DÜNYANIN EN FİT ♥ KADIN DERGİSİ

women's fitness



Yüksek proteinli tarifler
Cezbedici ve sağlıklı

HANGİ BEDEN YAPISINA SAHİPSİN?

Hormonlarının sesini dinle, ödeme meydan oku!

AÇIKLIYORUZ
YİYEREK KİLO VERMENİN TÜYOLARI

DAHA FAZLA KALORİ YAK
8 VÜCUT SIKILAŞTIRICI HAREKET

KOŞU VAKTİ
Sınırlarını zorla kendini aş

ÜNLÜ FITNESS GURUSU
MAYA NASSAR

Huzura giden yol:
MEDİTASYONA BAŞLAMA REHBERİ

Pürüzsüz bacaklara sahip olmanın sırları

ISSN 21480575
MAYIS 2021
9 772148 057000
MH MEDIA
Sayı: 2021 / 05 Fiyatı: 13 ₺ / KKTC: 15 ₺

Kir Cilt Seçmez
Su Yetmez
Sensibio
H2O
Yeter



Eda Ece
OYUNCU

BİYOLOJİDEN GÜÇ ALAN DERMATOLOJİ

İLHAM KAYNAĞI NAOS

ECZANELERDE SATILIR

www.bioderma.com.tr
www.naosstars.com

/bioderma.turkiye /bioderma.tr /biodermaturkiye

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

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: 27 Nisan 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.

Kendinizi sınırlamayın, hep bir adım fazla atın



Mayıs ayı, baharın başlamasıyla herkesin içinde minik kıpırtıların oluştuğu bir dönemdir. Havalar ısınmaya başlar, artık hırkalar bile üzerimizde fazlalık yapmaya başlar. Peki, ya kilolar? Hemen kilo konusuna girdiğim için kızmayın, bunlar acı gerçekler. Eğer hala kış rehavetine takılıp kaldıysanız, bir silkelenip kendinize gelmeniz için bunlar son çağrılar. Siren çaldı çalıyor, yaz geldi geliyor. Düğünler, dernekler olacak ve siz, bir an önce form tutmazsanız, istediğiniz elbisenin içine giremeyebilirsiniz. Ruh halinizi iyi hissetmiyorsanız size önerim, açık havada yürüyüş yapmanız ya da koşmanızdır. Mümkünse bir ormanda veya deniz kenarında koşun. Böylece güzel bir manzara eşliğinde hem bol oksijen almış olursunuz hem de kalori yakmış olursunuz. Yani hem içiniz hem dışınız ferahlamış olur. Yürürken veya koşarken kendinizi sınırlamayın, rahatlıkla koştuğunuz bir mesafede kalmayın, kendinizi zorlayın. Eğer hep aynı şekilde, aynı mesafeyi koşarsanız bu, hem sıkılmanıza hem de vücudunuz bu tempoya alışık olduğu için yeteri kadar kalori yakamamanıza sebep olur. Kendinizi zorlamanız ve hep bir adım daha fazla atmanız, en iyi sonuçları elde etmenizi sağlayacaktır. Koşunuzu eğlenceli hale getirmek ve motivasyonunuzu artırmak için müzik dinleyin. Seçeceğiniz doğru bir müzik, sizi canlandırarak motive olmanızı sağlar. Ben sahilde koşarken her zaman müzik dinlerim. Siz de kendinize, içinizde dans etme isteği uyandıran, en sevdiğiniz şarkılardan oluşan bir müzik listesi yapın ve kendinizi dışarı atın. İster ormana, ister sahile, isterseniz de bir koşu bandında yeter ki harekete geçin... Kendinizi harekete geçirmek için yepyeni spor kıyafetler alabilirsiniz. Biz kadınlar, aldığımız şeyi hemen giymek için sabırsızlanırız. Yeni spor kıyafetler almak, sizi biraz olsun motive edecektir. Hatta kendimizi kandırmayalım, baya motive edecektir. Tek başınıza sıkılıyorsanız yanınıza bir arkadaşınızı alın. İki kişi ister sohbet ederek yürürsünüz, ister kulağınızda kulaklıklar müzik dinleyerek... Kendinize bir spor partneri edinmeniz, sıkılmadan, şevkle spor yapmanızı sağlayacaktır. Sizin için özel koşu dosyası oluşturduk. Beslenme, kondisyon planları, ekipmanlar ve uzman tavsiyeleriyle başarılı olmanız için gereken tüm bilgileri sizler için derledik. Hadi, kadınlar koşmaya!

Melisa

içindekiler

Fitness

20 ***15 dakikada daha sağlıklı olun***
Bu hızlı ama etkili egzersizleri her gün düzenli olarak yapmak sizi mikroplardan korur.

24 ***Fit olun, eğlenin ve zihninizi canlandırın***
Yeni araştırmalar, akıllı yollardan egzersiz yapabileceğinizi söylüyor.

28 ***Küçük adımlar dev kazanımlar***
Egzersizlerinizde vites arttırmak mı istiyorsunuz? Bu birkaç ipucu sayesinde vücudunuzda birçok şeyi değiştireceksiniz.

30 ***Tembel egzersizleri***
En iyi bahaneniz "Canım istemiyor!" ise hızlı parkur işinizi görecek.

36 ***Toparlanma sürecinizi hızlandırın***
Egzersiz sonrası ağrıları ve yorgunluğu azaltan rehberimiz sayesinde bir sonraki seansta turp gibi sağlıklı olacaksınız.

38 ***20 saniyede gitsin***
Evde yaptığınız egzersizlerin daha etkisiz olduğunu mu düşünüyorsunuz? O zaman Tabata dersine girin, yağlarınız gitsin!

Dosya

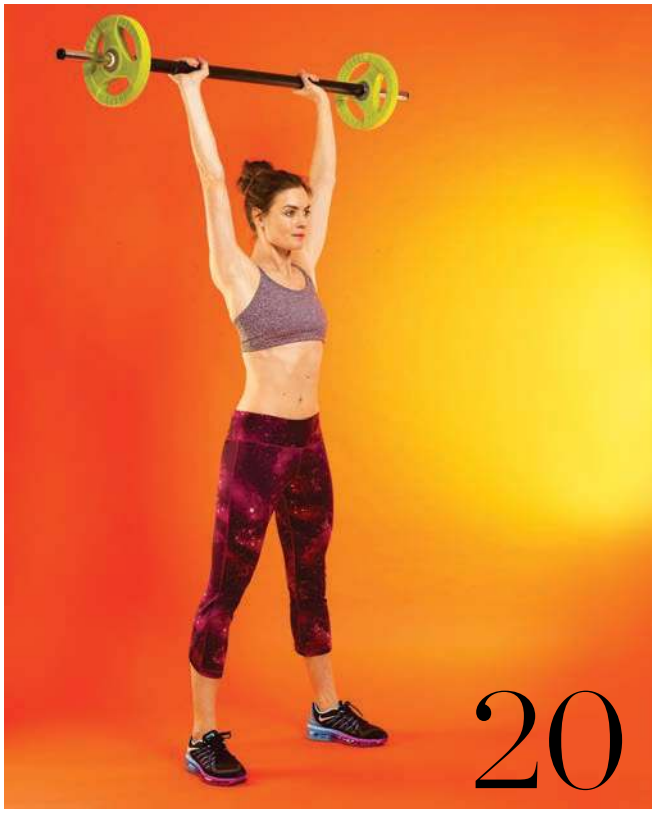
49 ***Koşu seviyenizi yükseltin***
Mesele ister doğru koşu ayakkabısını bulmak, ister en mükemmel koşu için beslenmek, isterse de kişisel rekorlar kırmak olsun... Hepsini sizin için çözdük.

Işıldayın

60 ***Maskarayla başınız dertteyse...***
Ok gibi kirpiklere sahip olmak ve profesyonel bir makyaj uzmanı gibi maskara kullanmak istiyorsanız bu tüyoları gözardı etmeyin.

62 ***Bacaklarınızı yaza hazırlayın***
Havalar iyice ısındı ve sezon başından beri giymeyi hayal ettiğiniz eteklerin zamanı geldi. Peki bacaklarınız buna hazır mı?







Sağlık

66 ***Meditasyon kopya kağıdınız***
Meditasyon yapmak istiyorsunuz fakat nereden başlayacağınızı bilmiyor musunuz? Sakinliğe giden kolay yolu göstermemize izin verin.

68 ***Mutlu günler***
Yaşamın içinde stresli durumlardan kaçamazsınız. O nedenle, stresten kurtulmaya veya azaltmaya çalışmak yerine kontrol etmeyi öğrenmelisiniz.

UZMANLARIMIZA DANIŞIN

Her bir sayımız uzman kadromuzdan aldığımız tavsiyelerle doludur...



FIRAT ÇAKIR
Yaşam Koçu



PINAR SALAHOĞLU
Eğitimci, Wellbeing Coach



TUĞBA KARAKUŞ BİLDİK
Uzman Doktor


60


68


72

Beslenme

72 ***Kazara şişman mısınız?***
Kilo vermek için mücadele mi ediyorsunuz? Zayıflama bilmecenizin kayıp parçasını bulmak için yazımızı okuyun.

74 ***Mutfağınıza baharı getirin***
Tükettiğiniz yiyecekler de yapacağınız bu basit değişikliklerle diyetinize bir bahar temizliği yapın.

76 ***Yoğurda evet!***
Mutfakta biraz daha cesur ama sağlıklı bir menü mü yapmak istiyorsunuz? O zaman sadece yemeklerinize yoğurt ekleyin!

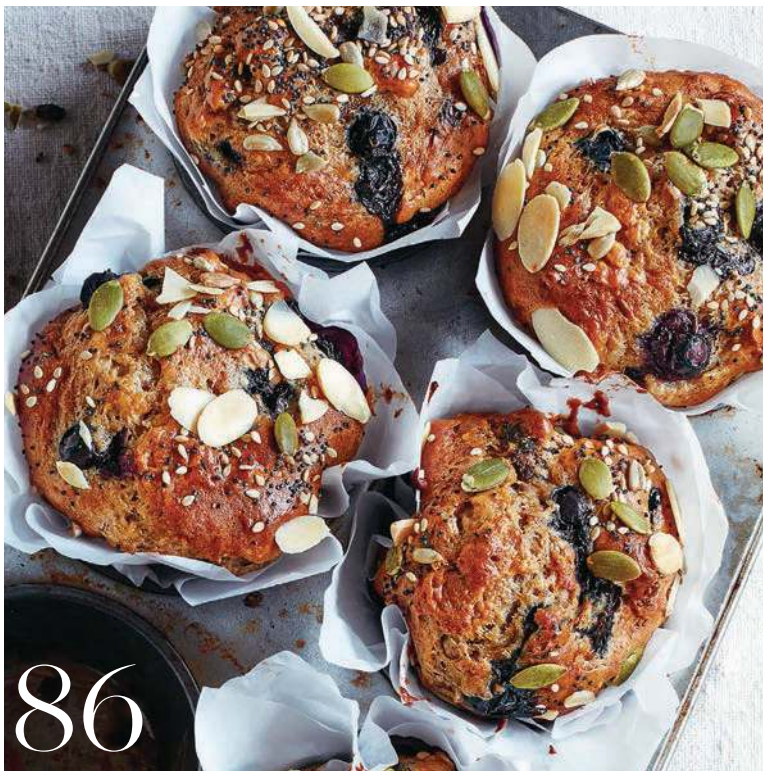
80 ***Açlık genine sahip misiniz?***
O son birkaç kiloyu veremediniz mi? Burada suçlanacak olan DNA'nızdır. Fakat hiçbir şey için geç değil.

82 ***Bağırsaklarınıza güvenin***
Bağırsaklarınızı düzene sokmanızın sağlığınız için sandığınızdan daha çok yararı vardır.

86 ***Fındık fıstık dolu lezzetler***
Fıstık ezmesinin sadece sürmeye mi yaradığını düşünüyorsunuz? Bu yaratıcı tarifler aklınızı uçuracak.

90 ***Alışkanlıklarınıza geri dönün***
Alışkanlıklarınıza geri dönün Motivasyonunuzu mu kaybettiniz? Sağlık önerilerimizle yeniden kazanın.

93 ***Besin odağı: Hardal***
Sadece jambon, marul ve domatesli sandviçlerinizin çeşnisi olmanın ötesinde, hardal eşsiz şifalı bir besin.


86


SEMA TOKAT
Astroloji Danışmanı


GÜLDEMET GÜNAY
Fitness – Pilates Eğitmeni


PINAR DEMİRKAYA
Uzman Diyetisyen





Köpük köpük

Kilo vermeye çalışıyorum, bu yüzden gazlı içeceklerimi diyet versiyonları ile değiştirdim. İyi değil, değil mi?

Net şekilde söyleyelim: Hayır! Yakın zamanda yapılan bir araştırma, insanların stevia ve aspartam gibi tatlandırıcılar içeren içecekler tükettiğinde daha fazla yemeye meyilli olduğunu gösterdi. Bu nedenle normal meşrubatları, light olanları ile değiştirmek oldukça anlamsız.



SÜPER BESİN 101

Kenevir tohumu, içi dolu turşucuk bir sağlık deposu. 14 farklı vitamin ve mineral ile dolu tohumlar, hem kalbinizi koruyor hem de hormonlarınızı dengeliyor. Dahası vücut kendi yapamadığı için dışarıdan almamız gereken dokuz temel amino asidin de dahil olduğu, 20 amino asit ile yüksek protein de içeriyor.



KOPYA KAĞIDI:

Nitrat; sosis, salam ya da pastırma gibi belirli gıdalara pembe kırmızı rengini vermek ve raf ömrünü uzatmak için ilave edilen kimyasal maddelerdir. Bununla birlikte, kanıtlar nitratın iltihaba neden olduğunu, astım gibi vakaları kötüleştirebileceğini ve bazı durumlarda kansere yol açabileceğini de gösteriyor.

fit yiyecekler

Bünyenize uygun ve sağlıklı beslenmek için pratik yöntemler deneyin.







Sevdiğimiz bloglar

Büyük bir besin aşığı 23 yaşındaki Aussie Georgia McDermott, kendi sindirim problemlerini çözmek için yediği yemekleri kaydettiği George Eats (georgeats.com) adlı bloga başladı. Blogunu ve Instagram (@georgeats) hesabını ağız sulandırıcı glütensiz ve etsiz tariflerle dolduruyor.

Çikolatalı, espresso'lu ve yabanmersinli brownie

(Glütensiz, tahılsız)

16 adet

- ½ bardak damla çikolata
- 100 gr tereyağı
- 2 yemek kaşığı güçlü espresso
- ½ bardak kakao
- 1 tatlı kaşığı deniz tuzu
- 3 yemek kaşığı akçaağaç şurubu
- 2 bardak badem unu
- 1 tatlı kaşığı vanilyalı özütü
- ½ bardak süt
- 3 yumurta
- ½ bardak yaban mersini

1 Fırını 180 dereceye getirin. Ocağı orta hararette açın ve üstüne yarısı su ile dolu orta boy bir tencereyi koyun. Daha sonra onun da üstüne ısı geçirmez bir kase yerleştirin. Suyun kaseye değmediğinden emin olun. Damla çikolataları ve tereyağını ekleyin. Eriyene kadar bekleyin.

2 Çikolata ve yağ eridiğinde ateşten alın. Ardından espresso'yu, kakaoyu, tuzu, akçaağaç şurubunu ve badem ununu karıştırın. Sonrasında ise vanilya özütünü ve sütü de katarak devam edin. Son olarak yumurtaları ekleyin.

3 Yavaşça yaban mersinlerini karıştırın ve brownie karışımını iyi yağlanmış 20 cm x 20 cm'lik bir kalıba dökün. Her ihtimale karşı, kalıbın tabanına yapışmaz kağıt koyun. Brownie'yi ne kadar yumuşak sevdiğinize bağlı olarak, kekleri yaklaşık 20-30 dakika pişirin. Bitti bile!

BESİN TAKASI

Gelecek sefer protein tozu seçerken, 'doğal' lezzete sahip olanlara bakın ve çikolata ya da vanilya aromalı tozlar yerine kendi kakaonuzu veya meyvenizi ekleyin. Doğal çeşitler daha yüksek proteine sahiptir ve herhangi bir suni tatlandırıcı içermez.


