallerdir. Bu salatanın içeriğindeki et ve kabak çekirdeği de hem bu iki mineral hem de vücuttaki serotonin seviyesini, dolayısıyla modunuzu yükselten triptofan amino asidi açısından oldukça zengindir. Kabak çekirdeği aynı zamanda yüksek antioksidan ve anti-inflamatuar özelliğine sahiptir.

2 PORSİYON

MALZEMELER

- 250 gr dana sokum
- 2 bardak kabaca bölünmüş roka
- 2 bardak ince dilimlenmiş pazı yaprağı
- ¼ bardak nar

SOSU İÇİN

- 1 yemek kaşığı bal
- 1.5 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- ¼ bardak zeytinyağı
- Malzemeleri iyice karıştırdıktan sonra salatanın üzerine eşit olarak dökün.

HAZIRLANIŞI

Eti bol tuz, karabiber ve pul biber ile tatlandırdıktan sonra orta ısıda ızgara ya da orta ateşte ızgara tavasına alın. Etin yağlı kısmı alta gelecek şekilde 8 dakika pişirin. Sonra eti çevirip bir 5 dakika daha pişirin. Pişen eti dilimlemeden önce ise 10-15 dakika dinlendirin.

Etiniz dinlenirken salatanın sosunu dökün, biraz tuz ve biber ekleyin. Sonrasında kabak çekirdeklerini ve narı salatanızın üzerine serpin. Eti dilimledikten sonra salatanın üzerine alarak servis edin.

Şefin tavsiyesi!

Cole "Eti kusursuz bir şekilde pişirmek için dolaptan çıkardıktan sonra oda sıcaklığında 30-60 dakika bekletin. Pişen etin suyunu salmaması için ise dilimlemeden önce 5 dakika dinlendirin." diyor.

Lezzetli çıtır kinoa kâsesi

İster 'kinoa kâsesi', ister 'tahıl kâsesi' ya da 'bir kâse yulafa benzer çirkin salata'. Bu salatayı nasıl adlandırırsanız adlandırın ne kadar güçlü ve sağlıklı bir besin olduğu gerçeğini değiştiremezsiniz. Bunun yanı sıra doğru yapıldığında sizin için oldukça lezzetli bir öğün de oluşturuyor.

Salata dünyasının yeni üyesi 'tahıl kâsesi' doyurucu, besleyici, çok yönlü ve seçeceğiniz bir protein ile kolayca renklendirilebilen bir besin. Tamamen protein içerikli (temel dokuz amino asidin tamamını bünyesinde barındırıyor) ender tahıl ürünlerinden biri olan kinoa, hafif ve yumuşak yapısı ile size hiç ağırlık yapmayacaktır.

Nesi bu kadar sağlıklı?

Zerdeçal, eklem ağrılarını azalttığı bilinen kürkümin oranı yüksek bir baharattır. Antrenman sırasında kendinizi fazla zorlamanız sonucu oluşabilecek iltihaplanmalar eklemlerinizde yaşlı insanlarda görülen gıcırdama hissi yaratabilir. Günlük beslenme programınıza daha fazla kürkümin ilave etmek ağrılarınızı azaltıp hareket kabiliyetinizi artıracaktır.

2 PORSİYON

MALZEMELER

- ½ çay kaşığı tuz
- 1 bardak kinoa
- 1.5 çay kaşığı zerdeçal
- 1 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- ½ bardak doğranmış kereviz
- ¼ bardak kırılmış ceviz
- ½ bardak ricotta peyniri (tercihen taze)

HAZIRLANIŞI

Orta boy bir sos tenceresine 1,5 bardak su ve ½ çay kaşığı tuz ekleyerek yüksek ateşe koyun. Kinoa ve zencefili ekleyerek kaynatın. Kaynadıktan sonra ateşi yarıya alarak sos tenceresinin üzerini kapatın ve 20 dakika pişmeye bırakın. Daha sonra kinoayı tabağa alarak soğumaya bırakın. İlk olarak limon suyu, sonrasında kereviz ve cevizleri de ekledikten sonra biraz tuz serpip yanında ricotta peyniri ile servis edin.

Sağlık Tüyosu

Ricotta peyniri, kemikler başta olmak üzere vücudunuza çokça faydası olan D vitamini açısından zengin bir kaynaktır. Neurology dergisinde yayımlanan bir araştırma vücutta D vitamini eksikliğinin az olması durumunda demans riskinin %53, eksikliğin çok olması durumunda ise bu riskin %125'e kadar çıktığını gösteriyor.

Salataların sadece soğukken lezzetli olduğunu kim demiş? Bu lezzetli yeşillikleri bir de üzerinde dumanı tüten besinlerle deneyin.





Somonlu salata

Salata devrimi demek, salataları henüz dumanı tüten etler ile taçlandırmak demektir.

Sandviç gibi salata

Sağlıklı yemek restoranı Chopt Salad, yakın zamanda dünyanın birçok yerinden ilgiyle müşteri çeken doyurucu et, tahıl ve sebze karışımı porsiyonlar oluşturdu. Burada biraz daha basitleştirilmiş fakat yine de son derece lezzetli türevindeki acı biber-portakal sosu, ıspanağı öldüren sıcak bir sos görevi görüyor. Ayrıca tavuk yerine somon kullanarak yemeği biraz daha doyurucu ve sağlıklı bir hale getiriyoruz.

Nesi bu kadar sağlıklı?

Somonda bulunan omega3 kalp fonksiyonlarınızın maksimum seviyede çalışmasını sağlar. Yapılan araştırmalar omega3'ün ritim bozukluğu ve trigliserit düşüklüğü riskini azalttığı gibi kalp damarlarının tıkanmasını engellediğini ve yüksek tansiyona iyi geldiğini de göstermiştir. Amerikan Kalp Vakfı somon ve sardalya gibi yağlı balıkların haftada en az iki kez tüketilmesi gerektiğini vurguluyor. Yeterince balık tüketemediğiniz durumlarda ise günlük balık yağı tabletleri ile telafi edebileceğinizi belirtiyor.

Eğlenceli Bilgi

Ispanak bol miktarda K ve A vitamini, manganez ve folik asit bulunur. Fakat Temel Reis'in tüm iddialarının aksine, demir ıspanakta yoğun bulunan bir mineral değildir. Aslında bu yanlış bilginin temelinde 1870 yılında ondalık sayıyı yanlış yazan Alman bir kimyager var. Kendisi 100 gram ıspanakta 3,5 mg demir bulunduğunu yazmak isterken sayıyı 35 mg olarak aktarmış ve bu bilgi yıllarca bu şekilde süregelmiştir.

2 PORSİYON

MALZEMELER

- 2 Yemek kaşığı acı biber sosu
- ½ bardak taze sıkma portakal suyu
- 1 adet büyük ve kemiksiz somon fileto (ikiye bölünmüş)
- 4 bardak ıspanak (yıkanmış, kurutulmuş ve kabaca doğranmış)

HAZIRLANIŞI

Acı biber sosunu portakal suyu ile birlikte bir sote tavasına koyun ve kapağını kapatıp yüksek ateşte kaynatın. Somonu kaynayan karışımınızın içine koyun ve ateşi yarıya alın. Tavanın kapağı kapalı bir şekilde 10 dakika pişirin. Ispanakları tabaklara bölerek somon dilimlerini ıspanakların üzerine alın. Tavada kalan sosu da somonların üzerine gezdirerek sıcak servis edin.



Lahana ve marul benzeri yeşillikler, değeri en az bilinen sebzelerdendir. Birçok tarifte kullanılabilir. Ayrıca karalahana tariflerinde de kullanabilirsiniz.

Dünyanın en lezzetli karalahana salatası

Son zamanların en moda salatasını bir de böyle deneyelim.

Karalahana geliyor, açılın!

Evet, karalahana genellikle pişirilerek, sıcak yemeklerde kullanılsa da, çiğ yendiğinde de oldukça iyidir. Karalahanayı marul gibi başka yeşilliklerle bir araya getirerek lezzetlendirebilirsiniz.

Nesi bu kadar sağlıklı?

Karalahana, K vitamini açısından oldukça zengindir ve bu vitamin kemikleri güçlendirir. Birçok araştırmada elde edilen güçlü kanıtlar, yeteri kadar K vitamini almanın kemik erimesini ve çatlamaları engellediğini gösteriyor.

2 PORSİYON

MALZEMELER

- ½ demet karalahana (isterseniz marulla karışık)
- 3 yemek kaşığı kuru üzüm
- 3 yemek kaşığı kavrulmuş çamfıstığı
- ½ avokado, soyulmuş ve küp doğranmış
- İnce parmesan parçaları

SOS İÇİN

- Limon kabuğu rendesi ve yarım limonun suyu
- 1 tatlı kaşığı hardal
- ½ tatlı kaşığı şeker
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Limon, hardal ve şekeri çırpın ve şekerin iyice çözülmesini sağlayın. Çırparken yavaşça zeytinyağı ekleyin.

HAZIRLANIŞI

Karalahanaları boylamasına yuvarlayın ve şerit halinde kesin. Geniş bir kâsede yeşilleri tuzla 60 saniye ovarak yumuşatın. Kuru üzüm, çamfıstığı ve avokadoyu ekleyerek sosla birlikle karıştırın. Üzerine parmesan parçaları atın.

Doyurucu yabanmersini-üzüm salatası

Aynı zamanda tatlı niyetine de yenebilen tek sağlıklı yemek ile tanışın.

Meyvenin gücü

Bu basit meyve salatasının gizli bir silahı var: Matcha! (Yeşil çay tozu!) Hem lezzet veriyor hem de besleyiciliğini artırıyor.

Nesi bu kadar sağlıklı?

Antioksidan açısından çok çok zengin olmasına ek olarak, yabanmersininin beyin yaşlanmasına olan pozitif etkileri araştırmacılar tarafından kanıtlandı. Tufts'un yaptığı bir araştırma, günde yarım bardak yabanmersininin nöromotor yetenekleri geliştirdiğini gösteriyor. Üzümün ve yabanmersininin enflamasyon engelleyici özellikleri, barındırdıkları polifenollerden kaynaklanıyor. Doktorların kas ağrılarına bir bardak şarap önermesinin sebebi de budur.

2 PORSİYON

MALZEMELER

- 1 bardak yabanmersini
- 1 bardak kırmızı üzüm, ikiye bölünmüş
- ½ bardak yoğurt
- 1 tatlı kaşığı matcha (yeşil çay tozu)
- Bal, akçaağaç şurubu ya da toz şeker

HAZIRLANIŞI

Yabanmersini ve üzümleri geniş bir kâse de karıştırın. Bir başka kâsede yoğurt, matcha ve tatlandırıcıyı tek renk olana kadar karıştırın. Meyvelerin üzerine dökün. Karıştırın ve servis edin.

Sağlık tüyosu

Matcha, hızlı çözülen bir yeşil çaydır ve güçlü bir antibakteriyel, nerokoruyucu ve antioksidan olan kateşin açısından çok zengindir. Bunun yanı sıra hafif kafein etkisi, dikkatinizi toplamanızı, zihinsel açıklığı ve motor fonksiyonları bir süreliğine güçlendirir.





Süper Kâse
Araştırmacılar yabanmersininin nöromotor yeteneklerini geliştirdiğini ve beyni yaşlanmaya karşı koruduğunu düşünüyor.

Kas yapıcı pancar salatası

Oldukça yaygın olan bu yemeğin biraz değiştirilmiş hali

Pancar yemenin doğru yolu

Bu tarifte pancara yakışan bütün lezzetler var. Kavrulmuş antep fıstığı, kremamsı süt ürünleri ve taze yeşillikler.

Nesi bu kadar sağlıklı?

Pancardaki nitratlar kaslara ve kalbe giden oksijen dolu kan hücrelerininmiktarını artırır. 2015'de yapılan bir araştırma pancar suyu içmenin kas gücünü %13 artırdığını gösteriyor.

Şefin Tavsiyesi!

Pancarları pişirin. Bir gece önceden fırında pancarları pişirip bekletin. Her türlü pişirme yöntemi işe yarayacaktır. Pancar piştiğinde yumuşak içi ve diri dış kısmı ile güzel bir doku oluşturur.

2 PORSİYON

MALZEMELER

- 500 gram pancar, temizlenmiş
- Zeytinyağı
- 6 yemek kaşığı kavrulmuş Antep fıstığı içi, parçalanmış
- 1 yemek kaşığı kavrulmuş susam yağı
- ½ bardak yoğurt, bir tutam tuz ile karıştırılmış
- 1 bardak semizotu benzer yeşillik

SOS İÇİN

- 2 yemek kaşığı şeri sirke
- 1 tatlı kaşığı hardal
- 1 tatlı kaşığı bal
- ¼ bardak zeytinyağı

Sirke, hardal ve balı bir kâsede karıştırın. Karıştırırken yavaşça yağı ekleyin. Tuz ve karabiber ile çeşnilendirin.

HAZIRLANIŞI

Fırını 180 derecede ısıtın. Pancarları biraz zeytinyağı ve tuz ile ovup fırın tepsisine yerleştirin. Üzerini folyo ile kapatın ve 90 dakika fırınlayın. Hala sıcakken bir mutfak havlusu ile kabuğunu ovarak çıkartın. Büyük pancarları ikiye ya da dörde bölün. Sos ile karıştırın. Yeşillikleri tabağa yayın ve pancarları üzerlerine koyacak şekilde tabaklara ayırın. Üzerine Antep fıstığı ve susam yağı gezdirin. Pancarların etrafına yoğurt koyun.

Hem güzel güçlü: Carla Maria Cadotte

LIFTING KARİYERİNDE BÜYÜK BAŞARILARA İMZA ATAN CARLA MARIA CADOTTE, SPORU HAYAT TARZI OLARAK BENİMSEMEKTEN ÇOK MEMNUN. KASLI VE FİT GÖRÜNTÜSÜYLE DE BEĞENİ TOPLAYAN SPORCU, BU GÖRÜNTÜSÜNÜ KARARLI VE DÜZENLİ BİR ŞEKİLDE YAPTIĞI ANTRENMANLARA BORÇLU.

RÖPORTAJ:
MURAT GÜVEN

FOTOĞRAFLAR:
SAMANTHA KELLY

Sporu her zaman hayatının bir parçası olarak gördüğünü söyleyen sporcu bunun karşılığını da fit vücuduyla yaşıtlarına fark atarak fazlasıyla alıyor. Sözü fazla uzatmadan güzel sporcunun hayatıyla ilgili merak edilen detayları içeren röportajımıza geçelim.

