DÜNYANIN EN FİT KADIN DERGİSİ

women fitness

YAZA HAZIRLANMA REHBERİ

GÜÇLÜ, MUTLU VE FİT
21 günlük planla kolayca forma gir

Adım adım doğal güzellik

Kardiyo sevenler için
KOŞU REHBERİ

YAZIN HIZLI YAĞ YAKIMI
30 dakikada açık hava istasyonu

ADET DÖNEMİ KABUSUN OLMASIN!

Doyurucu ve sağlıklı
SMOOTHIE TARİFLERİ



TEAM PARİBU OLİMPİYAT YOLUNDA

ISSN 21480575
HAZİRAN
MH MEDIA
Sayı: 2021 / 06 Fiyatı: 13 ₺ / KKTC: 15 ₺

HERKESİN AKLINDA, DİLİNDE, CEBİNDE PARİBU.

App Store'dan İndirin

Google Play'DEN ALIN



Yarının
dünyası
bu.

PARiBU

women's fitness

MH MEDIA

Cenap Şehabettin Sk. No:47/1
Koşuyolu - İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 325 39 19 pbx
Faks: +90 216 325 37 47
E-posta: info@mhmedya.com.tr

İMTİYAZ SAHİBİ
MH MEDYA REKLAMCILIK LTD. ŞTİ.

Melisa Hayırlıoğlu
melisa@mhmedya.com.tr

Genel Müdür
Elif Eren Övdür
elif@mhmedya.com.tr

Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu)
Melisa Hayırlıoğlu
melisa@mhmedya.com.tr

Yazı İşleri Müdürü
Hazal Hayırlıoğlu
hazal@mhmedya.com.tr

Yazı İşleri
Mehtap Çakır

Görsel Yönetmen
Derya Bozkurt

Fotoğraf Editörü
Uğur Utku Sezer

Katkıda Bulunanlar
Fırat Çakır,
Güldemet Günay,
Pınar Salahoğlu,
Pınar Demirkaya,
Sema Tokar,
Tuğba Karakuş Bildik

REKLAM

Genel Müdür
Elif Eren Övdür
elif@mhmedya.com.tr

Reklam Müdürü
Derya Eren
derya@mhmedya.com.tr

Rezervasyon
Esra Özdemir
info@mhmedya.com.tr

Tel: (216) 325 39 19
Faks: (216) 325 37 47

Yayın Tarihi: 28 Mayıs 2021

Yayın Türü: Yerel, süreli, aylık

Dili: Türkçe

Konusu: Sağlık, Spor, Yaşam

Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım A.Ş.

Women's Fitness, Dennis'in 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 Women's Fitness Türkiye'ye, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise ilan sahiplerine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. Women's Fitness Türkiye, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder. Ürünlere ait fiyatlar 22 Aralık 2014 itibarı ile geçerli yaklaşık fiyatlardır. Farklı satış noktalarındaki ya da kur ve vergi değişimlerinden kaynaklanan fiyat farklılıklarından Women's Fitness Türkiye dergisi sorumlu tutulamaz.

Merhaba bikini vücudu!



Herkesin hayalidir yaza fit bir bikini vücudu ile girmek... Kimimiz bunu başarabiliyor, kimimizse umutlarını bir sonraki yaza saklıyor. Bu işin kilit noktası kesinlikle hedefe kitlenmek ve nefis terbiyesi. Aslında forma girerken hem kendi iç dünyanızı tanıyorsunuz hem de ne kadar başarılı olduğunuzu görüyorsunuz. Yazın gelip çatmasıyla birlikte böyle böyle çevrede diyet yapılır, üç günlük ölüm detoksu ya da ben deniyorum ama olmuyor, yavaş gidiyor gibi herkes bir heyecana kapıldı. Ancak ne yazık ki; o iş 3 gün, 5 gün işi değil. Azim, sabır ve disiplin. Sporsuz bir diyet asla düşünülemez. En önemlisi kardiyo. Evet, yağ yakmak ve sıkılaşmak istiyorsanız kar-di-yo! Kardiyo, sizin için niyet etmek gibi bir şey olmalı. Kesin sonuç almak içinde haftada en az 4 defa ve 1 saat yapılmalı. Yapılabiliniyorsa tabii ki daha da fazlası... Hiçbir zararı yok ama kendinizi çok da hırpalamayın. Kaslarınızı dinlendirmek de, bu işin püf noktalarından... Peki, ya beslenme? Zayıflamanın ilk harfidir beslenme. Kötü yeme alışkanlıklarından önce kurtulma sonra kontrol altına alma ve hayatına katma. Bu işi, 'bir ay dikkat edeyim sonra yerim' şeklinde yaparsanız hoop her şey kilo sana olduğu gibi geri döner. Aslında diyet değil kilit nokta; doğru beslenme. Sabah güzel bir kahvaltı, ekmeği abartmadan... Öğlen güzel bir protein içeren yemek. Akşam sebze veya salata. Sizi zorlayacak hiçbir şey yok. Hayatınızda bu tarz bir beslenmeyi benimseyip uyguladığınızda formda kalırsınız. Arada tabii ki, ufak kaçamaklar olabilir. Siz bu düzene geçtiyseniz, nasıl da telafi edeceğinizi bilirsiniz. Sizi zayıflama konusunda en çok zorlayacak mesele ise, midenizi küçültmek. Maalesef, porsiyonlar küçülecek ve doyma hazzına her zaman ulaşamayacaksınız. Fakat korkmayın, sizin yaklaşık bir hafta canınızı sıkacak ve sonra alışacaksınız. Bu sabrı gösterdikten sonra her şey sizi motive edecek. Önemli olan ilk hafta psikolojisi. İnsan hayatında, her konuda bu böyle... Kendinize hükmettiğinizde, her şey daha da güzelleşecek. Bu döngü sadece bikini vücudunda değil, sağlıklı bir birey olma konusunda da sizi iyi hissettirecek. Unutmayın, her düşüşün bir kalkışı vardır. Kalkıştan sonra belki de koşarsınız belli mi olur?

Melisa

naturagen
gurme



KOLAJEN DÜNYASINI KEŞFET!

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

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

içindekiler

Fitness

22 ***Işığa doğru***
Antrenmanlarınıza çeki düzen vermenin zamanı gelmedi mi?

24 ***Yoga vahşileşiyor***
Bu yeni yoga antrenmanı ile kardiyo egzersizlerinizi bambaşka bir seviyeye taşıyın.

26 ***Küçük adımlar dev kazanımlar***
Bu yeni yoga antrenmanı ile kardiyo egzersizlerinizi bambaşka bir seviyeye taşıyın.

30 ***Güçlü karın kasları için***
Düz bir karına sahip olmak için çıkılan yol takdire şayandır.

32 ***Zihin bedenden üstündür***
İster dünyaca ünlü bir sporcu, ister sadece haftasonları spor yapan bir amatör olun, kendinizi sandığınızdan çok daha fazla zorlayabilirsiniz. Her şey zihninizde bitiyor.

36 ***KOŞU***
Koşu bandınızı her gün görmekten sıkıldınız mı? Koşunuzu dışarı taşıyarak bahar havasını içinize çekin.

Dosya

50 ***21 günlük dönüşüm diyeti***
Vücudunuzu sadece üç haftada elden geçirin. Nasıl olacağını biz size göstereceğiz...

59 ***Dönüşüm yaşayın***
Parlak bir cilt, daha ince bir siluet ve daha derin bir uyku peşindeyseniz önümüzdeki 21 gün boyunca antrenmanlarınıza odaklanın ve ödüllerini toplayın.

Işıldayın

70 ***Temiz güzellik***
Vücudumuzun içine neler koyduğumuza dikkat etmeye başladıysak, üstüne ne koyduğumuzu da düşünme zamanı gelmedi mi?







UZMANLARIMIZA DANIŞIN

Her bir sayımız uzman kadromuzdan aldığımız tavsiyelerle doludur...



FIRAT ÇAKIR
Yaşam Koçu



PINAR SALAHOĞLU
Eğitimci, Wellbeing Coach



TUĞBA KARAKUŞ BİLDİK
Uzman Doktor







Sağlık

74 ***Adet sancısı kabusunuz olmasın!***
Adet dönemi ağrıları konusunda erkeklerin sizi anlamasını beklemeyin.

76 ***RDA'nızı doğal yollardan alın***
Hap yutmayı unutun, günlük vitamin ihtiyacınızı yiyecekler ile karşılayın.

Beslenme

80 ***Beslenme***
Birbirinden renkli tarifler.

84 ***Sekiz haftalık incelme diyeti***
Sizler için hazırladığımız bu beslenme planı ile her daim tok hissederek kilo verebilirsiniz.

87 ***Kivi***
5 santim boyunda, 100 gram ağırlığında olan fakat bir portakaldan daha çok C vitamini barındıran şey nedir?

88 ***Heyecanı artırın***
Ahh, kahve... Uzmanlar şimdi bir de, sanki yeterince muhteşem değilmiş gibi en sevdiğiniz bu içeceğin ek faydalarına vurguda bulunuyor.

90 ***Kalbinizi sevmenin 7 yolu***
Kalbimiz, sahip olduğumuz en değerli organdır ve sağlığın her bölümünde hayati önem taşır.

92 ***Boşlukları doldurun***
Sağlıklı yaşam ve efektif çalışma için tüm besinleri aldığınızı düşünüyor musunuz? İşte kadınların sıklıkla kaçırdığı noktalar...

94 ***Doyurucu fit smoothie tarifleri***
Bir blender ve protein açısından zengin birkaç malzeme ile hem açlığı hem de fazla kiloları geçmişte bırakın.





SEMA TOKAT
Astroloji Danışmanı



GÜLDEMET GÜNAY
Fitness – Pilates Eğitmeni



PINAR DEMİRKAYA
Uzman Diyetisyen




hummel
REACH
LX


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

Kuşkonmaz etkisi!

Kalsiyum ve magnezyum minerallerinden zengin olunuşuyla bilinen kuşkonmaz, A, B, C ve K vitaminlerini de bünyesinde barındırıyor. **Sindirim sistemine destek oluyor, kalbe iyi geliyor.** Antioksidan içeriğiyle toksinlerden arınmaya yardım ediyor. En çok da haşlanmış ya da ızgara somon balığının yanında iyi gidiyor. Bir deneyin!





Sağlıklı lezzetler elinizde

Sporcu içeceklerinden leziz meyve kokteyllerine kadar birçok içeceği hızlı bir şekilde hazırlayabilen Arzum Shake'N Take, kolay kullanımı, taşınabilir hazneleri ve ergonomik tasarımıyla dikkat çekiyor.

Güçlü kemikler

Sağlıklı ve doğru beslenme, birçok sağlık sorununun önlenmesi için gerekli olduğu kadar kemik yapısı için de önemlidir. Özellikle kemik kırıklarının, genellikle ileri yaşta ortaya çıkan kemik erimesinin önlenmesi ve kemiklerin güçlendirilmesi için kalsiyum, magnezyum, potasyum, D vitamini, Omega-3 bakımından zengin besinler tüketilmesi gerekiyor. Uzmanlar, kalsiyumun yeterli miktarda alınmadığında, vücut kandaki kalsiyum dengesini sağlamak için kemiklerdeki kalsiyumu kullandığını söylüyor.



sağlık paketi

Daha sağlıklı olmak için önerilerimize kulak verin.



Strese gerek yok...

Şekerli besinler tüketmek, özellikle tek seferde ve yüksek miktarlarda tüketildiklerinde fazla insülin salgılanmasına, gereğinden fazla salgılanan insülin ise kısa sürede kan şekerinde düşmelere neden oluyor. Uzmanlar uyarıyor... Kan şekeri düşmeleri, beyni rahatsız ederek sinirli ve gergin hale gelmemizi sağlıyor. Kan şekeri düşüşleri aynı zamanda stres cevabını ortaya çıkararak stres düzeylerinin artmasına neden oluyor. Şekerli besinler, besin içeriklerinin düşük olması ya da herhangi bir besleyici özellik taşımamaları nedeniyle metabolik stresinizi artırarak sizin stresinizi artırıyor.

Plus II
Glucosamine +Collagen

biowell



Yeni Ürün



Kolajen ile;
HAREKETE GEÇİN!

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

Kollajen ile güçlendirilmiş
7 içerik 7 ekti

www.biowell.com.tr

ÖNEMLİ İPUCU



Eğer tatlıya düşkünseniz ve kendinizi frenlemeniz gerekiyorsa, dondurucunuzda dondurulmuş üzüm bulundurun. Lezzetli, sulu ve üstelik içerdiği antioksidanlar sayesinde şekerlemelerden çok daha iyi bir seçenek olacaktır.

AYIN İPUCU: KONJA LİFİ

Konja lifi, konja bitkisinin kökünden elde edilir ve makarna türevlerinin yapımında kullanılır. Tamamen glütensizdir. Üstelik vejetaryenler, veganlar ve Paleo diyeti yapanlar için uygundur.



fit yiyecekler

Bünyenize uygun ve sağlıklı beslenmek için pratik yöntemler deneyin.



Gözlerim sürekli kuru, özellikle sabah ilk kalktığım zamanlarda... Bu sorunun çözümüne yardımı olabilecek bir besin var mı?

Son yapılan araştırmalar; somon, ton balığı ya da sardalya gibi yağlı balıkları her gün tüketmenin gözlerinize faydası olacağını gösteriyor. Bu balıklarda bulunan Omega-3, gözlerdeki kuruluğu yüzde 105 azaltır. Hem karnınızı doyurun hem de göz kuruluğunu kendinizden uzak tutun.

Sevdiğimiz kitaplar

Jessica Sepel, diyet ve aşırı egzersiz yapmanın zararlarını iyi anlamış, Sydney'de yaşayan bir beslenme uzmanı ve sağlık blogger'ı. The Healthy Life; gıdalar ile olan ilişkinizi anlamanıza büyük katkısı olacak, 120 lezzetli ve besleyici tarifin bulunduğu bir kitap. Ayrıca kendisi ile ilgili daha fazla bilgi ve tarif için jessicasepel.com adresini ziyaret edebilirsiniz.



ÇİKOLATA VE FISTIK EZMELİ KREMA

1 kişilik
Hazırlama süresi: 1 saat
5 dakika (donma süresi dahil)

Malzemeler

- 1 adet donmuş ve doğranmış muz
- 1 ½ yemek kaşığı doğal fıstık ezmesi
- 1 yemek kaşığı çiğ kakao tozu
- 1 tatlı kaşığı toz tarçın
- ½ kap badem sütü
- 1 yemek kaşığı stevia tozu
- 2 yemek kaşığı kurutulmuş hindistan cevizi
- Kırılmış fıstık

1 Tüm malzemeleri pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar blender veya mutfak robotundan geçirin.

2 Servis etmeden önce bir saat buzdolabında dondurun.

3 Üzerine kırılmış fıstık serpin.



Made in Norway

MÖLLER'S

OMEGA-3

Norveç'in 1 Numaralı Omega-3 Takviyesi!

Hemen Keşfedin



Tam 167 Yıldır

FARMAVITA

www.mollers.com.tr

İlaç değil, takviye edici gıdadır.

Öğren!



FIRAT ÇAKIR
Yaşam Koçu

Fırat Çakır kimdir?
1983'te başladığı spor hayatına atletizm ve masa tenisi ile devam etti. Sonrasında ise Kung-Fu, Kick Boks ve Tayland Boks'u üzerine uzmanlaşıp eğitmenliğe başladı. İstanbul'da birçok spor merkezi açarak işletme görevi de üstlendi. Başta Dünya Fitness Federasyonu olmak üzere birçok eğitim ve seminerlere katılarak spor sakatlanmaları, duruş bozukluğu, bel fıtığı ve beslenme konuları üzerine uzmanlaştı. Yüzlerce danışmanının 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. Birçok farklı kanalda televizyon programlarına katılan Fırat Çakır, kişisel gelişim konulu kendi televizyon programlarını da hazırlayıp sundu. Halen, geliştirdiği 8 ayrı eğitim programı ile birçok kurum ve kuruluşta seminerler veriyor.
www.firatcakir.com.tr

Yaşamak istediğimiz hayatı yaratmak

Yarın nasıl bir hayat yaşamak istiyorsak, o hayatı yaşayabileceğimiz fiziksel, zihinsel ve ruhsal ortamı hazırlamalıyız.

Çoğu zaman birbirine benzer olaylar yaşar ve neden hep bu tür olaylar bizim başımıza geliyor diye söylenir dururuz. Kimilerine kendimizce sebepler bulur, kimilerine ise bir anlam veremeyiz. Ancak zaman değişir, mekan değişir, insanlar değişir ama yaşadığımız olaylar değişmez. Tarih bizim için hep tekerrürden ibaret olur. Hep bir daha yapmayacağım der, kısa zaman sonra kendimizi benzer bir olayı yapar durumda buluruz. Tamam da, neden bu olayları yaşıyor ya da engel olamıyoruz? Bazı insanlar hayatlarını sorunsuz güzel bir şekilde yaşamayı başarırken bizim başımıza bu durumlar neden geliyor?

Eminim birçoğumuz benzer durumları yaşıyoruzdur. İstesek de istemesek de bazen hayat bizi bazı olaylara karşı savunmasız bırakıyor. Hep en zayıf olduğumuz yerden darbe alıyoruz. Bu, yardım severliğimiz, insan sevgimiz, aşk, ticaret, açık sözlülük gibi birçok konu üzerinde olabiliyor. Kendimizce yapmakta olduğumuz tüm iyi ve güzel şeyler zamanla pişmanlık boyutuna gelebiliyor. Bazen, "Acaba sınanıyor muyum?" diye bile sorduğumuz olabiliyor. Tüm bunlar bir rastlantı mı? Sebepsiz yere mi yaşanıyor yoksa bunları yaşamamızda bir sebep mi var? Hayat bize bu oyunu neden oynuyor ki?

Tabii ki, hiçbir şey gibi bu yaşadıklarımızda sebepsiz değil. Bizim için birbirinden değerli anlamlar yumağı. Tek sorun bunun farkında olmamamız. Yaşadığımız olayların farkına varıp, gereken dersleri aldığımızda hayat bizim için tadından doyulmaz hale gelir. Şunu unutmamak gerekir ki, hayat bir okuldur. Fakat derslerimize iyi çalışmaz ve gereken önemi vermezsek sınıfta kalırız. Zayıf olan bir yönümüzü geliştirmek ve daha güçlü duruma gelebilmek için bize bazı olaylar yaşatılıyor. Sonra bu olaylardan ders alıp almadığımızı, akıllanıp akıllanmadığımızı görmek için kısa bir zaman sonra tekrar sınava tabi tutuluyoruz. Eğer akıllanmış, gereken dersleri almış isek sınıfı geçiyor ve bir daha benzer durumlar yaşamıyoruz. Yok eğer sınıfı geçememiş isek o zaman benzer durumları tekrar tekrar yaşamak durumunda kalıyoruz. Aslında her şey bizim savunma mekanizmamızı güçlendirmek ve gelişmemiz için yapılıyor.

Ancak biz, insanlar ne der, kırılır, yanlış anlar gibi söylemlerden dolayı kendimizi ikinci plana atıyor ve başkaları yerine üzülmeyi seçiyoruz. Bu da bizim hayata ve gelece bakışımıza olumsuz etki ediyor. İnsanlara güvenmeyen, ön yargıları olan kişiler haline gelmemize neden oluyor. Bir durup yaşadığımız olaylara, bu olayların bizde yarattığı tahribata ve hayatımıza olumsuz etkilerine bakalım. Amacımız mutlu ve huzurlu bir hayat yaşamaksa, o zaman sınıfı geçmeliyiz. Başkaları için üzülmeden ve her söylenene inanmadan, hayatın merkezine kendimizi alarak yaşamayı öğrenelim. Eğer bunu yapmazsak, hayat hep aynı senaryoyu yazmaya devam edecek. Bizde bir figüran olarak verilen rolümüzü oynayacağız.

Güzel yarınlar yaşayabilmek için bugünden geleceğimizi inşa etmek durumundayız. Yarın nasıl bir hayat yaşamak istiyorsak, o hayatı yaşayabileceğimiz fiziksel, zihinsel ve ruhsal ortamı hazırlamalıyız. Kendimizi bu yönde yapılandırmalı ve en güzel şekilde geleceğe hazırlamalıyız. İnsan ne düşünüyorsa odur. Tabii ki, düşündüğümüz şeyleri hayata geçirebilmeliyiz. İnandığımız doğru ve gerçeklerin ardından yılmadan, usanmadan gitmeliyiz. Eğer inandığımız gibi yaşamayı başaramazsak, yaşadığımız gibi inanmaya başlarız. Bu da bir zaman sonra kaderimiz olmaya başlar. Yaşamak istediğimiz hayatı yaratmak istiyorsak, öncelikle ne istediğimizi bilmeliyiz. Sonrasında bunu neden istediğimizi bilmek durumundayız. Son olarak da bu isteği gerçeğe çevirmek için hangi eylemleri gerçekleştirmek durumunda olduğumuzu belirleyip, vakit geçirmeden eyleme geçmeliyiz.



PINAR SALAHOĞLU
Eğitimci, Wellbeing Coach

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

Güneş kremleri ile ilgili bilmeniz gerekenler

SPF ve geniş spektrumun ne anlama geldiğini öğrenmek için diğer faktörlerin koruma ihtiyacını nasıl etkilediği hakkında bazı ipuçları vereceğiz.

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

Güneş koruma faktörü (SPF) nedir?

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

Bazı yerlerde koruma seviyeleri şu şekilde ifade edilir:
Düşük koruma : SPF 15'in altındadır.
Orta koruma : SPF 15 ila 29'dur.
Yüksek koruma : SPF 30 ila 49'dur.
Çok yüksek koruma : SPF 50'nin üzerindedir.

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

SPF ne anlama geliyor?

SPF bilimsel bir ölçüdür. Güneş kremi kullanımından dolayı cilt hasarı riskinin ne kadar düşük olduğu konusunda fikir verir. Faktör, cildin kızarmasına neden olmak için gereken güneş radyasyonu dozunun, güneş kremi olmadan kızarıklığa neden olmak için gereken doza bölünmesiyle hesaplanır. SPF = güneş kremi ile güneş yanığı radyasyon dozu / güneş kremi olmadan güneş yanığı radyasyon dozu. Bu hesaplama, cilt yüzeyinin her santimetrekaresi (cm) için 2 miligram (mg) güneş kremi uygulamasına dayanmaktadır. Güneş kremi sürüldüğünde cildi yakmak, güneş kremi uygulanmadığından 15 kat daha uzun sürerse, SPF 15'tir. Teorik olarak, belirli UV koşulları altında, korunmasız cildin kırmızıya dönmesi 10 dakika sürüyorsa, bir SPF 30 güneş kremi bunu 300 dakika veya 5 saat, yani 30 kat daha uzun süre önleyecektir. Bununla birlikte, daha yüksek bir SPF ile bir kişinin güneşte daha uzun süre geçirebileceğini düşünmek yanlıştır. Diğer faktörlerinde büyük etkisi vardır. Hava koşulları, günün saatleri, cilt tipi, kullanılan ürünün nasıl kullanıldığı, ne kadar kullanıldığı, bireysel ve çevresel faktörler de önemlidir. Örneğin çoğu insan, önerilen miktarın yalnızca yüzde 25-50'sini kullanır. Ek olarak, bloke edici etki maksimum 2 saat sonra kaybolur. Bundan sonra losyonun yeniden uygulanması gerekecektir.

UV ışınlarının yüzde kaçı SPF tarafından engellenir?

Farklı SPF'lerin güneş kremlerinin sunduğu koruma şöyledir: SPF 15, tüm UVB ışınlarının yaklaşık yüzde 93'ünü engeller. SPF 30, yüzde 97 oranında filtre uygular. SPF 50, yüzde 98 ile neredeyse eksiksiz bir UVB bloğudur. Bu yüzdeler, hiçbir güneş kreminin tüm UVB'yi engellemediğini göstermektedir. Ayrıca, SPF'deki görünüşte büyük bir artışın, engelleme gücünü yalnızca küçük bir yüzde oranında artıracağını da gösteriyor. Güneş kremleri, cildi potansiyel olarak zararlı UVB ve UVA ışınlarından korumaya yardımcı olur. UVB cildin kırmızılaşmasına neden olur ve UVA bunu yapmaz. Bununla birlikte, UVA kırışıklıklar da dahil olmak üzere fotoyaşlanmaya neden olabilir. Hem UVA hem de UVB cilt kanseri riskini artırır. Bu nedenle, uygun bir SPF, aynı zamanda geniş spektrumlu veya tam spektrumlu bir losyon aramak önemlidir. Geniş spektrumlu güneş koruyucuları, UVA ışınlarını SPF'nin UVB'yi engellediği oranlarda engeller. FDA'ya göre, öğlen 13:00'da 15 dakikada bize ulaşan güneş enerjisi miktarı sabah 9.00'da bir saatte alacağımızla aynı. Başka bir deyişle, güneş yüksekken, maruz kalma dört kat daha yoğundur. Ve herhangi bir güneş kreminin tüm gün koruma sağlayabileceğine ya da herhangi bir ürünün tamamen su geçirmez olduğuna dair hiçbir kanıt yoktur.

Ne sıklıkla ve ne kadar?

Güneş kremi güneşe çıkmadan yaklaşık 15 dakika önce sürülmeli ve en az 2 saatte bir tekrar uygulanmalıdır. Suda, her 40 dakikada bir veya talimatlar öyle söylüyorsa daha sık uygulanmalıdır. SPF sayısını üretmek için yapılan testlerde kullanılan güneş kremi miktarı, maruz kalan cildin her santimetrekaresinde 2 mg losyon veya ortalama bir yetişkinin vücudunu kaplamak için yaklaşık 6 tam çay kaşığıdır. Bu, kabaca her kol, yüz, boyun ve kulaklar için yarım çay kaşığı güneş kremine eşittir. Her bacak, ön ve arka gövde için ise bir çay kaşığından biraz fazlasına eşittir. İhtiyaç duyulan miktar, ister losyonlar, kremler, köpükler, spreyler veya jeller olsun, formülasyonuna da bağlı olacaktır.



GÜLDEMET GÜNAY

Fitness – Pilates Eğitmeni

Güldemet Günay kimdir?

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu'nun Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünden mezun olmuştur.
14 yıldır fitness ve pilates alanında, hem Personal Trainer hem de freelance Trainer olarak çalışmıştır ve çalışmaktadır. ACE ONAYLI Fitness, Functional Training, Personal Training ve Reformer Pilates Eğitmeni'dir. Şu an Bodrum The LifeCo Detoks Merkezi'nde Refomer Pilates Eğitmeni olarak çalışmaktadır. Aynı zamanda Voleybol Antrenörü, voleybol oyuncusu ve Hakemi'dir.

Hem spor hem detoks olur mu?

Detoks ve detoks antrenmanı ile birlikte yaza arınmış bir merhaba deyin!

Öncelikle detoks nedir ve ne işe yarar biraz bunlardan bahsetmek istiyorum. Detoks; vücudumuzun iç temizliğidir. Vücutta çeşitli sebeplerden dolayı istenmeyen artık maddeler oluşur. Bu maddelere 'toksin' denilmektedir. Vücuttan toksinlerin uzaklaştırılması işlemine ise 'detoksifikasyon' adı verilmektedir. Sık kullanılması ve trend hale gelmesi ile birlikte bu isim kısaltılarak 'detoks' adını almıştır.
Uzun zamandır hayatımızda yer eden bu terim, yer yer fazla ve yanlış kullanılıyor. Sağlık açısından önemli bulduğum bu konunun açıkçası moda/trend olarak algılanması biraz rahatsız edici. Bu sefer hızlı tüketmeyip detoks ile ilgili çalışmalar yapılıp, bu konu ile ilgili gelişmeler le ilerlemek çok daha verimli olabilir.

Neden detoks?

Karaciğer, böbrek ve bağırsaklar bedenimizin filtreleme sisteminin parçalarını oluşturuyorlar. Onarma/yenilenme /arınma sistemlerini çağdaş hayat tarzımızla zorluyoruz. İhtiyacımızdan çok daha fazla yiyoruz hem de fazla miktarda doğal olmayan besin ve madde tüketiyoruz. Hatta taşıyamayacağımız kadar stresle yükleniyoruz, bunun sisteme bir zararının olmadığını düşünmek pek akla yatkın değil. Çok uzatmadan, hangi sistemler devrede ve detoks ile spor olur mu? Hadi gelin birlikte göz atalım!

Toksinleri egzersiz ile atın

Egzersiz yaparken beden ısımız yükseldiğinden terlemeye başlarız. Bu bedenimizin kendini soğutma mekanizmasıdır. Fazla asidin ve diğer atıkların deri yoluyla atılmasını sağlar. Egzersiz yaparken bol bol su içerek kaybettiğiniz suyu mutlaka geri almalısınız.

Sindirim sistemi

Vücutta en çok enerji harcayan sistemlerden bir tanesi olan sindirim sistemini birkaç günlüğüne hafifletmek, ara verdirmek ve vücudun bu enerjiyi kendini yenilemeye ayırmasını sağlamak o kadar önemli ki! Egzersiz ile birlikte sindirimi düzenleyerek yiyecek atıklarının temizlenmesini sağlayabiliriz. Özellikle aerobik egzersizler ve kısa süreli fonksiyonel (fazla yoğun temposu olmayan) egzersizler, karın kaslarını güçlendirerek dışkı geçişini kolaylaştırır. Egzersiz yaparken hücrelere ulaşan oksijen miktarının artması ve atıkların sistemden temizlenmesi, hücrelerin yenilenmesini sağlayarak detoksun tüm aşamalarında bedene destek olur.

Atık temizleme sistemine destek (lenf sistemi)

Vücuttan toksik maddelerin daha etkin atılabilmesi için lenf sistemini harekete geçirmek gerekir. Lenf sistemimiz, kan damarlarıyla birlikte çalışarak hücrelerdeki atıkları temizler. Toksinler hücrelerden lenf sistemindeki damarlara geçerler. Ancak lenf sisteminde kalp benzeri bir pompa olmadığından bedeni temizlemek için adale hareketine ihtiyaç vardır. Atıklardan kurtulan hücreler daha sağlıklı işler ve hastalığa yakalanma riskimiz azalır. Lenflerin yerçekiminin ters yönüne doğru hareket ettirilmeye ihtiyacı vardır.

Egzersiz ile kalbinizin arınma sürecini hızlandırın

Kalbimiz bir dakikada 5 litre kan pompalar. Bu bir saatte 300 litre ve bir günde 7200 litre kan pompalaması anlamına gelir. Böylece kan vücudumuzda her gün tam 100 defa deveran etmiş olur. Egzersiz yaptığımızda ise bu miktar katlanarak artar ve kanımızın hem besin hem de oksijen içeriği zenginleşir. Kalbimiz zengin içerikli kan pompalayarak atıkların temizlenmesini hızlandırır. Bu fazladan besinler, hücrelerin maruz kaldıkları yapısal ve kimyasal tahribatın onarımında kullanılır. Beden dinlenmeye geçtikten sonra bile bu etkinlik devam eder.

Kimya fabrikası karaciğer

Karaciğer vücudumuzu toksinlerden arındırıcı en önemli organımızdır. Bedenin sağlığını ve dengesini korur. Virüsler ve bakterilerle savaşıp onları vücudumuzdan atar. İlaçların tehlikeli artıklarından temizler. Karaciğerin kimyasal yeteneği kalbimizin güçlü atmasına, kan damarlarımızın açık olmasına, sindirimimizin düzenli olmasına, beynimizin keskin zekasına ve kaslarımızın gücüne temel oluşturur.

Detoks ile egzersiz yapılır mı?

Detoks programının etkinliğini arttırabilmek ve vücuttan toksin maddeleri daha hızlı uzaklaştırmak için egzersiz ile desteklemek gerekmektedir. Hafta da en az 3 gün ve en az 50-60 dakika arası yapacağınız egzersiz ile detoks verimliliğini büyük ölçüde hızlandırırsınız.

Fakat, yoğun ve antrenman şiddeti yüksek bir egzersiz yapmanız, vücudunuzu daha çok strese sokacaktır. Çünkü antrenman sırasında bizim pek istemeyeceğimiz ve toksin madde olarak adlandırdığımız laktik asit oluşu gerçekleşir. Detoks süresince iyi planlanmış bir tüm vücut antrenman programı ile çok daha iyi hissedebilirsiniz. Gün içinde yapacağınız egzersizler ile ideal yağ oranı dengesine ulaşmanız daha kolay olacaktır. Yaptığınız detoks türüne göre ve enerjinize göre şu egzersizler yapılabilir: Streching, yoga, meditasyon, pilates ya da hem büyük hem de küçük kas gruplarının doğru hareketlerle çalıştırıldığı maksimum set sayısının x2 olduğu fonksiyonel bir antrenman veya kardiyo (ip atlamak, trambolinde zıplamak, bisiklet, hafif, orta şiddetli yürüyüşler, yüzme).

Fark Yarat!



PINAR DEMİRKAYA
Uzman Diyetisyen

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

10 adımda sağlıklı zayıflama tüyoları

Sürdürülebilir sağlıklı bir zayıflama planının olmazsa olmazları nelerdir?

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

Aç kalmak zayıflamak değildir

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

Uykunuzdan fedarkalık etmeyin

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

Kaçamaklar dünyanın sonu değildir

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

Acıkmadan kahvaltı yapmayın

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

Aç mısınız yoksa susuz mu?