GÜNÜN HER SAATİNDE DOYURUCU, KEYİFLİ ATIŞTIRMALIK
Kelly's FITNESS Club
Müsli
%50 KURUYEMİŞ VE KURU MEYVE
MÜSLİ
ÇİKOLATALI MÜSLİ
Çıtır Müsli
Çikolatalı
YÜKSEK LİF
275 g
INTERNATIONAL TASTE INSTITUTE 2020 BRUSSELS
LEZZET ÖDÜLÜ
Sadece BİM'de
Kelly's FITNESS Club
Çıtır Müsli
Meyveli
MEYVELİ MÜSLİ
BİM
bimturkiye | www.bim.com.tr

Sihirli Kutu



İrlanda menşeili bir pişik kremi olan Sudocrem, bebek kremi olarak bilinse de sadece pişikte etkili değil, farklı kullanım alanlarına da sahip. İçerisindeki çinko oksit nelere iyi gelmiyor ki? Sudocrem; ufak kesiklerde, egzamada, güneş yanıklarında, akne tedavisinde, epilasyon sonrası oluşan kızarıklıklarda ve tüm vücutta cildi onarmada etkili. Bildiğiniz her derde deva olan bu krem, adeta sihirli bir iksir!

Sıcak şeyler



Ağrı ve sızılarınız için ya da sadece rahatlamak için sıcak su torbası kullananlardansanız, bu yeni Pill yastıklarını kesinlikle seveceksiniz. Buyottan bağımsız olarak çıkarabilen ağzı sayesinde diğer sıcak su torbalarından daha güvenli ve daha pratik. Üstelik neopren ile kaplandığından sıcaklığı kontrol eder, aşırı ısınma ve yanmayı önler, beş saate kadar da sıcaklığını muhafaza eder.

sağlık paketi

Kişisel bakım ve sağlıklı beslenme ürünlerinden seçmeler...

CİLDİMİZ IŞILDASIN

Egzama, sedef hastalığı ve dermatiti Glo Therapeutics'in yüzde 100 bitkisel ürünleri ile tedavi edin. Vitamin, protein ve mineral yüklü bu ürünler cilt hücrelerini güçlendiriyor. Doğal ve yüzde 100 mineral içerikli formülleri ile doktorların tavsiye ettiği makyaj ürünlerinden olma özelliğine sahip Glo Therapeutics, tüm dünyada büyük beğeni topluyor.





BİLİYOR MUYDUNUZ?

Pancar, kereviz, rezene ve turp gibi sebzeler tansiyonu düşürür. Toprakta doğal olarak bulunan nitrat içerir ve çiğ olarak tüketildiklerinde en fazla faydayı sağlarlar.



HALSİZLİĞE İYİ GELEN GIDALAR

Kendinizi yorgun mu hissediyorsunuz? O halde bu gıdalara bir göz atın.

1 ELMA
Aşırı halsizlik ile mücadelede vücuda oldukça büyük bir enerji verir. Sürekli olarak her gün bir adet elma yemek vücudu canlandırarak uyarır.



2 MUZ
Enerji deposudur. Sabah uykudan kalktıktan sonra 1 adet muzun üzerine bir miktar bal gezdirerek yemek güne daha zinde ve canlı başlamanızı sağlar.



3 SARIMSAK
Aşırı halsizliğe ve zihin yorgunluğuna karşı oldukça iyi gelir. Bulaşıcı hastalıklara karşı doğal bir antibiyotiktir ve iyileştirme niteliğine sahiptir.

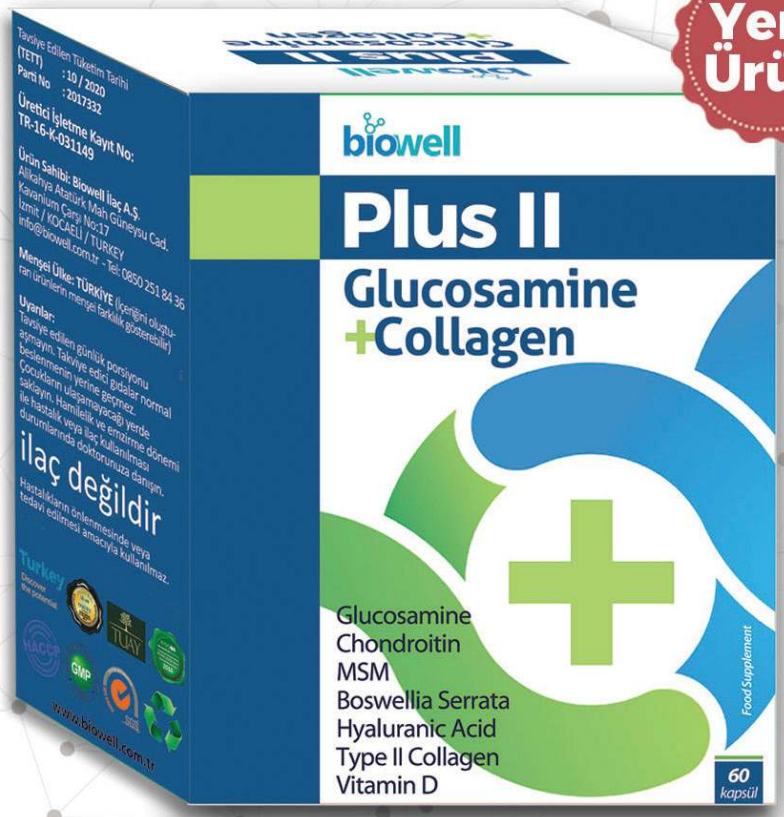


Plus II
Glucosamine +Collagen



Yeni Ürün

biowell



HAREKETE GEÇİN!

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



www.biowell.com.tr

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

Evlilik ve boşanma sebepleri aynı

Ne yazık ki, günümüzde evlilik nedeni olan şeyler bir bakıyorsunuz boşanma nedeni oluyor.

Metin ile Leyla, bir iş yemeğinde tanışırlar. Aralarında anlam veremedikleri bir yakınlaşma olur. Yemek boyunca birbirlerine bakmaktan kendilerini alamazlar. Sürekli göz göze gelmeye, istem dışı kafalarını başka yöne çevirmeye ve sonrasında ise yine farkına varmadan göz göze gelmeye başlarlar. Buna engel olmaya çalışsalar da o anlam veremedikleri güç, Metin ile Leyla'yı mıknatıs gibi birbirlerine yaklaştırır. Metin, bir ara fırsat bulur ve Leyla'ya yaklaşır. Tüm cesaretini toplayarak selam verir. Yüzünde güzel bir tebessüm ve mutluluk ifadesiyle Leyla selamı alır. Havadan sudan, yemeklerden ve ortamdan konuşmaya başlarlar. Artık yemekte var olan diğer kişiler fiziki olarak oradadır; ancak duygusal olarak ortalıkta kimseler yoktur. Diğer insanlardan manevi olarak sıyrılarak sohbetlerine devam ederler. Akşam evlerine döndüklerinde telefon numaraları alınmış, eve varana kadar birkaç kez mesajlaşılmıştır. İkisinin de gözüne uyku girmez. Sabah olduğunda ikisini de "Mesaj atsam mı? Erken mi olur, ya yanlış anlarsa? Yok, bekleyeyim biraz eğer isterse o zaten mesaj atar" düşünceleri almıştır. Nihayetinde dayanamaz ve Metin bir süre sonra günaydın mesajını atar. Eli başka işlerle ilgilense de gözü ve aklı telefondadır. Çok beklemesine gerek kalmadan telefon sinyalini verir ve daha sinyal sesi bitmeden Metin mesajı okumaya başlamıştır. İkisinin de yüzünde tebessüm, öğlen yemeği yerler. İlerleyen günlerde görüşmeler sıklaşır ve neredeyse her anlarını birlikte geçirmeye başlarlar.

Leyla, Metin'in ilgi ve alakasından son derece memnundur. En çok mutlu olduğu şey ise Metin'in her fırsatta hediyeler alması, onu çeşitli mekânlara yemeğe, eğlenceye ve gezmeye götürmesidir. Leyla, rüya âleminde gibi yaşar. Sürekli hediyeler alınması ve ilgi, Leyla'yı olabildiğine etkiler. Artık bu ilişkinin başka bir boyuta geçmesini düşünüyordur. Bu düşünce ve istek, tek taraflı da değildir. Metin de uzun zamandır yaşamakta olduğu ilişkiden inanılmaz bir mutluluk duymaktadır. Bu kadar iyi ilişki içinde olduğu, hayatta her şeyden birlikte keyif alabildiği, gezmeyi ve eğlenmeyi seven biri ile güzel yıllar geçirmek niyetindedir. Onlar birbiri için yaratılmış, tabiri caizse 'tencere yuvarlanmış kapağını bulmuştur'. İkisi de gelecek hayallerini birlikte yaşamak ve birlikte yaşlanmak niyetindedirler. Leyla, çocukluk döneminde sürekli sıkıntılar içinde yaşamış, gariban bir ailenin kızıdır. Hayatları boyunca bir dikili ağaçları olmamıştır. Tek istediği güzel bir yuva kurmak, ev, araba ve biraz birikim sahibi olabilmektir. Bu kadar cömert bir adamla evlendiğinde hayalini kurduğu evi de arabayı da birikimi de yapabilecektir. Bu evlilik, Leyla için kaçırılmaması gereken bir fırsattır. Durum, Metin tarafında da farklı değildir. Metin de yıllarca aile baskısı altında yetişmiş, istediği hiçbir yere özgürce gidememiş, harcadığı her kuruşun hesabını ailesine vermek durumunda kalmıştır. O da artık birlikte gezip, eğlenerek hayatın tadını çıkaracağı biri ile birliktedir. Böyle birini kaçırmamalı ve istediği hayatı doyasıya, özgürce yaşamalıdır. Neticede karar verirler ve birlikte dünya evine girmek için hazırlıklara başlarlar. Nişanlılık dönemi çok uzun sürmez. Diğer evlilik yapan çiftlere nazaran onlar sorunsuz bir dönem geçirirler. İstedikleri her şeyi zor da olsa alırlar. Metin, Leyla'nın bir dediğini iki etmez. Bir istiyorsa iki almaya çalışır. Evlerini istedikleri gibi düzdükten sonra beklenen gün gelir ve evlenirler.

Çok güzel bir ilişkileri, ikisinin de mutlu oldukları bir hayatları vardır. Günler, haftalar, aylar bu şekilde geçer. Zaman aktıkça Leyla ilişkilerini sorgulamaya başlar. Sürekli gezdikleri, eğlencelere gittikleri için kazandıkları tüm parayı yemekte olduklarını fark eder. En büyük hayali olan bir ev ve araba sahibi olmak, bu şekilde devam ettiklerinde hayalden öteye gitmeyecektir. Bir gün Metin'le yaşadıkları hayatı ve harcamalarını konuşur. Çok müsrif olduğunu ve bu durumunu düzeltmesi gerektiğini söyler. Metin uzun bir zaman sonra ilk defa karşısında annesinin olduğunu düşünür. Ailesinin yapmış olduğu tüm baskıları şimdi eşi ona yapmaktadır. Leyla'dan evlenmeden önceki hayatlarını düşünmesini ister. Ne yapsa da Leyla hayallerini engel olacak harcamalardan kaçınmak istemektedir. Neticede beklenen son gelmiştir. İki birbirini seven, ruh ikizini bulduklarına inanan insanlar boşanmaya karar verir. Evlenmelerinin en büyük nedeni olan Metin'in eli açıklığı şimdi müsriflik söylemiyle boşanma nedenidir.

Ne yazık ki, günümüzde buna benzer birçok vaka yaşanıyor. Evlilik nedeni olan şeyler bir bakıyorsunuz boşanma nedeni oluyor. Bu nasıl bir iştir. Anladıysam ne olayım! Mutluluk her daim bizlerle olsun.

İyi Ol!



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.

İnsan sosyal bir varlıktır

Göz göze olmak, candan cana konuşmak başka ama bu günleri en az hasarla atlatmak, sosyalliği kaybetmemek de elzem.

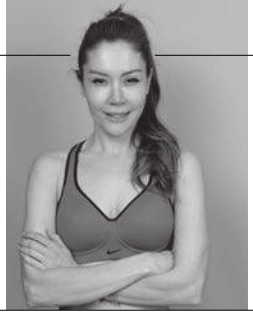
Bizler sosyal varlıklarız. Fakat 2020'de başlayan COVID-19 salgını dünya genelinde farklı zamanlarda da olsa izolasyonu zorunlu hale getirdi. Virüsün geçişini önlemek amacıyla en iyi öneriler arasında sosyal mesafe ve yüz maskeleri takmak yer alıyor. Bu durum, son zamanlarda artış gösteren başka bir salgını, yani sosyal izolasyondan kaynaklı akıl sağlığı bozulmalarını ortaya çıkardı. Uzun yıllardır karıncalar, fareler, maymunlar ve insanlar dahil olmak üzere birçok organizmada sosyal ihtiyaçlardaki eksiklikler incelenmektedir. Son zamanlarda yapılan bir araştırma, gıda yoksunluğu ile sosyal izolasyon arasında önemli bir bağlantı olduğunu ortaya çıkardı. Yeme isteğinin yalnızlıkla ortak yönü nedir? Bir MIT çalışması, bu iki konunun birbirleriyle birçok ortak yöne sahip olduğunu gösterdi. 40 sağlıklı katılımcıyı topladılar ve onları 10 saat boyunca MIT kampüsündeki penceresiz bir odaya kapattılar. Katılımcıların telefonlarını kullanmalarına izin verilmedi. Araştırmacılar, gönüllülerin sosyal olarak izole edildiğinden emin olmak için temel ihtiyaçlarını tek başlarına giderecekleri ve bu esnada kimseyle karşılaşmayacakları bir ortam hazırladılar. Örneğin, bir katılımcının tuvalete gitmesi gerekiyorsa, araştırmacılar tüm tuvaletlerin boş olduğundan emin olduktan sonra katılımcıyı yönlendirdiler. İnsanları görmelerine izin verilmedi. 10 saatlik izolasyondan sonra, katılımcılar bir MRI makinesinde tarandı. Araştırmacılar, laboratuvar asistanlarıyla bile herhangi bir sosyal görüşme yapmadıklarından emin olmak için, katılımcıları kendi başlarına MRI makinesine nasıl girecekleri konusunda önceden eğitti! Çalışmanın ikinci ayağında aynı kişiler başka bir gün 10 saat oruç tuttu. Benzer şekilde 10 saatlik oruçtan sonra katılımcılar tarandı. Her iki durumda da katılımcılar MRI'da taranırken yiyeceklere, etkileşimde olan insanlara ve nötr görüntülere bakıyorlardı. Açlıktan sonra yiyeceğe bakmanın beyindeki 'aşerme devresini' etkinleştirdiği başka birçok çalışmada gösterilmiştir. Bu çalışmadaki araştırmacılar, aşerme devresinin olduğu orta beyin bölgelerine odaklandı (ödülle de ilgiliydi). Sonuçta, orta beyin, 10 saat boyunca oruç tuttuktan sonra yiyecek görüntülerine seçici tepkiler gösterdi.

Peki ya sosyal etkileşimlerde 'oruç tutmaya' ne dersiniz? Araştırmacılar, sosyal oruç ve yemek orucunun sırasıyla ilgili ipuçlarına, insanlara ya da yiyeceğe bakarken aynı beyin aktivasyonu modelini gösterip göstermediğini bulmak için orta beyin bölgelerinin çok değişkenli bir model analizi yaptılar. Çalışma, 10 saat boyunca sosyal olarak izole olan katılımcıların orta beyin bölgelerinin, yiyeceklere bakan aç katılımcılara benzer şekillerde insanların görüntülerine tepki verdiğini gösterdi. Ne kadar çok katılımcı yemek (oruç tuttuktan sonra) veya sosyal etkileşim (izolasyondan sonra) istediklerini bildirdikçe, orta beyin aktivitesi o kadar yüksek oluyordu. Bu bulgular, sosyal olarak izole olmaya zorlanan insanların, aç bir insanın yemek istediği gibi etkileşime girmeyi arzuladıklarını güçlü bir şekilde göstermektedir.