Kendinizi biraz tanıtır mısınız? Lifting kariyerini seçmenizin nedeni neydi?

Merhaba! Benim adım Carla Maria Cadotte. NSCA ve NPTI sertifikalı bir kişisel antrenör ve beslenme danışmanıyım. Fitness sektöründe 2007'den beri bulunuyorum fakat çocukluğumdan beri bir sporcu ve aktif bir fitness'çıyım. Ailem de fitness'a düşkündü ve çok hareketli bireylerdi. Beni de aynı hayat tarzında yetiştirip bu işe tutku geliştirmemi sağladılar. Ben de kariyerimde bu tutkuyu takip ettim.

Fitness'ın size günlük hayatınızda kazandırdığı avantajlar nelerdir?

Fitness, hayatımın büyük bir parçası. Diğer türlüsü nasıl olurdu hayal edemiyorum bile. Spor yapmak beni zihinsel olarak zinde tutuyor ve dengeli, mutlu, stressiz biri olmamı sağlıyor. Yaşım ilerledikçe kendim ve fiziksel olarak benim kadar hareketli olmayan arkadaşlarım arasındaki farkın gittikçe açıldığını görüyorum. Enerjim onlardan çok daha yüksek ve onlarda olduğu gibi ağrılarım veya fiziksel rahatsızlıklarım yok.

Çocukken sahip olduğunuz alışkanlıklarınızla şimdiki alışkanlıklarınız arasındaki farklar neler? Beslenmeniz nasıldı?

Çocukken metabolizmam güçlüydü. "Diyet" kelimesi hayatımda yoktu. Bol karbonhidrat, şeker ve çoğu kırmızı etten oluşan yağlı yiyecekler yiyordum. Filipin beslenme alışkanlıkları böyledir. Bugünlerde bu tip şeyleri hala yiyorum fakat neyi nasıl yediğime dair daha dengeli bir beslenme düzenim var. Artık çok çok daha az yağlı ve şekerli şeyler tüketiyorum.



"Tutarlılık her zaman en önemli şeydir. Birçok kadının bir programa başladıktan sonra işler zamanla biraz zorlaştığında vazgeçtiğini görüyorum. Zaman ayırırsanız en sonunda buna değecektir."

Fitness ne zaman hayat tarzınız oldu?

Çocukken de spor yapıyordum. 5 yaşında yüzme yarışlarına katılıyordum. 10 yaşında koşuculuk yapmaya başladım ve 18 yaşında ağırlık çalışmaya başladım. Yani fitness her zaman hayatımın bir parçasıydı.

Ağırlık kaldırmadan başka yaptığınız herhangi bir spor var mı?

Bu ara başka spor yapmıyorum ama Megaformer Pilates derslerini seviyorum. Ayrıca yoga ile ağırlık kaldırma antrenmanlarımı destekliyorum. Esnekliğimi korumama yardımcı oluyor.

Sizinki gibi harika bir vücuda sahip olmak için ne gibi bir antrenman ve beslenme düzeni izlemek gerek?

Eskiden sadece ağırlık çalışıyordum fakat artık haftada birkaç gün Megaformer ve Reformer Pilates, Power Yoga, dairesel antrenmanlar ve HIIT kardiyo seansları ile direnç antrenmanlarını dengeliyorum.

Hiç antrenörünüz oldu mu?

Şu an için yok ve uzun zamandır olmadı fakat geçmişte çok iyi antrenör ve yarışma hazırlık koçlarıyla çalıştım. Arkadaşım Kağan Yalaman, IFBB profesyonel antrenörleri ve yarışma hazırlık koçları Kim Oddo ve Eric DiLauro ile çalışmışlığım var.



Vücudunuzu şimdiki haline getirebilmeniz ne kadar sürdü?

Çocukluğumdan beri sporcuyum. Bu yüzden zaten gençliğimde de biraz kaslıydım. Tam olarak ne kadar zaman aldığını bu yüzden söyleyemiyorum. Yıllardır düzenli olarak hayat tarzım bu şekilde. Ama şunu söyleyebilirim, en büyük değişikliği ilk Bikini ve Figure yarışmalarıma hazırlanırken yaşadım. Zaten hâlihazırda kas gelişimim olduğu için 16 haftalık bir çalışma ve diyet süreci, simetri ve iyileştirmeler açısından çok büyük etki yarattı.

Vücudunuzun formunu korumak için uyguladığınız beslenme ve antrenman programlarında haftalık düzeniniz nasıl?

Beslenmemde biraz esnek davranmaya çalışıyorum ve %80 sağlıklı ve temiz beslenip, %20 daha sağlıksız besleniyorum. Boyuma oranla iyi bir kas yapısına sahip olduğum için sanırım bu durumu korumak benim için biraz daha kolay oluyor. Hafta boyunca sürekli hareketliyim. 3 gün ağırlık antrenmanım, 3-4 gün Megaformer ve Reformer Pilates çalışmam ve 3 gün kardiyo ya da sirküler antrenmanlarım var. İstediğim oranda kas geliştirebildiğim için ağırlık antrenmanlarına eskisi kadar çok zaman ayırmıyorum.

Fitness çok zamanınızı alıyor. Bu özel hayatınızı nasıl etkiliyor?

Fitness hayat tarzım ve haftalık rutinim olduğu için özel hayatımı çok fazla etkilemiyor. Çoğu arkadaşım ve beraber olduğum herkes fitness yapıyor zaten. Benim hayatımın programı bu şekilde.

Erkekler gücünüzü ve görünüşünüzü spor salonunun dışında nasıl karşılıyor? Bunun artıları eksileri neler?

Çok pozitif tepkiler veriyorlar ve genellikle iltifatlar ederek iyi davranıyorlar. İltifat almak ve çalışmalarınızın fark edilmesi ve takdir görmesi her zaman iyidir.

Erkeklerin güçlü kadınlardan biraz çekindiğini ya da korktuğunu düşünüyor musunuz?

Bir erkek güçlü kadınlardan korkuyor ya da çekiniyorsa bu onun kendine güveni olmadığını gösterir. Tabi güçlü kadınlardan çekinen ve korkanların olduğu gibi, onları seven ve beğenen erkekler de var. Bu yüzden hiç benden çekindiğini hissettiğim kendine güveni eksik erkeklerle vakit kaybetmedim.

Fitness modelliği yapıyor musunuz?

Evet, şimdiye kadar ulusal ve yerel düzeyde birçok vücut geliştirme yarışmasında boy gösterdim ve birçok fitness dergisine, radyo ve sohbet programlarına, ticari programlarına çıktım. Fitness sektöründe birçok alanda boy gösterdim.



“Yaşım ilerledikçe kendim ve fiziksel olarak benim kadar hareketli olmayan arkadaşlarım arasındaki farkın gittikçe açıldığını görüyorum. Enerjim onlardan çok daha yüksek ve onlarda olduğu gibi ağrılarım veya fiziksel rahatsızlıklarım yok.”



Kaç yarışmada yarıştınız ve başarılarınız neler?

Yarışmalara katılalı birkaç yıl oldu. NPC Ulusal Düzey Figure Athlete’i kazandım. 2011-2014 arasında NPC Ulusal Düzey gösterilerinde iki birincilik ve bir de ikincilik elde ettim.

Men’s Fitness okuyucularına güçlenmeleri ve fit kalabilmeleri için verebileceğiniz tavsiyeler neler?

Tutarlılık her zaman en önemli şeydir. Birçok kadının bir programa başladıktan sonra işler zamanla biraz zorlaştığında vazgeçtiğini görüyorum. Zaman ayırırsanız en sonunda buna değecektir. Bu iş zaman alan bir süreçtir ve sonuçlarını görmek zaman ister. Fakat bunu başardığınızda, elde ettiklerinizi korumak çok daha kolaydır ve o noktada antrenman yapmak dört gözle beklediğiniz bir şey haline gelir.

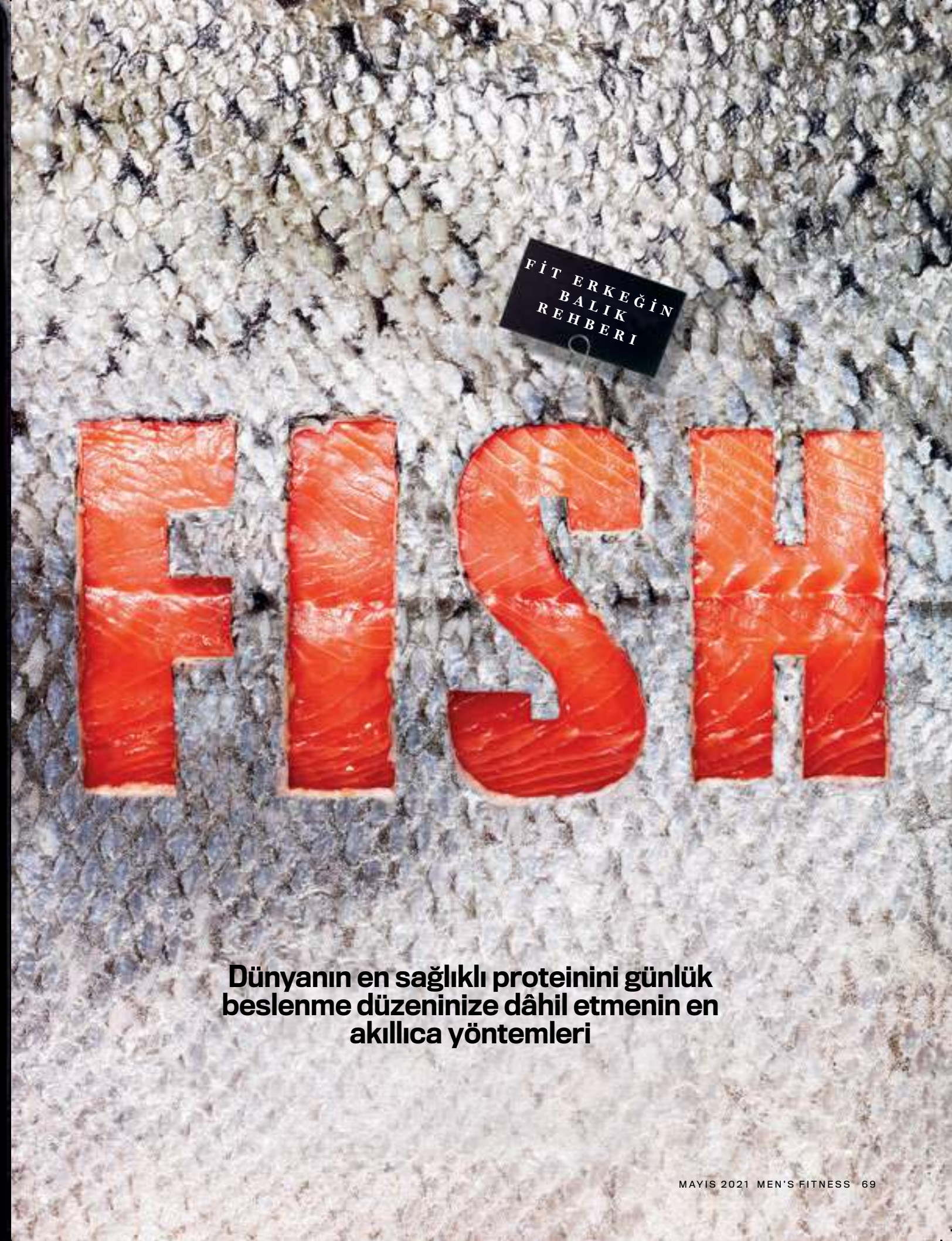
Fitness kariyerinizdeki sıradaki hedefiniz nedir?

Bu aralar diğer iş planlarımı geliştirmeye odaklanıyorum fakat her zaman fitness hayat tarzının tadını çıkarır olacağım. Hala da fitness sektöründe dergilere, televizyon ve radyo programlarına çıkarak ve modellik yaparak aktif bir durumdayım.



FIRINDAN ÇIKAN ESTETİK

Balığı fırında pişirmek en sağlıklı pişirme yöntemlerinden biridir. (Burada Brüksel lahanalı bir kırmızı levrek görüyorsunuz) Balığı hem yumuşak ve sulu tutar hem de mutfağınızın kötü kokmasını engeller.



Dünyanın en sağlıklı proteinini günlük beslenme düzeninize dâhil etmenin en akıllıca yöntemleri

GERÇEKLER NO 1: Balık yemek zorundasınız. Proteini yüksek, kalorisi düşüktür ve ete oranla çok daha az yağ barındırır. Ayrıca barındırdığı yağlar en sağlıklı yağ tipi olan kalp dostu, kas yapıcı omega-3'tür. Bunu zaten biliyordunuz. Ama bu, balık yemek zorunda olduğunuz gerçeğini değiştirmiyor. Evet, antrenman sonrasında hızla hazırlanabilen ucuz tavuk yemeklerinde "Master Chief" olmuş olabilirsiniz. Çipura, mezgit, karagöz pişirmek size pahalı, uğraştırıcı ve detaylı geliyor olabilir. Belki de balığı sadece restoranlarda yiyor fakat onu da muhtemelen yanlış yapıyorsunuz. (Doğrusunu göstereceğiz) Endişelenmeyin. Çözüm bizde. Günümüzde balık konusundaki en büyük sorulardan biri olan "çiftlik" mi "deniz" mi sorununu aklımızda tutarak, balığı günlük hayatınıza dâhil etmenizi bir nebze olsun kolaylaştıracak bir rehber hazırladık. Rehberimizde evde kolay ve hızlı hazırlayabileceğiniz balık tarifleri, balık seçme ve restoranlarda sağlıklı ve taze balık sipariş edebilme yöntemleri bulunuyor. Balık yemek sadece kaslanmanızı değil, daha uzun yaşamanızı da sağlar.

ASLA ALMAMANIZ GEREKEN ÜÇ BALIK

Hem sinir sisteminizin, hem de gezegenin sağlığı için.



ORKİNOS

Bu balık Japonya'da çok fazla avlanıyor. Aynı şekilde Atlantik orkinosu da aynı problemden muzdarip. Kısacası: Çok lezzetlilerdir fakat bu, yemek zorundasınız demek değil. Türlerin geleceğini düşünün.