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

Yemeğe salata ya da sebze çorbası ile başlayın

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

Atıştırmalıklardan uzak durun

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

Tabaklarınızı ya küçültün ya da tek bir büyük tabak kullanın

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

Lokmalarınızı en az 20 defa çiğneyin

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

Yemek yemek için kendinize zaman ayırın

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



SEMA TOKAT
Astroloji Danışmanı

Sema Tokat kimdir?
Marmara Üniversitesi Radyo/Televizyon/Sinema Bölümü'nden mezun olduktan sonra çeşitli gazete, dergi ve televizyonlarda muhabirlik, TV programcılığı ve köşe yazarlığı yaptı. Hayatta anlamlı bir iş yapma arayışı sonucu tesadüfi bir şekilde astroloji ile tanıştı. Aldığı iki yıllık astroloji eğitiminin ardından, astroloji danışmanlığı yapmaya başladı ve Aynı zamanda astroloji eğitimi de veriyor. Bir kova burcu olarak astrolojinin insanlar üzerindeki etkisini, farkındalık sürecini ve yol gösterme işlevini ilgilenen herkese aktarmaya çalışıyor.

Gerçekler açığa çıkıyor

Mayıs'ın üçüncü haftası başlamış olan hareketli dönem bu ay da hızla devam ediyor olacak. Çünkü 26 Mayıs'ta gerçekleşen Ay Tutulması ve 10 Haziran'da meydana gelecek olan Güneş Tutulmasıyla tutulma mevsimine giriş yapmış oluyoruz. İkizler-Yay hattındaki tutulmalar, hayatlarımıza 6 ay kadar etki ediyor olacak.

Tutulmalar, güçlü sonlanmaları ve güçlü başlangıçları temsil eder. 26 Mayıs'taki Yay burcundaki Ay Tutulması, bakış açılarımızda ve inançlarımızda önemli değişimler yaşatmaya aday. Skandal bilgilerin, halktan gizlenen gerçeklerin tek tek açığa çıktığını görüyoruz. Tek bir elde toplanmış olan ve kitlelerden saklanan gerçekler, gün yüzüne çıkıyor. Artık herkes bilgiye sahip olma hakkına kavuşuyor. Bu süreçte, gizli bilgilerin ifşa edilmesi, şok edici bilgilerin açığa çıkması, gerçek zannettiginiz birçok verinin aslında illüzyon ve algı yanılsamaları olduğunu görebilirsiniz ya da aslında açıkta olan bilgiler daha fazla kişi tarafından fark edilebilir. Uyanma artacak diyebilirim.
Bugüne kadar düşündüğünüz, inandığınız, savunduğunuz fikir ve inançların tepetaklak olduğunu görebilirsiniz. Ay tutulmasının en önemli mesajlarından biri, tarafsız ve mantıklı bilgiye karşı açık olmak. Olayları objektif ve çok yönlü değerlendirmek, inandığınız bilgiye bazı duygusal nedenler yüzünden bağlandığınızı fark etmek. Bir konu ister dinsel, ister ruhsal, ister bilimsel olsun, sorgulanmıyorsa, sorulara açık değilse dogmatik ve gericidir.

Bitişler ve başlangıçlar

Ay Tutulmaları, güçlü Dolunaylar oldukları için bitişler ve sonlanmalar olacaktır. Bazı konuları kafada bitirebilirsiniz ve özgürlük hissiyle yeni başlangıçlara hazır hale gelebilirsiniz.
Uluslararası turizm, yüksek öğretim, hukuk, din ve aşı ile ilgili konularda da hareketli günlere giriş yapıyoruz. Özellikle bu konulardaki gelişmelerin yanında insanlar arasında stresin ve karşıtlıkların da artabileceğini söylemek mümkün. Bu süreçte hırsızlık, dolandırıcılık ve yalancılara da dikkat etmek gerekiyor. Yanlış bilgilerle yanlış yerlere çekilebilirsiniz. Ay'ın Chiron'la üçgeni sayesinde ise duygusal farkındalıklar ve iyileşmeler deneyimleyeceğiz.

10 Haziran'da meydana gelecek Güneş Tutulmasıyla ise, yeni başlangıçlara doğru adım atıyor olacağız. İkizler burcunda gerçekleşecek tutulma ile gençler, eğitim konuları, iletişim, ticaret, seyahatler, kardeşlerle ilgili gelişmeler gündem maddelerini oluşturacak. Tutulma esnasında, tutulmanın yönetici gezegeni Merkür'ün retro olması sebebiyle geçmişte bıraktığınız, geçmişinizden gelen, belki daha önce yarım bıraktığınız konular gündeminize tekrar gelebilir. Geçmiş tecrübeleriniz ya da kişiler vasıtasıyla hayatınızda yeni bir döneme giriş yapabilirsiniz. Sosyallik, iletişim, bilgi trafiği bir çoğumuzun hayatında çok önemli hale gelecek.

İletişim trafiği yoğun

Güneş'in 21 Mayıs'ta başlamış olan İkizler seyri de, 21 Haziran'a kadar devam ediyor.
Kendimizi daha rahat ifade ediyoruz. Canlı, neşeli ve daha aktifiz. Kısa seyahatler ve eğitim-öğretim konuları oldukça yoğun. Sık sık fikir değiştiriyoruz. Çevremizde olan bitenlere daha meraklıyız. Başladığımız şeyleri bitirememe, yarım bırakma gibi durumlar da söz konusu. 21 Haziran'da ise Güneş, Yengeç burcuna giriyor. 21 Temmuz'a kadar sürecek olan bu dönemde, ilgi alanlarımız aile ve ev konularına kayıyor. Evliliklerin artacağı bir süreç. Ev sahibi olma istekleri yoğunlaşıyor. Ailemizi korumak, onlara şefkat göstermek, aile üyelerine karşı daha yoğun bağlılıklar hissetmek, duygusal yanlarımızı daha çok göstermek isteyeceğiz.

Organize etme, planlama zamanı

Geçtiğimiz ay başlayan gökyüzünün önemli olaylarından birisi de Satürn'ün retro hareketine başlaması oldu. Satürn, 24 Mayıs'ta başladığı geri hareketini 12 Ekim'e kadar sürdürecek. Bu 4,5 aylık süreçte, geçtiğimiz bir yılda neler yaptınız, hayatınızın hangi alanlarını düzeltmek için çaba gösterdiniz, hangi konularda sabırla sınandınız, tüm bunları tekrar değerlendirme, gözden geçirme ve eksik kalan yerleri tamamlama zamanı.
Özellikle geçen Eylül ayından bugüne kadar sorumluluklarımızı yerine getirdiysek, gerçekçi ve sağduyulu bir yaklaşımla geleceğimize dair sağlam temelli birşeyler inşa ettiysek, hatalarımızdan ders aldıysak, somut planlar yapıp amaçlarımız doğrultusunda öz disiplinle hareket ettiysek, şimdi bunların ödülünü ve karşılığını alma zamanı. 12 Ekim'e kadar gelecek planlarınız ile ilgili hâlâ göremediğiniz, organize etmekte zorlandığınız konular varsa, bunları yeniden masaya yatırıp gözden geçirecek ve planlayacaksınız.

İmza atmayın

Gökyüzünün bir diğer dikkat çekici gelişmesi de Mars'ın 11 Haziran'da Yengeç'ten çıkıp Aslan burcuna geçmesi olacak. Mars Yengeç burcunda rahat etmediği için son iki aydır özellikle duygusal konularda bizi biraz huzursuz etti. Aile içi gerginlikleri artırdı. Mars ateş elementinde olan Aslan burcuna geçtiğinde enerjisini çok daha olumlu bir şekilde göstermeye başlayacak. Temmuz sonuna kadar Aslan burcunda kalacak Mars ile daha hareketli, enerjik olacağız. Eğlence ve keyif duyduğumuz alanlarla ilgili hareket etmek bizi daha çok motive edecek. Sanat, yaratıcılık gerektiren konularda istekli ve güçlü olacağız. İç enerjimiz çok yükselecek. Yönetim ve organizasyon becerilerimizi hayata geçirme fırsatları bulacağız.
Diğer taraftan İkizler'deki Merkür de, 30 Mayıs'ta retrosuna başladı. 23 Haziran'a kadar sürecek Merkür retrosunda önemli imzalar atmamaya, yeni bir sözleşme imzalamamaya, tamamen yeni bir internet oluşumuna ve ticari girişime başlamamaya dikkat edin.

Tutulmaların burçlara etkisi...



KOÇ: Ailevi konularla ilgili bazı gelişmeler yaşayabilirsiniz. Anne-baba, eş ya da çocukla ilgili sorumluluklarınız artabilir. Aile üyelerine kendinizi anlatmakta zorluk

çekebilirsiniz. Taşınma veya ev içi tadilat gibi konular gündeminizde yer alabilir. Geçmiş alışkanlıklarınızı değiştirmek için içinizde güç bulabilirsiniz. Mayıs'ın ikinci yarısı, para kazanmak için yeni yollar bulabilir, girişimlerde bulunabilirsiniz. Kazancınız artabilir. Beklenmedik para girişleri olabilir. İletişim trafiğiniz artacaktır. Çevrenizdeki insanlarla rahat diyaloglar kuracaksınız.



BOĞA: Kendinizi anlatmak ve anlaşılır olmak isteyeceksiniz. İletişim kurma şekilleriniz daha duygusal olacak. Kardeşlerinizle ilgili bazı konularla uğraşabilirsiniz. Onlarla olan bağınızı güçlendirmek isteyebilirsiniz. Bunu yaparken yanlış anlaşılmamaya çalışın. Seyahatlerle ilgili engeller çıkabilir. Mayıs'ın ikinci yarısı, fiziğinizle ve dış görünüşünüzle ilgili yenilikler yapmak isteyebilirsiniz. Kendinizi daha güçlü hissedeceksiniz. Bir tazelenme ihtiyacı duyacaksınız. Para kazanma yolları ile ilgili çeşitli fikir alışverişlerine gireceksiniz.



İKİZLER: Parasal durumunuzu iyileştirmek, daha fazla kazanmak, tek başınıza ayakta durmak ile ilgili mücadele edeceğiniz, enerjinizi bu yöne odaklayacağınız bir ay olacak. Aile kaynaklarını değerlendirmek isteyebilirsiniz ya da aileniz için para harcamak isteyeceksiniz. Harcamalarınızda ani kararlar almamaya çalışın. Mayıs'ın ikinci yarısı, beklenmedik güzel sürprizlerle karşılaşabilirsiniz. Yaratıcılığınız artacak. Spiritüel konularla ilgili bir eğitime başlayabilirsiniz. Evde keyifli vakit geçireceksiniz. Dikkat çekeceğiniz bir ay. Kendinizi daha rahat ifade edeceksiniz.



YENGEÇ: Evlenme, boşanma, taşınma gibi mevzular gündeminize gelebilir. Hayatta ne yapmak istediğinizle ilgili sorgulamalar ve arayışlar içine girebilirsiniz. Aile içi alacağınız sorumluluklar nedeniyle hayat şeklinizde değişiklikler olabilir. Dışarıya karşı alıngan bir tavır sergileyebilirsiniz. Bekleyen bir sağlık sorununuzla ilgili harekete geçebilirsiniz. Mayıs'ın ikinci yarısı, yeni arkadaşlar edinebilirsiniz. Yeni sosyal çevreler içine girebilirsiniz. Geleceğe dair planlarınız daha netleşebilir. Yeni birtakım projeler için adım atabilirsiniz. Haberci rüyalar görebilirsiniz.



ASLAN: Bu ay pasif agresif tavırlar içine girebilirsiniz. Öfkenizi bir süre içinizde tutup, beklenmedik bir anda parlayabilirsiniz. Kırıcı olmamak için zamanında kendinizi ifade etmenizde fayda var. Bağışıklık sisteminizi güçlü tutmak için açık havaya çıkmak ve sportif faaliyetlerde bulunmak iyi gelebilir. Geçmiş travmaları çözmek için farklı bilinçaltı çalışmalarına ve meditasyon etkinliklerine katılabilirsiniz. Mayıs'ın ikinci yarısı kariyerinizle ilgili yeni gündem maddeleri oluşabilir. Kalıcı olacak bir iş alanına yönelebilirsiniz. Yeni projeleriniz varsa kardeşlerinizden destek görebilirsiniz. Arkadaşlarınız arasında fikirleriniz ilgi çekebilir. Sosyal çevrenizde tanışacağınız biriyle yeni bir aşka kapı açabilirsiniz.



BAŞAK: Arkadaşlarınızla daha fazla vakit geçirmek isteyeceğiniz ve daha fazla paylaşımda bulunmak isteyeceğiniz bir ay olacak. Bazı arkadaşlarla yollarınızı ayırabilir, bazı arkadaşlarınızdan da duygusal beklentiler içine girebilirsiniz. Alınganlık yapmamaya çalışın. Onları değiştirmeye çalışmayın, oldukları gibi kabul edin. Mayıs'ın ikinci yarısı yeni bir kurs, eğitim programı ya da yüksek öğretim almak için akademik bir kuruma başvurabilirsiniz. Astrolojiyle ilgilenmeye başlayabilirsiniz. Yurtdışıyla ve eşin akrabalarıyla ilgili gelişmeler olabilir. İşinizle ilgili iletişim trafiği artacak. Patronunuzla güzel diyaloglar kurabilirsiniz.



TERAZİ: Kariyerinizde kendinizi ispatlamak, işinizi geliştirmek ve yerinizi sağlamlaştırmak için mücadele vereceksiniz. Enerjinizi işinize vereceğiniz bir ay olacak. Patronunuzla aranızda bazı gerginlikler meydana gelirse olaylara duygusal yaklaşmamaya çalışın. İşinizle ilgili alacağınız kararların uzun vadede etkilerini gözden geçirin. Mayıs'ın ikinci yarısı miras, krediler, borçlar ile ilgili gelişmeler söz konusu. Ev almak için kredi alabilirsiniz. Eşin geliri ile ilgili güzel haberler gelebilir. Eşin akrabalarıyla ya da yurtdışında yaşayan kardeşleriniz varsa onlarla yoğun bir iletişim trafiğine girebilirsiniz. Eğitim ortamından tanışacağınız biriyle yakınlaşabilirsiniz.



AKREP: İnancınızı sorgulayacağınız bir dönem. Sadece inandığınız değerler için harekete geçmek isteyeceksiniz. Kendi düşünce yapınızı diğer insanlara kabul ettirmeye çalışabilirsiniz. Herkesin hayat deneyiminin farklı olduğunu hatırlayın. Yurtdışı ile ilgili işleriniz ya da seyahat planlarınız varsa bazı engellerle karşılaşabilirsiniz. Onları çözmek için uğraş verebilirsiniz. Hukuksal meselelere de enerji harcamanız gerekebilir ya da yüksek öğretim ile ilgili bir gündem maddeniz varsa sizi meşgul edebilir. Mayıs'ın ikinci yarısı ani bir evlilik kararı alabilirsiniz. Sevgilinizin yanına taşınabilirsiniz ya da sevgiliniz sizin yanınıza taşınabilir. Yeni bir ortaklığa da başlayabilirsiniz.



YAY: Eşinizin gelir kaynaklarıyla ilgili gelişmeler yaşanabilir. Eşiniz parasal konularda değişik mücadeleler içine girebilir ya da sizin önceden almış olduğunuz bir kredi güncel bir sorun çıkartabilir. Miras meseleleri gündeme gelebilir. Çocukluğunuzda yaşamış olduğunuz bir travma gün yüzüne çıkabilir, bununla yüzleşip şifa bulabilirsiniz. Mayıs'ın ikinci yarısı ev ya da çalışma ortamınızda değişiklikler meydana gelebilir. Evcil hayvan sahiplenebilirsiniz. Yeni çalışma arkadaşları işinize katılabilir. Diyete başlayabilirsiniz. Eşle ya da ortağınızla daha samimi diyaloglar kurabilirsiniz.



OĞLAK: Kendinizi eşinizle ya da ortağınızla bazı gergin konuşmalar içinde bulabilirsiniz. Sizi anlamadıklarını düşünebilir, duygusal davranabilirsiniz. Problemler yaşadığınız bir evliliğiniz ya da ortaklığınız varsa son bulabilir veya sorunlarınızı halledip temiz bir sayfa açabilirsiniz. Ya evliliğinizi kurtarmak ya da bitirmek için mücadele verebilirsiniz. Mayıs'ın ikinci yarısı bekar olanlar için yeni bir aşk başlayabilir. Çocukları olanlar için çocuklarıyla ilgili yeni ve güzel gelişmeler söz konusu ya da yeni bir hobiye veya spora başlayabilirsiniz. Çalışma arkadaşlarınızla da hoşça vakit geçirebilirsiniz.



KOVA: Sağlık sorunlarınız varsa bu sorunları halletmek ve iyileşmek için harekete geçeceğiniz bir dönem. Yemek yemeyi abartabilirsiniz. Evcil hayvanlarınız ile ilgili uğraşmanız gereken durumlar ortaya çıkabilir. Çalışma arkadaşlarınız ya da çalıştırdığınız birileri varsa onlarla çatışma içine girebilirsiniz. Çok çalışıp az kazandığınızı düşünebilirsiniz. Mayıs'ın ikinci yarısı yeni bir eve taşınabilirsiniz. Evin düzenini değiştirebilir, bahçe işleriyle ve toprakla uğraşıp stres atabilirsiniz. Anne babanızla ilgili hoş haberler alabilirsiniz. Onlarla daha çok vakit geçirmek isteyebilirsiniz.



BALIK: Ay boyu çocuklarınızla ilgili konularla ilgilenmeniz gerekebilir. Onlara karşı fazla verici olduğunuz ama yine de karşılık göremediğiniz hissine kapılabilirsiniz. Sevgilinizle bazı fikir ayrılıkları yaşayabilirsiniz. Ondan yeteri kadar ilgi görmediğinizi düşünüp duygusal davranabilirsiniz. Bekarsanız yeni ilişkilere başlamak için daha cesur olacağınız bir dönem. Mayıs'ın ikinci yarısı kardeşleriniz ya da kuzenlerinizle seyahate çıkıp güzel ve eğlenceli zamanlar geçirebilirsiniz. Başlayacağınız bir eğitim hayatınızda kalıcı olabilir. Ebeveynlerinizle kuracağınız samimi diyaloglar da size iyi gelecektir. Ev ya da arsa alma planlarınız varsa, konuyla ilgili kendinizi iletişim trafiği içinde bulabilirsiniz.



Hummel Reach gerçek konforu yaşayın!

Hummel Reach LX 300-600 serisinin bir araya getirdiği teknoloji ve şıklık ile #RitminiYansıt'mak artık oldukça göz alıcı...

Hummel REACH LX 300 – 600 serisi, barındırdığı Ortholite® Hybrid teknolojisi ile inanılmaz enerji geri dönüşümü sayesinde maksimum konforu her adımda hissetmenize, Ortholite® Recycled teknolojisiyle ise daha fazla güç sağlayarak her an yüksek hareket özgürlüğüne sahip olmanıza olanak tanıyor. Ayrıca tamamen sürdürülebilir materyallerin bir araya getirilmesiyle üretilen çevre dostu Hummel REACH LX 300/600 serisi, hummel.com.tr'nin yanı sıra; Vadi İstanbul, Hilltown, Emaar Square Mall, İstanbul Forum, Ankara Gordion, İzmir Agora, Mall of ıstanbul, Bursa Korupark, Mersin Forum, Metropol Avm'de meraklıları ile buluşuyor.



FITNESS

♦ BAŞARI YOLUNDA TERLEYİN ♦



Işığa doğru

Antrenmanlarınıza çeki düzen vermenin zamanı gelmedi mi? Bundan sonraki egzersizlerinizi güneş ışığından gelecek vitaminleri almak için dışarı taşıyın.

Işığa doğru

Antrenmanlarınıza çeki düzen vermenin zamanı gelmedi mi? Bundan sonraki egzersizlerinizi güneş ışığından gelecek vitaminleri almak için dışarı taşıyın.



En sonunda yaz geldi ve bunun da sadece tek bir anlamı var: Antrenmanlarımızı parklarda yapmaya başlayabiliriz. Eğer bir spor salonu üyeliğiniz yoksa, öğle arasına bir egzersiz seansı istiyorsanız ya da D vitamini düzeyinizi arttırmak peşindeyseniz park egzersizleri mükemmel bir seçenek. Süslü spor ekipmanları çekici olmasına rağmen sağlam bir egzersiz yapmak için onlara çok da ihtiyacınız yok ve bu süper hızlı 30 dakikalık seans da bunun kanıtı. Tek yapmanız gereken ayakkabılarınızı giymek, parkta bir masa bulmak ve temiz havada fitness'ın keyfini çıkarmak.

NASIL YAPMALI?

İstasyon 1'deki her egzersizi bir dakikada, mümkün olduğunca az dinlenerek peş peşe yapın. Her egzersizin bir seti tamamlandıktan sonra bir dakika dinlendirin ve iki kez daha tekrarlayın. İstasyon 2 için de aynısını yapın.

İstasyon 1 – Vücut ağırlığı

MOUNTAIN CLIMBERS

Çalıştırılan bölgeler: **CORE BÖLGESİ, KALÇALAR**

Teknik

➤Plank pozisyonundan bir dizinizi göğsünüze doğru getirin. Arka bacağınızı düz ve ön bacağınızı bükülü tutun.

➤Zıplayarak bacaklarınızı değiştirin. Şimdi diğer bacağınız düz olsun.

➤Her tekrarda bacaklarınızı değiştirin.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Omuzlarınız ellerinizle aynı hizada dursun.



BURPEE

Çalıştırılan bölge: **TÜM VÜCUT**

Teknik

➤Ellerinizi ayaklarınızın yanına koymak için çömelin.

➤Vücudunuzu plank pozisyonuna getirmek için ayaklarınızı geri atın ve anında zıplayarak başlangıç pozisyonuna geri dönün.

➤Olabildiğince yükseğe sıçrayın, sonra hafifçe inin ve hemen başka bir tekrara geçin.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Plank pozisyonundayken kalçanızı vücudunuzla aynı hizada tutun.



PRESS-UP SHOULDER TAP

Çalıştırılan bölgeler: **GÖĞÜS, ÜST ARKA KOLLAR, CORE BÖLGESİ**

Teknik

➤Elleriniz üzerinde plank pozisyonu alın.

➤Göğsünüzü yere indirmek için kollarınızı kırın, vücudunuzu düz bir çizgide tutun.

➤Kendinizi başlangıç pozisyonuna itin, ardından sol elinizle sağ omzunuza dokunun.

➤Diğer ellinizle karşı omzunuza dokunacak şekilde tekrar edin. Her tekrarda yön değiştirin.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Omuzlarınıza dokunurken vücudunuzu yanlara yatırmayın.



Spor salonu üyeliğiniz yoksa ya da öğle arasına bir egzersiz sıkıştırmak istiyorsanız park antrenmanları harikadır.

JUMPING LUNGE

Çalıştırılan bölgeler: **KALÇALAR, ÜST ÖN BACAKLAR, ÜST ARKA BACAKLAR**

Teknik

- İki diziniz 90 derece, arka diziniz ise zeminin hemen üstünde olacak şekilde lunge pozisyonunu alın.
- Mümkün olduğunca yükseğe zıplayın, iki bacağı da uzatın ve havadayken değiştirin.
- Bu sefer diğer bacağınızın üzerinde yere yavaşça inin.
- Her tekrarda bacaklarınızı değiştirerek belirtilen tekrarı yapın.



İstasyon 2 - Bench

BOX JUMP

Çalıştırılan bölgeler: **KALÇALAR, ÜST ÖN BACAKLAR, CORE BÖLGESİ**

Teknik

- Önünüze bir bench alın.
- Bench'e zıplayın ve ardından yavaşça inin.
- Başlangıca geri dönün ve tekrar edin.



STEP-UP WITH A HOP

Çalıştırılan bölgeler: **ÜST ÖN BACAKLAR, KALÇALAR, CORE BÖLGESİ**

Teknik

- Bir ayağınızı önünüzde duran bench'in üstüne, diğer ayağınızı yere koyun.
- Ön bacağın uzatmak için yukarı doğru hareket ettirin ve dizinizi göğsünüze kaldırın. Hareketi yukarı hafifçe sıçrayarak yapın.
- Aşağı inin ve tekrar edin. Bir seti tamamlamak için her iki taraf için belirtilmiş tekrarları yapın.



GÜVENLİK ÖNERİSİ

Hareket boyunca düz durun ve omuzlarınızı öne düşürmeyin.

TOE TAPS

Çalıştırılan bölgeler: **KALÇALAR, CORE BÖLGESİ**

Teknik

- Bir ayağınızı önünde duran bench'in ucuna koyun.
- Ayakları değiştirmek için sıçrayın.
- Akıcı bir şekilde tekrarlayın.



GÜVENLİK ÖNERİSİ

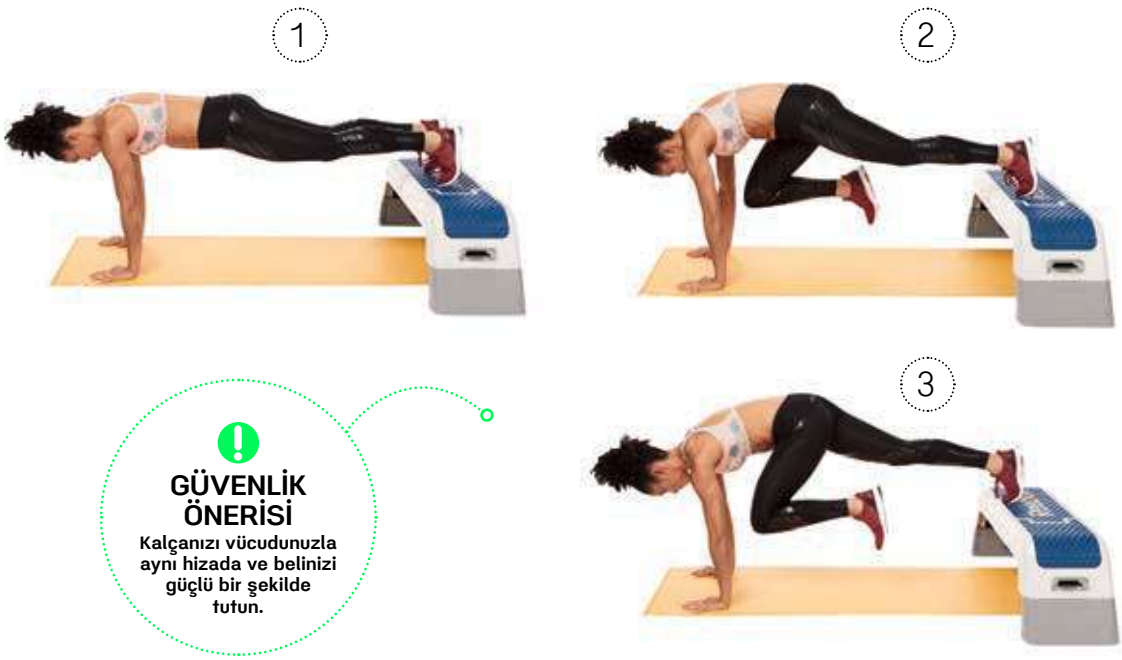
İyi bir kardiyo için yapabildiğiniz kadar hızlı yapın.

SPIDERMAN PLANK

Çalıştırılan bölgeler: **CORE BÖLGESİ, KARNIN YAN TARAFLARI**

Teknik

- Ayaklarınız bir bench üzerinde ve eller omuzların altında plank pozisyonu alın.
- Kalçalarınızı devirmeden sağ dizinizi sağ dirseğinizle buluşturun.
- Başlangıca geri dönün ve karşı tarafla da aynısını yapın, her tekrar için taraf değiştirin.



GÜVENLİK ÖNERİSİ

Kalçanızı vücudunuzla aynı hizada ve belinizi güçlü bir şekilde tutun.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

Yoga VAHŞİLEŞİYOR

Bu yeni yoga antrenmanı ile kardiyo egzersizlerinizi bambaşka bir seviyeye taşıyın.

Kardiyo egzersizlerini genellikle angarya olarak gören bizim gibi kişiler, sürekli yeni ve eğlenceli egzersizler ararlar. Her ne kadar yoga; stresten uzaklaşmak, esnekliği arttırmak ve gevşemek için son derece etkili olsa da, kardiyo olarak pek etkili olduğu söylenemez. Fierce Grace'in yeni yoga çeşidi 'Vahşi Yoga', bu durumu değiştirecek gibi gözüküyor. Dövüş sanatlarından, baleden, fizyoterapiden, direnç egzersizlerinden ve tabii ki de geleneksel yogadan ilham alan vahşi yoga; herkesin uygulayabileceği, işlevsellik temelli bir antrenman türü. Bu yenilikçi tekniğin neler sunduğunu öğrenmek için bu antrenmanı deneyebilirsiniz. Hazır mısınız?



RAGDOLL JUMPS

Teknik

- Ayaklarınızı kalça genişliğinde açın ve kollarınızı serbest bırakarak 30 saniye boyunca sürekli kısa zıplayışlar yapın.



GÜVENLİK ÖNERİSİ
Kollarınızı, boynunuzu ve vücudunuzu serbest bırakın.

STRADDLE REACH-THROUGH

Teknik

- Ayaklarınızı kalçanızdan daha geniş açın. İhtiyaç duyarsanız dizlerinizi bükebilirsiniz. Belinizden öne doğru eğilerek kollarınızı ileri uzatın. Yavaş yavaş nefes vererek ve ellerinizle zemine teğet geçerek kollarınızı fotoğrafta görüldüğü gibi bacaklarınızın arasından geçirin.
- Nefes alarak tekrar eski pozisyonunuza dönün, ileri doğru uzanın ve hareketi tekrarlayın. Toplamda 15 tekrar yapın.



GÜVENLİK ÖNERİSİ
Hareket boyunca kendinizi serbest bırakın.

STRADDLE PUSH-UP

Teknik

- Ayaklarınızı genişçe açarak dik durun. Daha sonra ayak parmaklarınıza dokunmaya çalışır gibi yere uzanın.
- Ağırlığınızı ellerinize vererek vücudunuz düzleşene kadar ileri doğru elleriniz üzerinde yürüyün.
- Kollarınızı bükerek göğsünüzü yere doğru indirin ve tekrar yukarı itin.
- Tekrar ellerinizin üzerinde yürüyerek hareketi tersine uygulayıp başlangıç pozisyonunuza geri dönün. 10 kez tekrar edin.

GÜVENLİK ÖNERİSİ
Hareketin son aşamasında core bölgenizi güçlü tutun.



Dövüş sanatları, bale, fizyoterapi, direnç egzersizleri ve tabii ki de geleneksel yogadan ilham alan vahşi yoga, fonksiyonel bir antrenmandır.

SPINE FLEX

Teknik

- Bağdaş kurarak yere oturun ve ellerinizi dizlerinize koyun.
- Nefes verin ve omurganızı fotoğrafta görüldüğü gibi yuvarlak bir şekle getirerek rahatlatın. Aşağı bakın ve sırtınızdaki gerilmeyi hissedin.
- Nefes alın ve omurganıza kavis kazandırın. Yukarı bakın ve ellerinizden destek alarak göğsünüzü ileri doğru çıkarın.
- Tekrar edin. Bir dakika boyunca her saniye bir tekrar yapın.

GÜVENLİK ÖNERİSİ
Karın kaslarınıza odaklanarak çalışın. Hareketi göbeğinizle yönlendirin.



CORKSCREW TWISTS

Teknik

- Bağdaş kurarak oturun ve ellerinizi omuzlarınıza koyun. Parmaklarınız omzunuzun üzerinde, bilekleriniz ise vücudunuzun yanlarına doğru havada olmalı. Kafanızı sabit tutun ve düz bir şekilde ileri bakın.
- Nefes alın ve vücudunuzu sola doğru döndürün, daha sonra nefes vererek sağa dönün. Karnınızı içeri çekin ve göğsünüzü şişirin. Her tekrarı bir saniyede yapın.

GÜVENLİK ÖNERİSİ
Belinizi düz tutun ya da hafif kavis verin. Kambur durmayın.



FIRE PLANK

Teknik

- Elleriniz omuzlarınızın tam altında olacak şekilde plank duruşuna geçin. Parmaklarınız açık, kuyruk sokumunuz aşağı çekik, karın ve uyluk kaslarınız gergin olmalı. Karından nefes almaya çalışın (Burnunuzdan hızlıca nefes alın ve tekrar burnunuzdan verirken karnınızı içeri çekin).
- 45 saniye durun.
- Şimdi formunuzu kaybetmeden sol bacağınızı ve sağ kolunuzu kaldırın.
- Kolunuzu ve bacağınızı tekrar eski konumuna getirin. Ardından diğer kolunuzu ve bacağınızı aynı şekilde kaldırın.
- Hareketi iki tarafınızla birkaç kez daha uygulayın.



FAST SCISSORS

Teknik

- Avuçlarınızı kalçanızın altına koyarak yere sırt üstü yatın ve bacaklarınızı yerden kaldırın.
- Bacaklarınızla yukarı aşağı makas hareketi yaparken her tekrarda karnınızı kullanarak burnunuzdan nefes alıp verin. Bir dakika boyunca devam edin.

GÜVENLİK ÖNERİSİ
Sırtınızda bir problem varsa dizlerinizi bükün.



BUM LIFT

Teknik

- Kollarınızı yanda tutarak yüzüstü yere yatın. Avuç içlerinizi yere koyun. Dirseklerinizi tamamen açarak kitleyin ve alnınızı yere değdirin.
- Ayaklarınızı birleştirin ve dizlerinizi bükerek ayaklarınızı yerden kaldırın.
- Nefes alın ve diz kaslarınızı gerdirerek dizlerinizi yerden kaldırın. Tekrar düz bir şekilde yere indirerek tekrarı bitirin. 30 tekrar yapın.

GÜVENLİK ÖNERİSİ
Hareketi tamamladığınızda boynunuzu rahatlatmak için kafanızı iki yana çevirin.



DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR



Güçlü karın kasları için

Düz bir karına sahip olmak için çıkılan yol takdire şayandır. Peki, fit bir vücudun en önemli göstergesi yalnızca six-pack mi? WF, taş gibi sert bir karnın gerçekten ne anlama geldiğini açıklıyor.