Belirli bir ihtiyaçtan yoksun bırakma, motivasyon sistemimizin odak noktasını daraltmaya sebep olabilir. Başka bir deyişle, motivasyon sistemi, mahrum bırakılan ihtiyacı karşılamaya ve diğer doyurulmuş ihtiyaçları elde etmek için mevcut kaynakları aynı anda azaltmaya adanmıştır. Dolayısıyla, bir kişi acıktığında, 'yemek yemek' motivasyon sistemini tekeline alacak ve böylece sosyal bağlantı gibi diğer ihtiyaçlar için daha az motivasyon sağlanacaktır. Bir çalışmanın bulguları; aç insanların daha az sosyallik eğiliminde olduğunu göstermektedir. Hayvan modelleri sosyal olarak yoksun bırakıldığında, aslında gıda tüketimini ve madde bağımlılığını arttırır (azaltmaz). Bu tür bulgular, sosyal bağlantı gibi belirli bir ihtiyaçtan mahrum kalmanın, ihtiyaçlar için motivasyon yelpazemizi genişlettiğini (daraltmadığını) göstermektedir. Tomova ve meslektaşları, görünüşte zıt olan bu bulguları birleştiriyor. Bu bulmacayı çözmenin anahtarı 'zamandır'. Kısa vadeli sosyal yoksunluk, geçici bir daralmaya neden olabilirken; uzun vadeli sosyal yoksunluk, sosyal olmayan ihtiyaçlara daha duyarlı olmaya (motivasyon aralığını genişletmek) yol açabilir. Bu nedenle, sosyal izolasyon davranışlarda, özellikle ödül arama ve motivasyonla ilgili davranışlarda değişikliklere yol açar. Sosyal izolasyonun geçici olduğunu ve 10 saat ile sınırlı olduğunu unutmayın. Katılımcılar izolasyonun ne zaman biteceğini tam olarak biliyorlardı ve isterlerse bırakabilirlerdi.

İstemsiz kronik sosyal izolasyona ne dersiniz? Annals of The New York Academy of Sciences'da yayınlanan bir araştırma, sosyal bir 'homeostat'a (termostat gibi) sahip olduğumuzu öne sürdü. Vücudumuzun sıcaklık, tuz ve enerji gibi birçok şey için önceden belirlenmiş bir seviyesi (homeostaz) vardır. Seviyeler homeostazdan herhangi bir yönde saptığında, beynimiz bizi dengeleyici mekanizmalar yoluyla homeostaza geri getirmek için birçok yol arar. Araştırmacılar Matthews ve Tye, yalnızlık duyguları olarak ifade edilen sosyal izolasyonun önceden belirlenmiş bir homeostatik sosyalleşme sistemini bozduğunu iddia ediyor. Sonuç olarak, hem davranışsal hem de sinirsel homeostazdan ve bu sapmanın üstesinden gelmek için uyarlamalar üretilir. Kronik sosyal izolasyonla birlikte, bu başarısız kurtarma girişimleri, hastalık ve ölüm riskinin artmasıyla sonuçlanır. Gerçekten de uzun süreli yalnızlığın, sağlık ve ölüm üzerindeki etkilerine dair pek çok kanıt vardır.

Yalnızlık, sosyal izolasyonla eşanlamlı değildir. Bu bir algıdır. Bir insan, insanlarla dolu bir odada kendini yalnız hissedebilir. Pandemi sırasında sosyal uzaklaşma son derece teşvik edilmeli ve yerini fiziksel mesafeye bırakmalıdır. Başkalarıyla derinlemesine bağlantı kurmanın sanal ortamda da olsa bazı yolları var. Paylaşılan değerler, günlük yaşam hikayeleri ve anlamlı tartışmalar üzerinden bağ kurmak oldukça önemli. Hatta yapılan araştırmalar, sanal görüntülü görüşmelerde yüzde 80 oksitosin salgılayabildiğimizi de göstermektedir. Elbette göz göze olmak, candan cana konuşmak başka ama bu günleri en az hasarla atlatmak, sosyalliği kaybetmemek de elzem.



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.

Vücut tipinize göre beslenme ve spor

Bahardan yaza geçiş yapmaya hazırlanıyorsunuz. Peki vücudunuzu tanıyor musunuz yoksa kafanızı karıştıran bazı noktalar mı var?

Fazla yağların vücudunuzun belirli bir kısmında birikme eğiliminde olduğunu fark ediyorsunuz. Yakın arkadaşınızın çok kolay bir şekilde kilo verdiği diyet sizde işe yaramadı! Hiçbir şey yapmasa da fit görünen bir arkadaşınız var ya da aynı antrenmanı yaptığınız halde sizdeki değişim yavaş mı? Görüldüğü gibi her vücut farklı. Doğal olarak vücut tiplerinin aynı koşula verdiği cevaplarda farklı. Etkili bir değişim ve gelişim için vücut tipinizi bilip, uygun beslenme ve antrenman şekli ile ilerlemek, her zaman daha verimli olacaktır. Çünkü alışkanlıklarımız kilomuzu etkilese de bazen ebeveynlerimizden ya da atalarımızdan miras aldığımız beden türünden dolayı kilo vermede ve forma girmede daha fazla güçlük çekebiliriz.

Bu durumların hepsi insanların değişik vücut tipleri ile alakalı. 1940'lı yıllarda Doktor W. H. Sheldon, Somatotip denilen üç vücut tipi ile ilgili kavramlar geliştirmiştir. Fakat herkes birebir bir vücut tipine bağlı olmayabilir. Kombinasyon vücut tipine yani karma Somatotip vücut tipine (HEATH & CARTER 1967) de sahip olabilirsiniz (ektomorf/mezomorf ya da mezomorf/endomorf). Temel olarak bu üç vücut tipini anlamak, fikir edinebilmenize yardımcı olabilir.

Ektomorf vücut tipi nasıldır?

Bu vücut tipinin ana özelliklerinden biri ince olmasıdır. Bu grup, kilo alma güçlüğü çekenleri içerir. Genel olarak, vücut yağ oranı düşüktür. Besinlerden alınan yağlar; egzersiz yapmadan bile enerjiye çevrilebilir. Oldukça hızlı bir metabolizmaya sahip olan ektomorf vücut tipine sahip kişilerin yağ ve kas bazlı kilo alması oldukça zordur.

Ektomorfların ortak özellikleri

- Uzun bacaklı ve uzun kolludur.
- İnce bele sahiptirler.
- Dar omuzları vardır.
- Kemikleri incedir.
- Yağ oranları düşüktür.
- Metabolizma hızları yüksektir.
- Yemek yeme ile kilo almazlar.
- Enerjileri yüksektir.

Ektomorf antrenmanı nasıl olmalıdır?

Fiziksel egzersiz yaparken, ektomorflar küçük kardiyovasküler aktivite yapmalı ve kas gelişimi hareketlerine odaklanmalıdır. Ağırlık ya da yüksek fiziksel zorlama içeren egzersizler, vücudu şekillendirmek ve boyutu arttırmak için idealdir.

Ektomorf kas kazanımı

Kas kazanımının üç temeli vardır: Antrenman, beslenme ve dinlenme. Basitçe; doğru çalışmak, güzel uyumak, kasın dinlenmesi için aralarda yeterli boşluk bırakmak ve iyi beslenme gerekir. Herhangi biri diğerinden daha önemli ya da önemsiz değildir. Bir mezamorf bu aşağıda sayacaklarımın yarısını atlasa bile genetik açıdan şanslı olduğu için kas kütlesi ve yağ oranı onu her zaman mutlu eder. Ancak ektomorf kategorisindeki arkadaşlarımın bu sayacaklarımı eksiksiz uygulaması gerekir.

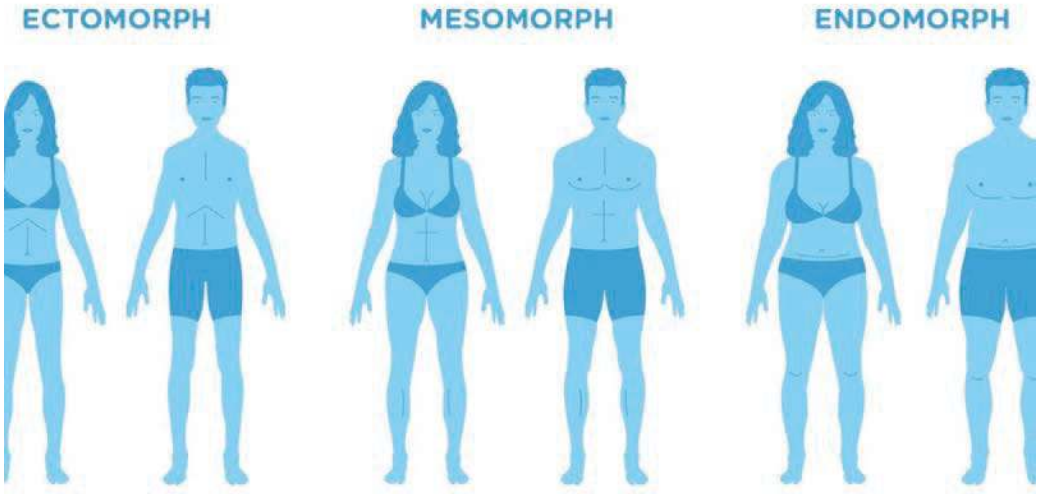
Antrenman: Hareketleri doğru ve zorlayıcı yapmak (ağır çalışmak) işin en önemli noktası. Hareketi tam olarak doğru yapamıyorsanız bir işe yaramayacaktır. Hareketi düzgün ve kontrollü yapabildiğiniz maksimum ağırlıkta çalışmak zorundasınız. Ne azı ne de fazlası! Sert çalışmak zorundasınız. Antrenman bittiğinde çalışan bölge yanıyor ve ağrıyor olması önemli ama bu kas ağrısı olmalıdır. Ağırlık tekrarı çok tartışılan bir konu. Fakat genel olarak birkaç ay vücudu alıştırdıktan sonra asıl kütle kazanımı, kasların direkt büyümesine yönelik hareket edecekseniz az tekrarla çok kilo kaldırmak ile gerçekleşir. Yani 3 set 12'şer tekrar 10 kg kaldıracağınıza, 3 set 8'er tekrar 15 kg kaldırmak daha çok hacim almanıza sebep olacaktır.

Beslenme: Bol protein alın ama gün içinde farklı çeşitlerde protein tüketin; yumurta, tavuk göğsü, balık (Omega-3 için) kırmızı et (haftada 2) gibi... Junk food denilen cips, bisküvi, beyaz ekmek, çikolata gibi gıdalarla alınan kilolar hem daha güçsüz olmanızı hem de göbek bölgesine koşan yağlarla tanışmanıza sebep olacaktır. Özetle ektomorf vücut tipine sahip kişilerin, çok iyi ve günlük kalori ihtiyacının kabaca 200-300 kalori üzerinde beslenmesi gerekmektedir. Ayrıca bu gruba aitseniz, beslenmenize şunları da dahil etmeniz gerekli: Sebzeler, yağsız et, süt, yumurta, meyveler (avokado), fındık, zeytinyağı ve kepekli tahıllar... Beslenme biçimleri; %55 karbonhidrat, %25 protein ve %20 yağ içermelidir.

Antrenman sonrası: Her antrenman sonunda içeceğiniz whey protein olmalı. Çok zayıfsanız karbonhidrat içeren bir whey protein için. Vücudun yeni proteine ve karbonhidrata çok hızlı ihtiyacı var. Ayrıca ektomorfiklerin çalışma sonrası bir saat içinde de protein ve karbonhidrat açısından zengin kaliteli bir öğün yemesi gerekir.

Destek besinler: Destek besinler, ektomorflar için çok önemli. Bazı destekler belli seviyeden sonra ama ektomorflarda iyi bir sonuç için vazgeçilmezdir. Whey protein; günlük almanız gereken protein miktarına ulaşmak için yardımcıdır. Creatine monohydrate; atp'nin tükendiği yerde devreye girerek daha dayanıklı çalışmalar yapmanızı sağlar. Glutamin; antrenman sonrası kas iyileşmesini hızlandırır ve daha hızlı kas yapmanıza yardımcı olur. Ancak başlangıç seviyesi için gerekli değildir, ilk başlarda whey protein içindeki miktar size yeterli olacaktır.
Bcaa; (ileri seviye için gerekli) antrenman sonrası kas iyileşmesini hızlandırır ve daha hızlı kas yapmanıza yardımcı olur.

Unutmayın ki beslenmeniz doğal yollardan sağlam olmalı, bunlar ise



yardımcılarınızdır. Bu ürünler doping ya da ilaç değildir ama doğal da değillerdir. Aşırı tüketilmediği ve kullanım talimatları uygulandığı sürece kanıtlanmış bir zararları yoktur.

Dinlenme: Kaslar antrenman esnasında yıkıldığı için vücut tepki olarak adaptasyona başlar ve daha güçlü olması gerektiğini düşünerek antrenmandan sonra kas yapar. Yani çalışma esnasında aslında kas yapmıyor yıkıyorsunuz. Diğer vücut tipleri bu onarımı çok hızlı yaparlarken, ektomorf daha yavaş yapar. Sizin daha zor kaslanma sebebiniz aslında budur.

Mezomorf vücut tipi nasıldır?

Kısaca ne iri yapılı ne de zayıf olmayan bedenleri tarif ederken kullanılan bir terimdir. Normal vücut hatlarına sahiptirler. Bir mezomorf, geniş bir kemik yapısına, güzel kaslara ve doğal atletik bir vücuda sahiptir. Bu vücut tipine sahip kişiler için, kas kazanımı elde etme ve kilo verme işlemleri oldukça kolaydır.

Mezomorfların ortak özellikleri:

- Atletik yapıya sahiptir.
- Genellikle sert ve diri vücuda sahiptir.
- İyi define olmuş kaslara sahiptir.
- Dikdörtgen şekilli gövdeye sahiptir.
- Güçlüdür.
- Kolay kas kazanımı elde eder.
- Ektomorflara göre daha kolay yağlanır.
- Vücudun her bölgesinin kas ve yağ dağılımının eşit olması olarak tanımlanmaktadır.

Beslenme: Mezomorf vücut tipine sahip kişiler diğer vücut tipleri olan endomorflara ve ektomorflara göre daha kaslı oldukları için, vücutlarının enerji ihtiyacı daha yüksektir. Dolayısıyla kas kütlelerini ve vücut ağırlıklarını koruyabilmeleri için günlük almaları gereken kalori miktarı da daha fazladır. Tüm vücut tipleri kaliteli karbonhidrat, protein ve sağlıklı yağlarca dengeli bir beslenme düzenine ihtiyaç duyar. Yumurta, kırmızı et, beyaz et, bakliyatlar (özellikle mercimek ve kinoa gibi protein yönünden zengin olanlar), yoğurt ve süt ürünleri mezomorflar için uygun olabilecek sağlıklı protein kaynaklarının başında geliyor. Beslenme biçimleri %40 karbonhidrat, %30 protein ve %30 yağ içermelidir.

Antrenman: Mezomorf vücut tipi, ağırlık antrenmanlarının oluşturduğu baskı için uygundur. Yüksek yoğunluklardaki antrenmanlara iyi bir şekilde uyum gösterirler. Yüksek sıklıkla yapılan antrenmanlar konusunda sıkıntı yaşamazlar. Çünkü iyi bir toparlanma sistemine sahiptirler. Mezomorf vücut tipine sahip bireyler güçlü bir fiziğe sahiplerdir ve bu yüzden antrenmandan kaynaklanan sakatlanmaları daha az yaşarlar. Mezomorfların olumsuz tarafı ise, ektomorflara göre daha kolay yağlanmalarıdır. Kalori alımlarına her daim dikkat etmeleri gerekir. Genellikle mezomorflar için, ağırlık antrenmanı ve kardiyonun beraber yapılması fayda sağlar. Kaslarınız her bir set sonrası oldukça yorgun düşmeli. Set bitiminde iki fazla tekrar yapacak durumda hissediyorsanız, kendinizi yeterince zorlamıyorsunuz demektir. Tekrar sayısını değiştirirseniz farklı kas liflerini çalıştırmış olursunuz. Farklı kas liflerinin çalıştırılması, daha büyük bir kas gelişimi sağlayacaktır. Azalan setler, dinlen-dur tekniği, eksantrik tekrarlar, zorlanmış tekrarlar ve negatif tekrarlar gibi tekniklerin hepsi mezomorflar için uygundur.

Endomorfların vücut tipi nasıldır?