TURUNCU İMPARATOR BALIĞI

Soyu tehlikedeki bir başka tür olan bu balık, yumuşak tadı birçok malzeme ile uyumlu olduğu için tercih edilmektedir fakat diplerde yaşadığı için okyanus tabanına zarar veren ve tek seferde çok fazla balık avlayan büyük ağlarla, yani trollerle avlanıyor. Almayın. Bulmayın. Lüks her şeyden önemli değildir.



KOPEKBALIGI

Denizlerin besin zincirinde en üst katmanda olan bu balıklar su ekosistemi için çok önemlidir. Fakat ne yazık ki hobi avcıları ve trol balıkçıları bu balığı avlamaya devam ediyor. Birçok insan yüzgeç çorbası içmek için bu hayvanları avlasa da, eti yüksek oranda civa barındırdığı için sinir sistemine zarar verir. Özellikle hamileler ve çocuklar için daha tehlikelidir.

*** SATIN ALMADAN ÖNCE HER ZAMAN BALIĞI KOKLAYIN.**

Süpermarketten alabileceğiniz 5 balık

Kimse yarım kilo pisi balığına bir servet ödememeli.

Süper marketlerde satılan balıklar genelde ikiye ayrılır: Yağsız, çok lezzetli bir eti olan ve tecrübesiz balık aşçıları için ideal olan yassı balıklar ve yuvarlak balıklar. Ayrıca bir de daha yağlı olan ve genellikle özel akşam yemeklerinde tercih edilen somon, alabalık ve uskumru benzeri, biraz daha ustalık gerektiren balıklar ve levrek, mezgit, çipura gibi daha yağsız ve daha yumuşak bir lezzeti olan, göreceli olarak daha kolay hazırlanan balıklar.

Lezzet, sağlık ve fiyat gibi kıstaslar düşünüldüğünde, hangi balık kolay ve hatasız bir hazırlık sürecine uygundur?

"Tuna, kılıç balığı ve pisi balığı çok lezzetli oldukları gibi çok daha pahalı olabilirler. Her zaman aynı derecede lezzetli ve daha uygun fiyatlı bir alternatif bulabilirsiniz.

Yumuşak ve tatlı bir lezzet arıyorsanız barlam balığını tercih edin. Mezgit kadar lezzetli bu tatlı balığı aklınızda bulundurun. Ayrıca eti kanatlarında olan ve bir çeşit vatoz türü olan keler balığı da tercih edilebilir. Tipinden dolayı birçok insan bu balıktan uzak dursa da lezzet açısından dil balığı ile yarışabilir ve çoğu balıktan çok daha ucuzdur. Bulduğunuzda bir şans verin.

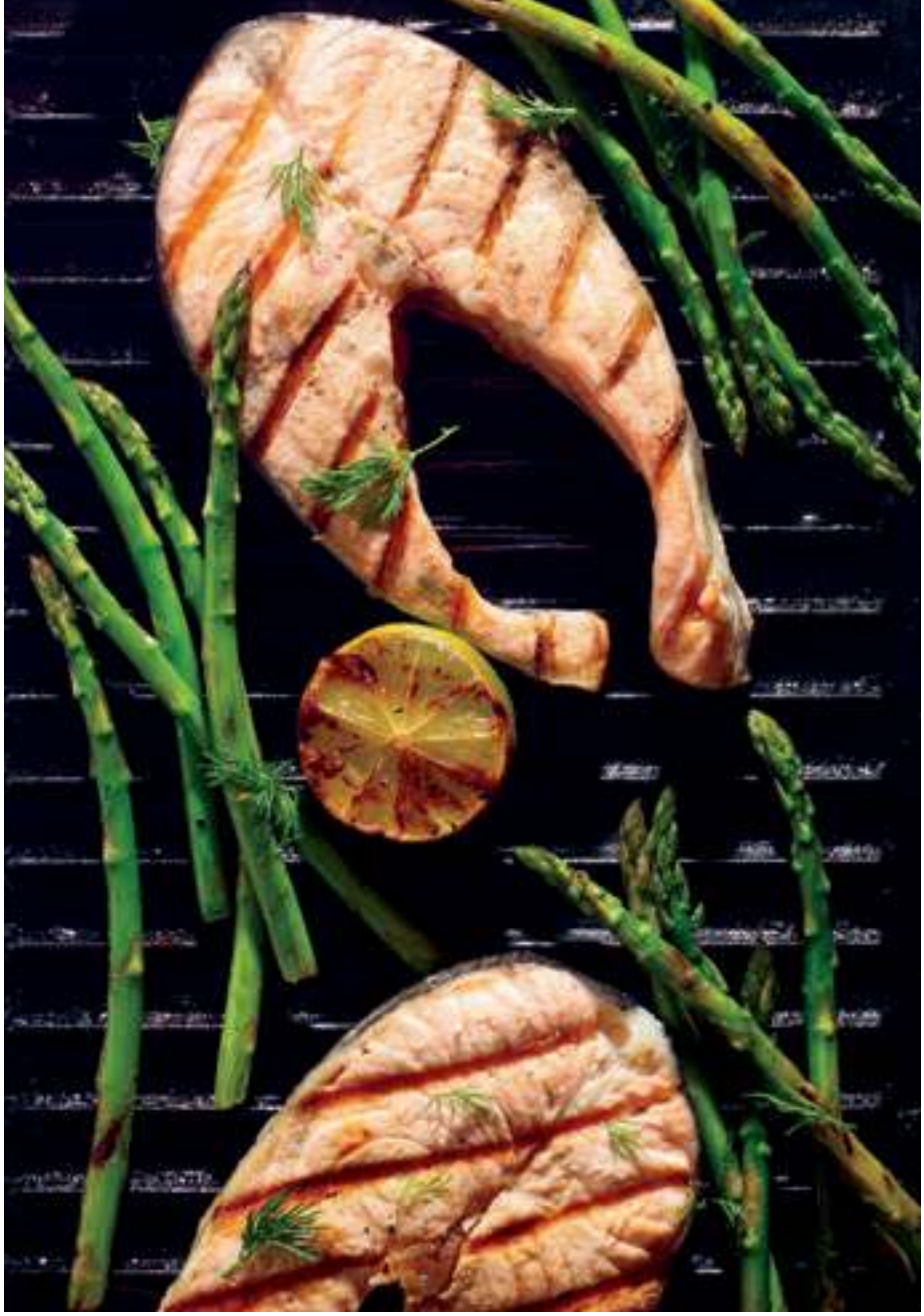
Daha koyu renkli ve yağlı bir balık arıyorsanız (eğer ağırlık çalışıyorsanız omega 3'ten dolayı bu balıkları tercih etmelisiniz) yumuşak tatlı, omega 3 ve D vitamini açısından zengin kolyoz balığı da ton balığı kadar sizi tatmin edecektir. Birçok profesyonel aşçının en favori tercihidir. Kolay hazırlanır ve bulunması çok zor değildir. Fırınlayabilir, haşlayabilir, ızgarasını yapabilirsiniz. Her türlü sosla tüketebilirsiniz. Sadece tuz ve limonla bile lezzetlidir. Bunun yanı sıra kutup somonu da normal somon ve göl alabalığının bir türüdür ve tercih edilebilir. Ama ne yazık ki dengeli bir lezzeti olan ve kendine has yağlı bir dokusu ve tatlı, yumuşak bir tadı olan bu balık ülkemizde çok fazla bulunmuyor.

Son olarak şundan da bahsedelim: Bir delilik yapacaksanız ve fiyat sizin için önemli değilse zor bulunan ve oldukça pahalı olan karabalığı da tercih edebilirsiniz. Kesinlikle değecektir. Çok zengin bir tadı vardır ve tereyağımsı harika bir dokuya sahiptir. Birçok şekilde pişirilebilir ve birçok yağ asidi barındırır.



GÖRÜNÜŞ ÖNEMLİDİR

Balık alırken parlak pullu, darbesiz, sert ve sıkı etli, parlak kırmızı solungaçlı ve berrak gözlü olmasına dikkat edin.



Sadece bu üç önemli teknikle usta bir balık aşçısı olun

TEKNİK 1
FIRINLAMA

Fırında balık yapmak en kolay ve en temiz yöntemlerden biridir. Ayrıca tek seferde çok miktarda pişirilebilir, mutfağı kokutmaz ve balığın yağını sakladığı için sağlıklıdır. Hatta fırında pişirirken fazladan yağ eklemeye ihtiyaç duymayabilirsiniz. Ayrıca çoğu balık fırınlanabilir. Önemli olan sadece kalınlığına göre süreyi ayarlamaktır. Aşağıdaki tarifleri uygulayarak a) dereotlu limonlu somon, b) fesleğenli limonlu levrek, b) portakallı keklik otlu alabalık yapabilirsiniz.

TARİF

■ Yarım kilo balık filetosunu iki yemek kaşığı zeytinyağı, narenciye suyu ve kıyılmış dereotu, keklik otu ya da fesleğenle ovun. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Biraz daha farklı lezzetler için ezilmiş sarımsak, dilimlenmiş soğan, rendelenmiş zencefil ya da dilimlenmiş siyah zeytin kullanabilirsiniz. Filetoları fırın kağıdına sarın. Kenarlarını kıvırarak akmasını engelleyin ya da üzerini kapatacağınız bir fırın tepsisine yerleştirin. 200 derecede 12-15 dakika fırınlayın. Daha kalın filetolar için süreyi biraz daha uzatın. Piştiğini bir çatal yardımıyla da anlayabilirsiniz. Çatalla kolay dağılıyorsa pişmiştir. Fazla pişirmekten korkmayın, sıvıların içerisinde kaldıkça yumuşaklığını koruyacaktır.

TEKNİK 2
HAŞLAMA

Haşlama yöntemi en sağlıklı balık pişirme yöntemlerinden biridir. Balığın kurumasını engeller ve mutfağınızı kokutmaz. Haşlanmış balık sıcak, soğuk ya da oda sıcaklığında servis edilebilir. Somon, pisi balığı, alabalık, mezgit, barlam balıkları haşlanmaya en uygun balıklardır.

TARİF

■ Geniş bir sos tenceresine balıkların üzerini örtecek kadar sebze ya da tavuk suyu koyun. Havuç, kereviz, soğan, otlar, tuz ve yarım bardak beyaz şarabı suya katıp kaynattıktan sonra süzerek güzel bir haşlama suyu elde edebilirsiniz. Filetoları bir tabağa alın. Suyu kısık ateşte kaynama noktasına gelecek kadar (sadece buharlaşacak, kabarcıklar çıkaracak şekilde, kaynamayacak) ısıtın. Balıkları tencereye üst üste gelmeyecek şekilde yerleştirin ve çatalla kolaylıkla dağılana kadar 10 dakika pişirin. Haşlama yönteminde hata yapmak çok zordur. Stres olmayın.

TEKNİK 3
MANGAL

Sadece yapışmayı önlemek için çok az miktarda yağ kullanacağınız için ızgara, balık pişirmenin en sağlıklı yöntemidir ve balığın tadı en iyi bu şekilde hissedilir. Bütün balıklar ya da derisi üzerine bırakılan filetolar için uygundur. Ton balığı, çizgili levrek, somon, akya gibi balıklar ızgarada çok lezzetli olur. Eşit şekilde pişmeleri için balıkların aynı kalınlıkta olmasına dikkat edin.

TARİF

■ Izgaranın tamamen temiz olduğundan emin olun. Güzelce yağlayın ve ısıtın. Balığı kurulayın ve daha sonra iki yüzüne de yağ sürün. Yavaşça ızgaraya bırakın ve müdahale etmeden pişmeye bırakın. 3 dakika sonra ters çevirin. Ters çevirmeden önce yapışıp yapışmadığını kontrol edin. Diğer yüzünü üç dakika daha pişirin. Yapışmasından endişeleniyorsanız ızgara balık teli kullanabilir, hatta balığın alt kısmına alüminyum folyo serebilirsiniz.

Restoranda balık söyleme incelikleri

Balık söylerken şu dört soruyu sormaktan çekinmeyin

1) Balık nereden geliyor?
Bu sorunun cevabı lezzet ve kalite açısından birçok şeyi değiştirir. Yerli olduğu söylenirse diğer soruya geçin. Uzak bölgelerden gelen, yurtdışından geldiği söylenen balıkları pek tercih etmeyin.

2) Nasıl avlanıyor?
Bütün çiftlik balıklarının kötü olduğu yanlıştır fakat denizden yakalanan balıkların daha sağlıklı ve taze olduğu, daha lezzetli olduğu bir gerçektir. Ayrıca, garson ne derse desin, çoğu somon %90 çiftliktir. Bunu aklınızda bulundurun. Olta balığı, trol, zıpkın, gibi sözleri çok duyacaksınız.

3) Bu balık gerçekten .... mı?
Balık işinde sahtekârlık dönebiliyor. Bir araştırmada deniz balığı olduğu söylenen balıklardan alınan örneklerin DNA'sı incelendiğinde %67'sinin çiftlik balığı olduğu ortaya çıkmıştır. Bu noktada balıkların kendine özgü özelliklerini bilmek, cinsler arasındaki ayrımı öğrenmek önemlidir.

4) Nasıl hazırlanıyor?
Tavada kızartılan ya da ağır ateşte pişirilen balıklar çok yağlı olur. Sosla servis edilen balıklarda da genellikle çok fazla tereyağı kullanılır. En iyi tercihler ızgara ve fırındır ve sosun ayrı servis edilmesidir.

ŞEFİN TAVSİYESİ
Izgara yapıyorsanız değişik soslar kullanmaktan çekinmeyin. Limon, zeytinyağı ve acı sosu beraber kullanabilirsiniz. Tatlı, acı ve bitkisel lezzetlerin bir araya geldiği taze salsa sosları da ızgara balıkla son derece uyumludur.

KONSERVE TONBALIĞI YEMENİN TEK YOLU

İster salata ister sandviç için olsun, ton balığı hazırlamanın en güzel (ve mayonezsiz) yöntemini sizlerle paylaşıyoruz.

Her vücut geliştirmeci bilir ki, bir tonbalığından daha kuru hiçbir şey yoktur. Evet, hep düşündüğünüz gibi, tonbalığını hazırlamanın mayonezsiz de bir yöntemi var. İşte size salatalarda ve sandviçlerde kullanabileceğiniz harika bir ton balığı tarifi.

TON BALIĞINI HAZIRLARKEN

1 konserve ton balığının yağını süzün.
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı taze doğranmış keklik otu (ya da maydanoz)
1 sap doğranmış kereviz
2 tatlı kaşığı çekirdekleri alınmış ve doğranmış siyah zeytin
1 tatlı kaşığı doğranmış kapari,
2 tatlı kaşığı limon suyu ve tuzu
Geniş bir kasede karıştırın.