Çoğu kişi, daha düz ve şekilli bir karın bölgesine sahip olmak için karın kası antrenmanlarına yoğun bir şekilde yöneliyor. Sonuçta gösterişli bir cazibenin kimseye zararı yoktur, değil mi? Ancak antrenmanlarınızın tek amacı gözle görülür karın kaslarına sahip olmaksa ve bu yüzden milyonlarca mekik çekiyorsanız, planınız geri tepebilir.
Karın bölgesinde tek bir kas yoktur. Kalçanız, omurganız, boynunuz ve omuzlarınızı birleştirerek tüm gövdenizi saran kas setlerinden oluşur. Rectus abdominis, abs, bilinen adıyla six-pack kasları, bu setlerin yalnızca bir bölümüdür. Yoğunlaştırılmış abs egzersizleri, karın kaslarının birçoğunu dışarıda bırakır ve diğer kasların göz ardı edilmesi aslında ilerlemenizi yavaşlatabilir. Üstelik karın kaslarını gereğinden fazla çalıştırmanın estetikle ters düşen etkileri de vardır.
Dünyanın en güçlü insanlarının bazıları siz-pack sahibi değiller ama ağırlık kaldırabiliyor, uzun mesafe koşabiliyor veya inanılmaz atletizm gösterileri sergileyebiliyorlar. Antrenmanlarınızı daha mantıklı hale getirdiğinizde neler kazanacağınızı okumaya devam edin.

ACI YOK

Güçlü karın kasları; sakatlanmaların, özellikle de kalça ve diz sakatlanmalarının önüne geçen temel etkenlerin başında geliyor. Araştırmalar, sağlam karın kaslarına sahip kadınların tek bacak squat ve lunge gibi güç egzersizleri sırasında dizlerini kontrol etmede daha iyi olduklarını gösteriyor. Ayrıca karın kasları, hem leğen hem de uyluk kemiklerinin stabilize kalmasına da yardımcı oluyor ve kalça kasları (evet, bu kas setinin bir parçası) ağrıyla savaşma konusunda büyük bir rol oynuyor. Yani temelde karın kasları, ağrısız egzersizler için önemli bir gereklilik.



KARIN KASI EMİRLERİ

YAPMALISINIZ

Tam vücut egzersizlerine odaklanın

Vücudun tek bir bölgesini hedef alan egzersizlerden kaçının. Yeni bir çalışmaya göre, delta kasları ve kalça kaslarını çalıştıran hareketler, karın kaslarını diğer birçok egzersize nazaran daha çok çalıştırıyor. Ayrıca deadlift gibi tam vücut egzersizleri, daha çok yağ yakarak estetik hedefleri de karşılar.

"Timsah nefesi" alıştırmaları yapın

Timsah nefesi, abs kaslarını daha çok çalıştırır. Nasıl yapılır? Yüz üstü uzanın, ellerinizi alnınızın altına koyun. Burundan nefes alın, karın bölgenizi (göğüs değil) beş saniye boyunca nefesle doldurun. Bir saniye bekledikten sonra üçe kadar sayarak nefes verin. Antrenman sırasında da deneyin, egzersizlerin güç gerektiren bölümlerinde nefes verin.

Göğüs egzersizleri yapın

Vücudunuzun sırt bölümünü çalıştıran ve ön kısmını açan egzersizler, hem karın kaslarınızı hem de omurganızın etrafındaki kasları çalıştırarak duruşunuzu iyileştirir. Bu hareketler sırasında, gün boyunca ekrana bakmaktan üzerinde baskı oluşmuş olan boyun bölgeniz de hedef alanına girer.

YAPMAMALISINIZ

Yüzlerce crunch hareketiyle vakit kaybetmeyin

Crunch egzersizleriyle vakit öldürmeyin. Bu hareketler rectus abdominis bölgesini yeterince çalıştırmaz. Ayrıca tüm gün sandalye üzerinde oturuyorsanız, öne eğilme hareketleri ihtiyacınız olan son şeydir.

Plank egzersizleriyle kafayı yemeyin

Dört dakikalık bir plank egzersizi hoş bir antrenman olabilir. Ancak günlük hayatımıza veya spor antrenmanlarına çok da uygun değildir. Direnç, rotasyon ve zıt rotasyon hareketlerini birleştiren bir antrenman çok daha iyi bir seçenektir.

Tek yönlü hareketlerden kaçının

Tek bir organı hedef alan egzersizler, karnı çalıştırma konusunda oldukça iyidir. Zorlu olabilirler, bu yüzde de tek bacak glute bridge, step-up veya Bulgarian split squat gibi vücut ağırlığını merkeze koyan seçeneklerle başlanabilir. Tek organın kullanılması, vücudun sabit kalmasını sağlamak için karın kaslarının daha çok çalışmak zorunda kalması anlamına gelir.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR



Zihin bedenden üstündür

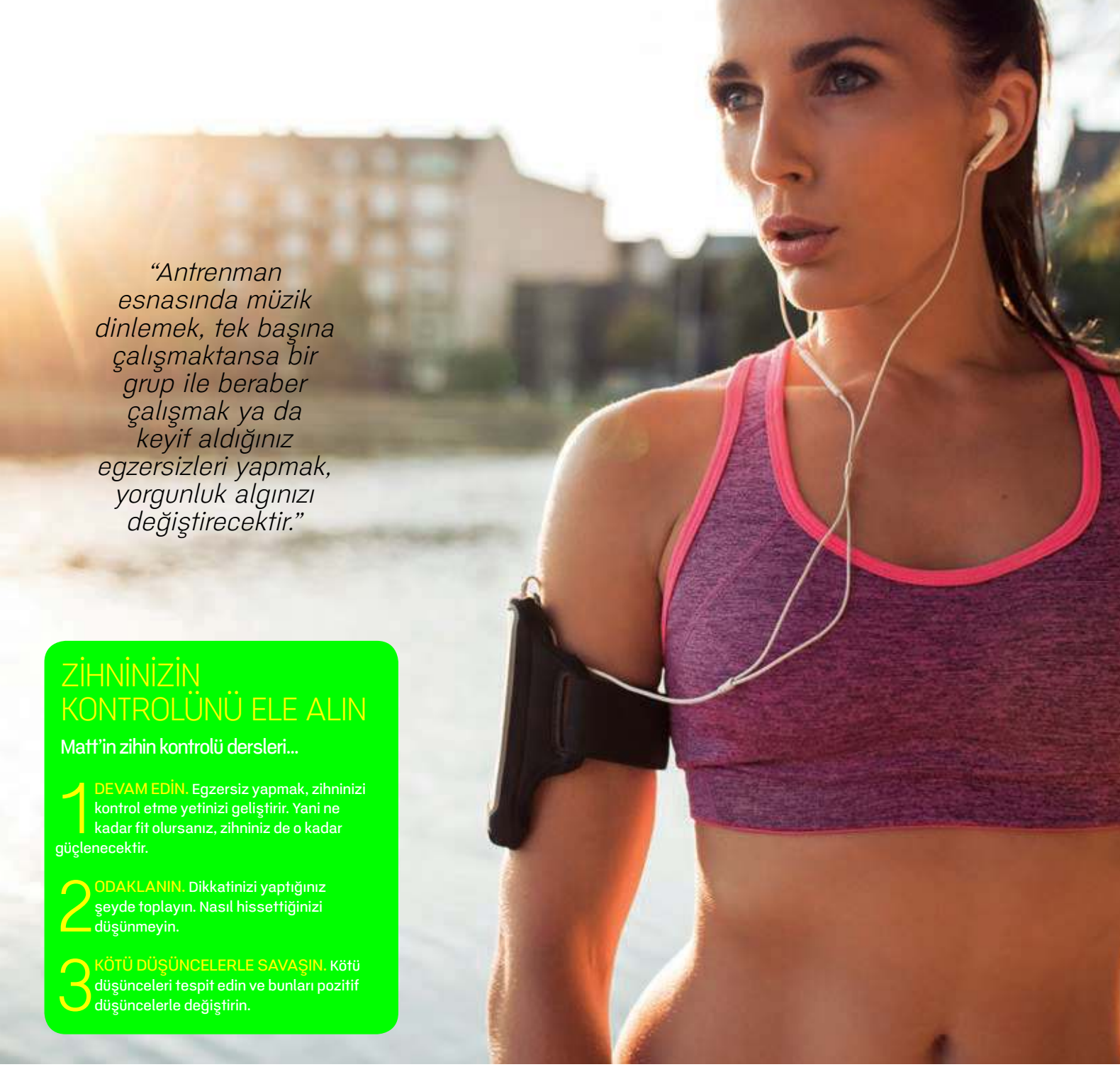
İster dünyaca ünlü bir sporcu, ister sadece haftasonları spor yapan bir amatör olun, kendinizi sandığınızdan çok daha fazla zorlayabilirsiniz. Her şey zihninizde bitiyor.

Konu dayanıklılık sporları oldu mu, en önemli şeyin çok çalışmak olduğuna şüphe yoktur. Harcadığınız onca saat, kat ettiğiniz onca kilometre, beslenme programları, dinlenme rutinleri, kondisyon egzersizleri... Bunların hepsi bir yapbozun parçaları gibi bir araya gelerek, bir maraton koşucusunu bitiş çizgisine taşır. "Zihin bedenden üstündür" sözünü hiç duydunuz mu? Zihinsel gücün her başarılı sporcunun en büyük silahı olduğu fikri pek de yeni değil! Fakat şu kesin ki, son dönemde her zamankinden çok daha fazla konuşuluyor. Koşu antrenörü Matt Fitzgerald'ın yeni kitabı 'Ne kadar çok istiyorsunuz?', kendimizi daha sıkı çalıştırabilmek adına psikolojinin gücünden faydalanma fikrini derinlemesine inceleyerek, vücuda zihnin yardımı olmadan yapamayacağı şeyleri yaptırabilmenin yöntemlerini sorguluyor.

11 yaşından beri koşu sporu ile iç içe olan ve profesyonel antrenörlüğün ötesinde bu sektörde lisanslı bir beslenme uzmanı olarak da çalışan Matt'in sporun ve fitness'ın psikololojik tarafına olan ilgisi, çocukluğundan beri süregelmiş. Kısacası, kendisinin kitabı bununla alakalı. İyi haber ise şu: Bu gelişmelerden faydalanmak için Paula Radcliffe gibi dünyaca ünlü bir dayanıklılık koşucusu olmanız gerekmiyor.

Elit sporcular kulübüne katılın

Ironman'e mi katılacaksınız yoksa sadece daha uzun süre bisiklet sürebilmeyi mi istiyorsunuz? Sizin bildiğiniz gibi dayanıklılık egzersizlerinin bazı anları gerçekten savaş gibi geçer. Dünyanın en ünlü sporcularının çoğu, bu anlarda daha çok efor sarfedebilmeleri için özel psikologlarla çalışırlar. Yani bu yaklaşımın daha uzun süre



"Antrenman esnasında müzik dinlemek, tek başına çalışmaktansa bir grup ile beraber çalışmak ya da keyif aldığınız egzersizleri yapmak, yorgunluk algınızı değiştirecektir."

ZİHNİNİZİN KONTROLÜNÜ ELE ALIN

Matt'in zihin kontrolü dersleri...

1 **DEVAM EDİN.** Egzersiz yapmak, zihninizi kontrol etme yetinizi geliştirir. Yani ne kadar fit olursanız, zihniniz de o kadar güçlenecektir.

2 **ODAKLANIN.** Dikkatinizi yaptığınız şeyde toplayın. Nasıl hissettiğinizi düşünmeyin.

3 **KÖTÜ DÜŞÜNCELERLE SAVAŞIN.** Kötü düşünceleri tespit edin ve bunları pozitif düşüncelerle değiştirin.

antrenman yapmak isteyenlere de faydalı olacağına dair hiç şüphe yok. Peki, eğer vücudunuz antrenmanların zor anlarından kolay kolay çıkamıyorsa, zihniniz ona nasıl yardımcı olacak?

Yorucu olan bütün antrenmanlarda performansınız, vücudunuzun kapasitesinden daha çok efor algınız ile sınırlanır. Performansınızı arttırmanın en etkili metodu ise, aynı eforu daha az ve kolay hissedecek bir tolerans sistemi geliştirmekten geçer.

Hepimiz egzersizlerde, bir noktada adeta aşılması zor bir duvara çarptığımızı biliyoruz. Ama şu da bir gerçek ki; sizi diğer kişilerin önüne geçiren şey, kendinizi rahat hissettiğiniz efor miktarından daha fazla efor sarfetmektir. Bisiklette, koşuda, dayanıklılık gerektiren her şeyde bu kaide geçerlidir.

Yorulma duvarını aşın

Mental gücünüzü belirli taktiklerle arttırmak ve belirli alışkanlıklar edinmek, konfor sürenizin dışındaki zamanlarda daha az yorgunluk hissetmenizi sağlayacaktır. Antrenman esnasında müzik dinlemek, tek başına çalışmaktansa bir grup ile beraber çalışmak ya da keyif aldığınız egzersizleri yapmak, yorgunluk algınızı değiştirecektir. Kulağınızda sizi motive eden bir şarkı çalarken zamanın nasıl geçtiğini ve ne kadar yorulduğunuzu farketmediğinizi siz de biliyorsunuz, değil mi?

Yorulma algısının önemini bilinçli bir şekilde kabul etmek bile iyi bir antrenman çıkarmakta size avantaj sağlayacaktır.

Zihninizin gücünü kaslarınızın ötesine taşımak, size sadece spor salonunda fayda sağlamaz. Çünkü egzersiz yaparken karşınıza çıkan zihinsel engellerin temelinde yatan sebepler, günlük hayatınızdaki zorlukların da temelinde yatmaktadır. Bu duruma bir bütün olarak yaklaşmanız gerekir. Bazı güdülerinizi engellemek için bilinçli ve tutarlı bir çaba sarf ederek, spor salonunun dışında da 'engelleyici kontrol tekniğini' (aynı anda iki farklı şey istediğinizde, en çok istediğiniz şeye odaklanmak) uygulayabilirsiniz. Engellemeye çalıştığınız bu tip güdüler, tırnak yemekten tutun da doyma noktanızdan fazlasını yemek istemeye kadar çeşitlilik gösterebilir.

İlk başta kendinize gerçekten ulaşabileceğiniz bir hedef koyarak başlamalısınız. En başından çok zor bir hedef belirlemek, başarısızlık hissini beraberinde getirebilir ve sizi tekrar denemekten alıkoyabilir. Diğer yandan başarı hissi ise sizi, kendinizi geliştirmek için en çok motive eden şeydir. Başarı elde etmek 'engelleyici kontrol' yeteneğinizi geliştirir ve daha disiplinli bir birey olmanızı sağlar. Yani kısacası, kendinizi motive etmeye başlamak için spor salonuna gitmeyi beklemeyin.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR



FIRAT ÇAKIR KİTAPLIĞI

Yeni Hayatına İlk Adım İçin Kendine Bir Kitap Seç!






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


FIRAT ÇAKIR
YAŞAM
ENERJİNİ
FULLE
YEDİVEREN
FIRAT ÇAKIR
Ölünceye Kadar
Ölümsüzsün
Gerçek Hikâye
YEDİVEREN


FIRAT ÇAKIR
Hayallerin Arkandan
El Sallamasın
Gerçek Hikâye
YEDİVEREN
FIRAT ÇAKIR
Hayat Bitti Dediğin
Yerde Başlar
Gerçek Hikâye
YEDİVEREN

KOŞU

Koşu bandınızı her gün görmekten sıkıldınız mı? Koşunuzu dışarı taşıyarak bahar havasını içinize çekin.



HASTALIK SAVAŞÇISI

Koşu yalnızca daha enerjik hissetmenizi sağlamakla kalmaz, aynı zamanda yemekten sonra kan şekeri seviyesini düşürerek tip 2 diyabet gibi kronik hastalıklara yakalanma riskini de azaltır.

Koşu bandı üzerinde iyi bir egzersizi sevsek de mevsim değişikliği, yeni antrenman hedefleriyle kendimizi tazelememizi ister. Fitness seviyenizi yükseltmek için açık havada yapılan koşu gibisi yoktur.

Öyleyse bu yaz, klasik koşu bandı egzersizlerinizin yoğunluğunu dış mekân koşusuyla zirveye çıkarın. Koşu tekniklerinizi tazelemek için kendinizi yollara vurmak, spor salonunda koşu bandına tırmanmaktan oldukça farklı bir deneyim sunar. Ayrıca yalnızca fit bir vücuda sahip olmanızı sağlamakla da kalmaz.

1 TAZELENMİŞ HİSSEDECEKSİNİZ

Manzaranın değişmesi ve farklı egzersizler deneyebilmeniz sizi baştan aşağı tazeleyecek. İster köy yollarını aşındırıyor, ister şehrin sokaklarında ilerliyor olun; koşu bandından inip dışarı çıktığınızda dört gözle beklediğiniz şeyler vardır. Bu aktivitenin ritmik doğası gereği, kendinizi dış dünyaya kapatmak ve zihninizin maceraya çıkmasını sağlamak kolaydır. Hatta günün en yaratıcı vakti haline de gelebilir. Sabahlar daha da aydınlanır, koşuya çıkmak gün için muhteşem bir başlangıçtır.

2 VÜCUDUNUZ DAHA İYİ BİR FORMA KAVUŞACAK

Elbette, kaldırım üzerinde koşmak vücudunuz için daha büyük bir zorluk olacak. Ancak bu zorluğun kazanımları saymakla bitmez. Koşu bandının klasik hızı söz konusu olmadığında, kaslarınızın daha sıkı çalışması gerekir. Yani daha şekilli bacaklar ve karın gibi doğal ödüller kendiliğinden gelir. Koşu, belden aşağısını şekillendirmenin harika bir yoludur.

3 VÜCUDUNUZDAKİ D VİTAMİNİ ARTACAK

Koşunun bağışıklık sistemiyle ilişkisi nedir? Aslında bu etki oldukça önemlidir. Çünkü bedenimiz D vitaminini üretemez. D vitamini seviyesini muhafaza etmek için güneş ışığı gereklidir. Eğer sürekli hapşırmaktan yakınıyorsanız D vitamininiz düşük olabilir ve ne mutlu ki koşu için dışarı çıkarak bu seviyeyi artırabilirsiniz. Eğer D

vitamini seviyenizin düşük olduğunuzdan şüpheleniyorsanız doktorunuza başvurun ve kontrole gidin.

4 DAHA ÇOK KALORİ YAKACAKSINIZ

Daha önce de söyledik ama binlerce kez daha söyleyebiliriz. Koşu, kalori yakmanın oldukça etkili ve faydalı bir yoludur. Dolayısıyla koşunuzu dışarı taşıdığınızda daha çok kalori harcarsınız. 9.6 km hızında rahat bir koşu yapsanız bile 30 dakika içinde yaklaşık 300 kalori yakabilirsiniz. Yani her çeşit kilo verme programı için oldukça etkili bir yöntemdir.

5 YENİ ZORLUKLARA YELKEN AÇACAKSINIZ

İster koşu sahalarının yeni yüzü olun, ister profesyonel bir koşucu; kendinize zorlu bir hedef belirleyerek düzenli olarak gelişmenizi garantilersiniz. Birçok fitness programı monotonlaşır, çünkü açıkça tanımlanan hedefler devreye sokulmaz. Yarım veya hatta tam maraton koşmaya dair uzun vadeli bir hedef belirlemek harika bir tetikleyici olabilir. Ayrıca bitirme çizgisini geçtikten sonra ne kadar muhteşem hissedeceğinizi de hesaba katın.

6 EKLEM SAĞLIĞINA FAYDALIDIR

Kemik erimesi, kadınlar için gerçek bir risktir ve alınması gereken önlemlerden biri de daha çok kemik egzersizleri yaparak kemin yoğunluğunu artırmaktır. Koşu bu konudaki en etkili yöntemlerden biridir. Fakat koşudan önce kaslarınızı ısıtmayı ve sonrasında da soğuma hareketleri yapmayı unutmayın.

7 STRESTEN UZAK OLACAKSINIZ

Günlük hayatın stresinden sıyrılmak mı istiyorsunuz? Kendinizi sıkışmış hissettiğinizde ve molaya ihtiyacınız olduğunuzda iç açıcı bir koşu yolu bulun, kalp ritmi göstergenizi takın ve zihninizin doğal güzelliklere odaklanmasına izin verin. Duyu organlarınız, spor salonuna kıyasla doğal ortamlarda daha çok uyarılacağından, dış mekân koşuları ruh halinizi etkileyerek stresten uzak olmanıza yardımcı olur.

ZORLUĞU ARTIRIN

Bu ipuçları sayesinde daha güçlü ve daha fit olacaksınız.

ZEMİNDE DEĞİŞİKLİK YAPIN

Koşu yolu, çimen, tepe veya kum gibi farklı zeminlerde koşmak birçok farklı kas için zorluk derecesini artırır. Yavaş başlayın, farklı zeminlere alışmak biraz zaman alacaktır. Ancak ne kadar geliştiğinizi hızlıca fark edeceksiniz.

SAATİ AYARLAYIN

Fitness seviyenize bağlı olarak saat kurun ve durmadan bir koşu setini tamamlayın. Eğer başlangıç evresindeyseniz ilk hedefiniz 2 dakika olabilir. Deneyimliler ise 15 dakikayla başlayabilir. Zamanı yavaş yavaş artırın ve ilerlemenizi her hafta gözden geçirin.

KOŞUNUZA DEPAR EKLEYİN

Ne kadar hızlı koşarsanız hız ve direncinizde o kadar çok gelişme görürsünüz. Koşu rutininize bir dakikalık deparlar ekleyin ve her depardan sonra kendinize toparlanmak için vakit verdiğinizden emin olun.

HEDEF BELİRLEYİN

Performansınızı geliştirmek ve motivasyonunuzu tam anlamıyla korumak için her seans öncesi bir hedef belirleyin. 2 km fazla koşmak kadar kolay bir hedef olabileceği gibi, istikrarlı bir gelişim kaydedeceğiniz uzun vadeli hedefler de belirleyebilirsiniz.

KOŞU UYGULAMALARINDAN FAYDALANIN

Koşu rutininizi geliştirmek için bir yardım eline ihtiyaç duyduğunuzda koşu uygulamaları yardımınıza koşabilir. Peki, bir koşu programına mı ihtiyacınız var? Runkeeper uygulamasını deneyebilirsiniz.

GÜVENDE OLUN

Kendinizi dış mekân koşusunun potansiyel zararlarından koruyun ve şunları unutmayın:

YENİ ROTALARI ARAŞTIRIN

Yeni rotalar bulmak için internetteki koşu forumlarından faydalanın. Karanlıkta koşacaksanız açıkça tanımlanmış, aydınlatılmış yollar elzemdir. Unutmayın, ne kadar kalabalık olursanız o kadar güvende olursunuz. Bu nedenle kendinize bir koşu partneri bulabilir veya bir koşu kulübüne kayıt olabilirsiniz.

KULAKLARDAN KURTULUN

Moralinizi yükselten bir liste motivasyonunuzu olumlu yönde etkilese de, dışarıda koşarken etrafta olan bitenin farkında olmalısınız. Müziği iç mekan koşularınıza saklayın ve dikkatinizi nefesinize odaklayın. Eğer müziksiz koşamayacağını düşünenlerdenseniz ses seviyesini düşük tutun.

HAVA DURUMUNU KONTROL EDİN

Bağcıklarınızı bağlamadan önce hava durumunu incelemek oldukça önemlidir. Doğa ananın planladığı herhangi bir hava koşuluna hazırlıksız yakalanmak istemezsiniz. Örnek olarak, sert yağmurlar sakatlık riskini artırabilir ve aşırı sıcak havada koşmak kalp krizine neden olabilir.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR



Team Paribu Olimpiyat yolunda

Yarının dünyasını beklemeyip onu inşa eden Paribu, 2020 Tokyo Olimpiyatlarına katılacak yedi başarılı millî sporcuya Team Paribu çatısı altında destek oluyor. Team Paribu ekibinde yer alan; Türkiye kadın millî voleybol takımı kaptanı Eda Erdem, millî takım artistik cimnastikçisi Ahmet Önder, rüzgar sörfçüsü Dilara Uralp, olimpiyat mücadelesi verecek ilk Türk modern pentatlet İlke Özyüksel, Türk pivot basketbolcu Sertaç Şanlı, kelebek stilde mücadele eden Türk yüzücü Nida Eliz Üstündağ ve millî atlet Berfe Sancak ülkemizi 2020 Tokyo Olimpiyatları'nda temsil edecek.

Team Paribu'dan Ahmet Önder başarı hikayesini anlatıyor...

Artistik Cimnastik branşında profesyonel anlamda ilerlemek istediğinizi ilk ne zaman anladınız ve bu yolda ilk adımı nasıl attınız?
Ben 10 yaşımda jimnastik salonuna adımımı attığımda zaten hayatımı burada geçirmek istediğimi fark etmiştim. Çocuk aklımla tabii ki profesyonellik kavramını düşünmedim ama bu sporun ömrüm olacağını anlamıştım. Her yer benim gibi hareketli çocuklarla doluydu. Antrenörler, aletler, ekipmanlar... Normalde cimnastiğe başlamak için 4-5 yaşlar idealdir, ben biraz geç kalmıştım ama hocalarım sağ olsunlar potansiyel görmüşler ki bana çok emek verdiler. Bir iki yıl içinde şampiyonalarda madalyalar kovalamaya başlamıştım.

Profesyonel sporcu olmanın zorlukları var mı ve bu yola çıkarken bütün hayatınızın değişeceğinin ne kadar farkındaydınız?
Dediğim gibi spora geç başladığım için kapatmam gereken büyük bir açık vardı. Daha 10 yaşımda günde 7-8 saat antrenman yapar, sadece yemek ve uyku ile cimnastikten uzaklaşır olmuştum ki yemekte de cimnastik konuşurduk, rüyamda da hareketleri yapmaya çalışırdım. İlk anda yaşam çizgimin başka bir yöne döndüğünü anladım. Böyle anlatınca zor gibi görünüyor ama ben bu yaşam biçimini çok sevdim. Karakterim müsaitti ki disiplinli yaşamak sadece sporda değil, hayatımın her alanında hedefim haline geldi. Zorluk diye sayabileceğim en öne çıkan konu, aile ve arkadaşlara ayrılan zaman. Sosyalleşmeyi, yeni yemekler keşfetmeyi, yeni şehirler ve ülkeler görmeyi çok severim. Keşke buna daha çok vakit ayırabilsem.

Sporcu olarak olimpiyat yolculuğunda destek gördüğünüzü hissediyor musunuz? Team Paribu üyesi olmanız bu desteğin büyümesine katkı sağladı mı?
Ben ilk kez olimpiyatlara gideceğim ama yaklaşık 15 yıldır sporculuk yapıyorum. Sanki bu yıl başka bir hava var. Benim için özel bir deneyim olacağı için de bunu söylüyor olabilirim ama hem basında hem de kamuoyunda bir coşku söz konusu. Paribu ile çıktığımız son yolculuğumuza da bakarsanız ne demek istediğimi anlarsınız. Desteği çok yoğun bir biçimde hissediyoruz. Team Paribu üyesi olmak da ayrıca bir güven veriyor.

2020 Tokyo Olimpiyatları'na Team Paribu üyesi olarak katılacak olmak nasıl bir duygu? Peki bu sürece nasıl hazırlanıyorsunuz?
Olimpiyatlar 4 yılda bir yapılıyor. Pandemi nedeniyle geçen sene ertelendiği için bu süre 5 yıla çıktı. Bir ay sürecek bir organizasyon ve hatta branşımız özelinde konuşursak bir hafta sürecek bir yarışma için 5 yıldır her gün hazırlanıyoruz. Çok emek veriyoruz. Team Paribu üyesi olarak Tokyo'ya gitmek demek, güvenli ve mental anlamda rahatlamış olarak gitmek demek. Sporcular öyle yoğun hayatlar yaşıyorlar ki onları bu mücadelelerinde rahatlatacak ve biraz olsun konfor sağlayacak desteklere ihtiyaç duyuyorlar.

Sporcu olmanın zor taraflarından biri de şüphesiz disiplinli olmak... Sizce sizden beklenen nedir ve bu ne kadar zor?
Kendimi tanıtmaya başlarken ilk söylediğim şeylerden biri disiplinli olmak. Ben tatile gittiğinde bile kaçta kalkacağını, saat kaçta hangi restoranda ne yiyeceğini planlayan biriyim. O yüzden bu soruyu çok hoşuma giderek cevaplıyorum. Bizden beklenen şudur: Hasta da olsan, mutsuz da olsan, kafanda bin tane düşünce de olsa o spor salonuna gir ve 4-5 saat boyunca yapman gerekeni eksiksiz bir biçimde yap. Sonrasına sonra bakabilirsin. Önce işinin hakkını ver. Disiplinin tanımı da bu olsa gerek. Bunu yapmak zor mu? Evet, çok zor. Maalesef herkese göre değil.

Sizler gibi başarılı olmak isteyen genç sporculara vermek istediğiniz tavsiyeler nelerdir? Team Paribu üyesi olmanın gençleri spora teşvik etmek için sizce nasıl bir katkısı oldu?
Çalışmayı sevmeyi öğrenmek mümkün müdür? Bence mümkündür. İnsanın sevdiği işte çalışması, maalesef sanılan kadar büyük bir motivasyon değil. Tabii ki sevdiği işte çalışan insan mutlu olur ama iş demek efor ve emek demektir. Esas odaklanılması gereken işin tanımından ziyade işin gerektirdiği eforu sevmektir. Genç arkadaşlar biraz bu konuda düşünsünler. Spor, sanat, ekonomi ya da yazılım gibi her meslek için geçerli bu. Team Paribu üyesi olmamızın, bizi takip eden genç arkadaşlarımız üzerinde kesinlikle büyük bir etkisi var. Emeklerimizi görüyorlar, çalışmalarımızı görüyorlar, sonra da Team Paribu gibi bir projeyle bu emeklerimizin karşılıksız kalmadığını görüyorlar. Buralarda bulunmak istiyorlar, kendilerine koydukları hedefleri büyütüyorlar, hayallerine daha sıkı sarılıyorlar.

Paribu'nun Team Paribu çatısı altında milli takım oyuncularına destek olması diğer şirketlere örnek olur mu? Sizce böyle destekler Türkiye'de gençlerin sporda daha başarılı olmasını sağlar mı? Bu konuda kurumlara nasıl bir mesaj vermek istersiniz?
Desteği arkasında hisseden sporcu mental anlamda çok daha rahat bir şekilde antrenmanlarına ve müsabakalarına çıkar. Odaklanması gereken şey, sadece sporu olduğunda bu büyük fark yaratır. O yüzden Team Paribu projesi gibi projelerin artması ve yaygınlaşmasını önemli buluyorum. Tüm kurumların elini taşın altına sokması gerektiğini düşünüyorum. 2024 Paris Olimpiyatları'na giderken inanın şu ankinden daha büyük bir heyecan ve hareketlilik olacak. Sporcular, basın, markalar... Bu coşkuyu birlikte büyütmeliyiz ki spor kültürü topluca iyice yayılsın.



Team Paribu'dan Berfe Sancak başarı hikayesini anlatıyor...

Atletizmde profesyonel anlamda ilerlemek istediğinizi ilk ne zaman anladınız ve bu yolda ilk adımı nasıl attınız?
Ben bu anlamda çok şanslı bir sporcuyum. Ailem çok küçük yaşlarda atletizme başlayıp bugüne kadar atletizme devam eden, spora emek vermiş ve bugünde antrenörlüğümü yapan spor aşığı iki insan. Ben spora kendi yaş gruplarıma göre çok geç başladım. Aile sporcu olunca bana başlarda çok ilgi çekici gelmemişti, ne zaman babamın ısrarıyla katıldığım bir yarışta şampiyonluk elde ettim o zaman işler değişti.

Kadın sporcu olmanın zorlukları var mı ve siz bu zorlukları aşmak için neler yapıyorsunuz?
Bu çok güzel bir soru, aslında benim bu konu hakkında trajikomik tecrübelerim oldu. Ben üniversite yıllarımda milli takımı temsil ederken aynı zamanda da hukuk fakültesinde okuyordum. Haliyle bazı sınavları ve dersleri antrenmanlar yoğun olduğunda kaçırıyordum. Milli takım yarışlarında birkaç sınavı kaçırdığım olmuştu. Bunu kabullenemeyen okulda bazı hocalarım vardı, hem spor yapıp hem hukuk okumak onlar için ve bir kadın için imkansızdı. Bir keresinde bana bir hocam, "Kız başına neden bu kadar kendine yükleniyorsun" demişti. Başarının buna bağlı olması ve cinsiyetleştirilmesi bu dönemde gerçekten çok üzücü bir şey. Ben olabildiğince alttan gelen kız sporcularımıza yaptıklarımın ve başardıklarımın imkansız olmadığını, isterlerse her şeyi başarabileceklerini, bu süreçte hep onları desteklediğimi aşılamaya çalışıyorum.

Sporcu olarak olimpiyat yolculuğunda destek gördüğünüzü hissediyor musunuz? Paribu üyesi olmanız bu desteğin büyümesine katkı sağladı mı?
Geçtiğimiz covid döneminden sonraki yaşadığımız motivasyon düşüklüğü tüm sporcuları ve tabii ki beni de çok etkiledi. Bu dönemde bir sporcu olarak desteğe ve motivasyona ihtiyaç duyuyorsunuz. Team Paribu ile tam olarak bu ihtiyaç dönemimde bir araya geldik ve beni çok olumlu yönde etkiledi. Böylesine güçlü bir kurumun, sporcunun yanında olduğunu göstermesi ve en önemlisi hissettirmesi bu yolda bana devam etme gücü sağladı.