Yavaş bir metabolizmaya sahip olma eğilimindedir. Bu da kilo almalarını ve kilo vermelerini zorlaştırır. Bu aynı zamanda kas büyümesini de engeller. Bununla birlikte, belirli bir diyet ve egzersiz planını takip etmek endomorfik bedenleri olan kişilerin sağlık hedeflerini gerçekleştirmelerine yardımcı olabilir. Bu vücut tipinde kasların kuvveti zayıftır. Yuvarlak vücut hatları ve orta-kalın yapıda kemikler mevcuttur. Bu vücut tipinde metabolizma, diğer tiplere göre daha yavaş çalışmaktadır. Bu vücut tipi, kolay yağlanan bir tiptedir.

Endomorf vücuda sahip olan kişilerde amaç yağ kaybı ise; kesinlikle kardiyovasküler çalışmalara öncelik vermelidir. Bu aşamada beslenme düzenine dikkat edilmelidir. Endomorf vücut tipinde olan kişiler yüksek derecede karbonhidrat ve insülin hassasiyetine sahip olabiliyor. Yüksek karbonhidratlı yiyecekler, kan dolaşımında hızla şekere dönüştürülüyor ve enerji için yakılmaktan çok yağ olarak depolanıyor. Sonuç olarak, birçok endomorfun vücut yağ yüzdesi daha yüksek olabiliyor ve bu da endomorf vücut tipine sahip kişilerin diyabet, kısırlık, belirli kanser türleri, safra kesesi rahatsızlıkları, kalp hastalığı, hipertansiyon ve depresyon gibi rahatsızlıklara yatkın olma riskini beraberinde getirebiliyor.

Ancak hormon dengesizlikleri ve vücudun yağ oranını kontrol altına almak için spor ve beslenme hem bu rahatsızlıkların önlenmesine hem de vücut fonksiyonlarının düzenlenmesine yardımcı oluyor.

Endomorfların ortak özellikleri

- Stok yapılıdır.
- Daha geniş gövdelidir.
- Hem kas hem de yağ vücutlarının alt gövdesinde toplanır.

Beslenme: Az yağlı süt, yoğurt ya da peynir gibi az yağlı süt ürünleri; beyaz et, yağlı balıklar, zeytinyağı, avokado yağı, yumurta, badem, fındık ve ceviz de dahil olmak üzere sağlıklı yağlar içeren çiğ kuruyemişler tüketebilirsiniz. Karbonhidrat ihtiyacınızı patates gibi nişastalı sebzeler, baklagiller, kepekli tahıllar, meyveler ve sebzeler dahil olmak üzere çeşitlendirmeye ve kaliteli karbonhidratlar içeren tam tahıllar gibi besinleri tüketmeye çalışmalısınız. Vücudun yağ depolamasına sebep olan basit karbonhidratlar ve yüksek oranda şeker içeren beyaz ekmek, beyaz pirinç, makarna, pasta ya da kurabiye gibi besinlerin alımını sınırlandırmalısınız. Şekerli şeyler yemek istediğinizde kısıtlı miktarda meyve yiyebilirsiniz. Her gün normalde tükettiğiniz kalori miktarını 200-500 kalori arasında azaltmak, kilo vermenize yardımcı olacaktır. Beslenme biçimleri %25 karbonhidrat, %35 protein ve %40 yağ içermelidir. Özetle; daha fazla yağ ve protein, daha az karbonhidrat.

Antrenman: Endomorf vücut tipine sahip kişilerin, ağırlık antrenmanı ve kardiyo egzersizlerinden oluşan bir egzersiz planı izlemeleri gerekiyor.
Metabolizmayı hızlandırmak için antrenmanların hem ağırlık hem de kardiyo ağırlıklı olması, kas kütlesinin artırılması ve yağ yakımının sağlanması için çok önemli. Endomorf vücut tipi için ağır ve yoğun antrenmanlar yapmak değil; görece daha hafif olsa da devamlılığın sağlanabildiği, düzenli bir egzersiz rutinine bağlı kalınması önemlidir.
Endomorflar kolayca kas kütlesini arttırabilirler ama metabolizmaları yavaş olduğu için ve vücutları çok daha kolay yağ depoladığı için kilo vermekte oldukça zorlanabilirler.

Burada bahsettiğim genetiğe bağlı vücut tipleri kaderiniz değildir! Kendinize göre değerlendirip benzer özelliklere sahipseniz bu bilgilerden yola çıkarak olumlu ilerleme gösterebilirsiniz.

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.

Detoks hakkındaki her şey

Bir detoks diyeti ciddi kalori kısıtlaması içeriyorsa, kesinlikle kilo kaybına ve metabolik sağlıkta iyileşmelere neden olacaktır. Ancak uzun vadede kilo kaybına yardımcı olması pek olası değildir.

Son yılların en popüler kelimelerinden bir tanesi detoks dersem sanırım yanılmış olmam. En az bir kere sizde suya salatalık katmış ve ben detoks yapıyorum demişsinizdir ya da birkaç gün sıvı beslenerek fazla olan birkaç kilonuzdan kurtulmaya çalışmışsınızdır. Peki detoks tam olarak böyle bir şey mi? Suya salatalık ya da birkaç yeşillik eklediğinizde o detoks mu oluyor veya detoksun asıl amacı kilo verdirmek mi yoksa toksin atmak mı? Vücut detoks yapmadan toksin atamaz mı? Gelin hep birlikte çok duyduğumuz bu soruları cevaplarken detoks ne enine boyuna bir inceleyelim.

Kelime anlamı arınma, temizlenme olan detoks ya da detoks diyetleri; vücuttaki toksinleri atmak, sağlığı geliştirmek ve kilo vermeye yardımcı olmak için tasarlanmış kısa vadeli müdahalelerdir. Unutmayın buradaki en önemli nokta kısa vadeli olmasıdır. Yani detokslar, sürdürülebilir ve uzun süre devam edilebilir müdahaleler asla değildir.

Detoks diyetleri; tam açlık oruçlarını, meyve ve sebze suyu diyetlerini, gıda modifikasyon yaklaşımlarını, müshil, diüretik, vitamin, mineral ya da 'temizleyici gıdaların' kullanımını da içermektedir. Yani sadece suya birkaç sebze katmak anlamına gelmiyor. Çeşitlerini inceleyecek olursak da bazı detoks diyetleri sadece sıvı tüketmeye yönlendirirken, bazıları ise sadece meyve ve sebze tüketimine izin vermektedir. Tabii bununla da sınırlı değil, içerisinde et veya süt gibi protein içeren yiyeceklerin kısıtlı olduğu birkaç detoks diyet modeli de mevcut. Ayrıca bu diyetler, bazı protein karışımlarının kullanılmasını teşvik etmektedir. Buradan da anlaşılacağı gibi detoks yapmaya karar verdiğinizde ulaşabileceğiniz birçok seçenek ve model bulunmaktadır. Buradaki asıl önemli olan nokta ise vücudunuzun hangisine ihtiyacı olduğunu belirlemek ve o yönde ilerlemek.

Gelelim bir de bu diyetlerin toksin attırdığı konusuna... Bilimsel araştırmalara bakıldığında detoks diyetlerinin vücutta herhangi bir toksini attığına dair çok az kanıt bulunmaktadır. Peki o halde vücut toksinlerden detoks yapmadan da arınır mı ya da nasıl arınır? İnsan vücudu kendini karaciğer, dışkı, idrar ve ter yoluyla zaten temizlemektedir. Karaciğer; toksik maddeleri zararsız hale getirmekte ve ardından bunların vücuttan uzaklaştırılmasını sağlamaktadır. Cilt; ağır metaller, kimyasal toksinler, bakteri ve virüsler gibi zararlı maddelere karşı bir bariyer oluşturmaktadır. Ayrıca ter yolu ile bu zararlı maddelerin atılımını sağlamaktadır. Bağırsaklar; besinleri sindirir ve emerken aynı zamanda hem parazitleri hem de diğer yabancı maddeleri dışkı yoluyla dışarı atmaktadır. Böbrekler ise, idrar yolu ile ilaçları, zararlı maddeleri ve toksinleri filtreleyerek atılımını sağlamaktadır. Buradan da anlaşılacağı gibi, vücudunuzdan toksin atımı işlevini zaten organlarınız kendi kodları dahilinde yapıyor. Bu yüzden, "Ben hayatımda bir kere bile detoks yapmadım, vücudumda toksinlerle doludur" diye asla üzülmeyin. İnsan vücudu mucizeyi zaten kendisi yaratıyor.

Peki detoksla hiç mi toksin atılmaz? Elbette doğru yapılan detokslar vücuttan toksin atımına yardımcı olur buradaki mantıkta şudur: Detoks diyetleri günlük tüketilen meyve, sebze ve sıvı alım oranını arttırır. Bu sayede alınan antioksidan miktarı da doğru orantılı bir şekilde yükselir. Antioksidanlar; reaktif oksijen türleri olarak bilinen, vücutta birikim ve tahribat yaratan zararlı toksinleri temizleme görevini üstlenmektedir. Yani vücuda alınan antioksidan miktarı burada asıl önemli olan noktadır. Bu yüzden toksin atımı ve temizlenme adına yapılan diyetlerde mutlaka antioksidan oranı yüksek olan besinler programda yer almalıdır.

Ayrıca vücutta reaktif oksijen türleri (ROS) ve antioksidanlar arasında bir denge bulunmaktadır. Oksidatif stres, vücutta bu moleküllerin konsantrasyonundaki dengesizlik nedeniyle gelişen doğal bir süreçtir. Reaktif oksijen türleri (ROS), hücre metabolizmasına bağlı olarak endojen bir süreç olmakla birlikte radyasyon, sigara veya ağır metaller gibi çevresel faktörlerden de kaynaklanabilmektedir. 2012'de Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA) tarafından yayınlanan bir çalışma, 2002-2004'deki son değerlendirmeden bu yana seviyelerin düşmesine rağmen, neredeyse tüm gıda ürünlerinin, özellikle balık, et ve süt ürünleri olmak üzere tespit edilebilir seviyelerde toksinler içerdiğini bildirmiştir. Detoks diyetleri ise oluşan bu toksinlerin elimine edilmesi için geliştirilmiştir. Literatürde, detoks diyetleriyle ilgili büyük çaplı klinik araştırmalar aslında yapılmamıştır. Bununla birlikte, detoks diyetleri ile ilgili yapılmış araştırmalar da oldukça azdır ve hala önemli ölçüde eksiklikler de bulundurmaktadır.

Her şey dozunda güzel diyerek, vücudu toksinlerden arındırdığı iddia edilen sıvı bazlı detoks diyetlerinin uzun süreli uygulanması, sağlıklı bağırsak bakterilerinin ve elektrolitlerinin kaybına neden olabileceği



için Avustralya Diyetisyenler Derneği tarafından onaylanmamaktadır.

Detoksun yararları
- Diyetle alınan ağır metal gibi zararlı toksinleri azaltması
- İşlenmiş gıdalardan kaçınmayı sağlaması
- Su ve yeşil çay tüketimini arttırması
- Stresi sınırlama, rahatlama ve iyi uyumayı sağlaması
- Kısa sürede kilo kaybı sağlaması

Kişniş, malik asit (üzümde), sitrik asit (turunçgillerde), süksinik asit (elma ve yaban mersininde), turunçgil pektini (turunçgillerin kabuğu ve posasında) ve Chlorella (bir tür yeşil alg), toksik metallerin yok edilmesinde faydalı olabileceklerini düşündüren doğal toksin atıcı özellikleri sergilemektedirler. Yani bu besin ve maddelerin içerisinde bulunduğu programlar aslında amacına tam olarak hizmet etmektedir.

Kilo kaybı üzerindeki etkileri
Detoks diyetlerinin kilo vermeyi nasıl etkilediğini araştıran çok az bilimsel kaynak bulunmaktadır. Bazı insanlar detoks diyetleri ile hızlı bir şekilde yüksek miktarlarda kilo verebilirken, bu etki yağdan ziyade sıvı ve karbonhidrat depolarının kaybından kaynaklanmaktadır. Verilen bu kilolar detokstan çıktıktan sonra genellikle hızlı bir şekilde geri kazanılmaktadır. Yani "Ben çok hızlı kilo aldım diyorsanız" ne yazık ki bu aslında beklenen bir son olarak karşımıza çıkıyor. Yine birkaç çalışmadan örnek verecek olursam: Yüksek kilolu Koreli kadınlarda yapılan bir çalışmada, yedi gün boyunca organik akçaağaç/palmiye şurupları ve limon suyu karışımıyla oluşturulmuş limon detoks diyeti incelenmiştir. Böylece bu diyetin, vücut ağırlığını, beden kütle indeksini, vücut yağ yüzdesini, bel-kalça oranını, bel çevresini, iltihap belirteçlerini, insülin direncini ve dolaşımdaki leptin seviyelerini önemli ölçüde azalttığı görülmüştür.

Çeşitli detoks diyetleri, kısa süreli veya aralıklı oruç tutmaya benzer etkilere sahip olabilmektedir. Kısa süreli açlık, bazı kişilerde leptin ve insülin duyarlılığında iyileşme dahil olmak üzere çeşitli hastalık belirteçlerini iyileştirebilir. Ancak bu etkiler herkes için geçerli değildir. Kadınlarda yapılan araştırmalar, hem 48 saatlik oruç hem de 3 haftalık azaltılmış kalori alımının stres hormonu seviyelerini artırabileceğini göstermektedir. Detoks diyetlerinin kısa vadede obezite üzerine olan etkisinin araştırıldığı diğer bir çalışmada, 14 latin katılımcının yarısına çeşitli meyvelerden oluşan detoks diyet uygulanırken, diğer yarısına hipokalorik Akdeniz diyeti uygulanmıştır. Kilo kaybı ve vücut yağ oranı, Akdeniz diyeti uygulayanların detoks diyeti uygulayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, Akdeniz diyetinde reaktif oksijen türlerinin oranı detoks diyeti uygulayanlara göre daha düşük bulunmuştur. Sonuç olarak, detoks diyeti kısa vadede kilo verdirmede etkili olsa da iddia ettiği toksin temizleme görevini Akdeniz diyeti daha yüksek bir oranda yapmaktadır. Hep diyoruz ya doğru beslenme vücudu keşifle başlar ve kısa süreli değil mutlaka sürdürülebilir olmalıdır.
Uzun lafın kısası; bir detoks diyeti ciddi kalori kısıtlaması içeriyorsa, kesinlikle kilo kaybına ve metabolik sağlıkta iyileşmelere neden olacaktır. Ancak uzun vadede kilo kaybına yardımcı olması pek olası değildir. En iyi kilo kaybı stratejileri için beslenme biliminin uzmanı olan diyetisyenlere danışmak en doğru yöntem olacaktır.

Hisset!



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.

Ailevi meseleler ön planda

Mayıs ayının tamamı Mars Yengeç burcunda geçecek. Ailevi meseleler ön planda. Mars Yengeç geçişinde evlenme, boşanma, taşınma, geçmiş travmalarla yüzleşme, anneyi ilgilendiren konularla ilgili gelişmeler olabilir. 11 Mayıs'taki Boğa Yeniayı ile birlikte keyif verici, rahatlatıcı, daha huzurlu ve güven verici gelişmeler deneyimleyeceğiz.

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.



Lazer ile gözlüklerinizden sadece 15 dakikada kurtulun

Dünyagöz'de yıllardır uygulanan ve yüzbinlerce kişinin göz sağlığına kavuşturulduğu lazer ameliyatları ile ilgili Dünyagöz Etiler'den Op. Dr. Baha Toygar merak edilenleri paylaşıyor.

Gerekli tetkik ve muayeneler yapıldıktan sonra, kişinin göz yapısına göre gerçekleştirilen lazer ameliyatları oldukça güvenlidir. Lazer ameliyatlarının başarılı olması için, hastaların bu operasyona uygun olduklarının yapılacak muayenelerle belirlenmesi çok önemli. Gelişen lazer teknolojileri ile hastaların göz numarasından, göz yapılarına kadar pek çok farklı etkeni göz önünde bulunduruyoruz ve bu sayede kendilerini en doğru tedavi yöntemine yönlendirebiliyoruz. Operasyon öncesi muayenenin, ameliyattan bir gün önce gerçekleştirilmesi gerekir. Bu muayene sonucunda, hastalarımıza tamamı Dünyagöz'de uygulanan; iLasik, Smile, Intralase Lasik, Topolazer veya Presbiyopi tedavilerinden en doğrusu hangisiyse, bunu uyguluyoruz.