TARİF

Karışımı ekmek arasına sürün ya da yeşil salatanın üzerine koyun.





SOMON YA DA KABUKLU DENİZ ÜRÜNLERİ İÇİN EN PRATİK EV YAPIMI KOKTEYL SOSU

KARIŞTIRIN:

½ bardak ketçap
1½ yemek kaşığı bayır turbu
1 tatlı kaşığı Worcestershire sosu
1 tatlı kaşığı taze sıkılmış limon suyu
1/8 tatlı kaşığı acı sos

Ton balığını lezzetle ye

Lezzetli ve kuru olmayan bir ton balığı için yağda saklanmış olanları tercih edin.



Konservede yiyebileceğiniz gurme lezzetler

Konserve ürünlere ön yargıyla baktığınızı biliyoruz. Konserve sardalyelerden da çok fazla haz ettiğinizi sanmıyorum. Hem ayrıca artık çok fazla sardalye avlanıyor, almamak daha hayırlı. Her neyse... Eğer yeni bir şeyler denemek isterseniz ve yolunuz gurme marketlere düşerse (biraz da şanslıysanız) bu ürünleri deneyin.

Zeytinyağında ahtapot

■ Ahtapotun sıkı bir dokusu ve yumuşak bir tadı vardır. Son derece yağsız bir protein ve B12 deposudur. Metabolizma için oldukça faydalıdır. Hazırlarken suyunu süzün, zeytinyağı ve paprika ile hızla soteleyin ve kürdan yardımı ile yiyin.

Kızıl Somon

■ Alaska kızıl somonu yiyebileceğiniz en lezzetli somondur ve yakalandıktan sadece birkaç saat sonra konservelenir. Diğer balıklardan çok daha fazla D vitamini içerir.

Zeytinyağlı Pisi Balığı Fileto

■ Pisi balığı, omega 3 ve D vitamini açısından zengindir. Tonbalığıyla aynı familyaya aittir fakat bu zengin lezzetli filetolar ton balığı gibi kuru değildir. Üzerine biraz limon sıkıp, sandviç yaparak yiyebilirsiniz.

FİLETOLATMADAN BALIK ALMANIN YÖNTEMLERİ

Balıkçıya uğradığınızda yapmanız ve söylemeniz gerekenler işte bunlar.

Renk testi

■ Her filetonun rengine bakın. Yarı saydam olmalıdır. Opak, bej ya da beyaz renkler, buz ve suya temastan dolayı oluşan yanıklar filetolarınızın daha lezzetsiz ve kuru olmasına sebep olur.

Koku testi

■ Satın almadan önce koklamak istediğinizi söyleyin. Bütün profesyoneller bu şekilde yaparlar. Çekinmeyin. Balıkçınız, balıktan anladığınızı hemen fark edecektir. Sabahları denizden aldığınıza benzer bir kokusu olmalıdır. Ağır ve "balık balık" kokuyorsa, taze değildir ve bakteriler görevini yapmaya başlamıştır.

Sorgulayın.

■ Balığın nereden geldiğini sorduğunuzda size sadece fiyatına dair bilgi veriliyorsa uzaklaşın. Sattığı mala önem veren bir balıkçı balığın nereden geldiğini ve nasıl üretildiğini, ne zaman alındığını, satıcıdan alıcıya ulaşırkenki bütün aşamaları bilmelidir.

Kabuklu deniz ürünlerine dikkat.

■ Kabuklu deniz ürünlerini seviyorsanız, bilmediğiniz yerlerden, küçük işletmelerden almanızı pek tavsiye etmiyoruz. Büyük marketlerden almalı, şehirden ve kirli sudan uzak yerlerde yetiştirildiklerinden ya da toplandıklarından emin olmalısınız. Kıyı kasabalarında ve güneyde satılan birçok kabuklu ürün yerel toplanır ve daha sağlıklıdır.

Fazladan hizmet

■ Balıkçınızdan balığın kılçıklarını ayıklamasını isteyebilirsiniz. Çekinmeyin. Bu onun işi. Bazı balıkların filetoları için bunu kesinlikle yaptırmanızı tavsiye ederiz. Kılçıkları ile pişen balıkların biraz daha lezzetli olduğu doğru olsa da, harcayacağınız uğraşa değmeyecektir.

Yaş: 24
Boy: 1.80 cm
Kilo: 79 kg



KAAN TOK

RİNGTE GALİBİYETİN ADI

RÖPORTAJ: HAZAL HAYIRLIOĞLU
FOTOĞRAF: UĞUR UTKU SEZER

Amatör ruhuyla şimdiye kadar çıktığı 300 maçtan 250'ini kazanan Kaan Tok, yeni profesyonel olduğu ve WAKO Kick-Boks 2021 Dünya Şampiyonası›na katılmak üzere milli takıma seçildiğini belirterek, "Ülkemin bayrağını sallandırmak ve İstiklal Marşımızı okutmak hedefim" diyor.



Bize kendinizden bahseder misiniz? Erçin Şirin kimdir?

Merhaba ben Kaan Tok, 24 yaşındayım, İstanbul'da yaşıyorum. 2005 yılında Taekwondo branşı ile spor hayatım gerçek anlamıyla başladı. Sırasıyla İstanbul Şampiyonu, Bölge şampiyonluğu ve Türkiye şampiyonu oldum. Evliya Çelebi İlköğretim Okulu›nda okurken 8. sınıfta girmiş olduğum M.E.B Okullar Arası Taekwondo Türkiye Şampiyonası›nda okulumu 53 kg›da temsil ederek Türkiye şampiyonu yaptım. 2014 senesinde yapılan Milli Takım seçmesinde başarılı olarak Milli Takım›a seçildim ve Uluslararası Taekwondo Şampiyonası'na katılarak ülkemi 73 kg'da temsil ettim. İlk maçta elimin kırılmasına rağmen devam ettiğim turnuvada yarı finalde elenerek 3. oldum. Sonrasında 2 kez daha Türkiye 3. sü olduktan sonra Taekwondo spor kariyerimi sonlandırdım. Hız kesmeden Kick-Boks branşına geçiş yaptım ve belki de bu olay benim spor kariyerimin kırılma noktasıydı. Girdiğim ilk İstanbul Şampiyonası'nda rakiplerimi yenerek şampiyon oldum. Sonrasında 5 kez Türkiye şampiyonu ve 3 kez Avrupa Kupa şampiyonu oldum. Profesyonel kariyerimde 1 kez müsabakaya çıktım ve onu da kazandım. 2019 yılında katılmış olduğum WAKO Kick-boks Dünya Şampiyonası'nda maalesef hakemlerin vermiş olduğu kararla derece maçında diskalifiye edildim ve turnuvayı 5. olarak tamamladım. Sporculuk kariyerime devam etmekteyim. Şimdilerde 2021 yılında yapılacak olan WAKO Kick-Boks Dünya Şampiyonası'na katılmak üzere milli takıma seçildim ve yoğun bir hazırlık sürecindeyim.

İlham kaynağı olarak gördüğünüz biri var mı?

Ben amatör ligde Milli Takım adına dövüşen bir sporcuyum ve bu alanda birisini örnek gösterecek olursam o kişi WAKO Dünya Şampiyonu Nurettin Diler'dir. Kendisi ile Taekwondo yaptığımız dönemden beri takım arkadaşıyız ve her zaman benim idolüm olmuştur. Eğer Professional ligde dövüşüyor olsaydım, idol olarak söyleyebileceğim kişi Türkiye'nin bence gelmiş geçmiş en iyi dövüşçüsü olan Gökhan Saki olurdu. Herkes Mike Tyson diyecektir bence bu soruya. Saki de bizim Tyson'umuz.

Spor kariyerinizde başarılarınız nedir?

Amatör:

2007-2008-2009-2010-2011-2012 -2013-2014 Taekwondo İstanbul Şampiyonluğu İSTANBUL

2010 - 2012 -2013 Taekwondo Bölge Şampiyonluğu ZONGULDAK - EDİRNE

2011 - Taekwondo Türkiye Şampiyonluğu ISPARTA

2013 - Taekwondo Türkiye 3.lüğü ADIYAMAN

2014 - Taekwondo Uluslararası 3. lüğü İSTANBUL

2015 - Taekwondo Türkiye 3. lüğü MERSİN

2018 - 2019 - 2021 Kickboks Avrupa Kupa Şampiyonluğu ANTALYA

2019 - 2020 Kickboks Türkiye Açık Turnuva Şampiyonluğu ANTALYA

2018 -2019 - Kickboks Türkiye Şampiyonluğu ANTALYA

Profesyonel:

1 maç 1 galibiyet

Bugüne kadar kaç müsabakaya çıktınız ve kaçını kazandınız?

Amatör kariyerim boyunca yaklaşık 300 müsabakaya çıkmışımdır. Bunların 240-250 müsabakasını kazandım. Kick-boks'ta şuana kadar 3 yenilgim bulunmakta 2'si diskalifiye 1 tanesi sayı mağlubiyeti ile sonuçlandı.

Bir müsabakaya nasıl hazırlanırsınız? Nasıl bir antrenman programı yapıyorsunuz?

Bir müsabakaya hazırlık sürecim psikolojik olarak başlar. Tamamen kendimi odaklayıp düzgün bir program belirleyip, noktasına virgülüne kadar, asla disiplinimi bozmadan, gerek fiziksel gerekse mental olarak antrenmanlarımı sürdürüyorum. Bu süreçte siklet sporcusu olduğum için kilo kontrolü, kondisyon, güç, patlayıcı kuvvet, teknik-taktik, süreklilik, kardiyo gibi yoğun antrenmanlarla sürecimi devam ettiriyorum. Antrenmanlarımı sporumXL spor salonu ve Tuzla Belediyesi Spor Kulübü'nde gerçekleştiriyorum.



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

Siklet sporcusu olduğum için her zaman kilomu kontrol etmek zorundayım. Bundan dolayı belli başlı bir diyet programım bulunmaktadır. Yoğun antrenman yaptığımız için beslenme düzenimi antrenmanlara göre şekillendiriyorum. Benim için en zor dönem kilo kontrolü dönemidir. Çünkü en çok disiplin isteyen süreç budur. Ben bunu en sağlıklı şekilde gerçekleştirdiğim için müsabakalarda sorun yaşamıyorum.

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

Ringe çıkmadan önce dua ederim ve hakem rakibim ve beni ortaya çağırdığında hakemin yanına gitmeden önce, antrenörüme döner ellerimi yukarı kaldırır, gözlerimi kapatır, kollarımı yavaşça aşağıya indirirken maçı kazanmış ruhuna bürünürüm. Antrenörüme sarılıp müsabakama başlarım.

Ringte nasıl bir ruh hali ile dövüşürsünüz?

Rakibime tamamen sportmenliğimi bozmadan psikolojik baskı uygulama stiline sahibim. Genellikle rakibi tuzağa düşürücü ve asla maçtan kopmayan bir yapıya sahibim. Atak yaptığım düşünülürken, aslında kontra atağa hazırlanıyorumdur ve bunu asla rakiplerime sezdirmem. Bu da benim zaferi kazanmamda en büyük rolü oynamaktadır. Geriye düşsem bile her zaman soğukkanlı bir tavra sahibimdir.

Hiç unutamayacağım dediğiniz maç hangisidir?

Herkes burada zaferinden bahseder diye düşünüyorum. Evet, benim de unutamadığım zaferler var tabii ki fakat en unutamadığım maç hakemlerin haksız şekilde beni diskalifiye ederek Dünya Wako Şampiyonluğu'ndan alıkoydukları maçtır.

Türkiye'de Kick-boks'un gelişimini nasıl görüyorsunuz?

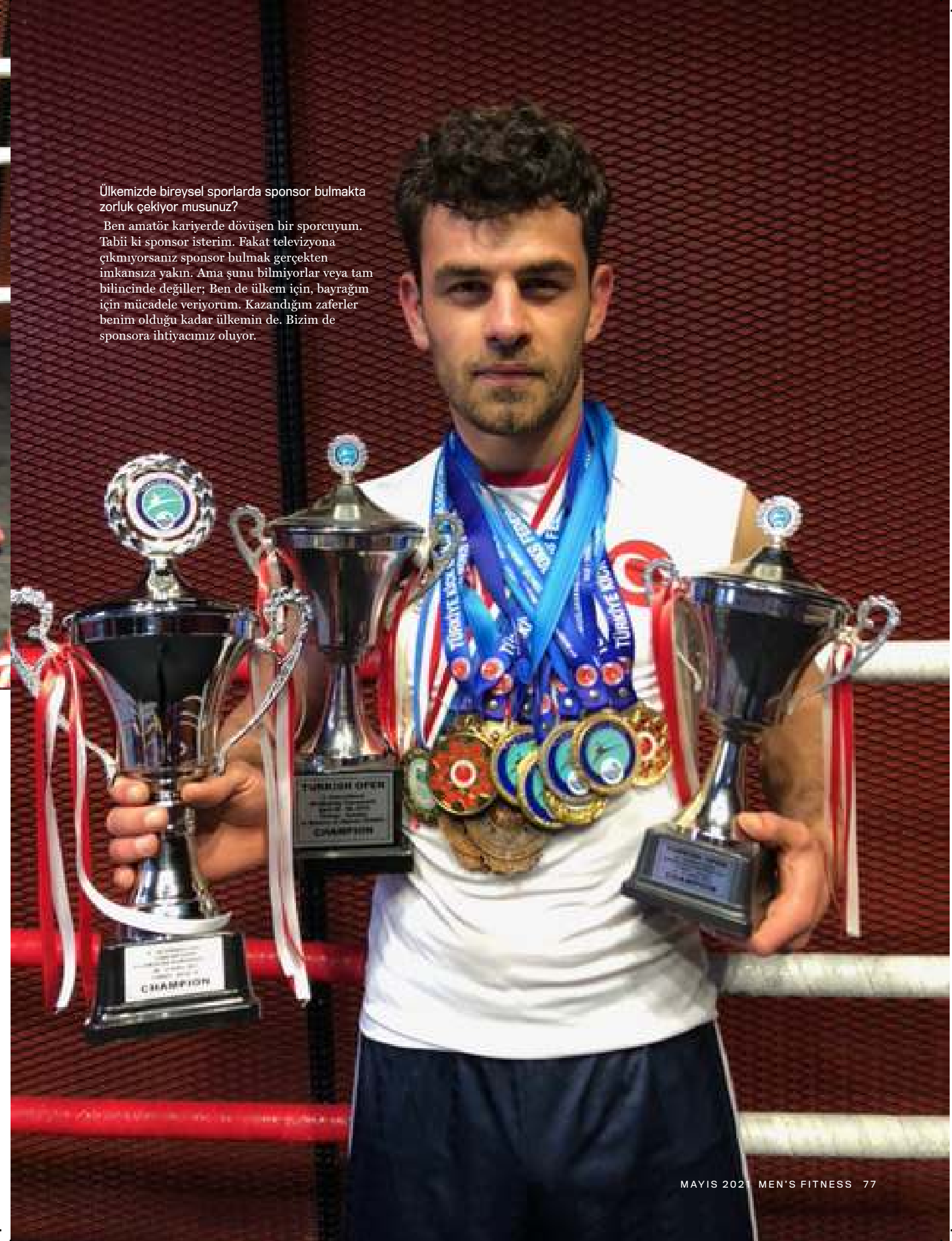
Uzun süredir, belki de en yaygın spor olarak görünen Kick-Boks, özellikle son dönemlerde maalesef şahit olduğumuz şiddet haberlerinden sonra yaygınlığını daha da arttırmıştır. Ama maalesef ki ülkemizde amatör kariyerdeki sporculara gerekli desteğin verildiğini düşünmüyorum. Bu yüzden de gelişimi artıyor olarak görülse de sadece özel ders veya spor amaçlı gelişim gösteriyor.