2020 Tokyo Olimpiyatları'na Team Paribu üyesi olarak katılacak olmak nasıl bir duygu? Peki bu sürece nasıl hazırlanıyorsunuz?
Öncelikle Tokyo Olimpiyatları benim spor kariyerimde hedeflediğim ve ulaşmak istediğim en büyük yarışlardan biri. Bunun için yaklaşık 10 yıldır antrenman yapıyor ve çalışıyoruz. Tabii ki benim branşımda olimpiyatlarda yer almak kolay değil, baraj derecelerimiz çok sert ama 2 yıl önce yapılan bayrak yarışmasında takım arkadaşlarım ile beraber olimpiyatlarda yapılacak olan miks bayrak yarışına aday kadrosu olarak seçilmiştik. Hiçbir şey imkansız değil. Ancak bu dönemde tekrardan gitme hakkı kazanabilmek için takım arkadaşlarım ile beraber kota için mücadele ediyoruz. Bu süreç içerisinde motivasyonumuzu koruyarak ve en önemlisi inanarak antrenmanlara tüm hızıyla devam ediyoruz.

Sporcu olmanın zor taraflarından biri de şüphesiz disiplinli olmak... Sizce sizden beklenen nedir ve bu ne kadar zor?
Ben sporcu bir ailenin içinde büyüdüğüm için disiplini daha ev yaşantımızda kurmaya başlamıştık. Lakin bu aşırıya kaçan bir disiplin değil. Sadece neyi ne zaman yapacağımızı kontrol etmemize ve uyarlamamıza yardım eden bir düzen. Tabii ki sosyal yaşantım var, hobilerime ve sevdiğim şeylere vakit ayırabiliyorum ama bunun bir ölçüsü olmak zorunda! Çünkü haftanın 7 günü antrenman yapıyorum ve bunun 3-4 günü çift olabiliyor. Bu tempoda disiplinimi kaybetmem pek mümkün değil. Ancak uyumak veya yatmak yerine sevdiğim şeylere vakit ayırıp kendimi beslemeye çalışıyorum.

Sizler gibi başarılı olmak isteyen genç sporculara vermek istediğiniz tavsiyeler nelerdir? Team Paribu üyesi olmanın gençleri spora teşvik etmek için sizce nasıl bir katkası oldu?
Hayal kur, çok çalış, çok iste ve şükret. Ben benimle iletişime geçen küçük sporcularımıza her zaman şunu söylüyorum; önce hayal et ve kendini gelmek istediğin yerde gör. Kendini orada görmeye beynin alışsın, daha sonra bunun için yapman gereken ne varsa onu yap. Ben bana imkansız yapamazsın denilen her şeyi yaptım ve bunun için önce hayal ettim sonra çok çalıştım. Hiçbir şey için geç kalmış değiliz, zamanı geldiği an çalıştığımız ve hayal ettiğimiz şeyler bizi bulacaktır.

Paribu'nun Team Paribu çatısı altında milli takım oyuncularına destek olması diğer şirketlere örnek olur mu? Sizce böyle destekler Türkiye'de gençlerin sporda daha başarılı olmasını sağlar mı? Bu konuda kurumlara nasıl bir mesaj vermek istersiniz?
Spor için biliyorsunuz ki en büyük motivasyon destektir. Antrenör, aile, kulüp, markalar ve tabii ki güçlü kurumlar. Sporcular desteklendiğini ve ona inanıldığını hissettiği an azmi daha da artar. Paribu ile beraber çalıştığımızı gören küçük sporcular bana şöyle mesajlar attı ve bu benim çok hoşuma gitti. Bize hiçbir şeyin imkansız olmadığını öğrettin ve ilham verdin. Bu yolda emek verip çalışıldığı zaman arkanda seni destekleyen her zaman birileri oluyor. Bunu görmeleri ve fark etmeleri çok güzel bir duygu... Özellikle atletizm branşı maalesef gelir anlamında diğer branşlar gibi çok kazandırıcı bir spor dalı değil. Ülkemizde çok fazla yetenekli ve başarılı sporcu var ama maddi anlamda bir kazancı olmadığı için sporu bırakıp çalışmaya başlıyor. Bu çok üzücü, sporun en iyi performans gösterdiği yaşlarda sporcular sporu bırakıyor. Sporcu desteklendiğini hissettiği zaman daha iyi yerlere geleceğimizi düşünüyorum. Umarım herkes bu yolda Paribu gibi sporcularımıza destek çıkıp, sahiplenir.



Team Paribu'dan Dilara Uralp başarı hikayesini anlatıyor...

Rüzgâr sörfünde profesyonel anlamda ilerlemek istediğinizi ilk ne zaman anladınız ve bu yolda ilk adımı nasıl attınız?
Aslında ben rüzgâr sörfüne başladığımda slalom sınıfında yarışıyordum babamla beraber. 2009 yılında hakemlerimizin benim başarımı görüp olimpik sınıfa yönlendirmesiyle beraber hiç bilmediğim antrenmansız olarak girdiğim ilk Techno 293 (olimpik sınıfa hazırlık sınıfı) Türkiye Şampiyonası'nda Türkiye 3.'sü, daha sonra 2010'dan itibaren her yıl Türkiye Şampiyonluğu alınca beni milli takıma aldılar ve ülkemi yurtdışı yarışmalarında temsil etmeye başladım. Başarılarımı gördükçe inanılmaz motive oldum ve hep daha fazla çalışmaya başladım. 2012 yılında da şu anda yarıştığım RS: X Olimpik sınıfta yarışmaya başladım.

Kadın sporcu olmanın zorlukları var mı ve siz bu zorlukları aşmak için neler yapıyorsunuz?
Ben aslında bir Türk kadın sporcu olarak rüzgâr sörfünde ülkemi temsil edebildiğim için çok mutluyum. Tabii ki zorlukları var. Çünkü doğa sporuyla uğraşıyorum ve her türlü hava, rüzgâr koşullarında denize çıkıyoruz. Benim dayanıklılığım, bütün zorluklara karşı mücadeleme kesinlikle bu spor sayesinde oldu. Zaten çoğu şey kafada bitiyor. Eğer başarı istiyorsanız ve inanıyorsanız kendinize asamayacağınız hiçbir zorluk yok.

Sporcu olarak olimpiyat yolculuğunda destek gördüğünüzü hissediyor musunuz? Team Paribu üyesi olmanız bu desteğin büyümesine katkı sağladı mı?
Açıkçası olimpiyat yolunda tam destek gördüğümü düşünmüyorum. Birçok ihtiyacımı; kondisyoner, sporcu beslenmesi, masör, fizyoterapist, spor psikoloğu halen daha kendim karşılamaya çalışıyorum. Ancak bu yıl Team Paribu sayesinde gerçekten desteğim arttı ve bu beni çok motive etti.

2020 Tokyo Olimpiyatları'na Team Paribu üyesi olarak katılacak olmak nasıl bir duygu? Peki bu sürece nasıl hazırlanıyorsunuz?
Gerçekten çok çok güzel bir duygu. Daha önce hiç böyle bir takıma girmemiştim ve bireysel sporcu olarak böyle bir gruba dahil olmak da beni çok mutlu etti, ekstra bir motivasyon sağladı.

Sporcu olmanın zor taraflarından biri de şüphesiz disiplinli olmak... Sizce sizden beklenen nedir ve bu ne kadar zor?
Kesinlikle, disiplin sporun olmazsa olmazı. Hayatınızı tamamen antrenmanlarınıza, beslenmenize ve toparlanmanıza göre programlamanız gerekiyor. Tabii ki tüm olimpik sporcularda olduğu gibi beklenen bir başarı var herkes tarafından bu da sporcularda bir baskı yaratabiliyor. Bu baskıyla ve stresle başa çıkmak bence en zor kısımlardan biri.

Sizler gibi başarılı olmak isteyen genç sporculara vermek istediğiniz tavsiyeler nelerdir? Team Paribu üyesi olmanın gençleri spora teşvik etmek için sizce nasıl bir katkısı oldu?
Başarı gerçekten tesadüf değildir, çok çok emek ve çalışmanın sonucunda geliyor. Eğer başarısız bile olsanız tekrar kalkıp çalışmaya devam edin yolun sonu kesin güzel olacak. Bence böyle bir takımın ortaya çıkması genç sporcuları da çok motive etmiştir ve özendirmiştir diye düşünüyorum. Onlar da eminim böyle bir takımın içerisinde yer almak istiyorlardır.

Paribu'nun Team Paribu çatısı altında milli takım oyuncularına destek olması diğer şirketlere örnek olur mu? Sizce böyle destekler Türkiye'de gençlerin sporda daha başarılı olmasını sağlar mı? Bu konuda kurumlara nasıl bir mesaj vermek istersiniz?
Kesinlikle örnek olacak, buna eminim. Maalesef ülkemizde sporculara sponsor desteği çok zor bulunuyor. Umarım diğer şirketler de bunu fark eder ve ülkemizde sporcuya destek artar. Özellikle bireysel branşlarda sporcunun daha fazla desteğe ihtiyacı oluyor. Çok eminim eğer böyle destekler git gide artarsa Türkiye'nin spordaki başarısı da artacaktır. Bende bir bireysel branş yapan, olimpiyatlara katılan bir sporcu olarak çok fazla giderimin ve ihtiyaçlarımın olduğunu, eğer destek artarsa sporumu çok daha iyi koşullarda devam ettireceğime inanıyorum. İyi ki Team Paribu var ve diğer şirketler de bunu fark ederek harekete geçerler.



Team Paribu'dan İlke Özyüksel başarı hikayesini anlatıyor...

Modern pentatlona olan ilginiz ne zaman başladı ve bu yolda profesyonel anlamda ilerlemek istediğinize nasıl karar verdiniz?
Modern pentatlona ilgim 9 yaşımda, yaş kategorimde aldığım ilk dünya şampiyonluğuyla başladı. Bu alanda ilerlemek istediğimi, lise zamanlarımda önüme olimpiyat sporcusu olma hedefi koyarak, bu sporu meslek haline getirmek istediğimi görerek karar verdim.

Kadın sporcu olmanın zorlukları var mı ve sporcu olarak olimpiyat yolculuğunda destek gördüğünüzü hissediyor musunuz? Team Paribu üyesi olmanız bu desteğin büyümesine katkı sağladı mı?
Ben yaşadığım zorlukları bir kadın olarak ya da kadın olduğum için yaşadığımı düşünmüyorum. Çok zorluk, çok sıkıntı çektim ama bunlar bir kadın olduğum için değildi. Eskiye oranla tabii ki de şu anda durumumuz daha iyi. Team Paribu Üyesi olmamız, bu desteğin büyümesine katkı sağladı.

2020 Tokyo Olimpiyatları'na Team Paribu üyesi olarak katılacak olmak nasıl bir duygu? Peki bu sürece nasıl hazırlanıyorsunuz?
Desteklendiğimizi bilmek, insanların bizi takip etmesi ve kalplerinin bizimle atması gerçekten çok güzel. Acısıyla tatlısıyla başarılarımızı paylaşmak bizi her zaman motive ediyor ve daha güçlü kılıyor. Düzenli, disiplinli ve planlı çok yoğun kamplarla birlikte çalışmalarımız var. Olimpiyatlara çok az bir süre kaldı. Elimizden geleni her anlamda en iyi şekilde, takım olarak yapmaya çalışıyoruz. Umarım en güzel sonuca ulaşırız.

Sporcu olmanın zor taraflarından biri de şüphesiz disiplinli olmak... Sizce sizden beklenen nedir ve bu ne kadar zor?
Kesinlikle disiplin ana tema diyebilirim. Olmazsa olmazımız. Evet, bizden beklenen çok şey var. Aslında başarı için doğru orantılı ne varsa o bekleniyor ve bizim de bunu yapmamız gerekiyor. Tabii ki hiç kolay değil. Bu benim seçtiğim yol, gerek zorluklarıyla gerekse güzellikleriyle bu yola hepsini kabul ederek çıktım. O yüzden yapmam gereken bütün fedakarlıkları tabii ki yapıyorum, yapmaya da devam edeceğim. Umarım hedeflediğim sonuçlara ulaşabilirim.

Sizler gibi başarılı olmak isteyen genç sporculara vermek istediğiniz tavsiyeler nelerdir?
Bol bol hayal kursunlar. Kendilerine kısa ve uzun vadeli hedef belirlesinler. Sevdikleri işi yapsınlar. Hayallerini ya da hedeflerini gerçekleştirmek için önlerine çıkan hiçbir engele bakmadan sonuna kadar devam etsinler ve hayatlarına sporu mutlaka yerleştirsinler.

Team Paribu üyesi olmanın gençleri spora teşvik etmek için sizce nasıl bir katkısı oldu?
Sporcuların şirketler tarafından desteklendiğini görmek, gençleri, spor ve başarı için fazlasıyla teşvik ediyor. Team Paribu'nun biz sporculara olan tutumu, her daim birçok yerde takip ediliyor ve gençlere özendiriliyor. En güzel olan durum ise gençleri spora ve başarıya teşvik etmesi.

Paribu'nun Team Paribu çatısı altında milli takım oyuncularına destek olması diğer şirketlere örnek olur mu? Sizce böyle destekler Türkiye'de gençlerin sporda daha başarılı olmasını sağlar mı? Bu konuda kurumlara nasıl bir mesaj vermek istersiniz?
Umarım bu çalışmalar her şirkete örnek olur çünkü bizim özellikle amatör branşlarda gerçekten çok fazla desteğe ihtiyacımız var. Şirketlerin, insanların bizimle birlikte olması hem yaptığımız işin ciddiyetini ve başarısını artırıyor hem de yaptığımız işe daha sıkı, uzun yıllar sarılmamızı sağlıyor. Kurumlara verebileceğim mesaj, bizim için yanımızda olmanız çok önemli. Bugüne kadar yanımızda olan herkese çok teşekkür ediyorum. Umarım ailemiz giderek büyür, başarılara birlikte koşarız.



Team Paribu'dan Nida Eliz Üstündağ başarı hikayesini anlatıyor...

Yüzmede profesyonel anlamda ilerlemek istediğinizi ilk ne zaman anladınız ve bu yolda ilk adımı nasıl attınız?

Voleybolcu olan babam beni de voleybolcu yapmak istiyordu ve bu yüzden alt yapı sporlarından yüzmeye göndermişti. 8-9 yaşlarındayken babam yüzmeyi sevip sevmediğimi, voleybolcu olup olmak istemediğimi sormuştu. İlk o zaman gerçekten yüzmek istediğimi düşündüm. 10 yaş küçük gibi gelebilir belki ama milli takıma girip Türkiye rekoru kırma ve olimpiyata gitme hayalini o yaşta kurmuştum.

Kadın sporcu olmanın zorlukları var mı?

Benim branşımda, yüzmede kadın-erkek eşitsizliği pek yapılmıyor, en azından ben bu şekilde hissediyorum. Maalesef kadın-erkek eşitliği konusunda geride kalmış ülkelerden biriyiz. Eşitliğin tam olarak sağlanamadığı bir noktada hissettiğim eşitlik ne kadar objektiftir çok emin değilim.

Sporcu olarak olimpiyat yolculuğunda destek gördüğünüzü hissediyor musunuz? Team Paribu üyesi olmanız bu desteğin büyümesine katkı sağladı mı?

Devletin spora olan desteği günden güne artıyor. Paribu gibi markaların biz sporcuları desteklemesiyle spora olan ilgi daha da artıyor. Yüzme bilindik bir spor olsa da biz yüzücüleri isimlerimizle tanıyan vatandaş sayısı çok çok az. Paribu biz "amatör" spor branşlarını ve biz sporcularını daha göz önüne getiriyor. Böyle kıymetli bir projede olarak, Team Paribu üyesi olduğum için şanslı hissediyorum.

2020 Tokyo Olimpiyatları'na Team Paribu üyesi olarak katılacak olmak nasıl bir duygu? Peki bu sürece nasıl hazırlanıyorsunuz?

Hem antrenmanlarda hem yarışmalarda elimizden geleni sonuna kadar yapıyoruz. Yoğun bir programımız var. Hem fiziksel olarak hem de mental olarak konsantrasyon istiyor. Her şeyin güzel olacağına inanıyorum.

Sporcu olmanın zor taraflarından biri de şüphesiz disiplinli olmak... Sizce sizden beklenen nedir ve bu ne kadar zor?

Disiplinli olmak birçok insan için zor olsa da ben bu konuda çok fazla zorlanmıyorum. Belki bu sporcu ve asker bir babanın kızı olmanın etkisi olabilir. Bizden beklenen aslında antrenmanları iyi yapmak, yarışmalara psikolojik ve fiziksel olarak hazır çıkmak. Bunun için yapılması gereken şeyler var ve tabii ki düzenli bir hayat ve disiplin isteyen şeyler bunlar. Tüm hayatımızı motto mot yaşamamız çok zor ve bizler de insanız, ara sıra telafi edebilecek kaçamaklar yapıp kuralları esnetebiliyoruz. Önemli olan bu esnetme payının dozu ve zamanlaması. Sporcunun da bunu ayarlayabiliyor olması gerekir. Galiba bu zor kısmı.

Sizler gibi başarılı olmak isteyen genç sporculara vermek istediğiniz tavsiyeler nelerdir? Team Paribu üyesi olmanın gençleri spora teşvik etmek için sizce nasıl bir katkısı oldu?

Başarıya giden yol dümdüz rahat bir yol değil. Bu yolda, engeller, tepeler, zorlu patikalar var. Sevdiğiniz şeyi yapın ve yaptığınız şeyi sevin. Çünkü o zorlu yola başka türlü ne çıkılır ne de yol bitirilebilir. Ve son olarak, içimizde bulmak zor olsa da her zaman daha fazlasını, daha iyisini yapabilecek güce sahipsiniz.

Paribu'nun Team Paribu çatısı altında milli takım oyuncularına destek olması diğer şirketlere örnek olur mu? Sizce böyle destekler Türkiye'de gençlerin sporda daha başarılı olmasını sağlar mı? Bu konuda kurumlara nasıl bir mesaj vermek istersiniz?

Şu anda Paribu öncü bir proje gerçekleştiriyor. Türk sporu için çok kıymetli. Sporcu ne kadar destek görürse başarıya o kadar aç ve motive olur.



Paribu'dan sporculara tam destek!

Paribu, her biri kendi alanında büyük başarılara imza atmış millî sporcularımıza verdiği destekle Türk sporuna ve sporcusuna katkı sağlamayı hedefliyor. Paribu CEO'su Yasin Oral bu projeyle ilgili detayları aktarıyor.

Team Paribu oluşturulurken hedefiniz neydi?
Türkiye bir spor ülkesi olacak potansiyele sahip. Ancak çeşitli sebeplerden spora ilgi duyan gençler bu yolda ilerleyemiyor. Maddi ve manevi destek bulamayabiliyor. Türkiye'de çok başarılı sporcular var ama popüler bazı alanlar dışında bilinirlik çok daha az. Team Paribu'yu oluştururken olimpiyat yolunda hem başarılı sporcuları desteklemek hem de onların başarılarının çocuklara ve gençlere örnek oluşturmasını istedik. Hep söylediğimiz bir şey var; yarını beklemiyoruz. Onu inşa ediyoruz. Yarının sporcularının yetişmesi için onlara örnek olacak sporcuları bu nedenle destekledik.

Team Paribu sporcularını seçerken nelere dikkat ettiniz? 7 milli sporcumuzun seçilmesinin bir hikayesi var mı?
Team Paribu'yu oluştururken oldukça detaylı çalıştık. Türkiye'de özellikle bireysel sporlarda sporcuların desteğe ihtiyacı olduğunu biliyorduk. Ayrıca kadınlar çok fazla şeyle mücadele etmek durumunda kalıyor. Biz de buna uygun olarak hayatını spora adamış, ülkemizi temsil edecek sporculara destek olmak istedik. Yüzmede, jimnastikte ya da rüzgâr sörfünde mücadele eden, uluslararası alanda bizi temsil edecek sporcularımızın yalnız olmadığını hissettirmek istedik. Eda Erdem, Ahmet Önder, Dilara Uralp, İlke Özyüksel, Sertaç Şanlı, Nida Eliz Üstündağ ve Berfe Sancak'la bu şekilde bir araya geldik.

Kadın sporcuların Türk sporunda daha çok yer almasına yönelik vereceğiniz mesaj nedir?
Maalesef kadınlar birçok dezavantajla karşı karşıya kalabiliyor. Zaten bunu gündelik hayatta görüyoruz. Spor da çok farklı değil. Kadınlar pek çok engelle karşı karşıya kalabiliyor. Eda Erdem, Dilara Uralp, İlke Özyüksel, Nida Eliz Üstündağ ve Berfe Sancak'ın mücadelesi Türkiye'ye örnek oluyor. Niyetimiz kadın sporcuların yaşadığı dezavantajları elimizden geldiğince ortadan kaldırmak.

Team Paribu'nun gençleri spora teşvik etmesi anlamında nasıl bir katkısı oldu sizce?
Bahsettiğim gibi, bireysel branşlarda ve genel olarak amatör sporlarda sporcular kendilerini ciddi anlamda yalnız hissedebiliyor. Sporda moral ve motivasyonun ne ölçüde önemli olduğunu hepimiz biliyoruz. Bugün bir çocuk sporcu olmaya karar verdiğinde ülkemizden çok başarılı sporcuların yetiştiğini görecek. Yalnız olmadıklarını da anlayacak. Küçük ya da büyük bu tür çabaların uzun vadede çok önemli etkiler yaratacağını düşünüyorum.

Spor sponsorluklarını olimpiyatlar sonrası da devam ettirmeyi düşünüyor musunuz?
Devam edecek. Yarının dünyasını inşa ederken geleceğin sporcularının yetişmesini destekleyeceğiz.

Yarının dünyasından söz ederken, kripto para piyasalarında sporun ve fan token'ların yeri nedir?
Kripto para birimlerinin ortaya çıkması, blokzincir teknolojisiyle sporun entegrasyonu daha şimdiden sonuçlar veriyor. Pandemi koşulları taraftarlarla kulüpler arasında bir mesafe yarattı. Ancak şunu gördük, bir kulübü başka yollardan da desteklemek mümkün. Dahası taraftar token'ları ile kulüple taraftar arasında başka bir köprü kuruluyor. Taraftar artık sadece seyirci koltuğunda değil. Taraftar token'lar sayesinde söz hakkı elde edebiliyor, kulüp kararlarına dahil olabiliyor. Taraftar token'ları artık yarının taraftarını ortaya çıkarıyor.



DOSYA

♦ HAYATI DOLU DOLU YAŞAYIN ♦



En iyi haliniz

Sağlığınızı ve bedeninizi sadece 21 gün içinde geliştirin.



AXAFit İle İyi Hissedin

AXA Sigorta'nın yeni nesil mobil uygulaması AXAFit kişiselleştirilmiş antrenman programlarından sağlıklı yaşam içeriklerine birçok özelliği ile fitness ve sağlıklı yaşam gibi konularda cebinizdeki yardımcı olmaya aday. AXA Sigorta Satış ve Pazarlama Başkanı Firuzan İşcan konuyla ilgili detayları anlatıyor.

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

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

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

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



AXA FIT

iyi hissetmek elinde

Sigortacılık ve iyi yaşam uygulaması AXAFit



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

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

App Store'dan İndirin | Google Play'den Alın

Ücretsiz indirin

DÜNYA İÇİN HAREKET ET

AXA SİGORTA

21 günlük dönüşüm diyeti

Vücudunuzu sadece üç haftada elden geçirin. Nasıl olacağını biz size göstereceğiz...



Yedikleriniz rutininizi oluştururken size yardım edebilir veya sizi baltalayabilir. O yüzden kaslarınızı iyileşmesine yardım eden ve eklemlerinizi koruyan gıdaları seçin.

Sağlığınızı düzeltmek ve istenmeyen kiloları atmak peşindeyseniz, 21 günlük diyetimizden başka bir şeye bakmayın. Yağ yakma potansiyelinizi göklere çıkarmak için üç hafta boyunca takip etmeniz önerilen aşağıdaki verdiğimiz öğünlere uyun. Plan her gün üç ana öğün ve iki ara öğün etrafında planlandı. Marketinizden kolayca bulabileceğiniz malzemeler seçtik. Yemekleri yapmak son derece kolay ve tatları da oldukça şaşırtıcı. Üçüncü haftanın sonunda kilo vermiş olmakla birlikte muhtemelen cildinizin daha iyi göründüğünü ve enerji düzeyinizin arttığını göreceksiniz. #Kazanan!..

3 haftalık plan

Metabolizmanızı arttıracak 21 günlük ana ve ara öğünler...

1. HAFTA







1. gün

Uyanınca

Bir dilim limonlu büyük bir bardak buzlu su.

Kahvaltı

Çilek ve muzlu smoothie

200 ml badem sütü, 1 küçük dondurulmuş muz, 4 çilek, 1 yemek kaşığı ay çekirdeği ve ½ tatlı kaşığı tarçını karıştırın.

Öğle yemeği

Izgara hindi göğsü ve pestolu sebze ile karnabahar pilavı

¼ baş karnabaharı pirinci andıracak şekilde rendeleyin ve altın rengini alana kadar birkaç dakika kızartın. 50 gr yeşil fasulyeyi, 20 gr bezelyeyi, 70 gr kaleyi ve 5 bebek mısır koçanını buharda pişirin. Ardından 1 tatlı kaşığı pesto sosuna batırın. Sebzeleri karnabahar pilavının üzerine koyun ve 1 ızgara hindi göğsü ile servis yapın.

Akşam yemeği

Pilavlı kızarmış tavuk

Dilimlenmiş ½ soğanı, 1 diş kıyılmış soğanı, dilimlenmiş 1 domatesi, ½ tatlı kaşığı zencefili, birer fiske acı kırmızı biberi ve kırmızı toz biberi karıştırın. Küp küp kesilmiş tavuk göğsü ile 30 ml tavuk suyunu ekleyin. Bu sırada 40 gr esmer pirinci pişirin. Pilavı tavuk ile birleştirin. Daha sonra 1 yemek kaşığı doğranmış kişniş, 2 yemek kaşığı bezelye ve 30 gr ıspanak yaprağı ile karıştırın.

2. gün

Uyanınca

Bir dilim limonlu büyük bir bardak buzlu su.

Kahvaltı

Çekirdekli kepekli ekmek üzerine fıstık ezmesi

2 dilim kızarmış çekirdekli kepekli ekmeğin üzerine 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi sürün.

Öğle yemeği

Karides ve roka salatası

Yarım demet rokayı 100 gr pişmiş karidesi, 30 gr salatalık dilimini, ikiye kesilmiş 4 kiraz domatesi, dilimlenmiş 1 turpu birleştirin ve üzerine 1 yemek kaşığı elma sirkesi gezdirin.

Akşam yemeği

Kale ve tatlı patatesli somon

1 somon filetoyu, küp şeklinde doğranmış ve kızarmış ½ tatlı patates ile servis edin.

3. gün

Uyanınca

Bir dilim limonlu büyük bir bardak buzlu su.

Kahvaltı

Zerdeçal ve ıspanaklı smoothie

180 ml hindistan cevizi suyunu, 30 gr ıspanak, ½ avokado, 20 gr yaban mersini ve bir tutam zerdeçal ile karıştırın.

Öğle yemeği

Pita ekmeği ve gökkuşağı çubukları

Sınırsız sayıda kırmızı, yeşil ve sarı biberi çubuklar halinde kesin. Daha sonra büyük bir pide ve 2 yemek kaşığı humus ile servis edin.

Akşam yemeği

Ispanak ve kabaklı köri ile kinoa

Dilimlenmiş ½ soğanı, kıyılmış 1 diş sarımsağı ve 1 domatesi tavada kızartın. Üzerine ½ tatlı kaşığı köri tozu, ¼ tatlı kaşığı garam masala, bir tutam kırmızı biber ve 50 gr kabak küpleri ekleyin. Yumuşayana kadar pişirin. Ardından 100 gr ıspanak ekleyin ve ıspanak ölene kadar karıştırın. 50 gr pişmiş kinoa ile servis edin.











4. gün

Uyanınca
Bir dilim limonlu büyük bir bardak buzlu su.

Kahvaltı
Floransalı yumurta

Bir küçük dilim kepekli muffin'i ikiye bölün ve kızartın. Her dilimin üstüne 1 yemek kaşığı buharda pişmiş ıspanak ve bir tane haşlanmış yumurta koyun. Yumurtaların üzerine 1 tatlı kaşığı holandez sos dökün.

Öğle yemeği
Sebze çorbası

1 tabak sebze çorbası ile 1 küçük dilim kepekli ekmek.

Akşam yemeği
Bezelye ve mantarlı frenk arpası risotto

Dilimlenmiş ½ soğanı, kıyılmış 1 diş sarımsağı, 1 domatesi ve dilimlenmiş 4 mantarı tavada kızartın. 45 gram frenk arpası ve 125 ml tavuk ilave edin, daha fazla su eklemeden önce sıvının tamamen emilmesini sağlayın. Su eklemeye devam edin (kullandığınız arpanın türüne bağlı olarak 125 ml sebze suyundan daha fazlasını eklemeniz gerekebilir). Risotto iyice pişince, 2 yemek kaşığı bezelye ve 1 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz ekleyin.

5. gün

Uyanınca
Bir dilim limonlu büyük bir bardak buzlu su.

Kahvaltı
Muz lapası

140 ml yarı yağlı sütte 50 gr yulafı pişirin. ½ muz dilimleyin ve pişmiş püreye atın. Ardından 1 yemek kaşığı kabak çekirdeği ve tatlı kaşığı tarçın ekleyin.

Öğle yemeği
Kabak marinara

Büyük boy 1 kabağı spiral doğrayarak ya da rendeleyerek şeritler haline getirin. Bu arada 100 gr önceden pişirilmiş karışık deniz ürününü (karides, midye, istiridye) ısıtın ve 30 gr passata sosu ekleyin. 1 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz ile tatlandırın.

Akşam yemeği
Baharatlı mercimek yahnisi

Dilimlenmiş ½ soğanı, kıyılmış 1 diş sarımsağı ve 1 domatesi tavada soteleyin. Yarım konserve kutusu mercimek, 1 yemek kaşığı balzamik sirkeyi, ¼ kutu doğranmış domatesi, ¼ tatlı kaşığı biber kırmızı toz biberi, ¼ tatlı kaşığı zerdeçalı ve ¼ tatlı kaşığı tarçını ilave edin. Bir kepekli tortilla ve sınırsız rokayla servis yapın.

6. gün

Uyanınca
Bir dilim limonlu büyük bir bardak buzlu su.

Kahvaltı
Yaban mersinli yoğurt

30 gr yaban mersini ve 1 yemek kaşığı ay çekirdeği ile 1 ufak kase yoğurt.

Öğle yemeği
Hindi ve kızılcıklı wrap

Kepekli bir tortilla'yı 3 dilim hindi, 1 tatlı kaşığı kızılcık sosu, bir avuç roka ve iri kıyım doğranmış 4 ceviz ile doldurun.

Akşam yemeği
Kızarmış sebzeli kuzu pirzola

İki kuzu pirzolayı ızgarada pişirin. Ardından buharda pişmiş 100 gr kale, kızartılmış ½ kabak ve pişirilmiş ¼ patlıcan ile servis edin.

7. gün

Uyanınca
Bir dilim limonlu büyük bir bardak buzlu su.

Kahvaltı
Ev yapımı müsli

50 gr yulaf ezmesini 25 gr karışık çekirdek ya da tohum, 1 yemek kaşığı karışık kabuklu kuruyemiş ve ½ tatlı kaşığı kurutulmuş hindistancevizi ile karıştırın. Yulaf karışımını 1 tatlı kaşığı bal ile kaplayın. 170 derecelik fırına yerleştirin ve 10 dakika, altın rengini alana kadar pişirin. Soğuduğunda, 1 yemek kaşığı yaban mersini ve frambuaz ile servis edin. Daha sonra üzerine 70 ml yarım yağlı süt dökün.

Öğle yemeği
Ispanak ve mantarlı omlet

Dilimlenmiş 4 mantarı 50 gr ıspanak ile ocakta pişirin ve üzerine 2 yumurta kırın. Ardından mantar ve ıspanakla birlikte omlet tarzında pişirin. Sınırsız rokayla servis yapın.

Akşam yemeği
Kabak ve havuç kızartma

½ büyük kabağı ve ½ büyük havucu spiral keserek ya da rendeleyerek şeritler haline getirin. Yarım torba kızartmalık sebzeyi ½ limon,1 tatlı kaşığı soya sosu, ½ kırmızı biber ve 1 yemek kaşığı karışık kavrulmuş kabuklu kuruyemiş ile pişirin. Kızarmış sebzeleri şerit sebzelerin üzerine atın.







Arkopharma
LABORATOIRES

2. HAFTA

8. gün

Uyanınca
Bir dilim limonlu büyük bir bardak buzlu su.

Kahvaltı
Frambuaz eğlencesi
1 ufak boy yoğurt ile 2 yemek kaşığı frambuaz ve 1 yemek kaşığı karışık kabuklu kuruyemiş.

Öğle yemeği
Fırında fasulyeli tatlı patatesli kumpir
Bir tatlı patatesi 180 derecelik fırında 30 ila 40 dakika pişirin. Ufak bir konserve kutusu fasulye ve büyük boy yeşillik salatası ile servis edin.

Akşam yemeği
Esmer pilavlı kuzu köfteler
1 soğanı ve 1 diş sarımsağı dilimleyip tavada soteleyin. 4 kuzu köftesi, 1 tatlı kaşığı kıyılmış nane, 1 tatlı kaşığı kıyılmış kişniş, 60 ml passata sosu, ¼ tatlı kaşığı kırmızı toz biber ve ¼ tatlı kaşığı kimyon ekleyin. 40 gr pişmiş esmer pirinç ile servis yapın.

9. gün

Uyanınca
Bir dilim limonlu büyük bir bardak buzlu su.