Hastanın karakteristik özelliklerine göre yöntem belirleniyor

Ameliyat öncesinde bahsettiğimiz üzere göz muayenesi yapılır ve hastanın karakteristik özelliklerine göre doğru yöntem belirlenir. Ameliyattan en az bir gün önceki sürede hastalardan makyaj, parfüm ve krem gibi kozmetik ürünleri kullanmamaları istenir. Ameliyat sırasında, göze damlatılan damlalar yoluyla uygulanan anestezi ile herhangi bir ağrı hissedilmez ve operasyon süresi her göz için 5-10 dakika civarındadır. Ameliyat sonrasındaki 24-48 saatlik aralıkta da kontrol muayenesi gerçekleştirilerek bir sorun olmadığı teyit edilir. Bunun ardından birkaç gün içinde görüş netleşir ve görme kalitesi artar.

Kimler lazer ameliyatı olabilir?

- 18 yaş üzerinde olan, gözlük veya lens kullananlar
- Göz derecelerinde son yılda 0,50 diyoptriden az değişiklik olanlar
- -10 ditoptriye kadar miyopisi olanlar
- -6 diyoptriye kadar astigmatı ve +4 diyoptriye kadar hipermetropisi olanlar
- Kornea dokusu yeterli derecede kalın olanlar
- Diyabet, romatizma gibi sistematik hastalığı bulunmayanlar
- Gözlerinde göz tansiyonu gibi başka bir hastalık bulunmayanlar
- Ön muayenede göz yapısı ameliyata uygun bulunanlar

Lazer ameliyatı olunacak hastanede dikkat edilmesi gerekenler

- Teknolojik ve hijyenik altyapı
- Hekim deneyimi ve lazer konusundaki uzmanlığı
- Tedavi ve tetkikler için gerekli teknolojik altyapının var olması
- Ameliyatta kullanılacak bütün tıbbi malzemelerin tek kullanımlık olması
- Gözün farklı branşlarında hizmet verilip verilmediği

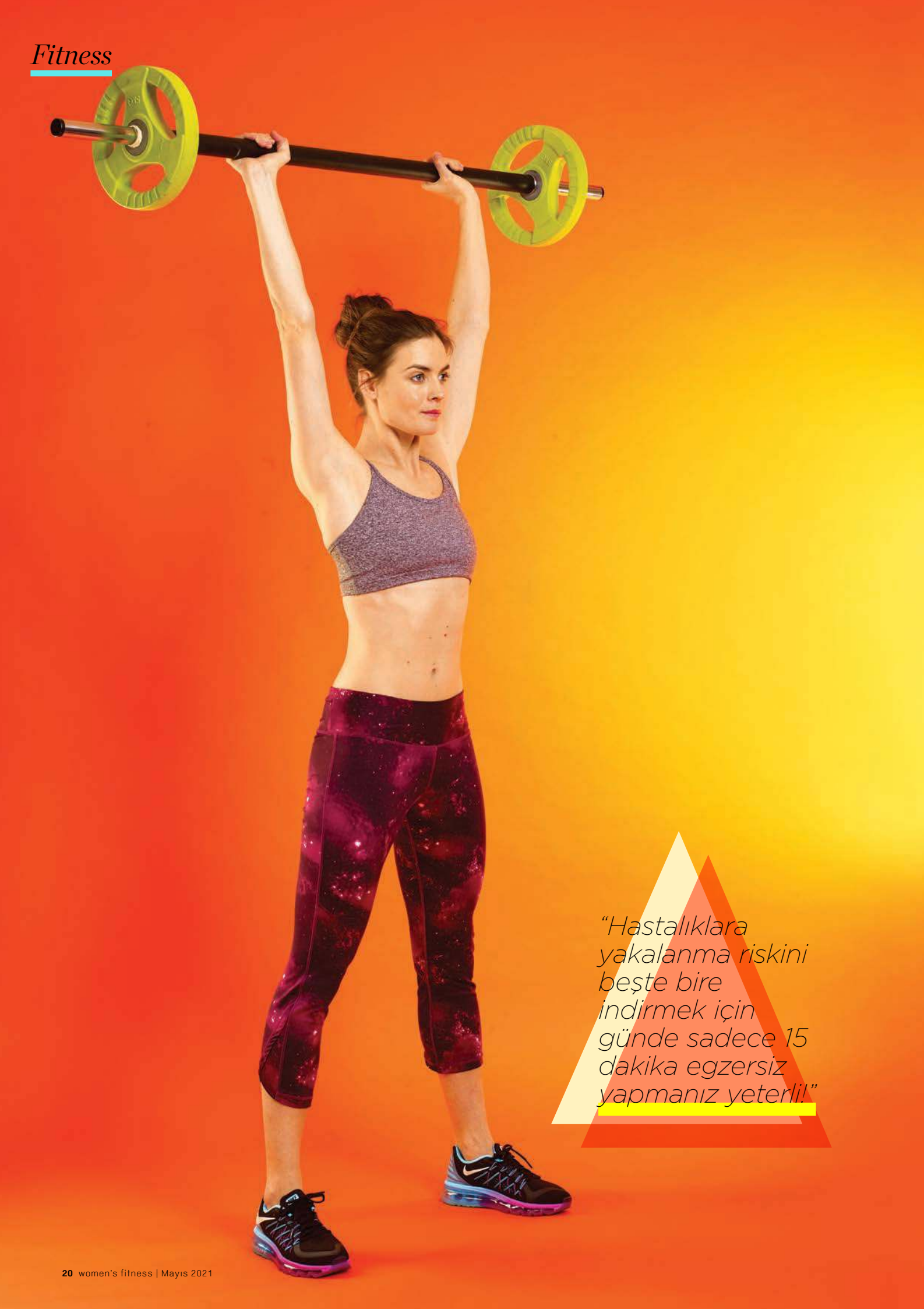
FITNESS

♦ BAŞARI YOLUNDA TERLEYİN ♦



Toparlanma sürecinizi hızlandırın

Egzersiz sonrası ağrıları ve yorgunluğu azaltan rehberimiz sayesinde bir sonraki seansta turp gibi sağlıklı olacaksınız.



"Hastalıklara yakalanma riskini beşte bire indirmek için günde sadece 15 dakika egzersiz yapmanız yeterli!"

15 DAKİKADA

DAHA SAĞLIKLI OLUN

Bu hızlı ama etkili egzersizleri her gün düzenli olarak yapmak sizi mikroplardan korur.

Hepimiz, obezite, diyabet ve stres gibi sağlık sorunlarından korunmada egzersizin ne kadar önemli olduğunu biliyoruz.
Oxford Üniversitesi'nde yeni yapılan bir araştırmaya göre; egzersiz yapmak aynı zamanda göğüs kanserinden de korunmayı sağlıyor.
En iyi tarafıysa, hastalıklara yakalanma riskini beşte bire indirmek için günde sadece 15 dakika egzersiz yapmanızın yeterli olması.
Oxford Üniversitesi, Ulusal Kanser Araştırma Enstitüsü'nün düzenlediği Kanser Konferansı'nda, menopoz dönemine girmiş 125.000 kadın üzerinde yaptıkları araştırmanın sonuçlarını açıkladı. Günde 15-35 dakika egzersiz yapanların, yapmayanlara göre göğüs kanserine yakalanma oranının beşte bir daha az olduğu belirtildi. Çalışmada, aynı zamanda daha zayıf olan kadınlarda göğüs kanserinin daha az görüldüğü ortaya çıktı.
Bu sonuç, kadınların daha ince olduklarından değil, egzersizin kadın hormonları üzerindeki etkisinden dolayıdır.
Her gün yüksek tempolu bir egzersiz yapmak için daha iyi bir neden olabilir mi? Eğer halihazırda yürüyor, bisiklete biniyor ya da koşuyorsanız neden egzersizinizin yoğunluğunu biraz daha artırmıyorsunuz?
İleri sayfalarda yer alan, kolay uygulanabilen egzersizlerimizi yapmak günde 15 dakikadan fazla sürmez. Mükemmel!

HASTALIKLARI YENMEK İÇİN YİYİN

Hastalıklar ile savaşan bu yiyeceklerden tüketerek kanseri kendinizden uzak tutun.

1 Turunçgiller; kanser oluşumunu önleyen ve virüsleri vücudunuzdan uzak tutması için bağışıklık sisteminizi destekleyen C vitamini deposudur.

2 Çilek, böğürtlen ve ahududu gibi meyveler; güçlü bir antioksidan olarak görev yapan elajik asit içerirler. Zararlı kanserojenleri nötralize eder ve kanserli hücrelerin yayılmasını yavaşlatırlar. Çilek ya da ahududu yemek; cilt, mesane, akciğer, yemek borusu ve göğüs kanserini önlemede en önemli besin kaynaklarındandır.

3 Kurkumin; zerdeçalın aktif maddesidir ve yüksek oranda kullanımının göğüs kanserinin tedavisinde çok faydası vardır. Göğüs kanseri metastazını (kanserli hücrelerin başka organlara sıçramalarını) önlemede çok önemli tedavi etme potansiyeli olduğu görülmüştür.

4 Karalahana, lahana ve brokoli gibi turpgiller; bir tür bitkisel besin olan glükosinolat içerirler. Bu besinler, karaciğeri destekler ve fazla hormonlar ile toksinlerin dönüştürülüp vücuttan atılmasına yardımcı olurlar.

5 Domates; kırmızı rengi veren likopen adında bir kimyasal madde içerir. Araştırmalar bu güçlü antioksidan maddenin göğüs, akciğer ve endometriyal kanserleri önlemeye yardımcı olduğunu göstermiştir.

→

NASIL YAPILACAK?

Her hareketi 30 saniye boyunca uygulayın ve bir sonraki dairesel antrenmana başlayın. Bir dakika dinlenin. Dört kez tekrarlayın.

CLEAN AND PRESS

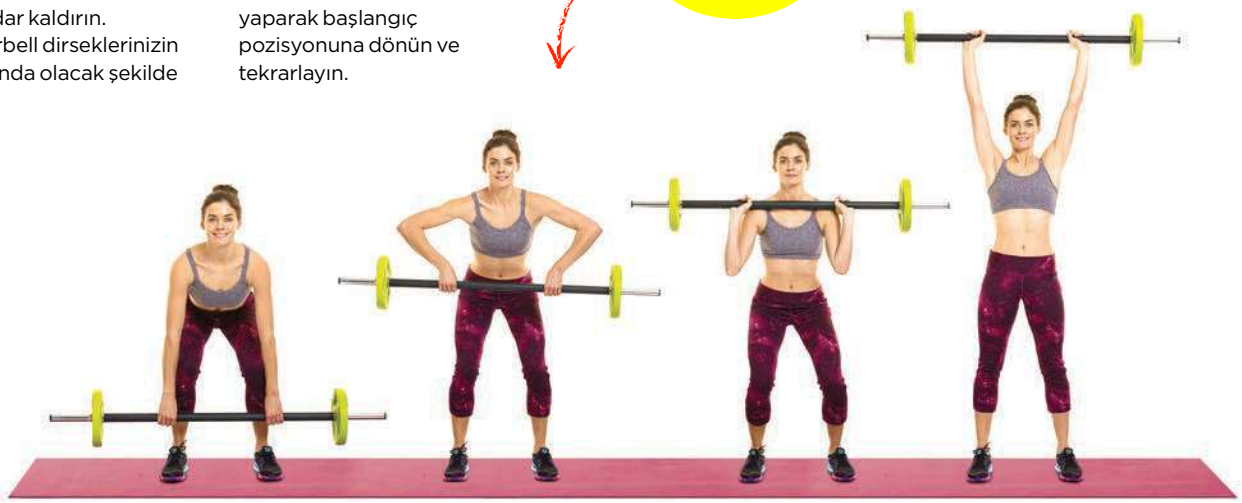
Çalıştırılan bölgeler: **KALÇALAR, BACAKLAR, CORE, SIRT, OMUZLAR, ÜST ARKA KOLLAR**

Teknik

- Bacaklarınızı hafifçe bükerek önünüzde duran barbell'i kademeli olarak çenenizin hizasına kadar kaldırın.
- Barbell dirseklerinizin altında olacak şekilde tutuş yönünüzü değiştirin.
- Kollarınızı dikleştirerek barbell'i havaya kaldırın.
- Hareketi tersine yaparak başlangıç pozisyonuna dönün ve tekrarlayın.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Barbell'i yukarı kaldırırken sırtınızın alt kısmını kamburlaştırmayın.



WIDE TO NARROW PLYO PRESS-UP

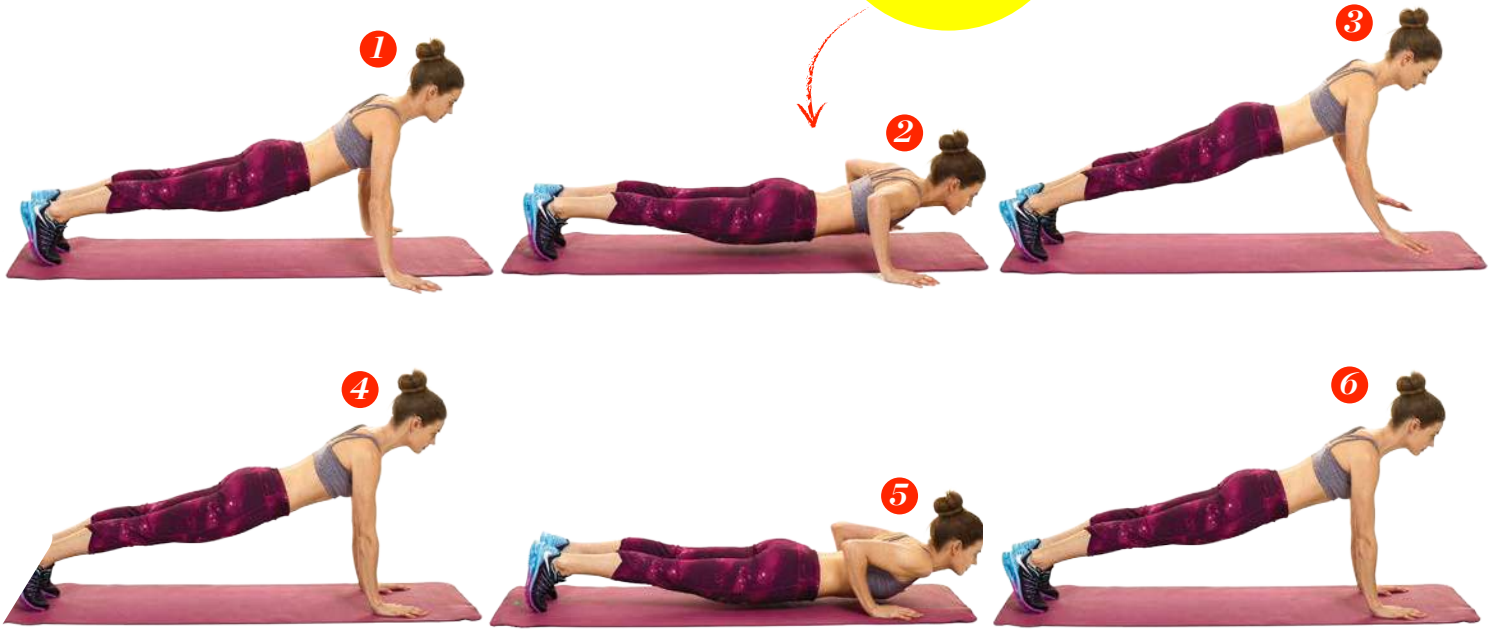
Çalıştırılan bölgeler: **GÖĞÜS, ÜST ARKA KOLLAR, CORE**

Teknik

- Harekete, kollarınızı omuz genişliğinde açarak plank pozisyonuyla başlayın.
- Kollarınızı bükerek göğsünüzü yere yakınlaştırın. Bu hareketi yaparken, vücudunuz düz bir çizgi halinde olsun ve dirseklerinizi vücudunuza yakın tutun.
- Bu pozisyondayken, ani bir hareketle kendinizi yukarı itin ve ellerinizi omuz genişliğinden daha dar olacak şekilde yere koyun.
- Tekrar kollarınızı bükerek göğsünüzü yere yakınlaştırın.
- Ani bir hareketle kendinizi yukarı itin ve bu sefer kollarınızı omuz genişliğinden daha geniş olacak şekilde yere koyun.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Bu noktada kalçalarınızı vücudunuzun geri kalanından daha aşağıya düşürmeyin.