Hedefleriniz nelerdir?

Şu anda önümde bir dünya şampiyonası var ve benim için en büyük hedef bu turnuvayı başarı ile tamamlayıp, bayrağımı tüm önünde dünya önünde dalgalandırarak İstiklal Marşı'mızı okuyup, herkese dinletmek istiyorum.

Kick-boks'cu olmak isteyen MF okurlarına ne dersiniz?

Bence hiç zaman kaybetmeden bu sporla tanışmaları gerekiyor, çünkü ben bunu kime söylediysem şu anda âşık bir şekilde bu sporu yapmakta. Evet, dışarıdan göründüğü gibi sadece yumruk atmakla olmuyor tabii ki. Beyninizi ve bedeninizi koordineli bir şekilde kullanarak tüm vücudunuzu geliştiriyorsunuz.



Ülkemizde bireysel sporlarda sponsor bulmakta zorluk çekiyor musunuz?

Ben amatör kariyerde dövüşen bir sporcuyum. Tabii ki sponsor isterim. Fakat televizyona çıkmıyorsanız sponsor bulmak gerçekten imkansıza yakın. Ama şunu bilmiyorlar veya tam bilincinde değiller; Ben de ülkem için, bayrağım için mücadele veriyorum. Kazandığım zaferler benim olduğu kadar ülkemin de. Bizim de sponsora ihtiyacımız oluyor.



Yaş: 28
Boy: 1.78 cm
Kilo: 95 kg

ERTUĞRUL SELİM ACAR

Zayıflamak için başladı şimdi ise mesleği oldu

Üniversiteyi şehir dışında okurken düzensiz beslenmekten kilo alan Ertuğrul Selim Acar, "Kilo vermek için spor salonuna gitmeye başladım, sonrasında devam ettim ve bugün body building mesleğim haline geldi diyor.

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

Spor kariyerim küçük yaşta ilkokul birinci sınıfta Taekwondo ile başladı. Bir süre devam ettikten sonra kısa bir süre Kick-Boks ve ardından güreş ile devam etti. Kısaca küçüklüğümden beri sporla iç içe oldum.

Bu alanda şampiyonlukları olan bir sporcunun bakışıyla vücut geliştirme nedir?

Vücut geliştirme benim için bir yaşam biçimi. Günlük birkaç saat antrenman ile sınırlı bir birşey değil. Sabah kalktığın zaman başlayıp, başını yastığa koyana dek devam eden bir süreç. Her gün aynı disiplinle bir heykeltıraş gibi vücudunu işlemek diyebilirim.

Vücut geliştirme sporuna ne zaman nasıl başladınız?

Üniversiteyi şehir dışında kazanmıştım. Bir yurtta kalıyordum. Ders saatleri harici yapacak pek bir şey bulamıyorduk. Hazırlık döneminde de haliyle düzensiz beslenmekten de kilo almıştım. Oda arkadaşımla birlikte kilo verelim diye kaldığımız yurdun iki yan sokağındaki spor salonuna yazıldık. O bıraktı sonradan, ben devam ettim. Şu an mesleğim haline geldi.

BAŞARILARINIZ:

Nac Dünya Şampiyonası Gençler 6.

Türkiye Şampiyonası Klasik Fizik Açık Siklet 3.

Wabba Dünya Şampiyonası Büyük Erkekler Klasik Bodybuilding 3.

Wabba Dünya Şampiyonası Büyük Erkekler Klasik Bodybuilding 2.

Nbbiu Olimpia Amatör Büyük Erkekler Klasik Bodybuilding 2.

Ifbb Diamond Cup Büyükler Klasik Bodybuilding 3.

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?

Tartışmasız podyum hazzı tabii ki... Güzel olan ve sert geçen organizasyonlar özellikle. Aylar süren bir hazırlık sürecinden sonra, kendini yapabildiğinin en iyisiyle o podyuma taşımanın hissi mükemmel bir duygu.

Bu spor dışında neler yapıyorsunuz?

Ankara' da bir spor salonunda freelance eğitmenlik yapıyorum. Derslerimle beraber antrenman yapıyoruz. Beraber çalıştığımız süre boyunca sağlıklı beslenmeyi ve uyguladığımız antrenman düzenlerini bir yaşam tarzı haline getirmelerini sağlamaya çalışıyorum. Bir bakıma doğru yolu gösteriyorum diyebilirim.

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

Antenörüm Polat Yücel ile açıklanan yarışma takvimlerine göre bir hedef oluşturuyoruz. Bu doğrultuda iyi bir planlama yapıp bu şekilde hazırlığa başlıyoruz. Ortalama 6 ay süren bu sürecin, ilk dört ayı normal sezonda olduğu gibi haftanın 3 günü ortalama yarım saat kardio antrenmanı, beş günü ise ağırlık antrenmanı yapıp, iki gün dinlenme şeklinde oluyor. Son iki ayı ise daha disipline ve sıkı geçiyor. Karbonhidrat miktarımızı biraz düşürüp



kardio antremanlarımızın sürelerini arttırıyoruz. Ağırlık antrenmanlarımızı da haftanın altı gününe çıkarıyoruz.

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

Aslında normal dönemde nasıl besleniyorsam, yarışma döneminde de o şekilde besleniyorum. Karbonhidrat olarak pirinç ve patates tüketiyorum. Protein alımımı yarışma döneminde daha da çeşitlendiriyorum. Gün içinde hindi, kırmızı et ve somon tüketiyorum. Beraberinde sağlıklı yağ ve sebze alımımı ihmal etmiyorum. Form durumuma göre miktarları değişiklik gösteriyor tabi ki.

Nasıl motive oluyorsunuz? Ve motivasyonunuzu kaybettiğiniz dönemlerde neler yapıyorsunuz?

Sevdiğim ve zevk aldığım bir alanda iş yapıyorum. Öğrencilerime yol göstermeyi, bu süreçte gelişen fiziklerini görüp mutlu oldukları zaman, bende mutlu oluyorum. Ve mutlu oldukça motivasyonum da artıyor.

Tabi bir insanın sürekli motive olduğuna kesinlikle inanmıyorum. Tüm insanlar iyi ya da kötü, gün içinde birçok olayla karşılaşıyor. Bu durumlarda sosyal bir insan olduğum için sevdiğim insanlar ve dostlarımla daha çok vakit geçirmeye çalışıyorum. Bu süreç en fazla iki gün sürüyor, sonrasında kendi kendime telkinde bulup, artık harekete geçmem gerektiğini hatırlatıp. Kendimi yine istediğim alanda kendimi geliştirirken buluyorum. Size sizden başka kimse yardım etmeyecek bu yüzden düştüğünüzde elinizden tutup sizi kaldıracak olan yine sizsiniz. Kendinizi sevin ve kendinizi tanıyın. Neler sizi kendinize getirir analiz edin, ne yapınca mutlu oluyorsunuz ne yapınca motivasyonunuz ivme kazanıyor hepsini gözlemleyin.

Bu sporu yapmak isteyen MF Okurlarına tavsiyeleriniz ne olacaktır?

En başta, tek başlarına yola çıkmamalarını, hem antrenman hem de beslenme alanında profesyonel destek almalarını söylerdim. Ama yapmaları gereken en önemli şey öncelikle kararlı ve disiplinli olup istediğini alana kadar vazgeçmemeleri. Üç mottomu böyle sıralayabilirim; Sağlıklı beslenme, sert antrenman ve hedefe ulaşana kadar istikrarlı olmak.

Çok tatlı bir haber:

Çikolata daha iyi düşünmenize yardımcı oluyor



Kara zafer. *Çikolatadaki antioksidanlar beyninizin daha iyi çalışmasını sağlıyor.*

İşte hayallerimizdeki bilimsel keşif: Yeni yapılan bir araştırma, haftada 200 gram çikolata yemenin kolesterolünüzü düşürmek, pıhtı atması ve kalp hastalıklarına yakalanma riskini düşürmenin yanı sıra beyninizin bilişsel fonksiyonlarını da güçlendirdiğini gösteriyor. Appetite'da yayınlanan bu araştırma, daha önceden yapılmış bir araştırmanın verilerini kullanarak kişilerin belirli besinleri ne sıklıkla yediğini ve bilişsel testlerden ne kadar puan aldıklarını karşılaştırdı. Sonuç olarak, sık sık çikolata yiyenlerin hafıza, organizasyon ve soyut akıl yürütme testlerinde diğer kişilere nazaran daha iyi sonuçlar aldığı gözlemlendi. Araştırmacılar bunun sebebinin çikolatada bulunan antioksidan yüklü flavonoller olduğunu düşünüyor. Tabi bu demek değil ki çikolatalı her şeyi hiç düşünmeden mideye indirebilirsiniz. En çok flavonol, siyah çikolatada bulunuyor. Satın alırken içeriğine bir göz atın ve %60'dan yüksek olanları tercih edin.

Uykusuzluk size yalan söyletebilir.

■ Yeni yapılan bir araştırmada ilk kez, bir sanığı uykusuz bırakmanın yalan yere itirafta bulunmasına sebep olabileceğine dair bulgular elde edildi.
Michigan Eyalet Üniversitesi'nin yaptığı bu araştırmada deneklerden bilgisayarda bazı görevleri yerine getirmeleri istendi ve ESC tuşuna basmamaları gerektiği, aksi takdirde bütün verilerin kaybolacağı söylendi. Deneyin bu aşamasının ardından iki gruba ayrılan deneklerden bir gruba uyumaları için izin verilirken, diğer grup uyanık tutuldu. Ertesi sabah, bütün denekler ESC tuşuna basmak ve bütün veriyi silmekle suçlandı. Uyumayan deneklerin bu suçu kabullenme oranı, uyuyanlara nazaran 4,5 kat daha fazlaydı. Tutuklamaların %25'inin yalan itiraftan dolayı olduğunu göz önünde bulundurursak, bu önemli bir bilgi.

Okumak için biraz zaman ayırsanız iyi olur

■ Liverpool Üniversitesi'nin yaptığı bir anket, kitap okumaya düzenli olarak zaman ayırmanın kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olduğunu gösteriyor.
2000 kişinin katıldığı ankette, düzenli olarak kitap okuyanların daha az stresli ve depresif oldukları, genel olarak daha mutlu bir hayat sürdükleri ve kendilerine daha çok değer verdikleri görüldü. Ayrıca daha az önyargılı ve sosyal konularda daha aktif oldukları saptandı.
Genel verilere göre katılımcıların %41'i kitap okumanın stresi azalttığına inanıyor. Düzenli kitap okuyanların %20'si sağlıklı bir hayat sürmek için severek çaba sarf ederken, %12'si okudukları bir kitap sebebiyle iş değiştirdiklerini söylüyor.
Bu ankette ayrıca kişilere hangi karakterin onları en çok etkilediği soruldu. Kadınlarda ve erkeklerde birinci sırayı Bülbülü Öldürmek'teki Atticus Finch birinci sırayı alırken, ikinci sırada erkeklerde Frodo Baggins, kadınlarda ise Katniss Everdeen bulunuyor. Harry Potter ise bu sıralamada son sırayı aldı.



"O kitabı aç Scout, yoksa..." *Kitap okumak stresi azaltıyor ve kişinin kendine daha fazla değer vermesini sağlıyor.*

Vücut Rehberi



ŞİMDİDEN PLAJ VÜCUDUNA HAZIRLANIN VE BÜTÜN YAZ GURURLA SERGİLEYİN.

GÜNEŞLİ GÜNLER GELDİ

Men's Fitness, olarak görevimiz en iyi vücuda sahip kişilerin bunu nasıl başardıklarını çözmek ve elde ettiğimiz bilgileri sizlerle paylaşarak gelişiminize yardımcı olmaktır. Bu sayıda Mark Wahlberg'in antrenman programının inceliklerine ulaştık ve size güzel bir kol antrenmanı hazırladık. Artık siz de aksiyon filmi yıldızlarının kollarına sahip olabilirsiniz. Hızla fit bir vücuda sahip olabilmeniz için pliometrik antrenmanların temellerini inceledik. Ve tüm bunlara ek olarak, son günlerin en moda beslenme trendlerinden biri olan, kavanozda salata akımının formüllerini inceleyerek hızlı, taze ve göbek yapmayan yemekler hazırlayabileceğiniz tarifleri bir araya derledik. Bütün bunlar elinizin altındayken, artık tembellik etmek için hiçbir bahaneniz yok!

Sparta antrenmanıyla yaza baklavalarınla gir!



Vücudumuzu en iyi gösteren yer, karın kaslarımızdır. Karın kaslarını çıkarmak diğer bölgelere oranla daha zordur. Fakat doğru olan tek bir şey var ise, o da iyi beslenme, iyi cardio ve güzel karın kası antrenmanıyla karın kaslarımızı ortaya çıkarabileceğimizdir.