Kahvaltı
Kinoa lapası
100 ml badem sütünde 45 gr kinoa pişirin. Üzerine 2 yemek kaşığı yaban mersini, ½ tatlı kaşığı tarçın ve 1 yemek kaşığı ay çekirdeği koyun.

Öğle yemeği
Ton balığı ve tatlı mısır ile kumpir
Bir tatlı patatesi 180 derecelik fırında 30 ila 40 dakika pişirin. Bu arada, 2 yemek kaşığı tatlı mısırı, 1 ufak boy ton balığı ile tuzlu suya koyun. Dilimlenmiş 2 kiraz domatesi ekleyin ve 1 yemek kaşığı krema ile karıştırın. Pişmiş tatlı patatesleri ikiye kesin ve ton balığı karışımını üstüne koyun. Her iki patatesin üzerine de 1 yemek kaşığı salatalık rendeleyin.

Akşam yemeği
Soyaya batırılmış morina balığı ve yeşillikler
1 tatlı kaşığı soya sosu, ½ limonun suyu, ¼ tatlı kaşığı balık sosu ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile soyalı marine sosu yapın. Bir morina filetosunun üzerine dökün ve 180 derecelik fırında 15 dakika pişirin. Sınırsız buharda pişmiş pazı ve 30 gr buharda pişmiş yeşil fasulye ile servis edin.

10. gün

Uyanınca
Bir dilim limonlu büyük bir bardak buzlu su.

Kahvaltı
Kızarmış ekmek üzerine yumurta
2 yumurtayı yağda pişirin ve 1 dilim kepekli kızarmış ekmeğin üzerine koyun. 1 adet ızgara domates ve 2 tatlı kaşığı buharda pişmiş ıspanak ile servis edin.

Öğle yemeği
Tavuk ve su teresi salatası
Yarım bağ su teresi, 4 ceviz, 1 tatlı kaşığı Parmesan rendesi, 4 kiraz domates, ikiye bölünmüş 4 zeytin ve şerit şeklinde kesilmiş 1 adet pişmiş tavuk göğsünden salata yapın. Sos için 1 tatlı kaşığı tahini, 1 tatlı kaşığı limon suyunu, kıyılmış 1 diş sarımsağı, bir tutam zencefili ve 1 tatlı kaşığı balzamik sirkeyi birleştirin. İyice karıştırın ve salatayı kaplayın.

Akşam yemeği
Sebzeli chilli
1 soğanı ve 1 diş sarımsağı dilimleyip tavada pişirin. ¼ kırmızı toz biber, 1 tutam Arnavut biberi ve ¼ tatlı kaşığı kimyon ekleyin. 3/4 sarı biberi ve ¼ kabağı dilimleyip soğan ve sarımsak karışımına ilave edin. ¼ konserve kutusu doğranmış domates ve ½ konserve kutusu kırmızı barbunyayı da ekleyin.

11. gün

Uyanınca
Bir dilim limonlu büyük bir bardak buzlu su.

Kahvaltı
Muz lapası
5'inci gündeki gibi.

Öğle yemeği
Izgara hindi göğsü ve pestolu sebze ile karnabahar pilavı
1'inci gündeki gibi.

Akşam yemeği
Esmer pilavlı kuzu köfteler
8'inci gündeki gibi.

12. gün

Uyanınca
Bir dilim limonlu büyük bir bardak buzlu su.

Kahvaltı
Frambuaz eğlencesi
8'inci gündeki gibi.

Öğle yemeği
Fırında fasulyeli tatlı patatesli kumpir
8'inci gündeki gibi.

Akşam yemeği
Soyaya batırılmış morina balığı ve yeşillikler
9'uncu gündeki gibi.

13. gün

Uyanınca
Bir dilim limonlu büyük bir bardak buzlu su.

Kahvaltı
Kızarmış ekmek üzerine avokado püresi
¼ avokadoyu çatalla ezin. 2 kiraz domatesi iyice doğrayın ve avokadoya ekleyin. Karışımı bir dilim kepekli kızarmış ekmeğin üzerine kaşıkla koyun.

Öğle yemeği
Pitta ekmeği ve gökkuşağı çubukları
3'üncü gündeki gibi.

Akşam yemeği
Baharatlı mercimek yahnisi
5'inci gündeki gibi.

14. gün

Uyanınca
Bir dilim limonlu büyük bir bardak buzlu su.

Kahvaltı
Kızarmış ekmek üzerine yumurta
10'uncu gündeki gibi.

Öğle yemeği
Karides ve roka salatası
2'nci gündeki gibi.

Akşam yemeği
Kabak ve havuç kızartma
7'nci gündeki gibi.





3. HAFTA

15. gün
Uyanınca
Bir dilim limonlu büyük bir bardak buzlu su.

Kahvaltı
Çilek ve muzlu smoothie
1'inci gündeki gibi.

Öğle yemeği
Bezelye ve mantarlı frenk arpası risottosu
4'üncü gündeki gibi.

Akşam yemeği
Kızarmış sebzeli kuzu pirzola
6'ncı gündeki gibi.

16. gün
Uyanınca
Bir dilim limonlu büyük bir bardak buzlu su.

Kahvaltı
Kinoa lapası
9'uncu gündeki gibi.

Öğle yemeği
Ispanak ve mantarlı omlet
7'nci gündeki gibi.

Akşam yemeği
Sebzeli chilli
10'uncu gündeki gibi.

17. gün
Uyanınca
Bir dilim limonlu büyük bir bardak buzlu su.

Kahvaltı
Ev yapımı müsli
7'nci gündeki gibi.

Öğle yemeği
Hindi ve kızılcıklı wrap
6'ncı gündeki gibi.

Akşam yemeği
Izgara hindi göğsü ve pestolu sebze ile karnıbahar pilavı
1'inci gündeki gibi.

18. gün
Uyanınca
Bir dilim limonlu büyük bir bardak buzlu su.

Kahvaltı
Floransalı yumurta
4'üncü gündeki gibi.

Öğle yemeği
Sebze çorbası
1 tabak sebze çorbası ile 1 küçük dilim kepekli ekmek.

Akşam yemeği
Ispanak ve kabaklı köri ile kinoa
3'üncü gündeki gibi.

19. gün
Uyanınca
Bir dilim limonlu büyük bir bardak buzlu su.

Kahvaltı
Yaban mersinli yoğurt
6'ncı gündeki gibi.

Öğle yemeği
Pitta ekmeği ve gökkuşağı çubukları
3'üncü gündeki gibi.

Akşam yemeği
Ispanak ve kabaklı köri ile kinoa
3'üncü gündeki gibi.

20. gün
Uyanınca
Bir dilim limonlu büyük bir bardak buzlu su.

Kahvaltı
Kızarmış ekmek üzerine avokado püresi
13'üncü gündeki gibi.

Öğle yemeği
Tavuk ve su teresi salatası
10'uncu gündeki gibi.

Akşam yemeği
Esmer pilavlı kuzu köfteler
8'inci gündeki gibi.

21. gün
Uyanınca
Bir dilim limonlu büyük bir bardak buzlu su.

Kahvaltı
Zerdeçallı ve ıspanaklı smoothie
3'üncü gündeki gibi.

Öğle yemeği
Ton balığı ve tatlı mısır ile kumpir
9'uncu gündeki gibi.

Akşam yemeği
Kale ve tatlı patatesli somon
2'nci gündeki gibi.

Ara öğün listesi

Aşağıdaki listeden iki ara öğün seçin. Bir tanesi kahvaltı ve öğle yemeği arasında, diğeri öğleden sonra yenmeli.

- ✔ 50 gr kırmızı üzüm ve 15 gr Cheddar peyniri
- ✔ 4 dilim mango ve 1 yemek kaşığı kaju
- ✔ 1 armut ve 1 yemek kaşığı Brezilya cevizi
- ✔ Yarım avokado
- ✔ 1 yemek kaşığı krem peynir ve 4 dilim salatalık ile kepekli yarım simit
- ✔ 1 yemek kaşığı humus ile sınırsız kereviz sapı
- ✔ 1 küçük pitta ekmeği ile 1 yemek kaşığı humus
- ✔ 1 protein barı
- ✔ 1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi ile 2 yulaflı kek
- ✔ 100 gr yaban mersini ve 1 yemek kaşığı badem
- ✔ 1 adet pişmiş elma ile 1 tatlı kaşığı krema
- ✔ 4 adet çilek ile küçük boy yoğurt
- ✔ 1 yemek kaşığı krem peynir ile 2 kraker
- ✔ 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi ile 1 muz
- ✔ Karışık meyve salatası ile 1 yemek kaşığı ay çekirdeği
- ✔ 1 elma ve 1 yemek kaşığı badem





DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR



İlkbahar sayısı Turkcell Dergilik ve Turk Telekom e-dergi uygulamalarında

MH MEDIA



Kalp dostu: Alıç

Halk dilinde ekşi muşmula olarak da bilinen alıcın insan sağlığına pek çok faydası vardır. Uzmanların önerileriyle özellikle son dönemde tüketilme oranı artmıştır. Peki alıç nedir ve faydaları nelerdir? S.B.Ü. Adana Tıp Fakültesi, Kardiyoloji Uzmanı Doç. Dr. Şerafettin Demir bütün detayları ile anlatıyor.

Yüz yıllardır kalp hastalıklarının tedavisinde geleneksel olarak kullanımda olan alıç özellikle Çin, Kuzey Avrupa ve Amerika'da kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, solunum yolu hastalıkları ya da kanser tedavilerinde modern ilaç tedavisine ek destekleyici tedavi olarak kullanımda yaygın yer bulmuştur. Ülkemizde de ekşi muşmula olarak bilinen bu bitki, halk arasında kalp-damar hastalıklarında faydası olduğu inancıyla kullanımda oldukça rağbet görmektedir. Alıcın hafif ila orta dereceli kalp yetmezliği tedavisinde kullanıldığında etkili olabileceğini gösteren ciddi çalışmalarda mevcuttur.

Hayvan ve laboratuvar çalışmaları, alıcın flavonoidler, oligomerik prosiyaninidinler (OPC), vitexin-2 ramnoside ve quercetin dahil olmak üzere çok güçlü antioksidanlar içerdiği gösterilmiştir. Antioksidanlar, vücutta hücre zarlarına zarar veren, DNA'ya hasar veren ve hatta hücre ölümüne neden olan serbest radikalleri yok eden maddelerdir. Serbest radikaller yaşlanma süreci, kanser ve kalp hastalığı da dahil olmak üzere bir dizi sağlık sorununun gelişimine katkıda bulunmaktadır. Alıçtaki antioksidanlar, özellikle kalp hastalıklarında, serbest radikallerin neden olduğu hasarın bir kısmını durdurmaya yardımcı olabilir.

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

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



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

biowell



ALIÇ EKSTRAKTI

Hawthorn Extract



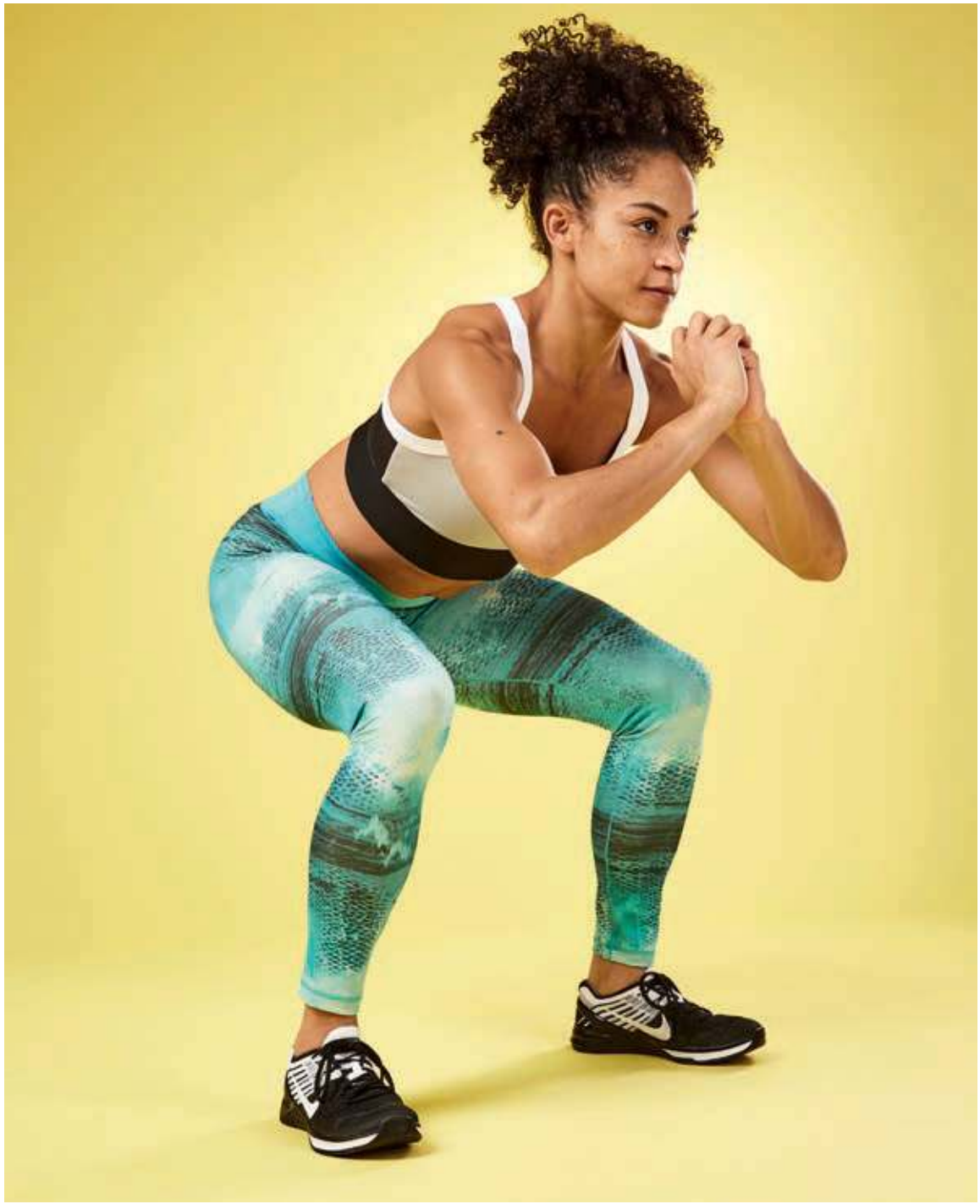
www.biowell.com.tr

Fit ve sağlıklı yaşayan kadınlar bizi instagram'dan takip edin

@womensfitnesstr

Instagram'dan bizi takip edebilir, yeni spor trendlerinden, sağlık yaşamdan, beslenme ve fitness tüyolarımızdan faydalanabilirsiniz.





Dönüşüm yaşayın

Parlak bir cilt, daha ince bir siluet ve daha derin bir uyku peşindeyseniz önümüzdeki 21 gün boyunca antrenmanlarınıza odaklanın ve ödüllerini toplayın.

→

İHTİYACINIZ OLAN EKİPMANLAR:
♦ Halter ♦ 2 x dumbbell ♦ Kettlebell ♦ Denge topu

21 günlük fitness planı

Aşağıdaki tabloda özetlenen programa ve egzersiz detaylarına uyun. Tüm hareketleri önünüzdeki birkaç sayfada bulabilirsiniz.



GÜN	BAŞLANGIÇ	ORTA/ILERI
1	Tüm vücut	Tüm vücut
2	Dinlenme	Dinlenme
3	Alt gövde	Alt gövde
4	Dinlenme	Dinlenme
5	Üst gövde ve core bölgesi	Üst gövde ve core bölgesi
6	Dinlenme	Dinlenme
7	Dinlenme	Tüm vücut
8	Tüm vücut	Dinlenme
9	Dinlenme	Alt gövde
10	Alt gövde	Dinlenme
11	Dinlenme	Üst gövde ve core bölgesi
12	Üst gövde ve core bölgesi	Dinlenme
13	Dinlenme	Tüm vücut
14	Dinlenme	Alt gövde
15	Tüm vücut	Dinlenme
16	Dinlenme	Tüm vücut
17	Alt gövde	Üst gövde ve core bölgesi
18	Dinlenme	Dinlenme
19	Dinlenme	Alt gövde
20	Üst gövde ve core bölgesi	Dinlenme
21	Tüm vücut	Tüm vücut

ANTRENMAN 1 – ALT GÖVDE:

Her hareketi 45 saniyede, aralarında 15'er saniye dinlenerek peş peşe yapın. Her hareketin bir setini tamamlandıktan sonra, bir ila iki dakika dinlenin ve düzeyinize bağlı olarak tüm istasyonu toplam üç ila beş kere tekrarlayın. Gerektiğinde, size uygun ağırlıkları kullanın.

➤Squat jump
➤Split squat
➤Lateral lunge
➤Kettlebell swing
➤Burpee
➤Tuck jump

ANTRENMAN 2 – TÜM VÜCUT:

İstasyon 1'de her hareketi hiç ara vermeden peş peşe 10 ila 12 kez tekrarlayın. Her hareketin bir seti tamamlandığında, 30 saniye ila bir dakika dinlenin ve istasyonu üç set tekrar edin. Bir ila iki dakika dinlenin ve aynısını istasyon 2 için de yapın. Gerektiğinde, size uygun ağırlıkları kullanın.

İSTASYON 1:
➤Burpee
➤Thruster
➤Press-up

İSTASYON 2:
➤Tuck jump
➤Renegade row
➤Kettlebell swing

ANTRENMAN 3 – ÜST VÜCUT VE CORE BÖLGESİ:

Üst gövde ve core bölgesi istasyonundaki her hareketi aralarında mola vermeden peş peşe 10-12 tekrarla yapın. Her hareketin bir seti tamamlandığında, 30 saniye ila bir dakika dinlenin ve tüm istasyonu toplam üç ila beş kere tekrarlayın. Ardından, gerekirse hareketler arasında kısa bir mola vererek ABS finisher bölümündeki her hareketi bir dakikada yapın. Bu istasyonu toplam üç set tekrarlayın. Gerektiğinde, size uygun ağırlıkları kullanın.

ÜST GÖVDE VE CORE BÖLGESİ:
➤Press-up
➤Renegade row
➤Bent-over row

ABS FINISHER:
➤Plank extension
➤Modified V-sit

THRUSTER

Çalıştırılan bölgeler: **KALÇALAR, ÜST ÖN BACAKLAR, OMUZLAR, ÜST ARKA KOLLAR, CORE BÖLGESİ**

Teknik

➤Bir halteri, elleriniz önde omuzlarınıza kaldırın.

➤Kalça ve dizlerinizden bükülerek arkanız mümkün olduğunca aşağı ve geride olacak şekilde alçalın.

➤Ayağa kalkmak için bacaklarınızı uzatın ve bu ivmeyi halteri başınızın üzerine çıkarmak için kullanın.

➤Aşağı indirin ve tekrarlayın.



GÜVENLİK ÖNERİSİ

Aşağı inerken dizleriniz ayak parmaklarınızla aynı hizada kalmaya devam etsin ve içeri dönmelerine izin vermeyin.

BURPEE

Çalıştırılan bölge: **TÜM VÜCUT**

Teknik

➤Ellerinizi yere, ayaklarınızın yanına koymak için çömelin.

➤Vücudunuzu plank pozisyonuna getirmek için ayaklarınızı geri atın ve ardından hemen başlangıç pozisyonuna sıçrayın.

➤Mümkün olduğu kadar yükseğe atlayın, sonra hafifçe inin ve doğrudan diğer tekrara geçin.



GÜVENLİK ÖNERİSİ

Plank pozisyonundayken kalçanızın vücudunuzun geri kalanı ile aynı hizada olduğundan emin olun.

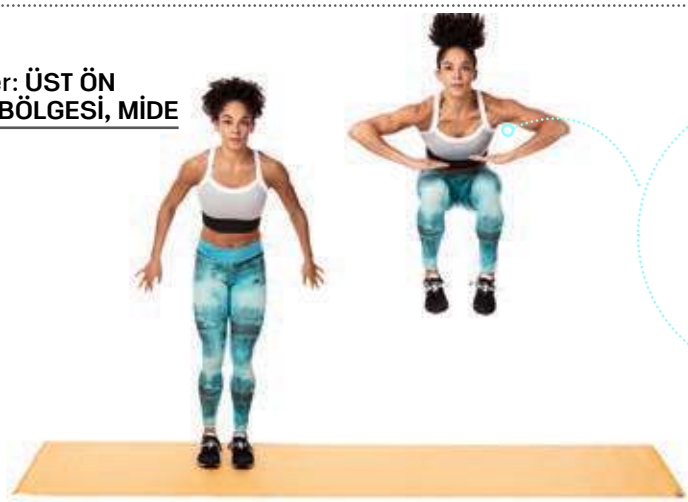
TUCK JUMP

Çalıştırılan bölgeler: **ÜST ÖN BACAKLAR, CORE BÖLGESİ, MİDE**

Teknik

➤Ayakta iken sıçrayın ve dizlerinizi göğsünüze doğru çekin.

➤Hafifçe aşağı inin ve tekrar edin.



GÜVENLİK ÖNERİSİ

Hareket boyunca göğsünüzü yukarıda tutun ve duruşunuza dikkat edin.

SQUAT JUMP

Çalıştırılan bölgeler: **KALÇALAR, ÜST ÖN BACAKLAR**

Teknik

➤Hem kalçalarınızdan hem de dizlerinizden bükülerek arkanız mümkün olduğunca aşağıda ve geride olacak şekilde alçalın.

➤Bu konumdayken yapabildiğiniz kadar yükseğe atlayın.

➤Hafifçe aşağı inin ve tekrar edin.



GÜVENLİK ÖNERİSİ

Alçalırken omuzlarınızı geride ve çenenizi içeride tutun.

SPLIT SQUAT

Çalıştırılan bölgeler: KALÇALAR, ÜST ÖN BACAKLAR, ÜST ARKA BACAKLAR, CORE BÖLGESİ

Teknik

➤Yanlarınıza sarkıttığınız her iki elinizde bir dumbbell tutun ve her iki diziniz de doksan derecede, arka diziniz ise zeminin hemen üstünde sarkacak şekilde lunge pozisyonunu alın.

➤Bacaklarınızı uzatın.

➤Aşağı inin ve tekrarlayın.

➤Bacaklarınızı değiştirin ve seti tamamlamak için gerekli tekrarları yapın.



GÜVENLİK ÖNERİSİ

Gövdenizi dik tutun, kalçanızı sıkın.



GÜVENLİK ÖNERİSİ

Alçalırken sırtınızı düz ve güçlü tutun.

LATERAL LUNGE

Çalıştırılan bölgeler: KALÇALAR, ÜST ÖN BACAKLAR, ÜST ARKA BACAKLAR, SIRT, CORE BÖLGESİ

Teknik

➤Ayaklarınız bitişik, yanlarınıza sarkıttığınız her iki elinizde birer dumbbell tutarak başlayın.

➤Sola doğru geniş bir adım atın ve sol dizinizi kırarken, sağ dizinizi düz tutun. Bu arada dumbbell'ları kaval kemiğinizde buluşturmak için üst vücudunuzu aşağı indirin.

➤Başlangıca dönmek için büktüğünüz bacağınızı yukarı itin. Diğer tarafla tekrar edin.

KETTLEBELL SWING

Çalıştırılan bölgeler: KALÇALAR, ÜST ARKA BACAKLAR, SIRT, CORE BÖLGESİ

Teknik

➤Leğen kemiğinizden öne eğilin, kalçanızı geriye itin ve önünüzde duran kettlebell'i saplarından yakalamak için dizlerinizi hafifçe bükün.

➤Kettlebell'i bacaklarınızın arasından geriye doğru gönderin. Ardından omuz hizasına yükseltmek için kalçanızı ve dizlerinizi uzatın.

➤Kettlebell geri düştüğünde, kalçalarınızı ve dizlerinizi tekrar bükerek hareketi akıcı bir şekilde tekrarlayın.



GÜVENLİK ÖNERİSİ

Gücü kalça kaslarınızdan alın, kettlebell'i üst gövdenizle hareket ettirmeyin.

PRESS-UP

Çalıştırılan bölgeler: GÖĞÜS, ÜST ARKA KOLLAR, CORE BÖLGESİ

Teknik

➤Ellerinizin üstünde plank pozisyonu alın.

➤Göğsünüzü yere indirmek için kollarınızı kırın, vücudunuzu düz bir çizgide tutun.

➤Kendinizi başlangıç pozisyonuna geri itin ve tekrar edin.



GÜVENLİK ÖNERİSİ

Boynunuzu serbest bırakın ve kalçanızı vücudunuzun geri kalanıyla aynı hizada tutun.

RENEGADE ROW
Çalıştırılan bölgeler: ÜST SIRT, ÜST ÖN KOLLAR, CORE BÖLGESİ

Teknik

➤Her iki elinizle bir dumbbell tutarak düz kol plank pozisyonu alın.

➤Kalçalarınızı sıkarak, bir dumbbell'ı yan tarafınızda yukarı doğru yuvarlayın.

➤Başa dönün ve diğer kolla tekrarlayın.



GÜVENLİK ÖNERİSİ
Beliniz kemer yapmasın.

BENT-OVER ROW
Çalıştırılan bölgeler: ÜST SIRT, ÜST ÖN KOLLAR

Teknik

➤Dizlerinizi kırın ve kalçanızı öne eğin. Böylece üst vücudunuz yere doğru ileri bir açı yapmış olacak. Kollarınız düz şekilde, elinize bir halter alın.

➤Halteri göğüs kafenize doğru çekerken kürek kemiklerinizi sıkıştırın.

➤Yavaşça indirin ve tekrar edin.



GÜVENLİK ÖNERİSİ
Omurganızı serbest tutun ve çenenizi içeri alın.

PLANK EXTENSION
Çalıştırılan bölgeler: CORE BÖLGESİ, MİDE

Teknik

➤Sıkıca bir topa yapıştırdığınız ön kollarınız üzerinde plank pozisyonu alın.

➤Topu mümkün olduğunca itin ve ardından hemen başa dönün.

➤Hızlı ve akışkan bir şekilde tekrarlayın.



GÜVENLİK ÖNERİSİ
Belinizi güçlü tutmak için hareket boyunca core bölgenizi sıkın.

MODIFIED V-SIT
Çalıştırılan bölgeler: MİDE, CORE BÖLGESİ

Teknik

➤Bacaklarınız düz ve kollarınız yanlara açılmış şekilde sırtüstü uzanın.

➤Dizlerinizin ve göğsünüzün buluşması için dinamik bir şekilde vücudunuzu sıkın.

➤Omuzlarınızı ve bacaklarınızı yere tamamen değmeden indirin. Daha sonra tekrar edin.



GÜVENLİK ÖNERİSİ
Boynunuzu düz tutun ve omuzlarınızı indirmeyin.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

Diş macununun diyetteki önemi

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



Diyetisyeniniz size, "Kilonuzu yönetmek, iştahınızu yönetmek, immün sisteminize destek olmak için hem ağız hem de diş sağlınıza özen göstermelisiniz ve dişlerinizi 2-3 kez fırçalamalısınız" dese ne dersiniz?

Mesela diyet listenize her öğün sonrasında "Dişlerinizi mutlaka fırçalayın" diye bir satır eklense ve bu satırı diyetin bir parçası olarak görseniz hatta diş macununun içeriğini de iştahınızı yönetmek için diyetine uygun tercih etseniz nasıl olurdu? Buyurun karşınızda yeni dünyanın ağız diş sağlığı ile ilgili yeni söylemleri...

Yeni dünya yeni sağlık trendleri ve bilimsel çalışmalar ağzımıza sunduğumuz sağlığın bedenimize ve tartımıza yansıyan tarafını çok net bir şekilde ifade ediyor. Doğru diş macunu tartıda yüz güldürüyor, karbonhidrata olan düşkünlüğünü kontrol altına alıyor. Sağlıklı bir beden ve ruh sağlığı için ağzınıza attığınız her lokma, içtiğiniz her sıvının ağız sağlığı üzerindeki etkisinden haberdar olmanızda fayda var. Gastrointestinal sistemden sonra yüzlerce farklı bakteriyel, viral ve fungal türü barındıran, vücuttaki en yoğun kolonizasyon alanı ağız boşluğu... Günümüzde ağız boşluğunda 700'den fazla bakteriyel tür tespit edilmiş durumda. Özellikle dil papiller yapısı sayesinde oluşturduğu anaerobik kısımlarla anaeroblar dâhil olmak üzere çok çeşitli mikrofloraya ev sahipliği yapar. Bireylerin oral mikrobiyotalarına bakıldığında birçok yönden ortak türler olmasına rağmen mikrobiyal çeşitliliğin bireye özgü olduğu söylenebilir. Son zamanlarda yapılan çalışmalar bireye özgü olan bu ağız içi mikrobiyal çeşitliliğin; diyabet, kanser ve obezite gibi sağlık problemleri ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Diş eti kanamaları, ağız kokusu, diş çürükleri, ağız içi yaralar en başta ne şekilde beslendiğiniz ikinci sırada ise ne şekilde ve hangi ürünlerle temizlediğiniz ile ilişkilidir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ağız sağlığını, bireyin yeme-içmesini, konuşmasını, gülmesini, ruhsal ya da sosyal açıdan iyi hissetmesini kısıtlayan diş çürüğünün, diş kaybının, dişeti hastalığının, ağız enfeksiyon veya yarasının, ağız ya da boğaz tümörlerinin, kronik çene ve yüz ağrılarının veya herhangi bir hastalığının olmayışı olarak tanımlıyor.
Bu zamana kadar diş fırçalamanın önemini en başta güzel ve parlak gülüşler için yani estetik açıdan diğer taraftan ise diş çürükleri ile ilgili mücadele etmek adına vurguladık. Ama bugün yeni nesil sağlık yaklaşımın bütüncül bakış açısı önce "Ağzınıza sağlık" diyor ve ağız diş sağlığının önemini bembeyaz dişler vurgusundan çok daha önemli bir yere oturtuyor.

Dişinizi fırçalarken tercih ettiğiniz diş macunun içeriği artık ağız içinde yaşayan minin dost bakterilerimize hizmet edecek şekilde tasarlanıyor. Bu zamana kadar köpürte köpürte fırçaladığımız dişlerimize daha nazik ve köpüksüz yaklaşma zamanı geldi.

Diş macunumuz hangi özelliklere sahip olmalı?

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

Ağzınıza Sağlık!

GLİMO

100% DOĞAL DİŞ MACUNU

%100 Doğal Glimo Diş Macunu ile Ağzınıza Sağlık



GLUTEN İÇERMEZ

SLS İÇERMEZ

TRİKLOSAN İÇERMEZ

PARABEN İÇERMEZ

FLORÜR İÇERMEZ

KLORHEKSİDİN İÇERMEZ

HAYVANSAL DNA İÇERMEZ

HALTRON
bir nefes sıhhat.

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

EuRho Vital'den kadınlara özel formülasyon

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



Maca kök ekstresi
Latince adı Lepidium meyenii olan maca, Peru'da (And Dağları) yetişen bir bitkidir. Peru'nun mucizevi bitkisi olarak geçer. Turpgiller familyasındandır ve görsel olarak da turba benzer. Yumru kök kısmında özellikle birçok etken maddeyi barındırmaktadır. Özellikle kurutulmuş, kökünün besin içeriği yüksektir. Ginseng ailesinden olmayan bir bitki olmakla birlikte ginseng benzeri etkinlik gösterir.
Enerji
Güçlü adaptojen etkili bir bitkidir. Adaptojen bitkiler, stres ve gerginliğe karşı adaptasyonu arttıran, strese neden olan faktörleri azaltarak direncin artışını sağlayan bitkilerdir. Maca'nın adaptojen olarak, enerji seviyelerini arttırmasının mekanizması ginsenglere benzediği, ginsengler ile aynı aileden olmamasına rağmen Peru ginseng'i olarak da bilinir (ginsenglerle aynı familyada değildir).

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

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

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

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

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

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

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

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

MACAVİT M
L-arjinin
✔ L-arjinin yaşamsal önem taşıyan aminoasittir.
✔ Protein sentezinde görev alır.
✔ Spor yapma kapasitesinde artış sağlar.
✔ Nitrik Oksit üretimini (erkek infertilitesi) destekler.
✔ Kas gelişimini destekler.
Maca ve infertilite
✔ Sperm sayısı, kalitesi ve hareketliliğinde artış sağlar.
✔ Cinsel performansı arttırır.
✔ İnfertilite tedavisine destek sağladığı bilinmektedir.