BURPEE MOUNTAIN CLIMBER

Çalıştırılan bölgeler: **KALÇALAR, BACAKLAR, CORE**

Teknik

- Çömelin ve ellerinizi yere koyun.
- Zıplayarak ayaklarınızı geriye atın ve plank pozisyonu alın. Daha sonra ani bir hareketle, bir bacağınızı elinizin dış tarafından kolunuzun önüne getirin. Arkada duran bacağınızı gergin tutun, öndeki bacağınız kıvrık olsun.
- Zıplayarak bacaklarınızın ve ayaklarınızın pozisyonunu değiştirin.
- Tekrar zıplayarak başlangıç pozisyonuna dönün.
- Olabildiğince yükseğe zıplayın ve yere yumuşak bir iniş yapın (dizlerinizi kırmadan). Bir seti tamamlayıncaya kadar hareketi tekrarlayın.



SQUAT TUCK JUMP

Çalıştırılan bölgeler: **KALÇALAR, BACAKLAR, KARIN**

Teknik

- Dizlerinizi bükün, kalçalarınızı dışarı çıkartın ve olabildiğince aşağıya çömelin.
- Bu pozisyondayken olabildiğince yukarı zıplayın ve dizlerinizi göğsünüze doğru getirin.
- Yere yumuşak bir iniş yapın ve hareketi tekrarlayın.



DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

Fit olun, eğlenin ve zihninizi CANLANDIRIN

Yeni araştırmalar, akıllı yollardan egzersiz yapabileceğinizi söylüyor.

Daha güçlü bacaklara mı sahip olmak istiyorsunuz? Squat yapın. Daha güçlü bir core'a mı sahip olmak istiyorsunuz? Plank'ları deneyin. Daha hızlı mı koşmak istiyorsunuz? Sprint yapın. Peki, ya daha iyi beyin fonksiyonlarına sahip olmak istiyorsanız? O halde egzersiz yapın. Yaşlanma Araştırması Dergisi'nin geçen sene yayınladığı bir araştırma; aerobik ve direnç egzersizlerinin altı hafta sonunda, kadınların kavrama yeteneğini ve hafızasını güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Bu demek oluyor ki bir yandan omega-3 haplarınızı alırken diğer taraftan beyninizi oyunlar ve bulmacalar ile çalıştırmak, keskin bir zekaya sahip olmanızı sağlar. Ama mutlaka fiziksel egzersizler de yapmalısınız.

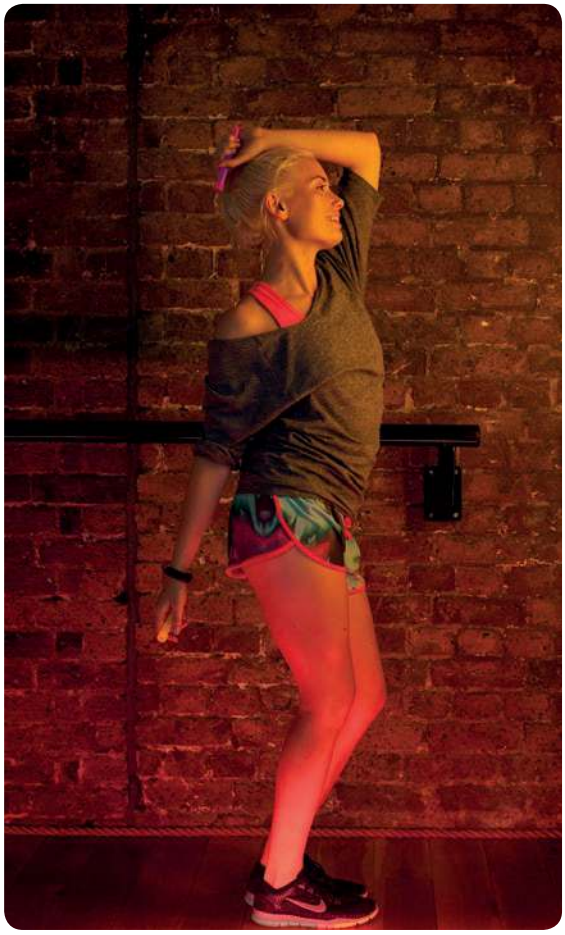
Eğer egzersiz yapmanın bilinen yararları sizi koltuğunuzdan kalkıp koşmaya, plank veya squat yapmaya yetmiyorsa, ümit ediyoruz ki anlatacaklarımız sizi biraz olsun etkiler. Her zaman başlamak işin en zor tarafıdır. Özellikle de egzersiz gibi sevmediğiniz bir şeyi yaptığınızda... O yüzden size eğlenceli gelebilecek, vücudunuzu hareket ettirip keskin bir zekaya sahip olmanızı sağlayacak on eğlenceli yol önereceğiz.



> *İç mekanda skydiving yapmak, düzenli egzersiz programınızla birleştirebileceğiniz bir aktivite değildir ama hareket etmenin eğlenceli bir yoludur.*

1 KOŞU KULÜBÜ

Kardiyo egzersizlerinden vebalı görmüş gibi kaçıyorsanız, neden motive olmanızı sağlayacak bir koşu kulübüne katılmıyorsunuz? Birçok kulüp, henüz yeni başlayanlar dahil farklı seviyelere hitap ediyor. Üstelikte kulübe üye olmak, yeni insanlarla tanışmanın harika bir yolu. Buna alternatif olarak, neden kendi koşu topluluğunuzu kurmuyorsunuz? Tek adımda hem paradan hem zamandan tasarruf edersiniz.



3 SIK SIK PARTİLERE GİDİN

Dans etmeyi sever misiniz? O halde neden egzersiz seanslarını çılgın partilere dönüştürmüyorsunuz? Evet, ciddiyiz. Frame's Rave dersi hiç durmayan house ve dans müzikleri eşliğinde 45 dakikalık yüksek tempolu egzersizlerden oluşuyor. Güneşli Ibiza'da bir kulüpte olduğunuzu hayal edin. Ancak ertesi gün akşamdan kalma olmak yerine, bolca kalori yakmış ve mutluluk hormonlarınızı harekete geçirmiş olacaksınız. Kesinlikle çok sıkı çalışacaksınız ama eğlence faktörünü garanti ediyoruz.



4 TRAMBOLİN YAPMA

İşte eğlenceli fitness diye biz buna deriz! Eğer kendinizde, trambolin merkezlerinde farklı hareketler yapacak cesareti bulamıyorsanız, yukarı aşağı veya yanlara zıplamak da yeterince yorucu!

2 İÇ MEKAN KIŞ SPORLARI

Eğlenceli egzersizleri anlatırken kış sporlarını es geçemezdik. Hepimiz Alpler'de kaymaya can atarız ama gitme imkanı olmayanlar için yerel seçenekler de mevcut. Bulunduğunuz bölgedeki kar eğlence merkezlerine gidebilir, dört mevsim kış sporları ve kar eğlencesi yaşayabilirsiniz. Rampalı snowboard parkuru ve kızak rampası bulunan bu merkezlerde yeni başlayanlar için eğitimler de mevcut. Dağda kayak öğrenmenin avantajlarını tam olarak hissedemeyecek olsanız da eğlenirken hem kardiyo çalışacak hem de bacaklarınızın yandığını hissedeceksiniz.

5 AKTİF BİR HAFTA SONU

Oyun parkları sadece çocuklar için değildir. Paintball, ultimate frizbi, bungee'nin yanı sıra kampçılık, tırmanış, bisiklet turları gibi aktiviteler ile hafta sonunuza hem renk katmış olursunuz hem de temiz havada ve doğada spor yapmanın keyfine varırsınız.



6 ÇILDIRIN

Çelik bir halat yardımıyla sizi bir ağacın tepesinden aşağı inmeye ikna etmek için bunun egzersiz seanslarının yerine geçeceğini söylersek yalan olmayacaktır. Bu aktivitenin denge, koordinasyon, dayanıklılık ve güç gerektirdiğini göz ardı etmeyin. Aksi halde ilk insanlar nasıl formda kalabiliyordu?

7 YÜRÜYÜŞ

İşlerin karmaşasından uzaklaşıp güzel manzaralar eşliğinde ve temiz havada yürümek size egzersiz yapıyormuş gibi gelmiyor değil mi? Ancak yürüyüş yapmak ve gezmek ciddi bir dayanıklılık gerektirir. İster tercihiniz düz patikalar veya taşlı yollar olsun, bir toplulukla birlikte hafta sonu yürüyüşlerine katılmak için ihtiyacınız olan tek şey, teknik ekipmanlardır. Sonuçta parkta yürümüyorsunuz.

8 DUVAR TIRMANIŞI

Eğer tırmanma deneyiminiz sadece seyretmekten öteye gitmediyse şimdi harekete geçme zamanı! Tırmanma; tüm vücudunuzu çalıştıran ve zorlayan bir aktivitedir. Hem üst hem de alt beden gücü, koordinasyon, esneklik ve denge gerektirir. İyi olan tarafıysa çok ama çok eğlencelidir. Artık birçok merkezde tırmanma duvarları bulunuyor, siz de gidip deneyebilirsiniz. Ama önceden uyaralım, bağımlısı olabilirsiniz.



9 PAINTBALL OYNAMA

Paintball ile ilgili birçok yanlış kanı olsa da bu oyun kesinlikle zordur. Sadece her yöne koşmakla kalmıyorsunuz, aynı zamanda suya dalıp çıkıyorsunuz (eğer kendinizi gerçekten kaptırırsanız). Bu oyun taktik gerektirdiğinden aklınızı da kullanıyorsunuz. Özetle, hem zihninizi hem de bedeninizi çalıştıran bir oyun.





10 İÇ MEKAN SKYDIVING

Skydiving birçoğumuzun hiç denemediği şeylerden biridir. Sonraki iyi şey nedir? İç mekan skydiving. Sadece adrenalin bağımlıları değil, iç mekan skydiving'i siz de çok beğeneceksiniz. Havada uçacaksınız ama göründüğünden çok daha zordur. Doğru ekipmanları taktıktan sonra bir rüzgar tünelinde asılı kalıyorsunuz. Kesinlikle sizi terletiyor. İç mekanda skydiving yapmak, düzenli egzersiz programınızla birleştirebileceğiniz bir aktivite değil, ancak hareket etmenin eğlenceli bir yoludur.

BEYNİNİZİ GELİŞTİRİN

Çok yoğun bir hafta mı geçiriyorsunuz? Bu uygulamalar ile beyninizi formda tutun.

1 LUMOSITY

Dünyada 50 milyon kişi tarafından kullanılan bu uygulama dikkatinizi, hafızanızı ve algınızı geliştirecek günlük beyin egzersizleri içeriyor. Uygulama ücretsiz, ancak kayıt olmak için ücret ödemeniz gerekiyor.

2 BRAIN TRAINER SPECIAL

Beyninize vücudunuzdaki diğer kaslar gibi yaklaşan bu uygulama, dünyanın en geniş oyun kütüphanesine sahip. Matematik, sudoku veya hafıza oyunu olsun, size yardımcı olacak dizilimler, şekiller ve renkler içeriyor.

3 BRAIN+ BRAIN TRAINING

Biraz kişisel antrenörü anımsatan bu uygulama, beyniniz hakkında bilmediğiniz şeyleri öğretiyor. Sadece odaklanmanızı ve zihinsel farkındalığınızı artırmakla kalmıyor, aynı zamanda stres kontrolü, okuma hızı ve sorun çözme konularında da yardımcı oluyor.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

%100 DOĞAL

Ağzınıza Sağlık!

%100 Doğal Diş Macunu Glimo ile Ağzınıza Sağlık!

- Ağız ve genel sağlığı tehlikeye atabilecek zararlı kimyasalları içermez.
- Paraben İçermez, SLS İçermez, Triklosan İçermez, Klorheksidin İçermez, Florür İçermez, Gluten İçermez, Hayvansal DNA İçermez.



HALTRON
bir nefes sıhhat.

www.haltron.com.tr Haltronllac 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

Küçük adımlar Dev kazanımlar

Egzersizlerinizde vites arttırmak mı istiyorsunuz? Bu birkaç ipucu sayesinde vücudunuzda birçok şeyi değiştireceksiniz.

İnatçı kilolardan kurtulmak mı istiyorsunuz? Belki de çok kilo kaybettiniz, fakat güçlenmek ve sıkılaşmak istiyorsunuz? Amacınız sadece daha da zorlanmak olsa bile, vereceğimiz birkaç ipucu sayesinde çok farklı sonuçlar alacaksınız.

Gecenin köründe kalkıp ağır antrenman yapmanıza veya hastalanana kadar çalışmaya ya da günde birkaç kez egzersiz yapmanıza gerek yok. Sadece şu anda yaptığınız egzersizlere bir ayar çekin. Kolay değil mi? İşte ipuçlarımız:



1 KALÇALARINIZI SIKILAŞTIRIN

Hepimiz yeni egzersizler denemek ve zorlanmak istiyoruz. Fakat dikkatli olun. Hareketleri yanlış yapmak, amaçsız olduğu gibi zayıflıklara ve sakatlıklara da neden olabilir. Çözüm mü? Kalçanızı sıkılaştırın. Evet, aynı vücudun diğer yerlerine yüklenmekte olduğu gibi kalça kaslarınıza da gereken önemi vermek form, denge ve destek için çok önemli. Kalça kaslarını çalıştırmak, kalçanızı belli bir seviyede tutmak için çok önemli. Bu, tüm vücudunuzu her hareket karşısında sağlamlaştırır. Çoğumuzun zayıf kalça kasları vardır, bu da adelelerimizin düzgün çalışmamasına sebep olur. Sonucunda da sırt ağrısı, diz ağrısı, zayıf kalça ve bel ağrılarına neden olur. Kalça kaslarını çalıştırarak hem o bölgenizi sağlama alırsınız hem de güzel, sağlam bir poponuz olur.

2 KARNA YOĞUNLAŞIN

Karın kaslarına gereken önemi vermenin ne kadar önemli olduğunu neredeyse bütün koçlar ve eğitmenler söylerler. Peki neden bu kadar önemliler? Karın kaslarınıza gereken önemi verirseniz, en zayıf noktanızı en güçlü noktanız haline getirirsiniz. Bu sayede gücünüz vücutta daha verimli yayılır ve daha çok tekrar yapıp, daha fazla ağırlık kaldırırsınız. Bu yüzden, sadece aynada göreceğiniz kaslardansa, derin kaslarınızı da çalıştırın ki ortalamadan fazlası olun.



DİYETİNİZİ GELİŞTİRMENİN 3 YOLU

1 PROTEİN YİYİN
Yumurta, balık, peynir gibi besinleri öğünlerinize eklemeyi unutmayın. Bu sayede egzersiz sonraları kolayca gücünüzü kazanacak ve sonraki egzersiz için hazır olacaksınız.

2 KARBONHİDRATA DİKKAT
Rafine karbonhidratlardan uzak durun. Bunlar kan şekeri seviyenizi yükseltecek ve enerji seviyenizi kötü etkileyecektir. Bu da spor salonundaki performansınızı kuşkusuz olumsuz etkileyecektir.

3 SUSUZ KALMAYIN
Egzersiz sırasında ne kadar su içtiğinizden ziyade önemli olan egzersizin başında susuz kalmış olmamanız. Egzersiz yapmadığınız günlerde bile bol bol su için.



3 NEFES ALIN, NEFES VERİN

Yoga yapan herkes, eğitmenlerin nefesin öneminden bahsettiğini duymuştur. Ve spor salonunda nefesinize biraz daha önem vermek, her zaman yararlı olmuştur. İyi nefes almak, karın kaslarınızı ve diyaframınızı aktive eder. Verimli nefes almak, hem kas dayanıklılığı hem de acıya karşı tolerensı geliştiren bir enerji akışına sebep olur. Temel bilim. Nefes almak, kaslarınıza oksijeni ulaştırır ve nefes vermek karbondioksiti dışarı atar.



4 DİNAMİKLEŞİN

Hep söylemişizdir ama hala egzersizden önce durağan açma germe hareketleri yapıyorsanız, durun! Egzersiz öncesi dinamik hareketlerle ısınmak, her zaman daha verimlidir ve sizi sakatlıklardan korur. Dinamik açma germe hareketleri, kaslarınıza kan ulaştırır ve kaslarınız çok gergin tutmadan hareketlilik sağlar. Kasları çok gergin tutmak sizi rahatlatır, bu da egzersiz öncesi isteyeceğiniz son şeydir! Egzersizinizde yapacağınız, hareketlere benzer açma germe hareketleri deneyin.