Nasıl işliyor

Bu antrenmanı yaza kadar her gün uygulayın. Bir gün bile sıkılmadan uygularsanız karın kaslarınızın belirginleştiğini göreceksiniz. Cardio'larınızı düzenli olarak haftanın 6 günü yapıyorsunuz. Günde 50 dk. cycle(bisiklet) veya 50 dk. treadmill (koşu bandı) yapıyorsunuz. Bunun yanında iyi diyet uygulamanız gerekli. Eğer karın bölgenizde yağlanma fazla ise karbonhidrat miktarını minimum seviyeye getirmelisiniz. Bol sebze ve protein ağırlıklı bir beslenme yolu izlemelisiniz. Yaza karın kaslarımızla girmek istiyorsanız hemen başlayın durmayın! Birleşik setli bir antrenman yazdım sizin için. Bu antrenmanı uygulamak çok basit, anlattığım şekilde hareketleri uygulayın.

Talimatlar

25 tekrarlı bir harekete başlıyoruz ve diğer hareketi de üzerine (compound) aralıksız olarak, yazdığım şekilde uyguluyorsunuz. Ara sürelerinizi ve set tekrar sayılarını es geçmeyin. Antrenman, geneli 25 tekrarlı compound setlerden oluşuyor. Compound setli antrenmanlar aynı kas grubunun üst üste farklı setlerle çalışması anlamına gelir. Bu hareketleri uygularken yine en önemlisi core(merkez) bölgemizi aktif tutarak yapmamızdır. Merkez noktanız sabit durur ve hareketleri tam anlamıyla yaparsanız sonuç çok daha mükemmel olur. Şu talimatı da es geçmeyelim; özellikle hareketlerde bel ve boyun bölgenizi zorlamadan ve o bölgelerinizden kuvvet almadan uygulayın.

RIFAT ÖZKÖK
Celebrity Trainer/ Zorlu Zone Club
2015 World Body-Fitness Champion
Men's Fitness Supervisor
instagram: rifatozkok

Ben hep limitlerimi zorlayan bir insanım. Yarışma dönemleri de dâhil, beslenmeme 12 ay dikkat ediyorum. Off verdim dediğim bir dönemim hiçbir zaman olmadı. Sizin de bundan sonraki zamanlar için off zamanınız olmasın. Herkes isterse karın kaslarını ortaya çıkarabilir. Bunu daha kısa zamanda da yapacağımız antrenman ve beslenme şekilleri mevcuttur. Yine ekliyorum, her antrenmanımda söylediğim gibi, karın kası aslında var olan kas yapımızdır. Ama insanlar genelde yediklerine dikkat etmedikleri için karın kaslarını çıkaramazlar. Eğer siz de bu yaptığım antrenmanı uygulayıp, iyi beslenir ve düzenli cardio yaparsanız muhakkak sonuca ulaşacaksınız. Bir hafta bile denediğinizde farkı göreceksiniz. Yıllardır denenen bir sürü karın kası antrenmanı var. Fakat sonuç verilmiyor veya onu denedim bunu denedim olmuyor deniliyor. Gerçekten denerseniz olur... Fark yaratmak için önce farkı yaratmalısınız. Ve hiçbir zaman yılmadan yıkılmadan, antrenmanınızı eksiltmeden yaparsanız istediğiniz karın kaslarına sahip olacaksınız. Ne ekerseniz onu biçersiniz... Hedefinize odaklanın ve bu yaza hedef koyup, kısa ve net hareketlerden oluşturduğum bu antrenmanı uygulayın. Plajda yürürken insanlar sizi fark ettiğinde yüzünüzdeki mutlu ifadeyi görünce motivasyonunuz 10 kat daha artacaktır. Hiçbir şey imkânsız değildir, buna karın kaslarımız da dâhil. Sevgili Men's Fitness okurları antrenmana başlayalım artık...



1A △ HANGING LEG RAISES

Set: 5 Tekrar: 25

Omuz genişliğinden daha açık bir tutuşla harekete başlıyorsunuz. Kollarınız dirseklerden tam düz olacak şekilde başlayıp çene hizanıza kadar kendinizi çektikten sonra her tekrar için en alt noktaya kadar iniyorsunuz. Limitlerinizi zorlamak istiyorsanız ağırlık kullanarak barfiks çekmeyi deneyin, istenilen tekrar kadar yapamadıysanız,vücut ağırlığınızla barfiks çekmeye devam edin ve kuvvetlendikten sonra tekrar deneyin.



1B △ Hanging Leg Raises



1C △ Hanging Oblique Leg Raises



1D △ Hanging Oblique Leg Raises



2A △ REVERSE CRUNCH ROW CONCEPT

Set: 5 Tekrar: 25

Row concept'e ayaklarımızı yerleştiriyoruz. Row concept hareketli olduğu için dikkat edin, kaymayın. Karın kaslarınızı sıkın ve resimde gördüğünüz gibi dizlerinizi karnınıza doğru çekin. Sonrasında hemen üzerine bunu daha da zorlaştırdığımız tek ayak row concept'te ve tek ayağınızı dışarı doğru alın. Ve harekete tek bir ayağınızı karnınıza doğru çekerek devam edin. Sonra diğer ayağınıza geçin ve hareketi tamamlayın. Totalde yine 25 tekrar çift ayak ve 25'er tekrarda tek ayaklarınızla çekeceğiniz hareketin 1. setini 75 tekrarla tamamlamış oluyorsunuz. Sparta askeri olmak kolay değil! Aynen devam ediyoruz. 30 saniye dinlenin ve 2. sete geçin...



2B △ Reverse Crunch Row Concept



2C △ Reverse Crunch Row Concept One Leg



2D △ Reverse Crunch Row Concept One Leg



3A △
SEATED BOSU KNEE UP
Set: 5 Tekrar: 25

Hareketlerimize bosuyla devam ediyoruz. Bosu üzerinde basit ve kolay şekilde uygulayacağınız ve merkez(core) bölgesinin full şekilde aktif olacağı bir hareketimiz var sırada. Kalçamızı bosu üzerine yerleştiriyoruz. Ayaklarımızı yerden kesiyoruz. Resimde görüldüğü gibi ellerimizle yandan tutabiliriz. (Bu size biraz daha kolaylık sağlayacaktır) Dizlerimizi karnımıza doğru çekerek karın kaslarımızı hareketin bitiş noktasında sıkıyoruz ve full aktif hale getiriyoruz. Sıra geldi devamına...





3C
SINGLE LEG BOSU KNEE UP
Set: 5 Tekrar: 25

Hareketimize demin yaptığımız hareket sonrası ara vermeden devam ediyoruz. Bu sefer ayaklarımızı tek tek bisiklet pedalı çevirir gibi yukarı aşağı hareket ettiriyoruz. Karın kaslarımız full devrede bırakmak yok... Totalde 50 tekrar oldu ve dinlenelim 30 saniye, diğer sete hazır olmamız lazım..





4A △
STANDING KETTLEBELL RUSSIAN TWIST
Set: 5 Tekrar: 25

Ve sıra geldi son hareketimize. Bu hareketimizde tek bir ekipman kullanıyoruz. Kettlebell kullandığımız hareketimizde ayakta dik durup kettlebell'i karın bölgemizi aktif hale getirip kasarak sağa ve sola doğru çeviriyoruz. Bunu da totalde sağ ve sol 25 tekrar olmak üzere 50 tekrarda bitirip antrenmanımızı noktalıyoruz...







Instagram

@mensfitness_tr

Takip etmeyi unutmayın!

MEN'S FITNESS SOSYAL MEDYADA

Güçlü göğüs ve kollar

Hollywood aksiyon yıldızlarının antrenmanları ile biseps ve trisepslerinizi üç kat daha hızlı geliştirin.

Bu program sıklık ve volüm açısından doğru oranları yakalayabileceğiniz ve 80'lerin vücut geliştirmecilerinin sahip olduğu fiziğe sahip olabileceğiniz bir kombinasyon sunuyor.

Nasıl işliyor

Biseps ve trisepsler kısa kaslardır. Bu yüzden büyümek için çok fazla çaba gerektirmezler. Bu bölgeleri az setlerle hedef almak onları daha sık çalıştırabilmenize olanak sağlar. Bu programda haftada üç gün bu bölgeleri çalıştırabilirsiniz. Sırt antrenmanlarınıza birkaç triseps egzersizi, göğüs gününüze de birkaç biseps egzersizi ekledik. Omuz antrenmanınızda da, iki kas için de küçük bir egzersiz yapacaksınız. Kollarınız, alıştığından çok daha fazla çalışacak fakat bunu geniş bir zaman diliminde yapacağı için dinlenmek ve güçlenmek için yeteri kadar zamanı olacak. Bir günde çok fazla çalıştırmadığınız için her antrenmanda dinç kalacak ve başka şeylere daha çok zaman ayırabileceksiniz.

Talimatlar

Her antrenmanı haftada bir kez uygulayın. İlk ve ikinci antrenmanlar arasında bir gün dinlenin ve 3. ve 4. gün antrenmanlarını birbirini takip eden günlerde yapın.

A ve B ile işaretlenen egzersizler değişmeli uygulanmalıdır. Yani, bir set A egzersizi yapacak, verilen süre kadar dinlenecek, daha sonra bir set B egzersiz yapacak, tekrar dinlenecek ve bütün setler bitene kadar bu şekilde tekrar edeceksiniz.



1.GÜN: SIRT VE TRİSEPS

1 ONE-ARM DUMBBELL DEADSTOP ROW

Set: 3 Tekrar: 8-10 (Tek bir kol için) Dinlenme 60 sn.

Bir elinizi bench'e koyun ve diğer elinize bir dumbbell alın. Ayaklarınızı sabitleyin ve gövdenizi yere paralel olacak şekilde eğin. Dumbbell'ı kalçanıza doğru çekin ve kontrollü bir şekilde zemine geri indirin. Bir saniye durun ve tekrar edin.

2 LAT PULLDOWN

Set: 4 Tekrar: 10-12 Dinlenme 60 sn.

Tutamacı omuz genişliğinizin biraz dışından kavrayın ve kürek kemiklerinize doğru çekin. Ağırlığın sizi biraz öne doğru çekmesine ve lat kaslarınızı gerdirmesine izin verin.

3 RACK PULL

Set: 3 Tekrar: 8 Dinlenme: 90 sn.

Halteri bir power rack'in kontrol barlarından birine ya da dizlerinizin tam altına gelecek yükseklikte bir yığın matın üzerine koyun. Ayaklarınızı kalça genişliğinde açın ve kalçanızı geriye doğru çıkarın. Barı dizlerinizin hemen dışından kavrayın ve belinizdeki doğal kavisi koruyarak kalçanızı içeri çekip düzleştirin.

4 ROPE PUSHDOWN

Set: 3 Tekrar: 15-20
Dinlenme: 60 sn.

Bir halat tutamaçı kablo istasyonuna bağlayın ve iki ucundan tuun. Dirseklerinizi düzleştirerek tutamaçı aşağı doğru çekin.



5 INCLINE LYING EXTENSION

Set: 3 Tekrar: 10-12
Dinlenme: 60 sn.

Ayarlanabilir bir bench'i 30 dereceye ayarlayın. Bir EZ-barı omuz genişliğinden kavrayın ve bench'e sırt üstü uzanın. Barı başınızın üzerine doğru kaldırın ve kollarınızın biraz başınızın gerisine doğru savrulmasına izn verin. Dirseklerinizi bükün, barı kafanızın arkasına doğru indirin ve tekrar kollarınızı düzeltin.





HAFTADA ÜÇ GÜN KOLLARINIZI ÇALIŞTIRABİLİRSİNİZ. DAHA ÇOK UYARI DAHA ÇOK KAS DEMEKTİR.

2. GÜN: GÖĞÜS VE BİSEPS

1 INCLINE DUMBBELL SQUEEZE PRESS

Set: 3 Tekrar: 8-10
Dinlenme: 60 sn.

Ayarlanabilir bir bench'i 30 dereceye ayarlayın ve iki elinize de birer dumbbell alarak sırt üstü uzanın. Dumbbell'ları birbirine doğru sıkıştırın ve bu tansiyonu koruyarak dumbbell'ları kaldırın.



2 MACHINE PRESS

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

Göğüs press makinasını tutamaçlar göğüs seviyenize gelecek şekilde oturun. Tutamaçları itin ve her tekrarın sonunda kaslarınızda bir gerilme hissettiğinizden emin olun. Makinanın, kollarınızı fazla geriye çekmesine izin vermeyin. Omuzlarınızı koruyun.







3 PUSHUP ON BOXES

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

Ellerinizi kutuların ya da matların üzerine yerleştirerek gövdenizi yerden bir miktar yükseltin. Şınav pozisyonu alın ve vücudunuzu indirdiğinizde göğüs kaslarınızda bir gerilim hissedeceğiniz şekilde şınav çekin.

Vücut Rehberi Kol ve göğüs antrenmanı

4 DUMBBELL FLYE

Set: 2 Tekrar: 15
Dinlenme: 60 sn.

Düz bir bench'e ik elinize de birer dumbbell alıp uzanın ve ağırlıkları göğsünüzün üzerinde tutun. Kollarınızı yana açın ve göğüs kaslarınızda gerilim hissedene kadar aşağı indirin. Ağırlıkları tekrar birleştirirken göğüs kaslarınızı sıkın.



5 ▷ SEATED BARBELL CURL

Set: 3 Tekrar: 10-12
Dinlenme: 60 sn.

EZ-barı omuz genişliğinden kavrayın ve bir bench'e ya da oturağa oturun. Ağırlıkları curl şeklinde kaldırın ve bar bacalarınıza değmeye az bir mesafe kalana kadar indirin. Tekrar kaldırın. Hareketin mesafesi nromal bir curl hareketinin yarısı kadardır.

6 INCLINE DUMBBELL CURL

Set: 2 Tekrar: 8-10
Dinlenme: 60 sn.

Ayarlanabilir bir bench'i 60 dereceye ayarlayın ve iki elinize de birer dumbbell alarak üzerine oturun. Ağırlıkları yanlara doğru kaldırarak kollarınızı uzatın. Ön kollarınızın ileri doğru hareket etmesine izin vermeden ağırlıkları kaldırın.





DİRSEKLERİNİZ İLERİ BAKMALI. HALTER DENGEDE DURACAKTIR.

3. GÜN: BACAK VE ABS

1 LEG CURL

Set: 3 Tekrar: 15
Dinlenme: 60 sn.

Bacak curl makinesine yerleşin ve dizlerinizi dönüş eksenine uygun konumlandırın. Diz arkası kaslarınız tamamen gerilene kadar ağırlıkları kaldırın.

2 ◁ FRONT SQUAT

Set: 4 Tekrar: 8-10
Dinlenme: 90 sn.