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

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

Eu Rho® VITAL



Sana özel Enerji formülü

Maca + Guarana + B Vitaminleri

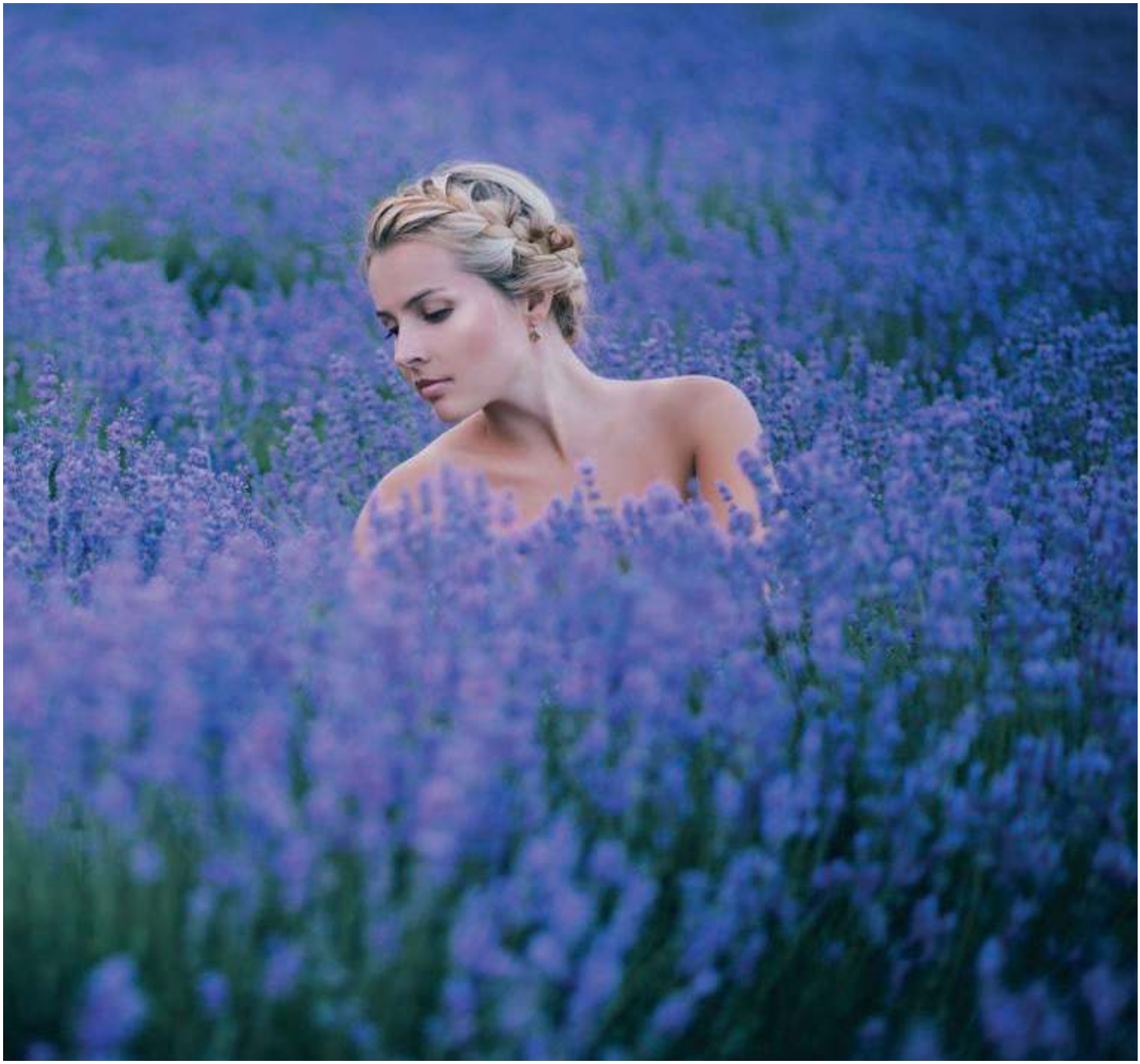


ALMAN KALİTESİ

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

IŞILDAYIN

♦ EN MUHTEŞEM HALİNİZİ BULUN ♦



Temiz güzellik

Vücudumuzun içine neler koyduğumuza dikkat etmeye başladıysak, üstüne ne koyduğumuzu da düşünme zamanı gelmedi mi?



Temiz güzellik

Vücudumuzun içine neler koyduğumuza dikkat etmeye başladıysak, üstüne ne koyduğumuzu da düşünme zamanı gelmedi mi?

Cilt en büyük organımızdır ve üstüne uygulandığınız şeyin yüzde 60'ını emer. En kötüsü de pek çok kişisel bakım ürünü kimyasallar, dolgu maddeleri ve koruyucular ile istila edilmiştir. Konu beslenme düzeni olduğunda, etiketleri kontrol etmek, ağır işlenmiş gıdalardan kaçınmak ve telaffuz edemediğimiz besin maddeleri ile paketlenmiş çiğ, organik ürünleri seçmede zekice davrandık. Peki, neden aynı prensibi cilt bakımı ve kozmetikte de uygulamıyoruz? Yediğimiz şeyle tüketildiğimiz bir çağda, temiz güzellik bunun doğal bir uzantısı oldu. Bu, güzellikte şeffaflık istemek, bir tüketici olarak halihazırda mevcut olanlarla tatmin olmamak ve insanları ciltlerine sürdükleri şeyleri kontrol altına almaları için güçlendirmekten oluşan bir kombinasyon. Kısacası, temiz beslenmek ile bu kadar ilgiliysek neden güzelliği de temizlemiyorduk?

Doğal bir adım

Doğal güzellik piyasası yeni değil. Son birkaç yıldır giderek genişliyor. Soil Association'a göre, organik sağlık ve güzellik endüstrisi geçen yıl yüzde 21.6 oranında büyürken, küresel araştırma şirketi NPD, geçtiğimiz sene satılan 4.4 milyon parça ile organik ürünlerin prestijli cilt bakım pazarının yüzde 20'sini oluşturduğunu söylüyor. Popülerlikteki bu artışın anahtarı, sağlık sektöründe sürekli büyümedir. Tüketiciler artık yaşam tarzlarına hepsine temiz bir pencereden baktıkları, yiyecek, egzersiz, moda ve güzelliği kapsayan bütünsel bir yaklaşım sergiliyor. İnsanlar 'ne yiyorsanız osunuz' fikrini anlamaya başladığından beri cilt de, vücudun en büyük organı olduğu için cildine koyduğu şeyin de o olduğunu anladı. Doğal güzellik artık lüks, pahalı ya da etkisiz değil, aksine geleceğimiz. Bir zamanlar, doğal alternatifler küçümsenir ve etkinlik ya da lüks isteyen insanlara hitap etmezdi ama şimdi değişti. Doğal ve organik cilt ba kımı ile güzellik harcamalarında büyük bir artış oldu. Kadınlar sadece alerji ya da ekolojik kaygılarla değil, ürünler daha iyi olduğu için geleneksel ürünler yerine organik ürünleri seçmeye başladı.

Kirli sırlar

Beslenme düzenimizde yaptığımız gibi, giderek artan sayıda insan, güzellik ürünlerine neler katıldığını sorguluyor ve bulduklarından da pek hoşlanmıyor. Değer ve ekolojik açıdan bakıldığında mineral yağlardan, petrol esaslı bileşenlerden, kurşun ya da alüminyum gibi ağır metallerden, paraben gibi sert sentetik koruyucu maddelerden ve sodyum lauril sülfat (SLS) gibi kayganlaştırıcı maddelerden kaçınmalıyız. Bath Üniversitesi araştırmacıları, SLS yani ürünlere kremsi dokusu vermek için kullanılan kir gidericilerin, cildin koruyucu bariyerini incelterek tahrişe neden olurken, koruyucu olarak kullanılan parabenin östrojen düzeylerini etkilediğine inanılıyor. Eğer tek başına yapabilecekleri bunlarsa, birleştirildiklerinde neler yapabileceklerini düşünün. Pek çok farklı kimyasal maddenin birikmesinin, sağlığımız üzerinde bir etkisi olduğu giderek daha belirgin hale geliyor. Elbette ki tek bir şampuan ya da kremden bahsetmiyoruz, her ürün yüzlerce farklı sentetik kimyasal madde içeriyor. Sanki zehirli bir çorba içinde yüzüyor gibiyiz.

Ve konu sadece kendi sağlığımız değil. Mikroboncuklar (deniz hayatına aşırı zararları olan cilt soyma ve temizleme ürünlerinde kullanılıyor), bakım seçeneklerimizin sadece lavaboda kalmadığını gösteren örneklerden sadece biri. 2015 yılında American Chemical Society'deki bilim insanları, parabenlerin yunuslar ve su samuru gibi deniz memelilerinin dokularında ortaya çıktığını bildiriyor. Krem ve losyonları yıkayarak çıkardığımızda nehir ya da denizlere kadar gidip sudaki yaşama, planktonlara ve böceklere zarar verebiliyorlar. Kozmetikteki kimyasal maddelere ayrıca akarsu, göl ve barajlarda da rastlanıyor.

Ve eğer bunlar sizi soğutmadıysa, paranızın nereye gittiğini sorgulamanın vakti gelmiş olabilir. Market güzellik ürünlerinin çoğu, su, anlamsız dolgu maddeleri ve sentetik tahriş edicilerle dolu. Markalar, bileşenlerin yüzde dağılımını vermez, sadece hacim sırasına göre listelemek zorundadır. Bir göz atın, göreceksiniz ki neredeyse her içerik listesi 'aqua' ile başlayacaktır.

> *Gittikçe daha seçici oluyoruz, klasik ürünler yerine organik olanları seçiyoruz hem de sadece alerjimiz olduğu için değil, daha iyi ürünler oldukları için.*

Davranışlarınızı temizleyin

İtiraf ediyoruz ki temiz ürünler kullanmak ilk önceleri epey zor gelecek. Zira dikkatle seçtiğimiz (ve pahalı) güzellik ve cilt bakımı cephanemizin zararlı olabileceği anlamına geliyor. Bir zamanlar el üstünde tuttuğunuz ürünleri tek tek değiştirmek için dükkan dükkan gezmek yerine, uzmanlar oldukça farklı bir çözüm sunuyor. Dışarıda bir sürü doğal güzellik ürünü olabilir, ancak neden ürününüzü kendiniz hazırlamıyorsunuz? Kendin yap güzellik ürünleri, cildinize sürdüğünüz şeyi kontrol altına alma şansını verir. Yüz maskelerinden tıraş kremlerine kadar banyo dolabınızın büyük bir kısmını mutfakta değiştirebilirsiniz. Sadece daha yeşil olmakla kalmaz, cildinizin uyum sağlaması ve gerçekte ne istediğini bulmanıza da olanak tanır. Hindistan cevizi yağı, avokado ve yulaf ezmesi gibi malzemeler, laboratuvarlardaki bilim insanlarına güvenmek yerine, doğal maddelerin gücünü kullanmanıza izin verir.

Tamam, kulağa harika geliyor, peki ya kendi yaptığınız bakım ürünleri gerçekten de klasik ürünlerle aynı işlevi görür mü? Bazı uzmanlara göre cevap evet! Çünkü yüksek miktarda besin maddesi, vitamin ve botanik malzeme elde ediyorsunuz. Elbette zor ve çok zaman isteyen bir iş olsa gerek, değil mi? Pek değil! Yüz maskesi için Hindistan cevizi yağı ve muzu çırpmak, sabah smoothie hazırlamaktan daha kolay. İşin sırrı yaratıcı olmakta... Hiçbir özel ekipman gerektirmeyen basit ve çiğ cilt bakımı tarifleri oluşturabilirsiniz.

Temiz bir mola

Her şeyi bir kerede yapmak cazip gelse de, tariflerin çoğunda koruyucular bulunmadığı için raf ömürleri kısadır. Bu nedenle ihtiyaç duyduğunuzda ihtiyacınız kadarını yapın. Yavaş yavaş başlayın ve tek seferde bir ürün değiştirin. Daha pahalı olan ve vücut şampuanı yerine krem gibi ciltte daha uzun kalan ürünleri düşünün. Sert bir köpük yerine makyajınızı temizlemek için doğal bir sünger ve az miktarda yağ bazlı bir temizleyiciyi tercih edin.

Ardından, mutfakta gerekli stokları yapın. Güzellik ürünlerinde de kullanabileceğiniz her zamanki gıda malzemeleri ile başlayın: Hindistan cevizi yağı, yulaf, muz, avokado ve süper besin tozları gibi... Kıvırcık lahana ve baldan yüz yıkama jeli ya da kahve ve zeytinyağı ile scrub elde etmek, mutfak malzemelerini dönüştürebileceğiniz seçeneklerden sadece ikisi. Çok yönlülüğün nihai noktası Hindistan cevizi yağı, tek başına nemlendirici, yoğun bir saç kremi ve bir temizleyici olarak kullanılabilir. Buna ek olarak, nemlendiricinin (aromatik bir yağ ekleyin) altında taban olarak da işe yarayabildiği gibi, az miktarı parfüm işlevi de görüyor. Uçucu yağlar, kil ve balmumu gibi diğer bileşenlerden bağımsız yararlanılmalıdır ama bulması da zor olmayacaktır.

Son olarak, temiz ürünlere geçmenin basit bir iş olmadığını tekrarlayalım. Örneğin, bu tip radikal değişiklikler yaptığınızda cildiniz detoks yöntemi olarak sivilceler çıkartabilir. Ve evet, kahve scrub'ı evi biraz pisletebilir. Ama biraz katlanın, ödüllerini sonra alacaksınız.



Temel mutfak ekipmanları



- *Karıştırma kasesi*
- *Paslanmaz çelik kaşık*
- *Mutfak önlüğü*
- *Dijital mutfak tartısı*
- *Cam ölçü kabı*
- *Plastik huni*
- *Pipet*

Yulaflı iyileştirici banyo

Orada ne yaptığımızı gördünüz mü? Yulaf ezmesiyle eğlenceli bir oyun, çünkü gerçekten cildin iyileşmesine yardımcı oluyor. Besleyici bir kahvaltı olmak dışında, yulaf cilt içinde de çok faydalıdır. Bilinen bir anti-enflamatuar olduğu için egzama ve sedef hastalığı gibi deri rahatsızlıklarının tedavisinde yaygın olarak kullanılır.
Zira kızarıklığı azaltmaya ve sakinleştirmeye yardımcı olur. Cildin nemlendirilmesi için de mükemmel sağlıklı yağlar içerir. Ayrıca, su ile karıştırıldığında jelatinimsi hale gelen ve cildin üzerinde koruyucu bir tabaka oluşturarak kaşıntı ya da tahrişe karşı cildi nemlendirip yatıştıran, polisakkarit molekülüne de sahiptir. Yulaf ezmesini, ultra nazik nemlendirici Hindistan cevizi yağı ile birleştirerek cildin kızarmasına izin vermeden beslenmesini sağlayacağız. Son olarak, lavanta eklemekteki amaç, hem cildi hem de zihni gevşetmek.

MİKTAR: 100gr
RAF ÖMRÜ: Yaklaşık beş banyo, üç aya kadar hava geçirmez bir kapta saklayın.
- 90 gr yulaf ezmesi
- 10 gr Hindistan cevizi yağı
- 5 damla lavanta yağı

1 Yulaf ezmesini bir blender veya kahve değirmeninde birkaç dakika kadar öğüterek toz haline getirin.
2 Hindistan cevizi yağını benmari usulü ısıtın ve ardından lavanta yağını ilave edin. İyice karıştırın.
3 Yağları ve yulaf ezmesini birleştirip karıştırın.
4 Küvetteki suya bir avuç atın ve eşit dağılması için girdap yaparak karıştırın.





Sıcak ve nemli

Birazcık soluk görünüyorsanız, bu karışıma batırılmış sıcak bir kumaşı cildinize basmak, cildinizi canlandıracak ve renklendirecektir. Papatya; yorgun ciltleri yatıştırırken, soya sütü; sıkılaştırıcı fitoestrojenlere sahiptir. Zencefil; oksijeni yüzeye çıkartmaya yardımcı olur. Bal ise, cildin nemi hapsederek yumuşak ve esnek kalmasını sağlar. Bu kompres, antioksidanlar açısından çok zengin olduğundan, parlak bir cilde ihtiyaç duyduğunuzda kullanın.

MİKTAR: Tek kullanımlık
RAF ÖMRÜ: Bir defalık kullanım
YARDIMCI İPUCU: Gözenekleri kapatmak ve cildi sıkılaştırmak için kompresin hemen ardından soğutulmuş bir tonik uygulayın.
- Yarım fincan papatya çayı
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş zencefil
- Yarım fincan soya sütü

1 Çaya bal ve zencefil ekleyin. Daha sonra 10 dakika bekletin. Soya sütünü karıştırın.
2 Karışıma pamuklu bir kumaş batırın ve yüzünüzün üzerine yerleştirin. Üç kez tekrarlayın.
3 Tortusunu gece boyunca cildinizde bırakabilir ya da hemen temizleyebilirsiniz.

Kokulu yüz bronzlaştırıcı

Klasik mineral bronzlaştırıcımızı baharat çekmecenizdeki malzemelerle hazırlayabilir ve cildinizde yaz parlaklığını elde edebilirsiniz. Miktarlar renklendirmeye dayalıdır, o yüzden istenen tona göre değişebilir. Kakao, derinlik ve koyuluk verir. Bu nedenle açık tonlarda gerekli değildir. Muskat ve tarçın, sıcak kahverengi parıltıyı yaratır. Ararot, malzemelerin birleşmesini ve eşit yayılmasını sağlar.

MİKTAR: 15 gr
RAF ÖMRÜ: Üç ay, parmak değil fırça ile uygulayın!
YARDIMCI İPUCU: İnce bir parıltı için mika tozu ekleyebilirsiniz.
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı kakao
- 1 tatlı kaşığı muskat tozu
- 2 tatlı kaşığı ararot tozu

1 Tozları küçük bir kapta iyice karıştırın, topakları parçalayın. Boş bir pudralığa aktarın. Gerektikçe uygulayın.



DERLEYEN: MELİSA HAYIRLIOĞLU

SAĞLIK

♦ KENDİNİZE İYİ DAVRANIN ♦



RDA'nızı doğal yollardan alın

Hap yutmayı unutun, günlük vitamin ihtiyacınızı yiyecekler ile karşılayın.

Adet sancısı kabusunuz olmasın!

Adet dönemi ağrıları konusunda erkeklerin sizi anlamasını beklemeyin. Çünkü sizi en iyi biz anlarız! Bu ağrıların üstesinden nasıl geleceğinizi ise biz biliyoruz. Önerilerimize kulak verin...



Her ay birkaç gün de olsa adet sancısıyla haşır neşir olmanın ne demek olduğunu biliriz. Kasıklara giren kramplar, mide ve karın ağrıları bu süreci zorlaştırmaya yetiyor. Fiziksel etkilerinin yanı sıra olumsuz, karamsar, çekingen duygulara büründüren ruh hali de cabası... Ancak her ne kadar zor bir süreç olsa da, düzenli ve sağlıklı ilerleyen adet döngüsü önem teşkil ediyor. Düzenli ve sorunsuz devam etmesi gereken bu döngü, jinekolojik açıdan 'sağlıklı' bir kadını temsil ediyor. Psikolojik ve fiziksel anlamda iyiden iyiye yoran adet dönemini rahat geçirmek elinizde. Nasıl mı? Cevapları bizde...

Beslenmeye dikkat

Evet, başlık size tabii ki yabancı gelmemiştir! Çünkü hayatın her evresinde beslenmeye dikkat etmek gerektiğini biliyorsunuz... Ancak bu dönemde işler biraz farklı işliyor. Vücudunuz daha fazla su tutabiliyor, haliyle kilo artışına bir adım daha yaklaşmış oluyorsunuz. Genelde adet öncesi dönemde ödem kapasiteniz artmaya başladığından; tuzlu, yağlı ve şekerli gıdalardan uzak durmanız gerekiyor. Normalde tükettiğinizden biraz daha fazla su, antioksidan ve lif oranı yüksek gıdalarla ödem oluşumunu engelleyebilirsiniz. Alkolü de bu dönemde sıfıra indirirseniz şahane olur!

Sıcak su torbası aşkına!

İçiniz biraz olsun ısındı değil mi? Sıcak su



Bol bol su içmeyi unutmayın!

torbasını karnınıza koyduğunuzda gelen o sıcaklık hissi nasıl da rahat ve dingin hissettirir... Adet dönemi öncesi ya da esnasında sıcak olan her şeyden yararlanabilirsiniz. Kendinizi soğuktan koruyarak ılık ya da sıcak tutmaya bakın. Özellikle ayak ve karın bölgenizin üşümemesine özen gösterin. Ağrınızın doruk noktasında olduğu gün/günlerde sıcak su torbasını en yakın arkadaşınız ilan edebilirsiniz. İlaç alıp, kimyasal maddelerle bu doğal döngüye zarar vermektense, sıcak su torbasını sarıp sarmalayın. Yanında yumuşacık bir battaniye ve bir fincan bitki çayı da iyi gider!

Açık havada yürüyüş

Biraz oksijen almaz mıydınız? Çok iyi gelir... Adet sancınız yüzünden ne bedeniniz ne de ruhunuz orta ya da yoğun tempolu bir egzersiz için müsait olmayabilir. Ancak hareketsiz de kalmamak gerekiyor. Belki bir spor ya da egzersiz değil ama yürüyüş aktivitesi de işe yarayabilir. Soğuk ya da ılık, hangi havada olursa olsun, oksijeni, yeşillik alanı bol bir alanda yürüyüş yapmak hem ağrınıza hem de ruhunuza çok iyi gelecek. Doğayı dinlemek ruhunuzu hafifletecek, hareket etmek de bedeninizi rahatlatacak.

Kendinizi ihmal etmeyin

Adet döneminde ruhen iyi hissetmediğiniz, negatif olduğunuz zamanlar olabilir. İçinize kapanıp, odanızdan bile çıkmak istemeyebilirsiniz. Anlıyoruz, çok doğal... Ancak çözüm bir yere kapanmak, uyumak ya da kimseyle iletişime geçmemek olmasın. Bu durumu tamamıyla tersine çevirin ve süslenip püslenin. Canınız hiç istemese bile kendinizi zorlayın ve arkadaşlarınızla plan yapın. Biraz maskara, biraz allık, biraz ruj, güzel bir elbise ve ayakkabı... İşte bitti. Hazırsınız! Şimdi sosyalleşme zamanı... İnanın, kendinize bu dönemde ilgi göstererek aslında adet dönemini çok daha rahat geçirebileceksiniz.

Bitter çikolatayla krize son

Ah o tatlı krizleri yok mu? Sanki bir koli çikolatayı, şekerli tatlıları yiyebilecekmiş hissi yaratan o krizler... Ama sakin oluyoruz! Üstesinden gelebiliriz. Adet dönemi öncesinde iştahınız olduğundan çok daha fazla olabilir. Durumun farkında olmak, bunu sadece hormonlarınızın, metabolizmanızın size oynadığı bir oyun olarak görmek yeterli olacak. Bunu kabullendiğinizde bedeninizin size oynadığı bu çılgın oyunu alt edebilirsiniz. Ancak kendinize de bu kadar acımasız olmayın. Bir ya da iki parça kakao oranı yüksek bitter çikolatadan zarar gelmez... Fakat abartmadan, bir paketin sonunu görmeden tüketin.

Bol bol su!

Bedeninizin topladığı ödemi atmanın tek yolu su içmek! Hem de bol bol! Litre hesabı yapmadan, aklınıza her geldiğinde, çalışma masanızda ya da yatağınızın baş ucunda su şişenizi ya da bardağınızı her gördüğünüzde... Böylelikle vücudunuz toksinlerden ve ödemden daha çok arınmış olarak, regl dönemini daha sağlıklı atlatmış olacak.

Hassasiyetinizi belli edin

Biraz gergin miyiz? Yok, yok değiliz... Adet dönemi öncesinde sinirler biraz kontrolünü kaybedebiliyor. Stres, karamsarlık, negatiflik ya da asosyallik gibi duygu ve durumlar ortaya çıkabiliyor. Siz hormonlarınızın getirdiği bu oyuna yenik düşerken, etrafınızdaki insanlar da zaman zaman durumun farkına varabiliyor. Onlar fark etmeden önce 'siz' söyleyebilirsiniz! Biri size "Neyin var, iyi hissetmiyor gibisin..." dediğinde geçiştirmeden, göğsünüzü gere gere, kadınlığın mucizesi olan bu durumu açıklayın. O zaman herkes daha rahat edecek, gerginlik biraz daha azalacak ve karşınızdaki kişi de buna göre davranacak. Bizce harika!

Bitkilerin gücü adına!

Her kadının adet döneminde biraz rahatlamaya, sakinleşmeye ve iyi hissetmeye ihtiyacı vardır. Ama biz, kendine değer veren, beslenmesine dikkat eden, düzenli olarak egzersizini yapan kadınlar olarak işimizi doğal yollarla halletmekten yanayız... Bitkilerin doğal sihri, bu sancılı dönemde bizleri rahatlatmaya yetecektir. Sevdiğiniz bitkilerin çaylarını yaparak hem damağınızı hem de ruhunuzu rahatlatabilirsiniz. Farklı bitkileri bir araya getirip, kendi çayınızı kendiniz yaratabilirsiniz. Oh, mis!

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR



Yiyeceklerin içinde, fitokimyasallar gibi vitaminler ile sinerji yaratan maddeler bulunmaktadır. Böylece her şey bir arada dengeli biçimde çalışmaktadır.

RDA'nızı doğal yollardan alın

Hap yutmayı unutun, günlük vitamin ihtiyacınızı yiyecekler ile karşılayın.

Dürüst olalım. Bir sonraki öğünde ne yiyeceğimize karar verirken, iki seçenekten birini seçmek kolaydır: Ya yeme krizlerine teslim oluruz (pasta, çörek) ya da doyurucu ve sağlıklı gıdalar yeriz.

Vücudumuza enerji sağlamak için yememiz gerekir ve bundan sonra her ne kadar arada yeme krizlerine teslim olsak da, ihtiyacımız olan vitaminleri almamızı sağlayacak günlük ideal beslenme planımızı oluşturmak Lost dizisinin olay örgüsünden daha zor gelebilir.

Şaşırtıcı bir biçimde, sağlığı korumak söz konusu olduğunda insanların üçte biri besin takviyeleri kullanmayı tercih ediyor. Ancak araştırmacılar, yaptıkları araştırmaların neticesinde bu eğilimin insanlara yarardan çok zarar verebileceği ile ilgili henüz tam bir karara varamamışken, vitaminleri yediklerimizden almak en iyi çözüm olacaktır.

American Journal of Clinical Nutrition dergisinde yayınlanan bir çalışmada, Wollongong Üniversitesi'ndeki araştırmacılar beslenme takviyelerini inceleyerek, bu ürünler kullanmak yerine yiyeceklerin ve gıda bileşenlerinin tüketilmesinin ilk tercih olması gerektiği sonucuna vardılar.

Beslenme ustalık isteyen ince bir iştir. Yiyeceklerin içinde, fitokimyasallar gibi vitaminler ile sinerji yaratan maddeler bulunmaktadır. Böylece her şey bir arada dengeli biçimde çalışmaktadır.

B vitamini grupları

B vitaminlerinin alter agoları vardır ve şöyle sıralanır:

Vitamin B1: Tiamin
Vitamin B2: Riboflavin
Vitamin B3: Niasin
Vitamin B5: Pantotenik asit
Vitamin B6: Piridoksin
Vitamin B7: Biotin
Vitamin B9: Folik asit
Vitamin B12: Kobalamin

Düşüncelerinizi biraz 'ilaç kutularının dışına' taşıyarak, günlük almanız gereken vitaminleri yemeklerden almanız mümkün. Bu hızlı hazırlanabilen bir günlük beslenme planı (1600 kalori) beş porsiyondan fazla meyve ve sebze ile 13 önemli vitaminin günlük miktarını içerir. İşte buna sağlıklı beslenme denir!

KAHVALTI
Hızlı hazırlananlara

- 45 gr yulaf
- 150 ml tam yağlı süt
- 10 adet yaban mersini
- 1 yemek kaşığı ay çekirdeği

HAZIRLANIŞI

Yulaf ile sütü bir tencereye koyun. Kaynamaya başlayınca altını kısın ve yaklaşık beş dakika, sürekli karıştırarak pişirin. Lapa koyu kıvamda ve yumuşak olacaktır. Üzerine yaban mersini ve ay çekirdeklerini ilave edin.

İÇERDİĞİ ÖNEMLİ VİTAMİNLER

B1, C, D, E ve K

BİLGİ

Bu enerji verici kahvaltı size günlük olarak almanız gereken E vitaminin tamamını ve önemli miktarda K vitamini sağlar. K vitamini kanın pıhtılaşmasına yardımcı olur ve kemik sağlığına faydalıdır. Yaban mersininin içerdiği şeker miktarı düşüktür ve C vitamini ihtiyacınızın dörtte biri ile beyin fonksiyonlarının ve sinir sisteminin sağlıklı bir şekilde çalışmasını sağlayan B1 vitamini günlük ihtiyacın yarısını karşılar. Yulaf enerji veren B vitaminlerinden ve liften zengindir. Düşük glisemik indekse sahiptir. Size enerji sağlar ve aynı zamanda öğleden önce acıkmanızı önler.

Sağlığın gücü

Tek başlarına C ve E vitaminleri güçlü birer antioksidandır. Bir arada tüketildiğinde, bu etkileri daha da artar ve 'kötü' kolesterolün oksitlenme sürecini yavaşlatır.

KUŞLUK VAKTİ ATIŞTIRMALIĞI
Pekan cevizli yoğurt

- 100gr yoğurt
- 5 adet pekan cevizinin yarısı

HAZIRLANIŞI

Bir çanağa yoğurdu ve üzerine cevizleri koyun.

İÇERDİĞİ ÖNEMLİ VİTAMİNLER

A, B3, B5, B12 ve E

BİLGİ

Bu besleyici atıştırmalık ile öğle yemeğinden önce açlık hissinizi bastırabilirsiniz. Yoğurt, tavsiye edilen günlük alınması gereken B12 vitaminin dörtte birini sağlar. B12 vitamini, sağlıklı kırmızı kan hücrelerinin üretimi ve hücre onarımı için gereklidir. Birçok az yağlı yoğurt şeker içerdiğinden mümkünse tam yağlı ürünleri tercih edin. Pekan cevizi enerjinin vücuda girmesine yardımcı olan B3 vitamininden zengindir. Ayrıca zeytin ve avokadoda bulunan sağlıklı bir yağ olan oleik asitten zengindir, kalp ve kolesterol dostudur.



ÖĞLE
Çırpılmış yumurtalı uskumru

- Bir avuç dilimlenmiş mantar
- Bir avuç doğranmış ıspanak
- 1 yumurta
- 1 tatlı kaşığı süt
- ½ uskumru füme fileto

HAZIRLANIŞI
Izgarayı önceden ısıtın. Tavayı biraz yağlayın, mantarları ilave edip arada karıştırarak yaklaşık beş - sekiz dakika pişirin. Ispanakları ekleyip birkaç dakika daha pişirin.
Orta boy bir kasede yumurtayı çırpın, sütü, tuz ve karabiber ekleyin. Tavaya döküp sık sık karıştırın. Uskumruları ilave edip yumurtalar pişinceye kadar pişirin.

İÇERDİĞİ ÖNEMLİ VİTAMİNLER
A,C,D,E ve bütün B vitaminleri

BİLGİ
Proteinden zengin ve karbonhidrattan düşük olan bu yemek, B2 ve B5 vitamini ihtiyaçlarınızın tamamı dahil sekiz farklı B vitamini almanızı sağlıyor. Bu vitaminler size enerji verir, cilt, tırnak ve saç sağlığı için önemlidir. Besleyici bu yemek ayrıca sinir hücresi fonksiyonu, protein sentezi ve kırmızı kan hücresi üretimi için gerekli olan, aynı zamanda kolesterolü düzenleyen B1, B3, B6 ve B12 vitaminleri günlük ihtiyacınızın yarısını karşılar. Yumurtada yüksek oranda hem saç hem de cilt sağlığı için gerekli olan, enerjiyi metabolize etmeye yardımcı ve sinir sistemini koruyan B7 ve B9 vitamini bulunur.

ÖĞLEDEN SONRA ATIŞTIRMALIĞI
Bademli erik

- 2 adet erik
- 10 adet badem

HAZIRLANIŞI
Tüm malzemeleri bir çanağa alın. Hepsi bu kadar!

İÇERDİĞİ ÖNEMLİ VİTAMİNLER
A, B3, B7, B9 ve E

BİLGİ
Lif ile dolu, antioksidan E vitamininden zengin bu atıştırmalık cildiniz için çok yararlıdır ve tatlıya düşkün olanlar için sağlıklı bir alternatiftir. Erik cilde faydası olan A vitamini ve badem ile birlikte tüketildiğinde, hem hücre onarımı hem de enerji üretimi sağlayan üç önemli B vitamini içerir. Öğleden sonraları kendinizi enerjik hissetmeniz için harika bir seçim.

AKŞAM
Fırında tatlı patates ve biber

- 1 adet patates
- ½ doğranmış soğan
- 1 diş doğranmış sarmısak
- ½ doğranmış kırmızı biber
- 100gr yağsız dana kıyma
- ¼ tatlı kaşığı kırmızı biber, paprika ve kimyon
- ½ konserve doğranmış domates
- 2 yemek kaşığı barbunya

HAZIRLANIŞI
Tatlı patatesi fırında pişirin. Bu sırada, hafif yağladığınız tavada soğan, sarımsak ve biberi üç dört dakika soteleyin. Baharatları ekleyin, altını kısıp arada karıştırarak beş dakika daha pişirin. Kıymayı ilave edin ve beş dakika kavurun. Domates ile barbunyaları ekleyip altını açın. Kaynamaya başlayınca ısıyı düşürüp, 10-15 dakika pişirin. Bir avuç roka veya yeşillik ile birlikte servis edin.

İÇERDİĞİ ÖNEMLİ VİTAMİNLER
A,C,K ve B vitaminleri

BİLGİ
Yemeğin içinde bulunan tatlı patates, günlük A vitamini ihtiyacınızı, doğranmış domates ise günlük K vitamini ihtiyacınızı karşılar. Barbunya DNA sentezi için gerekli olan B9 vitamininden zengindir. Kırmızı biber ise C vitamini sağlar. C vitamini; damar, kas ve dişeti sağlığı için önemli olmanın yanı sıra ette bulunan demirin emilmesine yardımcıdır.

SERUMLA BESLENMEYE İHTİYACINIZ VAR MI?

Yiyeceklerinizi düşünmeden, arkanıza yaslanıp hızlı bir şekilde son derece sağlıklı hissetmenizi sağlayacak vitaminlerin kanınıza pompalandığını hayal edin. Sizi hızlı bir şekilde canlandırmak için ihtiyaç duyulan vitamin ve minerallerin doğrudan damar yoluyla verildiği intravenöz vitamin terapisinin temeli buna dayanıyor.