5 ODAĞINIZI BULUN

Vücudunuz, beyninizin bir kölesi. Vücudunuz, beyniniz ne emrederse onu yapar. Lakin öyle olsa bile, kaslarımızın tüm potansiyelini kullanamayız. Çünkü onları bu ölçüde aktifleştiremeyiz. Hepimiz genetik olarak kaslarımızı ne kadar aktifleştireceğimiz konusunda sınırlıyızdır. Kaç kişi kulaklarını hareket ettirebilir? Muhtemelen çok değil, fakat bu sadece beyinden gelen bir kas sinyali. Bunun diğer kaslardan bir farkı yok, fakat bazı kaslar diğerinden daha kolay aktive edilebilir. Kol kaslarınızı hareket ettirmek, bel kaslarınıza göre ne kadar kolay değil mi? Bu yüzden çoğu insan şınav hareketlerinde zorlanıyor. Spor salonunda çalışırken, vücudunuz ve zihniniz arasında bir bağlantı yaratmak için çalıştırmak istediğiniz kasa odaklanın.



6 AĞIRDAN ALIN

Ağırlık çalışmaları yapmak, sadece doğru bir şekilde kaldırmak ve indirmek diye mi düşünüyorsunuz? Bir daha düşünün. Bir hareketi yapma hızınız ve hareketi bırakışınız, tempo, o hareketten ne alacağınızı önemli ölçüde etkiler. Bu da değişen temponun kasın kendisinin üzerindeki etkiyi de tetikler. Yavaş hareketler kasın tüm bölgelerinin aktifleşmesini sağlar, kas direnç ve güç kazanır. Acele hareketler genellikle ters teper, bu yüzden kasları iyi kullanamazsınız. Fakat, güç tempolarında, daha patlayıcı kaslar, bu seviyede neler yapabileceklerini öğrenirler. Yani bu da bir açıdan yararlıdır. En iyi sonuçlar için, ağırlığı indirmek gibi hareketleri yaparken yavaş tempo, diğer hareket için de hızlı tempo kullanmaktır.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

NASIL YAPILIR?

Önce, yataktan bir kalkın. Ve bu egzersizi aralarda dinlenme olmadan ardı ardına uygulayın. Bir tam turu tamamladıktan sonra, diğer tura başlamadan önce 30-60 saniye dinlenin. Bu kadar! Eğer zorluk istiyorsanız, üçüncü turu tekrarlayın. Haftada üç kez bu egzersizi yaparak kolay biçimde en iyi sonuçları alın. Kim tembeldi?

Başlangıç seviyesi: Her hareket 2 x 8 tekrar
Orta seviye: Her hareket 2 x 10 tekrar
İleri seviye: Her hareket 3 x 10 tekrar

Tembel egzersizleri

En iyi bahaneniz "Canım istemiyor!" ise hızlı parkur işinizi görecek.

Fit olmayı çok istiyorsunuz. Tüm ekipmanlara sahipsiziniz fakat dolabınızda asılı duruyorlar. Tamam sorun değil! Bazen egzersiz de fazla iş gibi gelebilir. Özellikle haftasonuysa...

Fakat durum şu: Egzersiz yapmak sizin için çok iyi! Olay sadece birkaç kilo vermek ya da cilt tonunuzu düzeltmek değil. Aynı zaman da kalp ritminizi hızlandıracak bir çalışma, ruh halinizi düzeltirken beyninizi de çalıştırır.

Eğer atladığınız her seans için bahaneniz "Canım istemiyor!" ise dinleyin. Egzersiz yapmak bir iş olmak zorunda değil. Alarmınızı susturan düğmeye basmak kadar hızlı ve kolay olabilir. Hatta yatak odanızdan bile ayrılmak zorunda değilsiniz. Tüm egzersizi pijamalarla bile yapabilirsiniz. Hareket ettiğiniz sürece sorun yok.

Çalışmanızdan en iyi verimi almak için size ciddi bir kardiyo zorlaması veren bir direnç egzersizini seçmek akıllıca olur. Böylece bir seferde daha fit ve güçlü olursunuz. Bu egzersiz de onu yapabilir. Vücudunuzun üst kısmındaki, alt kısmındaki ve orta bölümündeki kasları hedef alır, kanın tüm bölgelere akmasını sağlar. Bu da vücudunuzun sadece ileri, geri giderek daha fazla enerji kullandığı (ve kalori yaktığı) anlamına geliyor. Akıllıca, değil mi?



INCLINE PRESS-UP

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

Teknik

- Ayaklarınızı bir sandalyenin üzerine koyarak plank pozisyonu alın.
- Kollarınızı bükerek göğsünüzü yere doğru alçaltın. Bu esnada kalçalarınızın da vücudunuzun geri kalanıyla eş hareket ettiğinden emin olun.
- Başlangıç pozisyonuna dönün ve tekrarlayın.





GÜVENLİK ÖNERİSİ
Hareket boyunca vücudunuzu düz halde tutun.

SQUAT JUMP

Çalıştırılan bölgeler: **KALÇALAR, BACAKLAR**

Teknik

- Dizlerinizi bükerek ve kalçalarınızı dışarıya çıkartarak eğilebildiğiniz kadar eğilin.
- Bu pozisyondayken zıplayabildiğiniz kadar yükseğe zıplayın.
- Dizleriniz hafif kırık bir şekilde yavaşça iniş yapın ve tekrarlayın.



İPUCU
Zorluğu artırmak için iniş yaparken anında squat pozisyonuna geçebilirsiniz.

İPUCU
Aynı anda hem karnınızı hem de kardiyo fitness'ınızı çalıştırmak için mükemmel bir harekettir.



TUCK JUMP

Çalıştırılan bölgeler: **BACAKLAR, KARIN**

Teknik

- Zıplayabildiğiniz kadar yükseğe zıplayın ve bu esnada dizlerinizi göğsünüze doğru çekin.
- Yavaşça iniş yapın ve tekrarlayın.

KNEES TO FEET JUMP

Çalıştırılan bölgeler: **BACAKLAR, KALÇALAR, CORE**

Teknik

- Harekete dizleriniz üzerinde durarak başlayın. Ayaklarınızı da yere paralel, değil dik koyun.
- Ani bir hareketle zıplayarak ayaklarınız üzerine iniş yapın.
- Başlangıç pozisyonuna dönün ve tekrarlayın.



MARCHING PLANK

Çalıştırılan bölgeler: **CORE, KARIN, OMUZLAR**

Teknik

- Ayaklarınız bir sandalyenin üzerinde plank pozisyonu alın.
- Vücudunuzu düz bir çizgi halinde tutarak bir dizinizi göğsünüze doğru çekin ve sonra başlangıç pozisyonuna dönerek hareketi diğer bacakla da tekrarlayarak bir tekrarı tamamlayın. Seti tamamlamak için gerekli tekrarı uygulayın.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Kalçalarınızı vücudunuzun geri kalanıyla aynı hizada tutmaya çalışın.











GÜVENLİK ÖNERİSİ
Plank pozisyonun-dayken core bölgenizi sıkı ve kalçalarınızı da yukarıda tutun.



BURPEE

Çalıştırılan bölgeler:
ÜST BACAK, KALÇA, OMUZLAR, CORE



Teknik

- Elleriniz yerde olacak şekilde çömelin ve zıplayarak bacaklarınızı düz pozisyona getirin, vücudunuzun düz bir çizgi oluşturduğundan emin olun.
- Tekrar ilk pozisyonu alacak şekilde zıplayın ve hemen zıplayabildiğiniz kadar yukarı zıplayın. Dizlerinizi bükerek yumuşak bir iniş yapın ve hareketi tekrarlayın.



Antrenman yapmak sıkıcı bir iş olmak zorunda değil, aslında telefonunuzdaki ertele tuşuna basmak kadar kolay olabilir. Ayrıca yatak odanızdan çıkmanıza bile gerek yok!

MODIFIED V-SIT

Çalıştırılan bölgeler: **KARIN**

Teknik

- Yere dizlerinizi bükerek oturun. Ayaklarınızı yerden kaldırın ve kendinizden uzağa doğru açın. Aynı anda arkaya doğru uzanıyormuş gibi yapın.
- Core bölgenizi sıkın ve dizlerinizle göğsünüzü birbirine doğru çekin. Tekrarlayın.





"EĞER İSTERSENİZ BÜTÜN BUNLARI PİJAMALARINIZLA BİLE YAPABİLİRSİNİZ. SİZ ÇALIŞTIĞINIZ SÜRECE HİÇ BİR SIKINTI YOK!



Evde şekillenin

Evden çıkmak zor mu geliyor? Hiç sorun değil! Evinizi kendi spor salonunuza çevirmenize yardımcı olacak üç adet ekipmanımız var.

1 USA PRO BODY BANDS
Bu üç, renkli bantlar değişik seviyelerde direnç sunuyor ve bir çekmecede saklanabiliyorlar.



2 SPEED ROPE
Pahalı ve zahmetli makineler gerektirmeyen bir kardiyo antrenmanı için çocukluğunuza dönebilirsiniz.



3 DUMBBELL SETİ
Ayarlanılabilir bir dumbbell seti ile antrenmanlarınıza biraz direnç ekleyin.





MARCHING GLUTE BRIDGE

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

Teknik

- Dizleriniz kıvrılmış ve elleriniz yanlarınızda açık bir şekilde sırt üstü uzanın. Ayaklarınızın yere düz bir şekilde basmasına özen gösterin.
- Kalçalarınızı elinizden geldiğince çok yukarı kaldırın.
- Kalçalarınız havadayken yavaşça bir ayağınızı yerden kaldırın ve sonra yavaşça yerine koyarak hareketi diğer ayağınızla tekrarlayın.
- Bu sekansı kalçalarınızı kaldırmış haldeyken tekrarlayın.



GÜVENLİK ÖNERİSİ

Kalçalarınızı kaldırırken omuzlarınızı rahatlatmaya çalışın.





DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

Toparlanma sürecinizi hızlandırın

Hamlık ağrısı (DOMS) çekmeden çalışmaya devam etmek ister misiniz? Egzersiz sonrası ağrıları ve yorgunluğu azaltan rehberimiz sayesinde bir sonraki seansta turp gibi sağlıklı olacaksınız.



Bir sonraki seansınızda o sinir bozucu kas ağrılarını çekmemek için antrenman sonrasında yapılan çabuk esneme hareketlerinin dönemi çok eskilerde kaldı. Antrenmanlar çok gelişti; klasik orta dereceli bacaklar, kalçalar ve karın bölgesi dersleri yerini sizi ciddi biçimde çalıştıran hızlı tempolu HIIT seanslarına bıraktı. Böylece toparlanma süreci de gelişmiş oldu.

Zorlu bir antrenmanın ardından nefes nefese ve ter içinde kaldıktan sonra, yapmak isteyeceğiniz en son şeyin daha fazla çalışmak olduğunu biliyoruz. Özellikle ağrı ve sızılar başladıysa... Ancak toparlanma sürecine dikkat etmeniz sandığınızdan çok daha fazla işe yarayabilir. Sakatlanmaları önlemenin yanı sıra, hedefiniz ister kilo vermek isterseniz formunuzu ya da dayanıklılığınızı arttırmak olsun, antrenmandan daha fazla sonuç almanızı sağlar. Bunun nedeni, vücudunuzu en üst seviyeye ne kadar yaklaştırabilirseniz, bir sonraki seansınızda daha iyi performans gösterirsiniz. Eğer formunuzu zirvede tutup antrenmanlarınıza hazır olursanız, bu tür toparlanmalar formunuzun zirvesine ulaşmanıza ve korumanıza yardımcı olur.

Yuvarlayın

Masaj, bölgesel kan akışı arttırır. Böylece zararlı maddeler o bölgeden etkili biçimde uzaklaştırılır ve iyileşmeyi sağlayan hücreler ile besin maddeleri kaslara daha hızlı akış sağlar. Bunun sonucunda daha az kas ağrısı hissedilir, sakatlanma riski azalır ve toparlanma süreci hızlanır. Birçok kişi zaman ya da maddi sıkıntılar yüzünden düzenli olarak masaj yaptırmaz. Kendi kendinize ya da foam roller (köpük rulo) ile masaj yapmanız kas dokusunun toparlanmasında harikalar yaratabilir ve üstelik hiçbir ücret ödemeden, istediğiniz zaman, istediğiniz yerde! Ucuz bir masaj aleti aldığınızda (bu bir foam roller veya masaj topu olabilir), evinizin rahatlığında masaj yapabilirsiniz veya bunu bir spor salonu rutini haline getirebilirsiniz. Her ne kadar profesyonel bir masör kadar belirli kasları hedefleyemeyecek olsanız da, yine de fayda sağlayabilirsiniz. Düzenli olarak masaj yaparak kaslardaki rahatsız edici düğümleri rahatlatabilir, kas fonksiyonlarını arttırabilirsiniz. Egzersiz öncesinde esnekliği arttırmak için kasları, tendonları ve eklemleri ısıtabilirsiniz.



Harekete devam

Yapmak isteyebileceğiniz en son şey ağrıyan kaslarınıza bakım uygularken yeniden spor yapmaktır. Ancak bazı durumlarda, özellikle kan akışını hızlandırmak için egzersiz yapmak toparlanmanıza yardımcı olabilir. Sadece hızlı gitmemeye dikkat edin. Buradaki amaç, kasları gevşeterek toparlanma sürecini başlatacak olan besinlerin kaslara ulaşmasını sağlamaktır. Duymaktan hoşlanmayabilirsiniz ancak ertesi gün bunu yapmanız gerekiyor. Toparlanma seansları en iyi yüksek yoğunluklu bir antrenman seansının ertesi günü uygulanır. Toparlanma sürecini ne kadar çabuk desteklerseniz, kendinizi o kadar hareketli ve az ağrılı hissedersiniz. İyi haber, hafif egzersizler yapmanız gerektiğidir. O nedenle hot yoga, hafif kardiyo ya da temel grup egzersizleri sizin için ideal olabilir. Kaslarda daha fazla zarara neden olacağı ya da ağrı hissedeceğiniz veya iyi bir performans gösteremeyeceğinizi düşündüğünüz için canınız hiçbir şey yapmak istemeyecektir. Burada önemli olan toparlanma sürecini desteklemektir.

Riski göze alın

Buz banyosu yapabileceğiniz en rahatsız edici şeylerden biri olabilir, ancak başarılı atletlerin bunu yapmasının bir nedeni var. Bizim de bu kişileri dikkate almamız yanlış olmaz, öyle değil mi? Enflamasyonu azalttığı ve doku onarımı için gereken süreyi kısalttığı için buz banyosu kasların toparlanmasını hızlandırır. Her ne kadar vücudunuza faydalı bir şey yapıyormuşsunuz gibi gelmese de, soğuk kaslarınızdaki mikro-yırtılmaları hedef alır. Sonradan yeniden genişleyecek olan damarları sıkıştırarak atıkların temizlenmesini ve böylece şişkinliğin azalmasını sağlar.

Buz banyosu yorucu geçen bir antrenmanın ardından toparlanma için yararlı bir yöntemdir. Bazı sporcular her antrenman sonrasında buz banyosuna girer. Buz banyonuzu egzersizin hemen ardından yapmayı denemelisiniz.

Su üzerinde kalmak

Flotasyon terapisi, sağlık dünyasının yeni modası haline geldi. İzole edilmiş tank tuzlu su ile doldurulur (çevresel uyarıcılar olmadığı için uygulamadan daha fazla fayda sağlarsınız). Ilık mineral çözelti üzerinde ağırlığınızı hissetmeden kalırsınız. Son zamanlarda profesyonel ya da yarı profesyonel sporcular bu terapiyi ağrıları azaltmak, toparlanma sürecini hızlandırmak ve performanslarını arttırmak için kullanıyorlar. Seanslar yaklaşık bir saat sürüyor ve bu süre sırasında kas dokularına giden kan akışı artıyor. Aşırı doymuş Epsom tuzu solüsyonu yorgun kaslardaki laktik asidin boşalmasını sağlıyor. Epsom tuzu, güçlü ve doğal bir kas gevşeticidir. Aynı zamanda mutluluk hormonu endorfinin salgılanmasını arttırarak ağrıların azalmasını sağlıyor. Yeni başlayanlardan, Olimpik sporculara kadar herkes için uygundur ama özellikle halsizlik ve ağrı çekenlerin denemesi gerekir.