Barı kavrayın ve üst kollarınız yere paralel olana kadar dirseklerinizi kaldırın. Barı yuvasından çıkarın, geriye bir adım atın ve ayaklarınızı omuz genşiliğinde, ayak başparmaklarınız hafif dışarı bakacak şekilde açın. Mümkün olduğunca derin çömelin.

3A REVERSE LUNGE

Set: 3 Tekrar: 10-15 (bir bacak için) Dinlenme: 60 sn.

İki elinize de birer dumbbell alın ve geriye bir adım atın. Arkada kalan diziniz neredeyse yere değecek kadar gövdenizi aşağı indirin. Öndeki uyluğunuz yere paralel olmalı.

3B ▷ ROMANIAN DEADLIFT

Set: 3 Tekrar: 8-10 Dinlenme: 90 sn.

Bir halteri uyluklarınızın tam önünde tutun. Belinizdeki doğal kavisi koruyarak kalçalarınızı geriye doğru çıkarın ve diz arkalarınızda bir gerginlik hissedene kadar gövdenizi öne doğru indirin. Kalçalarınızı tekrar düzelterek başlangıç pozisyonuna dönün.



4A BODY SAW

Set: 2 Tekrar: 8-15 Dinlenme: 45 sn.

Yerde şınav pozisyonu alın ve ayaklarınızı bir kaydırıcının üzeirne yerleştirin. Dirseklerinizi bükerek ön kollarınızı yere koyun. Karın kaslarınızı sıkın ve vücudunuzu geriye doğru iterek bacaklarınızın kaymasını sağlayın. Karın kaslarınızın gerginliğini kaybedeceğini hissedene kadar devam edin. Ardından vücudunuzu tekrar ileri çekin. Bu bir tekrardır.

4B ONE-ARM FARMER'S WALK

Set: 2 Tekrar: 30 saniye yürüyüş (bir taraf için) Dinlenme: 45 sn.

Ağır bir dumbbell'ı elinize alın ve mümkün olduğunca hızlı yürüyün. Omuzlarınızı geride, göğsünüzü ileride tutun. Yana doğru dönmeyin ya da bükülmeyin.

4. GÜN: OMUZ VE KOL

1 INCLINE REVERSE FLYE

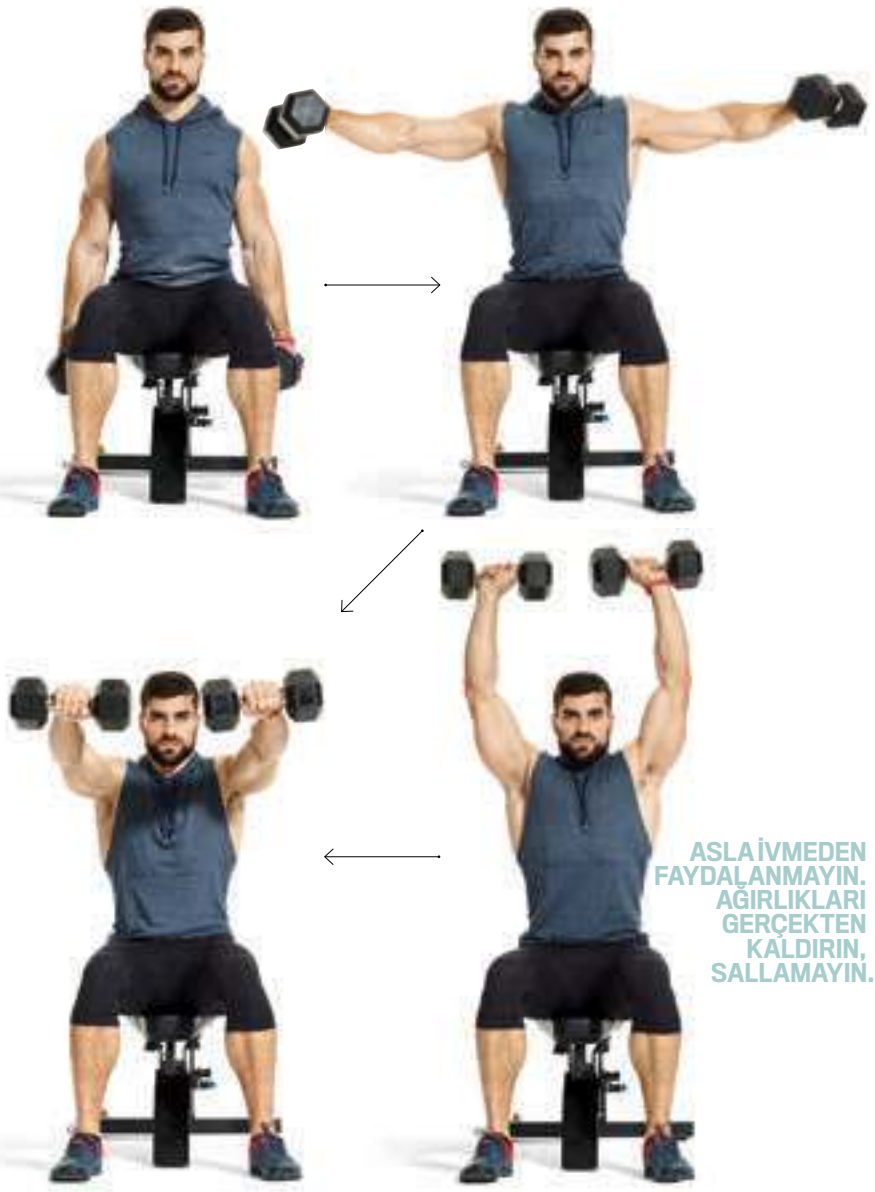
Set: 3 Tekrar: 20 Dinlenme: 60 sn.

Ayarlanabilir bir bench'i 30 dereceye ayarlayın ve göğsünüzün üzerine uzanıp iki elinize birer dumbbell alın. Kürek kemiklerinizi birbirine çekerek kollarınızı 90 derece yanlara kaldırın.

2 ▷ SIX-WAY SHOULDER RAISE

Set: 3 Tekrar: 10 Dinlenme: 60 sn.

İki elinize de birer dumbbell alarak bir bench'e oturun. Ağırlıkları 90 derece yanlara kaldırın ve baş yüksekliğinde önde birleştirin. Bu noktadan sonra ağırlıkları başınızın üzerine kaldırın. Şimdi hareketi ters çekilde tekrar edin ve ağırlıkları tekrar önünüze indirin. Daha sonra yanlara açın ve son olarak başlangıç pozisyonundaki gibi yanlara indirin. Bu bir tekrardır.



ASLA İVMEDEN FAYDALANMAYIN. AĞIRLIKLARI GERÇEKTEN KALDIRIN, SALLAMAYIN.

3 BRADFORD PRESS

Set: 2 Tekrar: 8 Dinlenme: 60 sn.

Hafif bir halteri omuz genişliğinizin hemen dışından kavrayın. Başınızın üzerine kaldırın fakat dirseklerinizi tam olarak düzleştirmeyin. Bu noktada halteri başınızın arkasına doğru indirin fakat omuzlarınızı zorlamayın. Press hareketlerini bir ön, bir arka olacak şekilde devam ettirin. Her bir yöne yapılan her pres hareketi bir tekrardır.

4A CROSS-BODY CURL

Set: 3 Tekrar: 8-10 Dinlenme: 45 sn.

İki elinize de birer dumbbell alın ve avuçlarınız size bakacak şekilde vücudunuzun önünde tutun. Dumbbell'lardan birini çapraz şekilde göğsünüzün üzerine doğru kaldırın. Bir saniye esneyin. İndirince diğer dumbbell'ı kaldırın.

4B BENCH DIP

Set: 3 Tekrar: Mümkün olduğunca çok Dinlenme: 45 sn.

Ellerinizi bir bench'e koyun ve bacaklarınızı öne doğru yere uzatın. Üç saniye sürecek şekilde, üst kollarınız yere paralel olana kadar vücudunuzu aşağı indirin. Tekrar yukarı çekin.

Kavanozda fit salatalar

Hızlı, sağlıklı, kolay taşınabilir, bir hafta bozulmadan durabilen öğünler için kavanozda fit salatalar hazırlayın.

Kavanozda salatalar, taşıması, hazırlaması ve saklaması son derece kolay, tahmin ettiğinizden çok daha besleyici ve doğru tariflerle hazırlandığında inanılmaz lezzetlidir. Hazırlama formülü ise son derece basittir: Önce ıslak malzemeleri koyuyor, daha sonra kuru malzemeleri koyuyorsunuz. Böylece salatanız vıcık vıcık olmuyor. Geniş ağızlı iki kavanozla başlayın, bir miktar taze salata sosu dökün ve salata malzemelerini ekleyin (gerekli tarifler için sıradaki sayfalara bakabilirsiniz). Son olarak kapağını kapatın ve buzdolabına atın. Bir haftaya kadar taze kalacaktır. İsterseniz işe giderken yanınızda götürebilirsiniz. Kâseye döktüğünüzde hemen yemeğe hazır olacaktır. Çok pratik ve yepyeni bir yöntemle tanışmak üzeresiniz.

Kavanozda yolculuk: *Çok lezzetli ve kolay taşınabilir bir öğle yemeği için, bir kat ton balığı, çilek, nar, avokado, kinoa, keçi peyniri ve rokayı bir kavanozda birleştirin.*


En üstte çıtırlar. Kuruyemiş gibi çıtır malzemeler salatanızın en üstünde bulunmalıdır ki ıslanmasın.
Cüssesi küçük, etkisi büyük. Karides protein açısından son derece zengindir. Bir porsiyonunda yaklaşık 18 gram protein bulunur.
Yeni makarnalar Esmer pirinç noodle'ı kan şekerinizi normal makarnaya nazaran daha iyi kontrol eder.
Kazanan fasulyeyi açıklıyoruz. Birçok baklagilin aksine, edamame (olgunlaşmamış soya) fasulyesi bütün amino asitleri barındıran tam bir protein deposudur.
Güçlü soslar Zencefil, enflamasyona karşı son derece etkilidir.



KAVANOZDA SALATALAR, SEBZE, MEYVE, PROTEİN VE SAĞLIKLI YAĞLARI BİR ARAYA GETİRİR.

1

Karidesli Pad Thai

2 PORSİYON

İKİYE BÖLÜN VE AŞAĞIDAKİ SIRAYA UYARAK KAVANOZA EKLEYİN. AĞZINI KAPATIN VE BUZDOLABINDA SAKLAYIN.

- 2 yemek kaşığı toz fıstık ezmesi ve 2 yemek kaşığı su, 2 tatlı kaşığı sriracha ve ¼ bardak zencefil sosu karışımı
- ½ bardak doğranmış brokoli
- ½ bardak rendelenmiş havuç
- ¼ bardak fasulye filizi
- ½ bardak edemame
- 1 bardak pişmiş esmer pirinç noodle'ı

  Karides karışımı: Bir sos tavasına 350 gram ayıklanmış karidesi yayın. Bir yemek kaşığı zeytinyağı ve bir tutam tuz, pul biber ve sarımsak tozu ekleyin. Orta ateşte pembeleşinceye kadar pişirin. Kâseye koymadan soğutun.
- ¾ bardak doğranmış marul
- 3 yemek kaşığı kırılmış fıstık

BESİN DEĞERİ (BİR PORSİYON)

Kalori: 837
Protein: 61 g
Karbonhidrat: 82 g
Yağ: 30 g

2

Tavuklu Caprese Salata

2 PORSİYON

İKİYE BÖLÜN VE AŞAĞIDAKİ SIRAYA UYARAK KAVANOZA EKLEYİN. AĞZINI KAPATIN VE BUZDOLABINDA SAKLAYIN.

- ½ bardak balzamik sirke sosu
- ¾ bardak salkım domates
- 4 büyük fesleğen yaprağı, ince kıyılmış

  Bir tutam tuz ve karabiber
- 1 bardak pişmiş kinoa makarnası (biz penne kullandık)

  200 gram pişmiş göğüs tavuk
- 2 dilim salam

  100 gram taze mozarrella, küp kesilmiş
- 2 bardak körpe ıspanak

BESİN DEĞERİ (BİR PORSİYON)

Kalori: 593
Protein: 62 g
Karbonhidrat: 47 g
Yağ: 17 g

3

Tropikal Ton Balığı Cenneti

2 PORSİYON

İKİYE BÖLÜN VE AŞAĞIDAKİ SIRAYA UYARAK KAVANOZA EKLEYİN. AĞZINI KAPATIN VE BUZDOLABINDA SAKLAYIN.

- ½ bardak çilek, dörde bölünmüş
- ¼ bardak nar tanesi
- ½ avokado, dilimlenmiş

  Bir limonun suyu (meyveleri taze tutmak için)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 bardak pişmiş kinoa
- ½ bardak nohut
- 1 konserve ton balığı, suyu süzülmüş ve 3 yemek kaşığı limon suyu ve bir tutam sarımsak tozu ile karıştırılmış

  60 gram keçi peyniri
- 2 bardak roka
- ¼ bardak kabak çekirdeği

BESİN DEĞERİ (BİR PORSİYON)

Kalori: 599
Protein: 35 g
Karbonhidrat: 45 g
Yağ: 32 g

4

Latin Burrito Salatası

2 PORSİYON

İKİYE BÖLÜN VE AŞAĞIDAKİ SIRAYA UYARAK KAVANOZA EKLEYİN. AĞZINI KAPATIN VE BUZDOLABINDA SAKLAYIN.

- 2 yemek kaşığı yoğurt
- ½ bardak salsa
- ¾ olgun avokado, küp doğranmış
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 bardak pişmiş esmer pirinç
- ½ bardak siyah fasulye

  Et karışımı: ¼ bardak küp soğanı ½ yemek kaşığı zeytinyağında orta ateşte soteleyin, 300 gram dana kıymayı ekleyin ve 6-8 dakika pişirin. Kırmız biber, paprika, sarımsak tozu ve pul biber ekleyin
- ¼ bardak Ezine peyniri
- 1½ bardak doğranmış göbek salata

  Kıyılmış kişniş

BESİN DEĞERİ (BİR PORSİYON)

Kalori: 707
Protein: 56 g
Karbonhidrat: 45 g
Yağ: 33 g

5

Yunan Salatası

2 PORSİYON

İKİYE BÖLÜN VE AŞAĞIDAKİ SIRAYA UYARAK KAVANOZA EKLEYİN. AĞZINI KAPATIN VE BUZDOLABINDA SAKLAYIN.