Vitaminlerin damar yoluyla alınması, son zamanlarda özellikle ünlüler arasında trend haline geldi. Dr. John Myers, 50 yıl önce ihtiyacı olan kişilere magnezyum, B vitaminleri ve C vitaminini enjekte ettiğinde, intravenöz infüzyonun iyi bir fikir olduğunu düşündü ve bu yönteme 'Myers kokteyli' adını verdi. Peki bu terapiyi yaptırmaya değer mi? Maliyetini bir kenara bırakırsak, ciddi bir rahatsızlığınız olmadıkça gereksiz bir işlem olabilir.
St. George Hastanesi beslenme uzmanlarından Catherine Collins, "Dürüst olmak gerekirse, hiç kimsenin vitamin desteği almaya ihtiyacı yoktur" diyor. Ancak vitamin kullanımı çok fazla teşvik edildiğinden insanlar vitaminleri sigorta poliçesi gibi görüyor ve kötü beslenmelerine rağmen vitamin kullandıkları için sağlıklı bir şey yaptıklarını düşünüyorlar. Fakat vitamin desteklerinin her derde deva olmadığını bilmeniz önemli.
İngiliz Beslenme Derneği'ne göre, bu tür vitamin enjeksiyonlarının sağlığa yararı olduğuna dair hiçbir klinik çalışma olmadığından kısa veya uzun vadede sağlığa etkisi bilinmemektedir.
Sonuç? Paranızı boşa harcamayın ve onun yerine iyi beslenin.





DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

BESLENME

♦ SAĞLIKLI TÜYOLAR ♦



Gücü açın

Sağlık ve mutluluğun sırrı mı? Belki de bu lezzetli tariflerde yatıyor.

Kahvaltılık muffin

Şirinlikleri sizi kandırmasın: Bu muffin'ler kahvaltıdan ciddi bir güç ile ayrılmanızı sağlıyor. Tek seferde bunlardan genellikle 10 tane çıkıyor. Böylece onları atıştırmalık olarak yiyebilir veya hafta boyunca kahvaltı için yanınıza alabilirsiniz. Bu tarif genelde dut ister ama siz elma parçaları, yabanmersini ve hatta reçel bile kullanabilirsiniz. Bu muffin'ler aynı zamanda çocuklar için de lezzetli, eğlenceli ve besleyici bir kahvaltıdır.

Malzemeler (10 adet)
Lime, kırmızı biber ve kişniş sosu için:

- 100 gr tam yulaf
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 2 olgun muz
- 3 yumurta
- 2 tatlı kaşığı toz tarçın
- 2 tatlı kaşığı saf vanilya özütü
- 1 fiske tuz
- 100 gram kuru siyah dut

1 Fırını önceden 180°C'de ısıtın. 10 muffin kalıbına pişirme kağıdı koyun.

2 Dutlar haricindeki tüm malzemeleri mutfak robotuna koyun ve pürüzsüz olana kadar karıştırın. Karışımı bir kaseye döküp dutu ilave edin. İyice karıştırın.

3 Karışımdan iki yemek kaşığı (30 gr) alıp kağıtla kaplı muffin kalıplarının içine yerleştirin ve 30 dakika kadar fırında pişirin. Çok fazla ya da çok süratli kahverengileşmemeleri için her seferinde bir göz atın.





Gökkuşağı salatası

Ne kadar çok renkli ve işlenmemiş gıda yersek, o kadar çok besin maddesi tükettiğimizi hesaba katalım. Bu gökkuşağı salatası da olabildiğince sağlıklı. Tabağınızda bir sürü renk olması daha fazla yeme isteği doğurabilir ama bu salata için hiç mesele değil.

Malzemeler (Tek kişilik)
Salata:

- 50 gram yeşil mercimek
- 480 ml su
- Deniz tuzu, tat vermek için
- 1 büyük boy havuç
- 1 avokado
- 8 kiraz domates
- ½ kabak
- 2 yemek kaşığı (30 gr) tepeleme humus

Ekşi salata sosu:

- 1 çay kaşığı (15 ml) limon suyu
- 1 tatlı kaşığı tahin
- 1 tatlı kaşığı elma sirkesi
- 3 yemek kaşığı (45 ml) zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı bal
- Deniz tuzu ve karabiber, tat vermek için

1 Salatayı hazırlamak için mercimekleri ve suyu bir tencereye yerleştirin. Daha sonra yüksek sıcaklıkta kaynatın, ısıyı düşürün ve yumuşayana kadar 30 ila 35 dakika kaynatın. Mercimekleri süzün ve bir tutam deniz tuzu serpin. Havucu rendeleyin, avokado ve domatesleri kesin. Kabağı noodle şekline getirmek için bir spiral sebze doğrayıcı kullanın. Sebzeleri fotoğrafta gösterildiği gibi geniş bir tabağa veya kaba yerleştirin. Humusu üstüne, ortada bir yere kaşıkla koyun.

2 Sosu yapmak için bütün malzemeleri küçük bir kaba koyup birleştirin. İyice karıştırın ve üzerine dökün.



Öğleden sonra gevşeyin ve sevgiliniz ya da arkadaşlarınız ile birkaç suşi yuvarlayın.

Kinoalı suşi

Ne kadar yiyebiliyorsanız! Şaka yapmıyoruz, çünkü bu suşi inanılmaz derecede sağlıklı. Öğleden sonra biraz gevşeyin ve sevgiliniz ya da arkadaşlarınızla birkaç suşi yuvarlayın. Bu suşi eğlenmek için mükemmel olsa da aynı zamanda akşam yemeği ya da egzersiz sonrası atıştırmalık için de harika bir seçenek.

Malzemeler (4 suşi rulosu)

- 200 gr kinoa
- 1 organik sebze bulyon küpü
- 100 gr suşi ayarı somon ve ton balığı
- 1 avokado
- ½ salatalık
- 1 büyük boy havuç
- 4 adet nori yosunu
- Mayonez, isteğe bağlı
- Susam yağı, isteğe bağlı
- Acı kırmızı biber, isteğe bağlı
- 4 yemek kaşığı (60 ml) soya sosu
- 4 tatlı kaşığı wasabi

1 Kinoaları durulayarak süzgeçten geçirin, bir tencereye aktarın ve paket talimatlarına uygun olarak bulyon küpüyle suda pişirin. Soğumaya bırakın.

2 Bu esnada, tofu ve balığı sudan geçirin sonra nazikçe kurulayın. Tofuyu, balığı, avokadoyu, salatalığı ve havucu uzun, ince şeritler (nori yapraklarının uzunluğu civarında) halinde kesin. Kinoanın dörtte birini nori yapraklarının üzerine koyun ve üstüne de mayonez ekleyin (kullanıyorsanız). Tofu, balık ve sebze şeritlerden bir kısmını kinoa kaplı nori yosununun üzerinde uzunlamasına araya getirin. Acı seviyorsanız üstüne biraz susam yağı ve acı kırmızı biber serpin. Şimdi suşiyi elle ya da yuvarlanan bir mat ile sıkıca yuvarlayın. Ruloyu mühürlemek için yosunun ucunu ıslatın.

3 Keskin bir bıçak kullanarak suşiyi parçalara bölün. Soya sosu ve wasabi ile servis yapın.



Kabak tekneleri

Bu yaratıcı kabak tabağı harika görünüyor! Tabağınızdaki yiyecek iyi görünüyorsa ve renkli ise, otomatik olarak daha fazlasını yiyeceksiniz. Ve bu durumda, süper sağlıklı oldukları için çok yemek konusunda suçluluk duymanız gerekmiyor!

Malzemeler (4 kişilik)

- 450 gr organik tavuk göğsü
- 1 yemek kaşığı (15 gr) Hindistan cevizi yağı
- 120 gr esmer pirinç
- 1 organik bulyon küpü
- 2 kabak
- 1 yemek kaşığı (15 ml) zeytinyağı
- 2 küçük boy kırmızı soğan
- 8 büyük boy mantar
- ½ demet maydanoz
- 12 fesleğen yaprağı
- 4 dal kekik yaprağı
- 2 tatlı kaşığı köri tozu
- 1 tatlı kaşığı zerdeçal
- 1 tatlı kaşığı Laos tozu (galangal tozu)
- 2 fiske kırmızı pul biber
- 3 yemek kaşığı (45 ml) domates sosu
- Deniz tuzu ve karabiber, tat vermek için
- 3 diş sarımsak

1 Fırını önceden 180°C'de ısıtın. Tavuk göğsünü yıkayın ve küçük parçalara kesin. Hindistan cevizi yağını kızartma tavasında ısıtın ve düşük ısıda tamamen pişirin. Ara ara iyice karıştırın. Pirinci yıkayın ve paket talimatlarını izleyerek su ve bulyon küpü ile bir tencerede pişirin.

2 Bu sırada kabakları uzunlamasına yarıya kesin. Etini kaşıkla çıkarın (bir kaba ayırın) ve dört içi boş yarım kabağa fırçayla zeytinyağı sürün. Fırına dayanıklı bir kaba koyun ve yaklaşık 10 dakika fırında pişirin.

3 Sonra soğanları, mantarları, maydanozu ve fesleğeni doğrayın ve kabın içindeki kabak içine ekleyin. Ardından, pişmiş tavuk, kekik, baharatlar, domates sosu ve tuz ile karabiberi ilave edin. Sarımsak ezici ile kasenin üzerine sarımsak ezin. İyice yedirene kadar hepsini karıştırın.

4 Fırında kalan içi boş kabak parçalarını çıkarın ve hazırladığınız içi 'teknelere' doldurun. Doldurulmuş tekneleri 10 dakika daha fırına atın. Fırından çıkarıp her kabak yarısına iki yemek kaşığı (20 gr) pişmiş pirinç serpin.







Güzel erişte

Soba noodle, karabuğday unu ile yapılır. Bu yüzden mineral ve protein açısından zengindir. Biraz organik karides, deniz fasulyesi ve bolca baharat ekleyin ve kendinize lezzetli bir yemek yapın.

Malzemeler (4 kişilik)

- 200 gr sultani bezelye
- ½ lt su
- 1 organik bulyon küpü
- 200 gr soba erişte (noodle)
- 1 yemek kaşığı (15 ml) susam yağı
- 1 yemek kaşığı (8 gr) kıyılmış zencefil
- 1 doğranmış taze soğan
- 1 doğranmış kırmızı soğan
- 4 diş kıyılmış sarımsak
- 300 gr organik soyulmuş karides
- 7 yemek kaşığı (7 gr) doğranmış taze kişniş
- 50 gr deniz fasulyesi (deniz börülcesi)
- 1 tatlı kaşığı zerdeçal
- Deniz tuzu ve karabiber, tat vermek için
- ½ yemek kaşığı agave şurubu
- 1 yemek kaşığı (15 ml) tamari
- 1 yemek kaşığı (8 gr) susam
- ½ lime

1 Sultani bezelyeyi bir tencere kaynar suda yaklaşık 10 dakika pişirin. Bu arada, soba erişte için ½ litre suyu kaynatıp bulyon küpünü ilave edin ve düşük sıcaklıkta yaklaşık 10 dakika pişirin. Bezelyeyi ateşten alın ve süzün. Erişte pişince, süzgeç yardımıyla süzün ve ılık suyla durulayın.

2 Susam yağını kızartma tavasında ısıtıp içine zencefil, soğan ve sarımsak ilave edin sonra birkaç dakika soteleyin. Karidesi bir dakika kadar biraz susam yağı ile ayrı bir tencerede ısıtın. Ardından bezelye, kişniş, deniz fasulyesi, pişmiş erişte, zerdeçal, biraz tuz ve karabiber ile soğan karışımına ilave edin. Agave şurubunu, tamariyi ve susamı ekleyip iyice karıştırın. İsterseniz, karışıma başka bir diş sarımsak daha ezin ve ½ lime suyunu serpin. Ve işte elinizde sağlıklı bir Asya tarifi! Man man chi!



“Ne kadar çok renkli, işlenmemiş gıda yersek o kadar çok besin maddesi tüketmiş oluruz.



Ram 'Oreo'

New York'ta herkes bu kurabiyeleri yiyip bitiriyor. Onlar harikulade, ancak ambalajı incelediğinizde onları yiyerek bedeninizi çok mutlu etmediğinizi bilirsiniz. Endişe etmeyin!

Malzemeler (12 adet)

Kaju Kreması:

- 130 gr çiğ kaju
- 2 tatlı kaşığı bardağı su
- 1 tatlı kaşığı saf vanilya özütü
- 1 yemek kaşığı (15 gr) eritilmiş Hindistan cevizi yağı
- 1 fiske tuz
- 1 yemek kaşığı (15 ml) agave şurubu

Kurabiyeler:

- 100 gr çekirdeği çıkarılmış hurma
- 50 gr yulaf ezmesi
- 180 gr badem
- 120 gr çiğ kakao
- ½ tatlı kaşığı toz tarçın

1 Kaju kreması yapmak için, kajuları üstünü örtecek kadar suda dört saat bekletin ve süzün.

2 Kurabiyeleri hazırlamak için, hurmaları yaklaşık 15 dakika süreyle üstünü örtecek kadar suda bekletin ve süzün. Kurabiyelerin malzemelerini, göründüğü sırayla yavaş yavaş blender'a ekleyin. Malzemeler iyice birleşene ve hamur haline gelene kadar iyice karıştırın. Hamuru blender'dan alın, bir parşömen kâğıdının üzerine koyun ve bir merdane yardımı ile açın. Kurabiye kesici veya bir kavanoz kapağı kullanarak, hamuru küçük daireler halinde kesin. Kurabiyeleri bir tabak üzerine yerleştirin ve bütün kurabiyeler kesildikten sonra tabağı buzdolabına koyun.

3 Blenderi yıkayın, sonra kaju kremasının malzemeleri ile doldurun ve krem haline gelene kadar karıştırın. Kremayı küçük bir kaba aktarın. Kurabiyeleri buzdolabından çıkarın, bir tatlı kaşığı kaju kremasını bir kurabiyenin üzerine sürün ve üstünü başka bir kurabiye ile kapatarak sandviç oluşturun. Kurabiyeler bitene kadar devam edin.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR



SEKİZ HAFTALIK İNCELME DİYETİ

Sizler için hazırladığımız bu beslenme planı ile her daim tok hissederek kilo verebilirsiniz.

Spor salonunda sarfettiğiniz onca çabayı mahvetmeyin. İncelmek ve bu esnada sağlığınızdan olmamak istiyorsanız, beslenme programınızın önemini kabullenmelisiniz.

Ne yaparsanız yapın, gerekli besinlerden yeteri kadar almadığınız sürece yağ yakarken sıkı ve fit bir vücuda sahip olmanızın imkanı yoktur. Kendinizi aç bırakmanız bu yüzden hiçbir işe yaramaz. Çok az yemek de metabolizmanızı o kadar yavaşlatır ki, vücudunuzu aldığınız her kaloriyi saklamaya iter.

Buradaki yemekler, sekiz hafta boyunca antrenmanlarınız için ihtiyaç duyacağınız enerjiyi sağlarken bir yandan da yağlarınızdan kurtulmanıza yardımcı olacaktır. Öğünlere göre istediğiniz yemeği seçip istediğinizle eşleştirebilirsiniz. Yemekler, karbonhidrat/protein/yağ oranında 40-30-30 formülüne göre planlanmıştır. Hareketli günlerinizde biraz daha fazla kalori alın ve dinlenme zamanlarınızda metabolizmanızı yavaşlatmamak için biraz azaltın.

KAHVALTI

YEMEK 1:
½ bardak yulaf, 1 tam yumurta + ¾ barak yumurta beyazı, ½ bardak kırmızı meyve
Kalori: 351, Yağ: 7.5 gr, Karbonhidrat: 36.5 gr, Protein: 31.5 gr

YEMEK 2:
2 tam tahıllı waffle, 4-5 katı yumurta beyazı, 1 yemek kaşığı doğal fıstık ezmesi; ½ bardak meyve
Kalori: 376, Yağ: 9 gr, Karbonhidrat: 41gr, Protein: 28 gr

YEMEK 3:
2 dilim tam tahıllı ekmek, ½ bardak tuzsuz beyaz peynir, ½ avokado, ½ bardak kavun
Kalori: 420, Yağ: 7 gr, Karbonhidrat: 38 gr, Protein: 26 gr

YEMEK 4:
250 gr yağsız yoğurt, ½ bardak meyve, 1/8 bardak ceviz
Kalori:240, Yağ: 10 gr, Karbonhidrat: 20 gr, Protein: 20 gr

YEMEK 5:
1 tam yumurta + 4 yumurta beyazı, dolmalık biber, domates, ıspanak, soğan, ¼ bardak az yağlı peynir ile omlet; 1 dilim tam tahıllı kızarmış ekmek
Kalori: 380, Yağ: 13 gr, Karbonhidrat: 23 gr, Protein: 35 gr

YEMEK 6:
½ bardak yulaf, 1 ölçek vanilyalı protein tozu, 1/8 bardak ceviz, ½ bardak kırmızı meyve, hepsini sıcak su ile karıştırın.
Kalori: 401, Yağ: 15 gr, Karbonhidrat: 40 gr, Protein: 35 gr

YEMEK 7:
1 tam yumurta + 3-4 yumurta beyazı, ¼ bardak az yağlı peynir, ıspanak ve domates ile 1 lavaş; üzerine ¼ bardak salsa
Kalori: 425, Yağ: 15 gr, Karbonhidrat: 25 gr, Protein: 35 gr

YEMEK 8:
1 muffin ekmek, sahanda 1 yumurta, 1 parça jambon, ¼ bardak az yağlı peynir, ½ bardak meyve
Kalori: 390, Yağ: 7 gr, Karbonhidrat: 35 gr, Protein: 25 gr

YEMEK 9:
½ bardak yulaf (su ile), 250 gr yağsız yoğurt; ½ bardak kırmızı meyve
Kalori: 291, Yağ: 2.5 gr, Karbonhidrat: 43 gr, Protein: 25 gr

YEMEK 10:
1 bardak tam tahıllı kahvaltılık gevrek, ½ bardak yağsız süt, ½ bardak kırmızı meyve
Kalori: 300, Yağ: 5 gr, Karbonhidrat: 45 gr, Protein: 10 gr

ÖĞLE

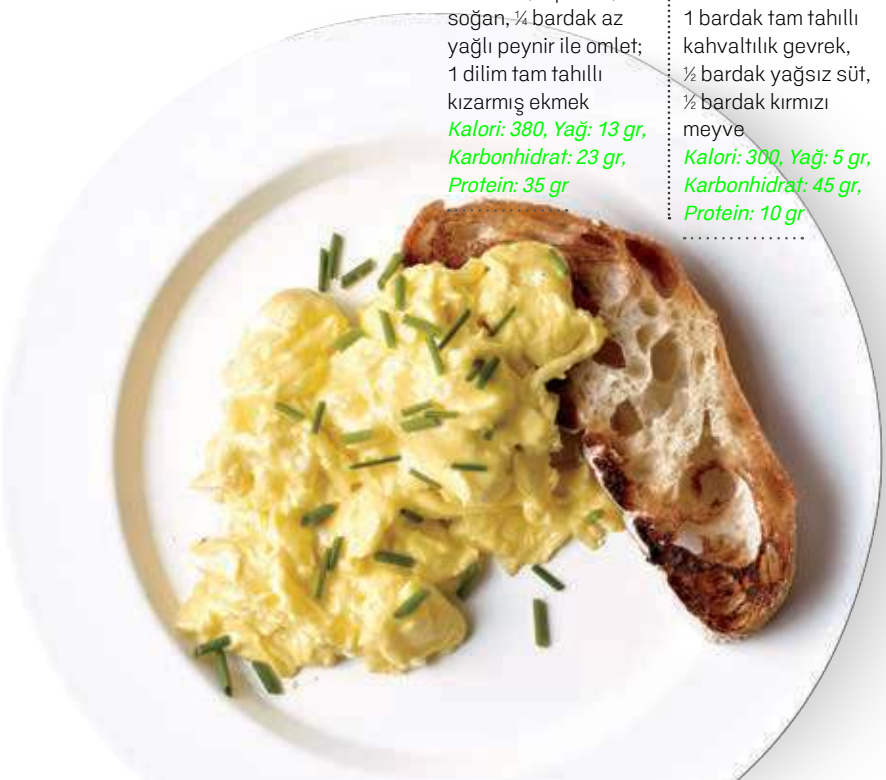
YEMEK 1:
120 gr yağsız hindi kıyma üzerine karışık yeşillik, ½ küçük avokado, 2 dilim yağsız hindi salam, 15 parça tortilla cipsi, salsa
Kalori: 394, Yağ: 11 gr, Karbonhidrat: 25 gr, Protein: 34 gr

YEMEK 2:
100 gram dilimlenmiş hindi göğüs ve kalorisiz bir dürüm malzemesi; 1 yemek kaşığı Dijon hardal + marul, domates, 2 yemek kaşığı avokado
Kalori: 365, Yağ: 10 gr, Karbonhidrat: 25 gr, Protein: 26 gr

YEMEK 3:
120 gr ton balığı, 1 yemek kaşığı Dijon hardal, 1 dilim tam tahıllı ekmek, marul, domates, ½ küçük dolmalık biber, 1/8 bardak ceviz, ¼ bardak kurutulmuş yaban mersini ile salata
Kalori: 435, Yağ: 11 gr, Karbonhidrat: 50 gr, Protein: 33 gr

YEMEK 4:
100 gr hindi göğüs ve 2 dilim tam tahıllı ekmek, 1 yemek kaşığı light mayonez, marul; ¼ bardak az yağlı peynir, 12 parça tortilla cipsi
Kalori: 450, Yağ: 12 gr, Karbonhidrat: 25 gr, Protein: 22 gr

YEMEK 5:
120 gr göğüs tavuk ve karışık yeşil salata, balzamik sirke, 2 yemek kaşığı avokado, 1 dilim tam tahıllı ekmek
Kalori: 324, Yağ 10 gr, Karbonhidrat: 18 gr, Protein: 39 gr



EN İYİ SONUCU ALMAK İÇİN 3 DİYET KURALI

1 SIK SIK YİYİN
Öğünlerinizi arada üç saatten fazla süre olmayacak şekilde ayarlamaya çalışın. Böylece kan şekerinizin stabil kalmasını sağlayacak ve metabolizmanıza her zaman yakacak bir şeyler verdiğiniz için açlık krizleri ve halsizlikler ortadan kalkacak. Normal bir günün beslenme düzeni; kahvaltı, sabah atıştırması, öğlen, öğleden sonra atıştırması, akşam yemeği ve akşam yemeği sonrası atıştırma ya da tatlıdan oluşmalıdır. Geceleri daha çok yumurta ve tavuk gibi proteinlere, avokado gibi sağlıklı yağlara ve sebzeye odaklanarak az karbonhidrat alın.

2 SU İÇİN
Düzenli öğünlere ek olarak, yeteri kadar su tükettiğinizden emin olun. Günde en az iki litre su içmeye çalışın. Çay ya da kahve gibi içecekler, bu miktarın dışında kalmaktadır. Gün içerisinde ara ara su içecek şekilde bir zamanlama düzeni oluşturun.

3 ANTRENMAN SONRALARINI ATLAMAYIN
Antrenmanlardan sonra 20 dakika içerisinde güzel bir yemek yemeye çalışın. Bu şekilde kaslarınızın geri kazanımını kolaylaştırır ve enerjinizi tazeleyerek antrenman sonrasındaki yorgunluktan kurtulabilirsiniz. Peyniraltı proteini, biraz meyve ve iyi bir kompleks karbonhidrat kombinasyonunu deneyin. Kaslarınız meyveler gibi basit karbonhidratlarla eşleşen peyniraltı proteinini çok hızlı bir şekilde emecek, kompleks karbonhidratlar ise daha geç hazmolarak çabucak acıkmanızı engelleyecektir.



YEMEK 6:
120 gr yağsız hindi buger köftesi ve tam tahıllı hamburger ekmeği, marul, domates, hardal, 15 parça patates cipsi
Kalori: 331, Yağ: 7 gr, Karbonhidrat: 35 gr, Protein: 30 gr

YEMEK 7:
120 gr somon ve balzamik sirkeli yeşil salata, 2 esmer pirinç keki, 1 yemek kaşığı rendelenmiş peynir
Kalori: 395, Yağ: 9 gr, Karbonhidrat: 40 gr, Protein: 26 gr

YEMEK 8:
120 gr dana burger ve tam tahıl hamburger ekmeği, marul, domates, hardal, 15 parça patates cipsi
Kalori: 320, Yağ: 7 gr, Karbonhidrat: 35 gr, Protein: 28 gr

YEMEK 9:
120 gr ızgara somon, sarımsak, tuz, zeytinyağı ve ½ bardak esmer pirinç ile sotelenmiş karalahana
Kalori: 328, Yağ: 9 gr, Karbonhidrat: 34 gr, Protein: 30 gr

YEMEK 10:
100 gr dana eti ve ½ bardak esmer pirinç, marul üzerinde servis ediliyor. Üzerine ¼ bardak az yağlı peynir, tatlandırmak için soğan, sarımsak ya da baharatlı salsa
Kalori: 375, Yağ: 12 gr, Karbonhidrat: 25 gr, Protein: 35 gr

AKŞAM

YEMEK 1:
100 gr göğüs tavuk, ½ bardak marinara sos, rendelenmiş peynir, 1 bardak erişte üzerinde servis edin ve yanında salata yiyin.
Kalori: 412, Yağ: 5 gr, Karbonhidrat: 65 gr, Protein: 35 gr

YEMEK 2:
120 gr karides + 1 yemek kaşığı yağda kızartılmış ¾ kase karışık sebze, ½ bardak esmer pirinç
Kalori: 450, Yağ: 17 gr, Karbonhidrat: 35 gr, Protein: 33 gr

YEMEK 3:
120 gr yağsız dana eti, ½ bardak tatlandırıcısız elma sosu, 8 kuşkonmaz, 120 gr tatlı patates
Kalori: 350, Yağ: 8 gr, Karbonhidrat: 45 gr, Protein: 28 gr

YEMEK 4:
120 gr göğüs tavuğu, ½ avokadoyu, ½ bardak tane mısırı, dilimlenmiş kırmızı ve yeşil dolmalık biberi, salsa sosu ve ¼ bardak az yağlı peynir ile karıştırın.
Kalori: 454, Yağ: 14 gr, Karbonhidrat: 33 gr, Protein: 38 gr

YEMEK 5:
120 gr ızgara somon; 2 bardak haşlanmış brokoli ya da kuşkonmaz; 150 gr fırınlanmış patates
Kalori: 363, Yağ: 7 gr, Karbonhidrat: 32 gr, Protein: 26 gr

YEMEK 6:
120 gr dana pançeta; 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz, sarımsak, karabiber ile sotelenmiş körpe ıspanak; 150 gram tatlı patates
Kalori: 400, Yağ: 20 gr, Karbonhidrat: 35 gr, Protein: 26 gr

YEMEK 7:
60 gr küp doğranmış tavuk; küp domates, soğan, yeşil biber, acı biber, ¼ bardak az yağlı peynir, ½ bardak siyah fasulye, 2 yemek kaşığı avokado, 3 yemek kaşığı salsa hepsini tam tahıllı bir dürüm malzemesine sarın.
Kalori: 495, Yağ: 12 gr, Karbonhidrat: 35 gr, Protein: 30 gr

YEMEK 8:
120 gr yağsız hindi kıyma köfte, 2 bardak haşlanmış brokoli, 1 küçük tatlı patates ve 2 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı
Kalori: 380, Yağ: 5 gr, Karbonhidrat: 35 gr, Protein: 33 gr

YEMEK 9:
120 gr ızgara pançeta, yeşillik, balzamik sirke, 1 yemek kaşığı parmesan peyniri, 1 bardak tam tahıl makarnası ile yapılan makarna salatası
Kalori: 362, Yağ: 8 gr, Karbonhidrat: 37 gr, Protein: 33 gr

YEMEK 10:
60 gr tavuk, ½ bardak siyah fasulye, ½ bardak pirinç, 2 bardak dilimlenmiş dolmalık biber ve soğan ile fajita; tavada soteleyin ve çok az yağ kullanın.
Kalori: 382, Yağ: 3 gr, Karbonhidrat: 55 gr, Protein: 32 gr

YEMEK 11:
150 gr balık; ½ bardak pirinç; 1 tatlı kaşığı hindistan cevizi yağı, tuz ve sarımsakla sotelenmiş brüksel lahanası
Kalori: 422, Yağ: 16 gr, Karbonhidrat: 37 gr, Protein: 33 gr

ATIŞTIRMALIK

150 KALORİ YA DA DAHA AZ

- 1 portakal, 10 badem, ½ bardak yağsız yoğurt
Kalori: 131, Yağ: 6 gr, Karbonhidrat: 20 gr, Protein: 20 gr
- 1 Küçük elma, 15 gr tuzsuz kuruyemiş
Kalori: 150, Yağ: 9 gr, Karbonhidrat: 20 gr, Protein: 4 gr
- Buzla karıştırılmış protein tozu, 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi; hazır kahve ya da tarçın ekleyerek tatlandırın
Kalori: 150, Yağ: 3.5 gr, Karbonhidrat: 7 gr, Protein: 23 gr
- 1 küçük elma ve 1 yemek kaşığı badem ya da fıstık ezmesi
Kalori: 150, Yağ: 9 gr, Karbonhidrat: 20 gr, Protein: 18 gr
- 250 gr yağsız yoğurt ve ½ bardak kavun
Kalori: 154, Yağ: 0 gr, Karbonhidrat: 20 gr, Protein: 18 gr
- 1 ölçek peyniraltı proteini ve 25 cl badem sütü
Kalori: 155, Yağ: 7 gr, Karbonhidrat: 5 gr, Protein: 25 gr

200 KALORİ YA DA DAHA AZ

- 1 orta boy elma + 1 yemek kaşığı doğal fındık ezmesi
Kalori:167, Yağ: 9 gr, Karbonhidrat: 22.5 gr, Protein: 4 gr
- 1 orta boy elma ve 30 gr yağsız cheddar peyniri
Kalori: 186, Yağ: 10 gr, Karbonhidrat: 19 gr, Protein: 7.5 gr
- ½ bardak tuzsuz beyaz peynir, 10 badem
Kalori: 169, Yağ: 7 gr, Karbonhidrat: 6 gr, Protein: 19 gr
- 5 katı yumurta beyazı, 2 yemek kaşığı avokado, dilimlenmiş kereviz, tuzsuz çeşni
Kalori: 155, Yağ: 6 gr, Karbonhidrat: 4 gr, Protein: 20 gr
- 1 orta boy elma, 10 badem, bir bardak kafeinsiz bitki çayı ya da yeşil çay
Kalori: 167, Yağ: 9 gr, Karbonhidrat: 22.5 gr, Protein: 4 gr
- ½ bardak taze ahududu, 150 gr yağsız yoğurt, tarçın, ¼ bardak badem
Kalori: 210, Yağ: 6 gr, Karbonhidrat: 20 gr, Protein: 20 gr
- 100 gr ızgara tavuk, 2 yemek kaşığı avokado, dilimlenmiş salatalık
Kalori:204 , Yağ: 8 gr, Karbonhidrat: 7 gr, Protein: 25 gr
- ½ muffin ekmek, ½ bardak tuzsuz beyaz peynir, ½ bardak ananas
Kalori: 210, Yağ: 2 gr, Karbonhidrat: 11 gr, Protein: 22 gr
- ½ greyfurt, 10 kavrulmuş badem
Kalori: 175, Yağ: 6 gr, Karbonhidrat: 29 gr, Protein: 4.5 gr
- 1 az karbonhidratlı protein barı
Kalori: 180, Yağ: 7 gr, Karbonhidrat: 22 gr, Protein: 21 gr

300 KALORİ YA DA DAHA AZ

- 1 ölçek vanilyalı protein tozu, ½ bardak kırmızı meyve, 250 gr badem sütü ile hazırlananan bir içecek
Kalori: 230, Yağ: 7 gr, Karbonhidrat: 34 gr, Protein: 24 gr
- 1 bardak tam tahıllı kahvaltılık gevreği, badem ya da soya sütü veya yağsız süt, ½ bardak çilek
Kalori: 300, Yağ: 5 gr, Karbonhidrat: 55 gr, Protein: 10 gr
- Tarçınlı muffin ekmek ve az yağlı krem peynir, ½ bardak kırmızı meyve
Kalori: 250, Yağ: 6 gr, Karbonhidrat: 42 gr, Protein: 10 gr
- 1 ölçek protein tozunu su, 1 yemek kaşığı badem ezmesi, ½ muz ve buz ile karıştırın.
Kalori: 295, Yağ: 10 gr, Karbonhidrat: 25 gr, Protein: 25 gr
- 12 pirinç krakeri, dilimlenmiş dolmalık biber, ¼ bardak humus
Kalori: 264, Yağ: 7 gr, Karbonhidrat: 40 gr, Protein: 7 gr
- 1 adet dilimlenmiş orta boy elma, 1 yemek kaşığı fındık ya da fıstık ezmesi
Kalori: 242, Yağ: 11 gr, Karbonhidrat: 25 gr, Protein: 8 gr
- 200 gr yağsız yoğurt, ½ bardak meyve, 1/8 bardak parçalanmış ceviz
Kalori: 240, Yağ: 10 gr, Karbonhidrat: 20 gr, Protein: 20 gr
- 2 dilim tam tahıllı ekmek, 1 yemek kaşığı badem ezmesi, 1 yemek kaşığı doğal çilek reçeli
Kalori: 310, Yağ: 9 gr, Karbonhidrat: 48 gr, Protein: 12 gr



DERLEYEN: MELİSA HAYIRLIOĞLU

Kivi

5 santim boyunda, 100 gram ağırlığında olan fakat bir portakaldan daha çok C vitamini barındıran şey nedir?