- 1/3 bardak sirke sosu
- ½ bardak cherry domates, ikiye bölünmüş
- ½ bardak salatalık, küp doğranmış
- ¼ bardak yeşil zeytin, doğranmış
- 1¼ bardak pişmiş bulgur
- ¼ bardak beyaz peynir, küçük parçalar halinde

  250 gram küp doğranmış pişmiş göğüs tavuk
- 1½ bardak doğranmış marul

BESİN DEĞERİ (BİR PORSİYON)

Kalori: 477
Protein: 44 g
Karbonhidrat: 31 g
Yağ: 16 g

Salata bilimi

Bu tariflerin haricinde kendi yaratıcılığınızı da konuşturabilirsiniz fakat kavanoz salata yapıyorsanız belli bir sıralama izlemeniz gerekir.

1. KATMAN

Salata sosu, taze meyveler ve sulu sebzeler

İlk önemli nokta sebzeleri ve meyveleri diri ve kuru tutmaktır. Kavanozun dibine salata sosunu ve çilek ya da doğranmış salata gibi sulu malzemeleri beraber koyarak diğer malzemelerin ıslanmasını engelleyebilirsiniz.

2. KATMAN

Doyurucu, kuru sebzeler

Bu katmanı suyun üzerindeki bir köprü gibi düşünün. Brokoli, havuç ve fasulye gibi sert malzemeler salatanın geri kalanı ile sos arasında bir duvar oluşturacaktır.

3. KATMAN

Tahıllar ve gözenekli sebzeler

Kinoa, makarna ve mantar ya da patlıcan gibi nemi tutan malzemeler bu kata konmalıdır. Böylece bir önceki kuru malzemeler tarafından korunacaktır.

4. KATMAN

Proteinler ve peynir

Etler ve balık

5. KATMAN

Göbek salata, kuruyemişler, tohumlar, kuru meyveler

Bu malzemelerin de kuru ve taze kalması için en üstte bulunması gerekiyor. Amacımız vıcık vıcık ve ölü malzemeler yerine kıtır kıtır ve taze malzemeler bulundurmak.

Not: Kavanozu dik tuttuğunuz sürece salatanız günlerce bozulmadan kalacaktır. Yemek istediğinizde kavanozu bir tabağa ya da kâseye sallayarak boşaltın. En alttaki sos bütün malzemelerin üstüne yayılacaktır. Yine de yemeden önce bir kere karıştırırsanız bütün malzemeler eşit dağılır.

“Sadece kendi arzu ve isteklerine göre yaşanan hayatlar geride birçok kırık kalp bırakacaktır.”



DESTEK

Bir günde bütün kaslar gelişsin

Bu antrenmanla bir gün içinde bütün kaslarınızı çalıştırarak, gelişme kaydetmeniz mümkün.

Antrenmanınız çok tekrarlı ve yüksek hızda olmalı ve unutmayın, ne kadar iyi idman yaparsanız yapın iyi beslenmesseniz istediğiniz sonuca asla ulaşamazsınız.

Nasıl işliyor

Kısa sürede forma girmek istiyorsanız, bölge bölge değil de aynı gün yapılan antrenman içerisinde bütün kaslarınızı çalıştıracak egzersizleri tavsiye ediyorum. Vücudun üst kısmı için 1 gün, alt kısmı için 1 gün ayırıyorum. Haftada 3 gün idman yapıyorum. 1 hafta 2 kere üst vücut, 1 kere bacak. Diğer hafta 2 kere bacak, 1 üst vücut çalışıyorum. Bu çalışma ile proporsiyonum daha güzel duruyor.



Faruk Beyhatun
MF Fitnes Danışmanı
beyhatune@gmail.com
Instagram:omerfarukbeyhatun

Talimatlar

Bar ve dumbell çalışmaları fiziksel değişimler için daha hızlı sonuç almanızı etkili kılar. Barbell çalışmaları kaslara kuvvet ve direnç kazandırırken hemen arkasından yapılan dumbbell çalışmaları da koordinasyonunuzu arttırır, hızlı bir şekilde değişime uğramanızı sağlar. En iyi sonuç için çok tekrar ve zamana karşı süratli tekrar devamlılığı hızlı sonuç almanızı sağlayacaktır. Unutmayın ne kadar iyi idman yaparsanız yapın, iyi beslenmezseniz istediğiniz sonuca asla ulaşamazsınız.



1△ STANDING BARBELL SHOULDER PRESS

3 set, 12 tekrar

Hacimli ve kuvvetli omuz kasları için çok etkili bir hareket olan ayakta bar ile omuz press yapılırken barı göğüs ile çene arasında sabitliyoruz ve her iki kolu eşit bir şekilde yukarı doğru itip başlangıç noktasına geri dönüyoruz. Hareket uygulanırken yere sıkı basılmalı ve mümkün olduğunca ayakta dik durulmalı.





◁2 BENT OVER BARBELL ROWING

3 set, 12 tekrar

Hacimli sırt ve kuvvetli bel kasları için en iyi sonucu veren egzersizdir. Hareket uygulanırken en iyi sonuç için dizler hafif kırık, bel çukur, gövde yere paralel bir şekilde durulmalıdır. Barı serbest bir şekilde aşağı doğru indirip, göğüs kafesine temas edene kadar çekin.







3△ STANDING BARBELL UPRIGHT ROWING

3 set, 12 tekrar

Vücut proporsiyonunu dengeli gösteren ve omuz, boyun dayanıklılığını arttırmaya yarayan harekettir. Barı ayakta omuz genişliğinde tutup, bel hizasından çeneye kadar çekin.



◁4 BENCH PRESS

3 set, 12 tekrar

Dayanıklı ve dolgun göğüs kafesi için mükemmel sonuç veren harekettir. Düz sehpaya yatarak barı göğüs kafesine hizalayıp, geniş tutuş pozisyonunda göğüse temas edecek şekilde indirip kaldırın.



Komple vücut antrenmanı



5 BARBELL PULL OVER

3 set, 12 tekrar

Sırt üstü yatış pozisyonunda başımız sehpanın dışında kalacak şekilde barı göğüs kafesi genişliğinde tutarak, göğüse teması sağlanacak şekilde başımızın arkasında bırakıp, tekrar göğüse teması sağlanacak şekilde başlangıç pozisyonuna çekiniz.





6 DUMBELL LATERAL

3 set, 12 tekrar

Omuz kaslarının koordinasyonunu sağlayan yardımcı hareketlerden bir tanesidir. Ayakta dumbell'lar elinizde ve vücudunuzun yanında kalacak şekilde başlangıç pozisyonunuzu alınız. Dirsekleriniz hafif bükülü olacak şekilde kollarınızı yukarı doğru kaldırınız ve tekrar aşağı doğru indiriniz.





7 BENT OVER DUMBBELL ROWING

3 set, 12 tekrar

Hareket uygulanırken en iyi sonuç için dizler hafif kırık, bel çukur, gövde yere paralel bir şekilde durulmalıdır. Dumbell'ları avuçlarımız arkaya bakacak pozisyonda tutarak yukarı doğru çekme eğiliminde, avuçlarımız birbirine bakacak pozisyonda dumbell'ar gövdemizin her iki yanına çekilmelidir.





8 STANDING DUMBBELL BICEPS CURL

3 set, 12 tekrar

Ayakta avuçlar karşıya bakacak şekilde dumbell'ları aynı oranda omuz hizasında kaldırıp, indirin.







9 △ FLAT CRUNCH

3 set, 12 tekrar

Düz bir zemine sırt üstü yatarak, bacaklar toplu bir şekilde ayak uçlarından destek alınarak, elimiz alnımızda yukarı doğru kalkarak sırt üstü yatma hareketi.



10 △ STANDING DUMBBELL TRICEPS EXT

3 set, 12 tekrar

Her iki dumbbell'l baş üzerinde tutarak, şorta temas edecek şekilde aşağı doğru bırakıp, tekrar başınızın üzerine kaldırın.

11 ▽ HANGING LEG RAISE

3 set, 12 tekrar

Bu hareket için geliştirilmiş özel bir cihaza dirsekler dayandırılır veya barfiksin barından iki elle tutularak vücut sallanmayacak şekilde, aşağıya bırakılır. Bu konumda bacaklar, vücutla 75 derecelik bir açı yapana kadar ve dizler kırılmadan, nefes verilerek,yukarıya doğru kontrollü ve yavaş bir süratle kaldırılır. Nefes alınarak yine kontrollü olarak başlangıç durumuna dönülür.







◁ 12 DUMBBELL BENCH PRESS

3 set, 12 tekrar

Düz sehpaya sırtüstü uzanılır. Her iki ele de alınmış dumbell'lar, yukarıda avuç içleri birbirine bakacak şekilde birleştirilir. Bacaklar yerde sabittir. Doğru şekilde konumlandıktan sonra dumbell'ar, nefes alınarak ve hareketin sonunda avuç içleri karşıya bakacak şekilde çevrilerek, yavaşça indirilir. Yani son durumda dumbell'lar omuz hizasından biraz yukarıda ve genişlik olarak omuzlara yakındır. Avuç içleri ise karşıya bakmaktadır. 1 saniye bu şekilde kaldıktan sonra nefes verilerek ve dumbell'lar yine çevrilerek ilk konuma dönülür. Böylece 1 tekrar yapılmış olur.





Su içerek kurtulun. *Yemeklerden önce bir bardak su ile yağ alımınızı azaltabilirsiniz.*

Hemen bugün su ile kilo vermeye başla

Bir sorunun genellikle en iyi çözümü en basit olandır. Kilo verme sorununda da bu kural geçerlidir. Hayatınızda kaç kere "sadece bir bardak su için" gibi basit bir çözüm önerisi duydunuz ki? Obesity'de yayınlanan bir araştırmada klinik olarak obez kişiler iki gruba ayrılmış, birinci gruba yemeklerden yarım saat önce 50 cl su içirilmiştir. 12 haftalık deneyden sonra, su içen grup diğer gruba nazaran 3 kilo daha fazla kilo kaybetmiştir. Bunun sebebi tam olarak bilinmese de, suyun midede doluluk hissi yarattığı ve daha az yemenize sebep olduğu düşünülüyor. Suyun "boş tadı" sizi rahatsız ediyorsa, şeker ve besin değeri olmayan meyve aromalı dopal tatlandırıcıları kullanabilirsiniz.

Kahvaltıda tereyağlı kızarmış ekmek yemeyi seviyorum. Klasik tereyağını kullanmaya devam etmeli miyim yoksa yeni ürünleri mi denemeliyim?

Hangi açıdan bakarsanız bakın, tereyağı (1 yemek kaşığı: 100 kalori/11g) diyet için en kötü seçenek gibi gözükse de, aslında en iyilerinden biridir.

Beslenme planınızı hazırlarken kaloriden fazlasını düşünmelisiniz. Ne kadar çok yağ, o kadar çok kalori demek olsa da aynı zamanda daha uzun süre tokluk hissi demektir. Gün içinde daha fazla yemek yemenizi engelleyebilir.

Ayrıca, American Journal of Clinical Nutrition'da yayınlanan bir araştırma, yağ oranı yüksek süt ürünleri tüketen kişilerin kilo alma riskini düşünülenin aksine azalttığını gösteriyor. Bu kişilerin obeziteye yakalanma riski diğerlerine nazaran %8 daha düşük.

▷ Ayrıca, aldığınız tereyağı gerçekten otlayarak beslenen bir ineğin sütünden elde ediliyorsa, omega-3 yağları ve 3 vitamini gibi önemli besinleri daha çok bulunduruyor demektir. Tereyağını taklit eden diğer yapay ürünlere hiç bulaşmayın.

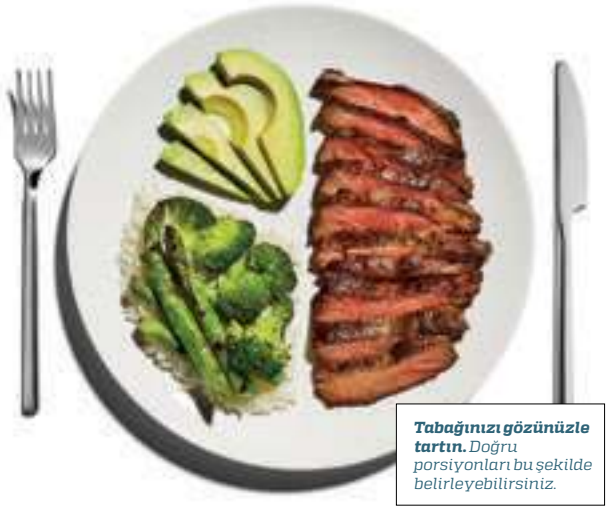
▷ Yine de eğer kilo vermek ve kalorileri az tutmak istiyorsanız, iyi bir araştırma yaptıktan sonra sağlıklı bir light yereyağı seçebilirsiniz.

▷ Tereyağı yerine başka bir şey sürmek isterseniz, en sağlıklı seçenek AVOKADODUR. Bir yemek kaşığında 22 kalori ve sadece 2 gram yağ bulunur. Mükemmel.

▷ 3 adet yabancı tereyağı markası verilmiş.



Tereyağından o kadar korkmayın. *Yağ oranı yüksek yiyecekler tüketmek, kilo vermenize yardımcı olabilir.*



Tabağınızı gözünüzle tartın. *Doğru porsiyonları bu şekilde belirleyebilirsiniz.*

PORSİYON KONTROLÜ

Bir daha asla fazla yemeyin

"Göz kararı" en sağlıklısıdır

Bir öğünde her yiyecekten ne kadar yemeniz gerektiğini biliyor musunuz? Kendinize şunu sorun "Yediğim şeyin gözleri var mıydı?" Protein içeren yiyecekler genellikle hayvanlardan elde edilir ve bunların hepsinin gözü vardır. Karbonhidrat içeren meyveler, tahıllar ve sebzeler gözsüzdür (e yani...)

Sürekli kendinizi aç hissediyorsanız, yemeklerinizi hazırlarken tabağınızın yarısını "gözlü" besinlerle, üçte birini karbonhidratlarla (gözsüzler), geri kalan beşte birini ise yağ oranı yüksek yiyeceklerle (avokado, kuruyemiş) doldurun. Akşam yemeğinde tabağın yarısına eti, diğer yarısına ise sebzeler ve /veya pilav koyabilir, üst kısımdan çok az bir alana da avokadoluk yer açabilirsiniz.

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