Bu küçük siyah çekirdekli ve parlak yeşil renkli sevimli meyve, hem lezzetli hem de tam bir sağlık deposudur. Kivi, vitaminler ve minerallerin yanı sıra son derece önemli pitobesinleri de barındırır.

Yapılan her yeni araştırma, meyvelerde ve sebzelerde bulunan pitobesinlerin DNA'mızı oksidatif stresten koruduğuna dair bulgular ortaya koyuyor. Oksidatif stresin ise en büyük nedenleri kötü beslenme, toksinler ve kirlilik. Kivide bulunan flavonoidler, karotenoidler, C vitamini ve beta-karoten, bu meyveyi son derece güçlü bir antioksidana dönüştürerek ona gerçekten iyileştirme yeteneği veriyor.

C vitamini demişken; kivi bütün önemli vitaminleri bulabileceğiniz harika bir kaynaktır. Günlük C vitamini ihtiyacımızın karşılanması çok önemlidir. Atıştırmalık olarak kivi tüketerek, salatalarımıza ya da tatlılarımıza ekleyerek C vitaminine doyabiliriz. C vitamini hem antioksidan özellikler taşır hem de enflamasyonlara karşı etkilidir. Yapılan araştırmalar solunum sistemimizin sağlığında çok etkili olduğunu, bu sebeple astım hastaları için çok daha önemli olduğunu gösteriyor. Doğal bir anti enflamastör olan kivi, kireçlenmeye de iyi geliyor.

Kivide ayrıca iyi derecede potasyum bulunur ki potasyum, kalp sağlığı için son derece önemlidir. Potasyum vücutta elektriğin iletimini sağlayan bir elektrolittir ve kalbiniz bir günde ortalama 100.000 kez atarken bu elektrolitlere ihtiyaç duyar. Ayrıca potasyum kaslarınızın iyi gelişmesinde ve sinir sisteminin etkinliğinde önemli bir role sahiptir. Hücrelerin ve böbreklerinizin en iyi şekilde çalışmasını sağlar.

Kivi ayrıca çok iyi bir lif kaynağıdır. Bağırsaklarınız için en önemli şeylerden biri olan lifler, bağırsak hareketlerinin sağlıklı devam etmesini sağlar. İyi miktarda lif tüketmek, kolesterolünüzü sağlıklı bir seviyede tutar ve bağırsak kanserine yakalanma riskinizi, bağırsaklarınızı toksinlerden temizleyerek azaltır.

Tüm bunlar sizi kivinin ne kadar yararlı olduğuna ikna etmediyse, kanda pıhtı ve yağ oluşumunu azalttığı gerçeğini göz ardı etmeyin. Pıhtı ve yağ oluşumu kalp sağlığının en büyük düşmanıdır.

"Günde bir ya da iki kivi yemek kanınızda pıhtılaşma riskini azaltır."



BESİN DEĞERLERİ

1 ORTA BOY KİVİ AŞAĞIDAKİ DEĞERLERE SAHİPTİR:

46 kalori
0 gr yağ
11 gr karbonhidrat
2 gr lif
1 gr protein

KİVİ İLE ÜÇ FARKLI YÖNTEM



Kivili sabah içeceği
1 kişilik
Mutfak robotunda iki bardak karalahanayı, 2 kiviyi, 300 ml hindistan cevizi sütünü ve yarım limonun suyunu bir avuç buz ile iyice öğütün. Hemen tüketin.



Kivi ve fırında sebze
2 kişilik
Fırın tepsisinde 2 orta boy tatlı patatesi (küp şeklinde kesilmiş), 1 yemek kaşığı hindistan cevizi yağını, 2 büyük havucu (çubuk şeklinde kesilmiş) ve bir kaşık balı harmanlayın. 170 derecede 45 dakika fırınlayın. Ara sıra karıştırarak balın ve yağın iyice yayılmasını sağlayın. Daha sonra bir tutam tuzu, bir kiviyi ve 50 gr bezelyeyi karıştırın. 30 dakika daha fırınlayın ve tavuk ya da balık ile servis edin.



Chia ve meyveli tatlı
1 kişilik
2 yemek kaşığı chia tohumunu, 60 ml badem ya da soya sosunu, 1 yemek kaşığı vanilya ekstrasını ve 1 tatlı kaşığı balı bir bardakta iyice karıştırın. En az dört saat buzdolabında bekletin. İçecek olarak tüketmek isterseniz bir muz, yarım mango, iki kivi, biraz su, badem sütü ya da soya sütü ile birlikte mutfak robotundan geçirin. İyice öğütün ve chia tohumlarını bardağın altına koyarak üzerine döküp afiyetle için.

DERLEYEN: MELİSA HAYIRLIOĞLU

Heyecanı artırın

Ahh, kahve... Uzmanlar şimdi bir de, sanki yeterince muhteşem değilmiş gibi en sevdiğiniz bu içeceğin ek faydalarına vurguda bulunuyor.

Kahve aşkımızın kökleri derin: Araştırmalara göre yüzde 75'imiz her gün bir fincan kahve içerken, yüzde 27'imiz onsuz tek bir gün geçiremeyeceğini söylüyor. Yani kahveye sınırlandırmaya gitmekten ziyade onu en etkin şekle getirmenin yollarını bulmamız gerekiyor. Kahvenize şeker yerine ekleyebileceğiniz alternatifler hakkında bilginiz var mı?

Hindistan cevizi suyu

Antrenman öncesi kahve içenlerdenseniz bu seçenek sizin için ideal. Antrenmanınızı desteklemek için buzlu kahvenize yarım bardak hindistan cevizi suyu ekleyin. Hindistan cevizi suyu, terleme yoluyla kaybedeceğiniz elektrolitleri tazeler.

Kolajen tozu

Bu protein bazlı takviyenin saçlarınız, cildiniz ve eklemlerinizde bulunan amino asitleri taklit eden başka amino asitlerden üretildiği biliniyor. Bu şekilde vücudunuzun kolajen kaynağının yenilenmesine yardımcı olabilirsiniz. Kahvenize bir yemek kaşığı kolajen tozu ekleyip karıştırın ve keyfinize bakın!

Süt

Bu günlerde, kafe menülerindeki süt çeşitleri en az kahve çeşitleri kadar fazla. Peki, en sağlıklı süt hangisi? Mandıra veya soya sütünü tercih edebilirsiniz. İkisi de günlük kalsiyum ihtiyacınızın karşılanmasına katkıda bulunur. Kadınların büyük bir bölümü günlük kalsiyum miktarının yanı sıra B2 ve B12 vitamini ile fosfor miktarını da karşılayamadıklarından kemik sağlıklarını tehlikeye atıyor. Mandıra sütüne karşı hassasiyetiniz varsa soya kalsiyum açısından zengin bir alternatif olacaktır.

MCT yağı

Yağ asitleri açısından zengin orta zincirli trigliserit (MCT) yağını kahvenize ekleyerek açlık hissine karşı savaş açabilir ve aç karna kahve içtiğiniz ortaya çıkan kortizol artışını engelleyebilirsiniz.

Tarçın

İçeceğinize 1/2 tatlı kaşığı serpiştirin veya kahvenizi demlemeden önce 1/4 tatlı kaşığı ile karıştırın. Tarçına tadını verenin ne olduğunu biliyor musunuz? Kan basıncını düşüren ve ağız kokusuna neden olan bakterinin gelişmesini engelleyen bir antioksidan. Tarçını sevmiyor musunuz? Kakao yardımınıza koşabilir. Hücre sağlığı için önem arz eden magnezyum miktarı artırma için kahvenize bir yemek kaşığı kakao ekleyin.



Günde YEDİ fincan kahve (kafeinli ve kafeinsiz, demlenmiş veya hazır) tüketen kişilerin erken ölüm riski, kahve tüketmeyenlere oranda daha düşüktür.

Bu akıma kapılmayın...

Akrilamid (kahve çekirdeklerinin kavrulma işlemi sırasında ortaya çıkar) diye bilinen kimyasalın, denek farelerinde kansere neden olduğu haberleri yayıldı. Ancak Harvard Üniversitesi'nde beslenme profesörü olan Edward Giovannucci bu konuda endişesinin olmadığını söylüyor ve profesyonel görüşünü şu şekilde paylaşıyor: Kahvenin potansiyel faydaları, bahsi geçen bu kimyasalın seviyesini aşmaktadır. Yani korkmadan kahve içmeye devam edebilirsiniz.

KAHVEYİ NEDEN SEVİYORUZ

Kahveye olan tutkumuzun bilimsel nedenlerini açıklıyoruz.

SABAH İLK İŞ

Eğer beyniniz sabah kahvesinden sonra kendine geliyorsa bunun nedeni; kahvenin beyninizdeki adenozin reseptörlerinin tümünü çalıştırmasıdır. Bir reseptöre bağlanan adenozin, hücre aktivitesini durdurarak yorgunluk veya bitkinlik hissine neden olur. Ancak kafein devreye girdiğinde bu durum oluşmaz. Diğer bir deyişle; kahve yorgunlukla savaşan bir ajandır.

ANTRENMANDAN ÖNCE

Fincanınızdaki kahve, beyninizde daha çok nöronun (veya sinirin) ateşlenmesini sağlar. Bu, adrenalini salgılayan hipofiz bezi tarafından fark edilir. Beden daha fazla enerji için karaciğerdeki şekeri kan akışına pompaladığında, kalp atışının hızlanmasının ve enerjinin artmasının nedeni budur. Kanın midenizden kaslarınıza doğru hareketlenmesini de sağlayarak sizi aksiyona hazırlar!

BAŞ AĞRISI İÇİN

Latte, baş ağrısının sonlandırılmasına yardımcı olabilir. Nasıl mı? Kafein, beyni besleyen kan damalarını büzüştürerek baş ağrısını durdurabilir. Bu nedenle baş ağrısı ilaçlarının bazılarında kafein bulunur.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

Kalbinizi sevmenin yolu



Kalbimiz, sahip olduğumuz en değerli organdır ve sağlığın her bölümünde hayati önem taşır. Koroner kalp hastalığı büyük oranda önlenebilir olsa da yalnızca Türkiye'de yedi milyondan fazla insanı etkilemektedir. Aslında Türkiye'deki yetişkin nüfusun yarısından fazlası, yüksek kolestrol seviyesine sahipken, üç kişiden biri yüksek kan basıncından mustariptir!
Kalp sağlığını hafife almak kolaydır. Ancak beslenme ve yaşam şeklinizde yapacağınız birkaç basit değişiklik, kardiyovasküler sağlığınızı korumanıza, uzun ve sağlıklı bir ömür sürmenize yardımcı olabilir. Kalp dostu bir beslenme türünü benimsemek için daha fazla beklemeyin.





1 POLİFENOLLER

Tüm sebze ve meyveler bir dizi polifenol içerse de, dutsu meyveler kalp sağlığını koruyucu etkilere sahip olduğu düşünülen polifenol ile antosiyaninler açısından oldukça zengindir. Bilimsel çalışmalardan toplanan verilere göre, en yüksek miktarda çilek ve yabanmersini tüketen kadınların kalp krizi geçirme riski, bu meyvelerden en az oranda tüketen kadınlara oranla yüzde 34 daha düşüktür. Üstelik dutsu meyve tüketiminin kalp ve damar rahatsızlıkları için risk faktörlerini azaltabileceği de düşünülmektedir.
Dutsu bitkiler kalori açısından fakir ama lif ve C vitamini açısından zengin olduklarından, haftalık alışveriş listesine eklenmeleri yalnızca iyi bir şey olabilir!

TEMEL KAYNAKLAR:
YABANMERSİNİ, BÖĞÜRTLEN, ÇİLEK, FRAMBUAZ

2 E VİTAMİNİ

E vitamini, damar tıkanıklığının gelişiminin engellenmesine yardımcı olabilecek, yağda çözünen bir antioksidandır. Zararlı LDL kolestrolünü kontrol altında tutar ve kan damarı duvarlarında birikmesini engeller. E vitamini açısından zengin besinler, kan pıhtılaşmasının en aza indirgenmesine de yardımcı olur ve sağlıklı bir kan basıncı seviyesinin korunmasında rol oynayabilir.

TEMEL KAYNAKLAR:
YEMİŞLER, ÇEKİRDEKLER, ZEYTİNYAĞI, AVOKADO



3 YÜKSEK LİFLİ BESİNLER

Birçoğumuz, önerilen günlük lif tüketimi miktarı 30 gramken, bu miktarın neredeyse yarısını yani 15-18 gr lif tüketiyor!
Yüksek kolestrol şikâyetiniz varsa, 'çözülebilir lif' es geçilmemesi gereken, oldukça önemli bir maddedir. Bu özel lif, sindirim sistemindeki "kötü" LDL kolestrolüne ve safra asidine sarılır. Bu demektir ki kolestrol, kan akışına çekilmek yerine vücuttan atılır.
Tam tahıllı besinlerin lifler açısından zengin olduğunu hepimiz biliyoruz. Fakat frambuaz gibi dutsu meyvelerin 100 gr başına 7 gr lif içerdiğini biliyor muydunuz? Kahvaltılık gevreğinize, meyve sularınıza, tatlılarınıza veya yalnızca atıştırmalık listenize frambuaz ekleyerek günlük lif ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz.

TEMEL KAYNAKLAR:
YULAF, YULAF KEPEĞİ, FRAMBUAZ, BÖĞÜRTLEN, ÇİLEK, YABANMERSİNİ, FASULYE, MERCİMEK, PİSİLYUM VE KETEN TOHUMU

4 C VİTAMİNİ

Hepimiz meyve/sebzelerin sağlığımız için faydalı olduğunu ve bunları fazlaca tüketenlerin hem kalp hem de damar rahatsızlığı risklerinin daha düşük olduğunu biliyoruz. C vitamini antioksidan bir besindir ve hayvanlar üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar bu besinin, zararlı kolestrolün oksidasyon miktarında düşüş sağladığını göstermektedir. Ayrıca sağlıklı bir kan basıncının muhafaza edilmesine de yardımcı olur.

C vitamininin kalp sağlığına faydaları takviye ürünlerle taklit edilemediğinden günlük gerekeli miktarın tüketilmesi elzemdir!

Birçoğumuz en önemli C vitamini kaynağının portakal olduğunu düşünse de aslında çilek gibi meyvelerin C vitamini konsantrasyonu daha yüksektir. Yalnızca 100 gr çilek, günlük C vitamini ihtiyacının tamamını karşılar. Çilek lif açısından zengindir ve kalori miktarı ise düşüktür. Bu nedenle açlığı gidermek ve kan şekerini dengelemek isteyenler için ideal bir atıştırmalıktır.



TEMEL KAYNAKLAR:
DUTSU MEYVELER (ÖZELLİKLE ÇİLEK)



5 YAĞLI BALIKLAR

Tüm balıkların kalp sağlığı için faydalı olduğu bilinse de Omega-3 yağları açısından güçlü bir kaynak olan yağlı balıklar bir adım öne geçmektedir. Bu sağlıklı yağlar, kalp ve kan damarlarının hastalıklardan korunmasına yardımcı olabilir. Önerilen tüketim miktarı, biri yağlı olmak üzere, haftada iki porsiyon balıktır.

TEMEL KAYNAKLAR:
SOMON, ALABALIK, USKUMRU, SARDALYA, RİNGA BALIĞI



6 ÇOKLU VE TEKLİ DOYMAMIŞ YAĞLAR

Doymuş yağlarla zengin hindistan cevizi yağını bir kenara bırakıp zeytinyağına geri dönmenin vakti gelmiş olabilir.

Yüksek doymuş ve trans yağ miktarı içeren beslenme şekilleri "kötü" LDL kolestrolünü yükselterek kalp hastalığı riskini artırabilir. Doymuş yağların yerine doymamış yağları koymak ise "iyi" HDL kolestrolü miktarının korunmasına yardımcı olarak "kötü" LDL kolestrolü miktarını azaltabilir.

TEMEL KAYNAKLAR:
ZEYTİNYAĞI, YEMİŞLER, ÇEKİRDEKLER, AVOKADO



7 OTLAR VE BAHARATLAR

Önerilen maksimum günlük tüketim miktarı yalnızca 6 gr olsa da Türkiye'de 15 gr tuz tüketiliyor.

Aşırı tuz tüketiminin yüksek kan basıncına neden olarak kalp krizi riskini artırdığına şüphe yok. Yemeklerinizden tuzu çıkarıp, tat yelpazenizi otlar ve baharatlarla genişletin!

TEMEL KAYNAKLAR:
ZERDEÇAL, KEKİK OTU, PUL BİBER, KİMYON, ZENCEFİL, KAKULE, BİBERİYE, KEKİK, MAYDANOZ, DEREOTU

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

Boşlukları doldurun

Sağlıklı yaşam ve efektif çalışma için tüm besinleri aldığınızı düşünüyor musunuz? İşte kadınların sıklıkla kaçırdığı noktalar...

Antrenmanların faydasını görmek ve fit bir vücuda sahip olmak için gıdalar her şeyden önce gelir. Sorun şu ki; titiz beslenenler bile çoğunlukla meyve, sebze, tam tahıl ya da süt ürünleri tüketmiyor. 2020 Diyet Rehberliği Danışmanlık Komitesi'ne göre; çoğu kadın 11 vitamin ve minerale kadar eksik besleniyor. Örneğin; önerilen D vitamini miktarına yalnızca kadınların yüzde 3'ü sahipken yüzde 55'i magnezyum açısından iyi beslenmiyor. Folik asit ve demir eksikliği hamilelikten önce ya da hamilelik süresince problemlere yol açabilir. Gözden kaçırmış olabileceğiniz ve eksiklerinizi giderebileceğiniz tercihleri sizin için sıraladık.

A Vitamini

A vitamini, görme duyusu ve bağışıklık için yapı malzemesi gibidir. Bu vitamini çoğunlukla karotenoidlerle, yani sindirildiğinde açığa A vitamini çıkaran bitki bileşenleriyle ediniriz. Vücut beta-karoteni (antioksidan görevi de görür) daha etkili kullanmaktadır.

Güvenilir Kaynak: Şeker patates, ıspanak, karalahana (1 orta pişmiş şeker patates günlük dozu karşılar)

Demir

Demir eşittir enerji. Vücudun her bir noktasına oksijen taşıyan kırmızı kan hücrelerinde bulunur. Demir eksikliği varsa daha kolay yorulur, konstantrasyon kurmada sorun yaşayabilirsiniz.

Güvenilir Kaynak: Takviyeli kahvaltılık gevrekler, yağsız dana eti, mercimek (1 fincan pişmiş ıspanak, 1 fincan mercimek, 170 gr yüzde 95 yağsız dana kıyması günlük dozu karşılar)

E Vitamini

E vitamini; hücreleri hava kirliliğine, sıkı bir antrenmana ve günlük metabolizmanın ürettiği kararsız oksijen bileşenlerine yani serbest köklere karşı korur.

Güvenilir Kaynak: Badem, ayçiçek çekirdeği, aspir yağı (20 gr badem, yarım yemek kaşığı aspir yağı günlük dozu karşılar)

C Vitamini

Bağışıklık sistemini desteklediği çok iyi bilinse de C vitamini, kemikleri güçlü ve kasları gergin tutan kolajenler için önemlidir. C vitamini ayrıca bitkilerden demir alınımını da arttırır.

Güvenilir Kaynak: Brokoli, çilek, dolmalık biber (yarım fincan doğranmış çiğ kırmızı dolmalık biber günlük dozu karşılar)

Potasyum

Potasyum; kasları güçlendirir, sinir hücrelerini çalıştırır ve su dengesini düzenleyerek şişkinliğin azalmasını sağlar. Antrenman için gereken enerjiyi kaslar potasyum sayesinde depolar. Önerilen seviyeyi karşılamak için besinlerden epeyce edinmeniz gerekir.

Güvenilir Kaynak: Balkabağı, baklagil, yoğurt, patates (1 fincan pişmiş sakızkabağı, 170 gr pişmiş somon, 1 fincan yoğurt, yarım fincan beyaz fasulye, 1 fırın patates ve yarım fincan doğranmış avokado günlük dozu karşılar)

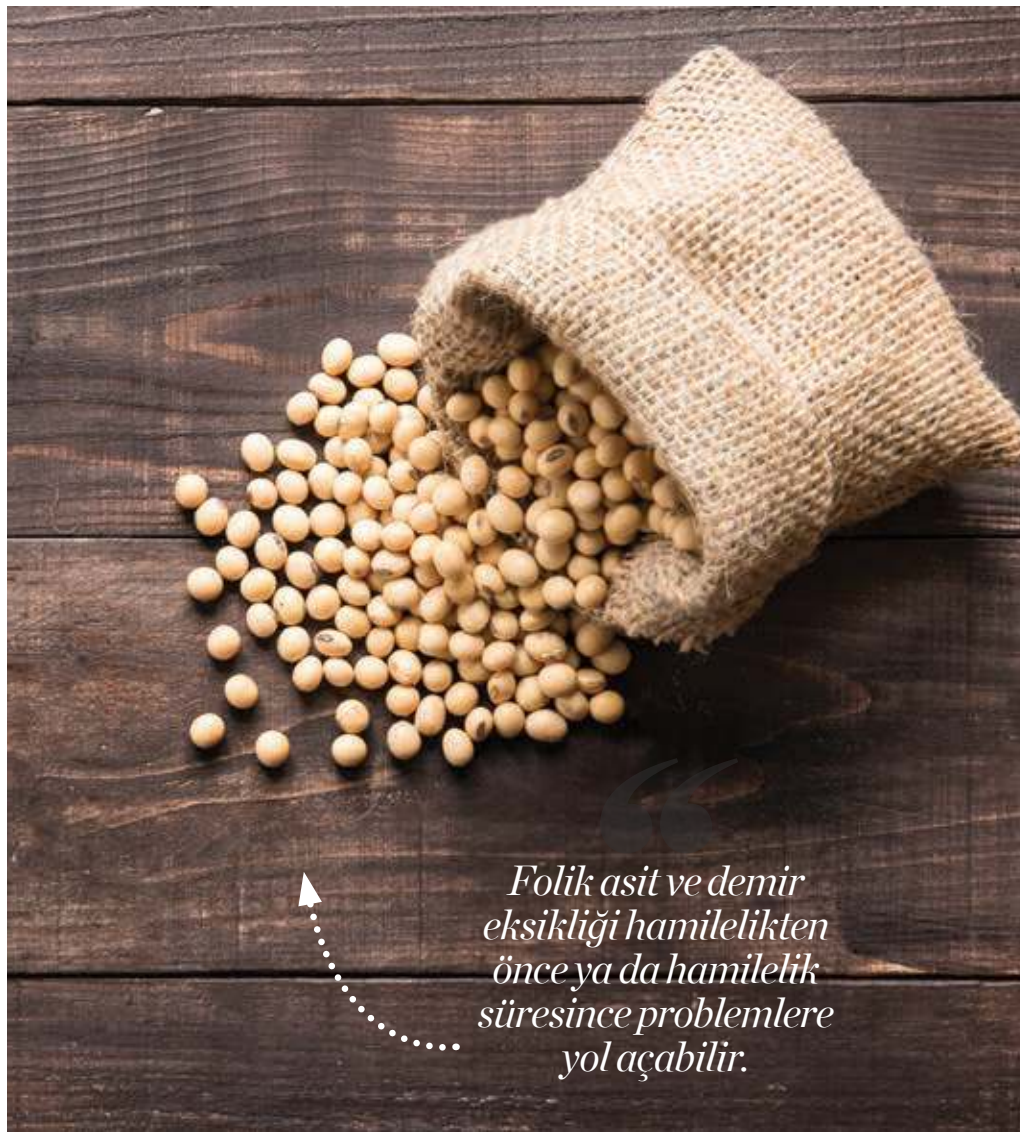
Kalsiyum

Kalsiyumun güçlü kemik getirdiğini biliyoruz ama düzgün kas kasılması ve düzenli bir kalp ritmi için olmazsa olmazdır.

Güvenilir Kaynak: Kalsiyum sülfat ile işlenmiş tofu, yoğurt, süt, destekli soya sütü (yarım fincan tofu ve 170 gr yağsız yoğurt günlük dozu karşılar)

Magnezyum

Magnezyum, enerji metabolizması ve protein üretiminde rol alır. Hem kas hem de sinir aktivitelerini düzenler, kalp ritmine yardımcı olur ve kan basıncını doğru seviyede tutar.



Güvenilir Kaynak: Soya fasulyesi, ıspanak, esmer pirinç (1 fincan pişmiş ıspanak, 20 gr badem, 200 gr soya sütü, yarım fincan pişmiş esmer pirinç günlük dozu karşılar)

Folat

Folat, B vitaminin bitkisel besinlerde bulunduğu halidir. Folik asit takviyeli tahıllarda bulunan sentetik halidir. Vücut tarafından emilimi doğal halinden daha iyi gerçekleşir. Her ikisi de anemi çeşitlerini ve hamileliğin başındaki (genellikle hamile olduğunu bilmeden) sinir yolu kusurlarını engellemek için gereklidir.

Güvenilir Kaynak: Takviyeli tam tahıllı kahvaltılık gevrekler ve pirinç, makarna, ıspanak, balkabağı gibi diğer zenginleştirilmiş tahıllar (1 porsiyon takviyeli kahvaltılık gevrek ya da 1 fincan pişmiş ıspanak ve yarım fincan pişmiş mercimek günlük dozu karşılar)

D Vitamini

D vitamini, vücudun besinlerden ve takviye gıdalardan aldığı kalsiyumu arttırır. Ayrıca, kalsiyumu kemik içine ve dışına aktararak hem kasları hem de kalbi çalıştıran kandaki mineral yoğunluğunu düzenler.

Güvenilir Kaynak: Ton balığı, takviyeli süt ve soya sütü, somon (100 gr kızıl somon günlük dozu karşılar)

K Vitamini

K vitamini olmadan kanınızın pıhtılaşması imkansızdır. Ayrıca iskeletinizi güçlendiren proteinin üretiminde rol oynar.

Güvenilir Kaynak: Karalahana, ıspanak, brokoli (1 fincan çiğ karalahana günlük dozu karşılar)

Kolin

Kolin genellikle görmezden gelinir. Ancak özellikle beyin ve vücudun detoksunu sağlayan karaciğerdeki hücrelerin normal fonksiyonlarını sağlamasında gerekli bir besindir. Protein deposu yiyecekler de kolin bakımından zengindir, yani kas üretiminde çifte görev alırlar.

Güvenilir Kaynak: Yumurta sarısı (tüm kolin sarıdadır), yağsız et, kümes hayvanları ve deniz ürünleri (2 bütün yumurta ve 150 gr pişmiş tavuk ya da kırmızı et günlük dozu karşılar)

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

Doyurucu fit smoothie tarifleri

Bir blender ve protein açısından zengin birkaç malzeme ile hem açlığı hem de fazla kiloları geçmişte bırakın.



Şu andan itibaren günde 9 kez sebze ve meyve tüketmeye başlayın! Yaban mersini yüksek antioksidan içeriğine sahiptir.





VANİLYALI VE YABAN MERSİNLİ SMOOTHIE

Uğraşsız bir tarif arıyorsanız yalnızca üç malzeme ile hazırlanan bu smoothie'den daha iyisini bulamazsınız.

Malzemeler

- 2 bardak dondurulmuş yaban mersini
- 2 ölçü vanilyalı protein tozu
- 300 ml su

Tüm malzemeleri blender'a koyarak 30 saniye karıştırın.

Besin Değeri

Kalori: 398
Yağ: 2 gr
Protein: 49 gr
Karbonhidrat: 46 gr

SALATALIK, PANCAR VE ELMALI SMOOTHIE

Folik asit, lif ve potasyum açısından oldukça zengin bir sebze olan pancar, kaslara kan akışını da hızlandırarak sizi antrenmanlara hazırlar.

Malzemeler

- 1 adet yıkanmış ve suyu sıkılmış pancar
- Yarım yeşil elma (soyulup dilimlenmiş)
- Yarım salatalık
- 1 bardak hindistan cevizi suyu
- 1 bardak buz
- 1 adet sıkılmış yeşil limon
- ½ bardak fesleğen
- 2 cm soyulmuş tarçın
- 1 yemek kaşığı haşhaş

Tüm malzemeleri blender'a koyarak yüksek hızda 1 dakika karıştırın.

Besin Değeri

Kalori: 188
Yağ: 8 gr
Protein: 9 gr
Karbonhidrat: 14 gr

ÇİLEKLİ VE ISPANAKLI SMOOTHIE

Lif oranı yüksek avokado ve protein açısından zengin chia çekirdeğinin güçlendirdiği bu smoothie tarifi, hem vücudunuza bol miktarda sağlıklı yağ almanızı sağlar hem de içeriğindeki yoğurt sayesinde saatler süren tokluk hissi verir. İçerdiği şeker oranı ise yalnızda 12 gram.

Malzemeler

- Yarım bardak su
- 170 ml yağsız yoğurt
- Yarım bardak çilek
- Yarım bardak dondurulmuş ıspanak (ya da 2 bardak taze ıspanak)
- 1 yemek kaşığı chia çekirdeği
- 2 yemek kaşığı doğranmış avokado
- Yarım çay kaşığı vanilya
- ½ - 1 bardak buz

İsteğe bağlı ek malzemeler

- 1 yemek kaşığı pisilyum
- 1 ölçü protein tozu
- ¼ yemek kaşığı toz tarçın
- 2 yemek kaşığı badem

Tüm malzemeleri blender'a koyarak homojen bir karışım elde edene kadar karıştırın. Bekletmeden servis edin.

Besin Değeri

Kalori: 191
Yağ: 6 gr
Protein: 19 gr
Karbonhidrat: 19 gr

"Vanilya ile tatlandırılmış protein zengini bu smoothie'nin içerdiği şeker oranı oldukça düşüktür ve yağ yakımına yardımcı olur.





TARÇINLI BADEMLİ SMOOTHIE

Protein zengini badem ezmesi ile hindistan cevizi suyu bir araya geldiğinde ortaya açlığı bastıran leziz bir smoothie çıkıyor.

Malzemeler

- 170 ml hindistan cevizi suyu
- 1 bardak dondurulmuş muz
- ¼ çay kaşığı vanilya
- ¼ çay kaşığı tarçın
- 1 yemek kaşığı badem ezmesi
- 1 ölçü vanilyalı protein tozu
- ½-1 bardak buz

Tüm malzemeleri blender'a koyarak homojen bir karışım elde edene kadar karıştırın.

Besin Değeri

Kalori: 404
Yağ: 9,5 gr
Protein: 21 gr
Karbonhidrat: 64 gr

DERLEYEN: MELİSA HAVRUOĞLU



Evde spor yaparken dikkat etmemiz gerekenler

1– Spora başlamadan önce esneme hareketleriyle vücudu ısıtın.
2– Hareketleri uzayarak yapın.
3– Yapabildiğinizden fazlası için kendinizi zorlamayın.
4– Hareketleri yaparken nefesinizi tutmayın. Doğru nefes alıp vermeye dikkat edin.
5– Kısa bir spor antrenmanı yapsanız bile, sonrasında vücudunuzu dinlendirin.



Belgesel önerisi: Headspace

Headspace meditasyon uygulamasının yaptığı animasyonlu Netflix belgeseli, meditasyonu anlamak ve pratik etmek için çok keyifli bir tecrübe sunuyor. Her bölüm meditasyonu daha iyi anlamamızı sağlayacak eğitici bilgiler vermenin yanı sıra sunduğu farklı pratiklerle de zihnimizi sakinleştirmek, kendimize alan yaratmak için birebir. Birinci bölümü çok kısa sürede bitirmiştim, şimdi uyku meditasyonu bölümü de gelmiş. Uyku problemi çekenlere öneriler ve meditasyon taktiklerine de ikinci bölümde ulaşabilirsiniz. Her gün sadece 20 dakika izleyerek kendinize çok güzel bir iyilik yapmış olursunuz.



Daha iyi bir yaşam



Hepimizin aslında hayattaki tek amacı, daha iyi bir yaşam yaşayabilmek. Daha iyi, keyifli bir yaşam için çalışıyoruz, para kazanıyoruz ki istediklerimizi alabilelim, rahatlıkla yaşayabilelim. Böylece daha mutlu, en mutlu olacağımızı düşünüyoruz. Burada yazdığım "daha" kelimesi herkese göre farklı bir değişken. Ancak tek değişmeyen şu ki hepimiz, her zaman bize yeterli olanı değil de "daha fazlasını" istiyoruz. O daha fazlasına ulaştığımızda ise daha daha fazlasını istemeye devam ediyoruz. Böylece aslında hiç erişemediğimiz hedeflerimize koşarken o keyifli yaşamı kaçırıyoruz. Mutluluğun çok parada, çok çalışmakta, çok insanda olmadığı aslında çok aşikar. Mutluluk aslında çok basit anlardan ibaret. Sabah sokağınızdaki ağaçları izlerken elinizdeki kahveden aldığınız bir yudumda ya da sevdiklerinizle buluştuğunuz bir akşam yemeğinde. Peki neden daha fazlası?

Dünyanın bugün geldiği düzende insanlar o kadar çok olmaya değil, yapmaya odaklanmışlar ki anı görmeden önlerinde ne olduğuna bakıyorlar. Önlerine baktıklarında orada duran sadece bir yapılacaklar listesi. Bir şeyleri isteyip istemediklerini bilmeden bazı şeyleri ya kendilerine iyi geleceğine inandıkları için ya da herkes yapıyor diye yapıyorlar. Böylece herkes akan bir selde savrulup gidiyor, bir şeye tutunamıyor. Bir şeyi yapmış olmak için değil de gerçekten istediğiniz, size iyi geldiğine kalpten inandığınız için yaptığınızda mutlu olursunuz. Elinizdekilerin değerini anladığınız an başka hiçbir şeye ihtiyacınız olmaz. Küçük anları es geçmez ve tadına varırsanız daha iyi bir yaşama sahip olursunuz. Aslında daha iyisi bundan fazlası değil.

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