Sıkı tutun

En şık taytınızı giyip spor salonuna gitmeniz taytınızdan sağlayacağınız en büyük fayda değildir. Kompresyon kıyafetler spora gidenlerin egzersiz sonrası seçimlerinde öne çıkmaya başladı. Egzersiz yaparken bu tür kıyafetler giymeniz atık maddelerin kaslardan uzaklaştırılmasını sağlayarak performansınızı arttırır. Ayrıca toparlanma sürecindeyken dersin bitiminden itibaren bir saat ya da bir gece boyunca giydiğinizde en fazla faydayı sağlar. Kas titremesini azaltır, cilt ısısını arttırır ve kan akışını hızlandırır. Bunun anlamı; kasların aşırı hareket etmesini önler ve o bölgeye kan akışının artmasını sağlayarak etkin biçimde besleyici maddeleri ulaştırır.



VÜCUDUNUZUN KENDİNİ ONARMASINA YARDIMCI OLMANIN 3 KOLAY YOLU

Yaptığınız küçük şeyler de işe yarar! Yorucu bir çalışmanın ardından vücudunuzun normale dönmesini sağlayacak bu önemli ipuçlarını deneyin.

1 SU İÇİN
Özellikle yoğun ter attığınız bir egzersiz çalışmasının ardından vücuda kaybettiği suyu geri kazandırmak, toparlanma sürecini hızlandırmanın en kolay yollarından biridir. Kasların etkin biçimde onarılması için vücudun en üst seviyede çalışması gerekir ve bunun için de su gereklidir!

2 ÇALKALAYIN
İnsanlar spor sonrasında protein shake'lerini sadece havalı görünmek için karıştırmıyorlar. Bir amaçları var ve bu amaç kasların onarılmasına ve toparlanmalarına yardımcı olmaktır. O nedenle kendinize bir iyilik yapın ve egzersiz seansı sonrasında kendiniz için bir karışım hazırlayın.

3 TARÇIN YİYİN
Tarçın sadece Noel süslemelerinde kullanılmaz. Egzersiz sonrasında hazırladığınız shake'e bir çay kaşığı ilave ederek kaslardaki enflamasyonu azaltabilirsiniz. Çok basit!



DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

20 SANİYEDE GİTSİN!

Evde yaptığınız egzersizlerin daha etkisiz olduğunu mu düşünüyorsunuz? O zaman Tabata dersine girin, yağlarınız gitsin!

Evinizin rahat ortamında vücudunuzda ciddi değişiklikler yapmak istiyorsanız Tabata dersi bunun tek yolu...

Her bir kas dokusunu çalıştırır, maksimum derecede enerji ve oksijen kullanmanızı sağlar, parkta bir yürüyüş değildir ama gerçek sonuçlar elde etmenizi sağlar.

Tabata, son zamanlarda bir çığ gibi büyüdü ve sporseverlerin antrenman programlarındaki yerini aldı. Basit bir şekilde anlatacak olursak, çok hızlı ama son derece zor bir antrenmanın bu kadar popüler olmasının sebebi, çok hızlı bir şekilde antrenmanı tamamlıyor olmanızdır.

Dersi tamamladığınızda, diğerlerine nazaran daha zor bir antrenman yapmanıza rağmen buna değdiğini hissediyorsunuz. Eğer daha önce hiç Tabata yapmadıysanız, buradaki amaç; 20 saniye maksimum güçte çalışıp 10 saniye dinlenmek ve sonra bunu sekiz kez tekrarlamaktır. Kulağa çokmuş gibi gelebilir ancak hepsi dört dakika sürüyor! Gerçek olamayacak kadar iyi, değil mi? Antrenmanın sonunda kendinizi daha fazla devam edemeyecekmişsiniz gibi hissetmenize rağmen hiç de öyle olmuyor, antrenmanı tamamlıyorsunuz!



NASIL YAPILACAK?

Aşağıdaki hareketlerden dördünü seçin. Ama vücudunuzun çeşitli yerlerini çalıştıran hareketlerden iyi bir birleşim yaptığınızdan emin olun. Her hareketi kendinizi zorlayabildiğiniz kadar zorlayarak 20 saniye boyunca yapın ve her hareket arasında 10 saniye dinlenin. Daha sonra daireyi tekrarlayın.

STAR BURST

Çalıştırılan bölgeler: **KALÇALAR, ÖN BACAKLAR**

Teknik

- Harekete, ayakta durarak ve ayaklarınız omuz genişliğinde açık bir şekilde başlayın. Dizleriniz, hafif kırın ve ellerinizi vücudunuzun önünde birleştirin.
- Öne doğru eğilerek squat pozisyonu alın, topuklarınız yere değsin.
- Hemen ani bir hareketle kendinizi yerden yukarı doğru iterek ellerinizle ayaklarınızı açın ve havada bir yıldız şeklini alın.
- Yere kontrollü şekilde yumuşak bir iniş yapın, bir sonraki tekrara geçmeden önce öne doğru eğilerek squat pozisyonu alın.



GÜVENLİK ÖNERİSİ

Göğsünüzü dik tutun ve sırtınızın üst kısmını kamburlaştırmayın.



ROCKET JUMP 90

Çalıştırılan bölgeler: **KALÇALAR, ÖN BACAKLAR**

Teknik

- Harekete omuz genişliğinde bacaklarınızı açarak, dizleriniz hafif bükük şekilde ve elleriniz birbirine kenetli olarak başlayın.
- Squat pozisyonu alın ve ellerinizi aşağıya doğru sallandırın. Ayaklarınız yere sağlam basmalı ve göğsünüz yukarıda olmalı.
- Ani bir hareketle zıplayın ve birbirine kenetli olan ellerinizi yukarı kaldırın.
- Havada 90 derecelik bir açıyla dönün ve yere kontrollü, yumuşak bir iniş yapın. Hareketi tekrarlamadan önce hemen squat pozisyonuna geçin.



GÜVENLİK ÖNERİSİ
Aşağı çömelirken topuklarınız iyice yere bassın.

PLANK TICK TOCK

Çalıştırılan bölgeler: **CORE, OMUZLAR, KALÇALAR, BACAKLAR**

Teknik

- Ellerinizin ve ayak parmaklarınızın vücut ağırlığınızı desteklediği bir plank pozisyonu alın.
- Omuzlarınızdan topuklarınıza kadar düz bir çizgi halinde olun.
- Ani bir hareketle sağ veya sol kolunuzun yanına doğru zıplayın.
- Hızlı bir şekilde bacaklarınızı geriye atarak plank pozisyonuna geri dönün.
- Hemen hareketi diğer kolunuza doğru tekrarlayın. Her seferinde sağa ve sola doğru zıplayarak seri bir şekilde harekete devam edin.

GÜVENLİK ÖNERİSİ
Bacaklarınız gergin vaziyetteyken kalçalarınızı aşağı düşürmeyin.



180-SPLIT SQUAT JUMP

Çalıştırılan bölgeler: **KALÇALAR, BACAKLAR, CORE**

Teknik

- Harekete bir bacağınız önde, iki diziniz kıvrık ve 90 derecelik açı oluşturmuş şekilde lunge duruşuyla başlayın.
- Ani bir hareketle kollarınızı ve bacaklarınızı kullanarak yukarı zıplayıp 180 derecelik bir açıyla dönün.
- Yere yumuşak bir iniş yapın ve diğer tarafınızla lunge pozisyonu alın.



GÜVENLİK ÖNERİSİ
Hem gözlerinizi hem de göğsünüzü yukarıda tutun ve ileri doğru bakın.

SUMO PLANK

Çalıştırılan bölgeler: **OMUZLAR, CORE**

Teknik

- Elleriniz omuzlarınızın altında olacak şekilde plank pozisyonuyla başlayın.
- Ani bir hareketle zıplayın ve bacaklarınızı ellerinizin dış tarafına koyun.
- Vücut ağırlığınızı ayaklarınıza vererek ellerinizi yerden kaldırın, hafif geriye doğru giderek göğsünüzü ve bakışlarınızı yukarı kaldırın.
- Ellerinizi tekrar yere koyarak hareketi tersten yapın ve plank pozisyonuna geri dönün. Daha sonra hemen hareketi tekrarlayın.

Çok hızlı ama bir o kadar da zor olan bir antrenmanın bu kadar popüler olmasının sebebi, çok çabuk tamamlanıyor olmasıdır.

GÜVENLİK ÖNERİSİ
Ellerinizi kaldırırken sırtınızı kamburlaştırmayın.



BURPEE TUCK JUMP

Çalıştırılan bölgeler: **KALÇALAR, BACAKLAR, CORE, KARIN, OMUZLAR**

Teknik

- Harekete çömelerek başlayın, ellerinizi yere koyun.
- Vücut ağırlığınız elleriniz tarafından desteklendikten sonra bacaklarınızı geriye atarak plank pozisyonu alın.
- Hemen pozisyonunuzu değiştirerek başlangıç pozisyonuna geri dönün. Bu pozisyondayken, dikey bir zıplama yapmadan önce vücut ağırlığınızı ayaklarınıza verin.
- Zıplamanın en yüksek noktasında dizlerinizi göğsünüze kıvırın.
- Dizlerinizi bükerek yere kontrollü ve yumuşak bir iniş yapın. Ardından bir sonraki tekrara geçin.





"Buradaki amaç, 20 saniye maksimum güçte çalışıp 10 saniye dinlenmektir.



GÜVENLİK ÖNERİSİ
Kalçalarınızı vücudunuzla aynı hizada tutun.





TABATA İLE İLGİLİ 3 İPUCU

Her seanstan daha fazla faydalanmak için Tabata'nın ne olduğunu iyi kavramanız gerekir.

1 ZAMAN HARCAMAYIN
Her sette kendinizi zorlamanız için sadece 20 saniyeniz var. Birkaç saniye bile gevşemeniz, elde edeceğiniz sonuçlara etki eder. Bu nedenle zamanında başlayın ve 20 saniye bitinceye kadar yavaşlamayı düşünmeyin bile...

2 HAZIR OLUN
Bir sonraki hareketin ne olacağını bilin. 10 saniyelik ara çabucak geçiyor, bize güvenin. Bir sonraki harekete hazır olun ve ne kadar alana ya da ekipmana ihtiyacınızın olduğunu aklınızda tutun.

3 KENDİNİZİ ZORLAYIN
Tempoyu yüksek tutmanız ve 20 saniye içinde yapabildiğiniz kadar tekrar yapmanız önemlidir. Ancak her zıplamayı ve adımı olabildiğince güçlü bir şekilde yaptığınızda yoğunluğu hissedebilirsiniz.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

MUTLULUK REHBERİ

KALUST ŞALCIOĞLU



Mutluluk Rehberi, sadece yazılarıyla değil kalpleriyle de mutluluğu okuyucuya yansıtacak, alanında uzman isimler tarafından kaleme alındı.

MANDOLİN İNKILÂP 92.yıl Sayfa6

İSTANBUL / Merkez Yenibosna • İSTANBUL / Sanal Mağaza • İSTANBUL / Fatih Historia • İSTANBUL / Avcılar Pelican Mall • İSTANBUL / Acarkent Coliseum • İSTANBUL / Bahçelievler Metroport
İSTANBUL / Beykent Perla Vista • İSTANBUL / Ataşehir Migros İSTANBUL / Cağaloğlu Sirkeci • İSTANBUL / Acarkent • İSTANBUL / Esenyurt City Center • İZMİR / Balçova • İZMİR / Çiğli

inkilap.com

/inkilapkitabevi /inkilapkitabevi /inkilapkitabevi


ROGUE
RAZE



O bir gerçek fitness gurusu: MAYA NASSAR

Fitness gurusu, eski TV sunucusu, anne ve girişimci bir iş kadını olan Maya Nassar ile tanışın. Kendisi dünya çapında binlerce insanın hayatını değiştiriyor.

Aslında Maya'yı global spor platformlarını takip eden birçok insan tanıyor. Ancak bu zinde ve motive edici kadının arkasında ilginç bir hikaye yatıyor. Onun çok sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemesine, bikini fitness şampiyonalarında yarışmasına ve eve bir sürü kupa getirmesine neden olan şey!

Orta Doğu'daki formda kadın trendine öncülük eden kişi olarak, disiplini, kariyeri, profesyonel ipuçları ve tavsiyeleri hakkında daha fazla bilgi edinmek için Maya ile röportajımıza başlıyoruz.

→



Maya Nassar'ı kısaca özetleyecek olursak senin için gerçek bir fitness gurusu diyebiliriz. Fitness'ı bir hobiden çok yaşam şeklin ve işin haline getirmeye nasıl karar verdin?

Fitness hayatımı değiştirdi ve beni daha iyi bir insan yaptı. Zindeliği keşfetmeden önce, sağlıksız, fazla kilolu ve şekilsizdim. Sıfır özgüvenim vardı ve genel olarak sağlıksızdım. Bir şey zorsa ve zorluklarla nasıl başa çıkacağımı bilmiyorsam, çabucak pes ederdim. Sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmaya başladığımda, hayatım çok değişti. 20 kilo verdim ve beş beden küçüldüm. Daha emin ve çok daha mutlu oldum. Ayrıca hem disiplin hem de özveri sahibi olmayı ve ne kadar zor olursa olsun herhangi bir hedefe nasıl ulaşacağımı öğrendim. Bu durum, fitness'ı tam zamanlı bir iş olarak sürdürmeme, bir antrenör ve spor beslenmesi uzmanı olmak için eğitim alma kararı vermeme yardımcı oldu. Hayatımı değiştirdiğim gibi diğer insanların hayatlarını değiştirmeye yardım etmek istedim. Tutkumu başkalarıyla paylaşmak ve bu yaşam tarzının sevincini yaymak istedim.

Aslında Lübnan'da fitness denilince akla ilk gelen isimlerdensin ve başarıların sayesinde birçok ülkede de tanınmaya başladın. Bu işe ilk başladığında bu kadar büyük bir kitleye ulaşacağını hiç düşündün mü?

Bu seviyeye ulaşacağımı asla hayal etmedim. Ancak bunun benim tutkum olduğuna ve beni başarılı kılan işimi sevdiğim gerçeğine inanıyorum. Fitness model yarışmalarımda Lübnan'ı temsil eden bir Arap hükümeti tarafından onaylanan ilk kadın oldum ve bu da medyanın dikkatini çekmeye başladı. Katıldığım yarışmaların adımı duyurmuş olmasına rağmen, yarışmaya ve olmak istediğim yere gitmeye karar vermeme neden olan fitness tutkumdu.

Senin başarı hikayen artık birçok kadına da ilham veriyor. Start Living Right adlı çevrimiçi platformunu kurmaya nasıl karar verdin?

Kilo verdikten ve fitness hedeflerime ulaştıktan sonra, kişisel Facebook sayfamda ipuçları yayınlamaya başladım. Arkadaşlarımın çoğu verdiğim b ipuçlarını oldukça ilgi duymaya ve daha fazla tavsiyede bulunmam için bana soru sormaya başladı. Bu, daha sonra bir uygulama haline gelen Start Living Right adlı blogumu oluşturmam için bana ilham verdi. Web sitemde ve uygulamamda ücretsiz ipuçları, diyet planları, egzersiz programları ve çok daha fazlası var. Uygulamam Apple Store tarafından bir numaralı fitness uygulaması olarak

sıralandı ve Spor Bakanı tarafından onaylanan Lübnan'daki ilk fitness uygulamasıydı. Buna ek olarak, bir spor salonu açtım ve çevrimiçi platformumdan da bunu sürekli paylaştım. Böylece tüm takipçilerim spor salonunda benimle çalışabilme imkanı sağladı. Bugün Start Living Right; bir web sitesi, mobil uygulama ve yakında üçüncü bir açılış ile iki şubesi olan bir spor salonu olacak. Ayrıca çevrimiçi danışmanlık ve çevrimiçi koçluk sunan Start Living Right e-shop'u da başlattım.

Üstelik üç çocuğun var ve sanırım en son doğumunu yapalı da çok uzun bir zaman olmadı. Doğum sonrası bu kadar kısa zamanda tekrar forma girmek için nasıl bir yol izliyorsun?

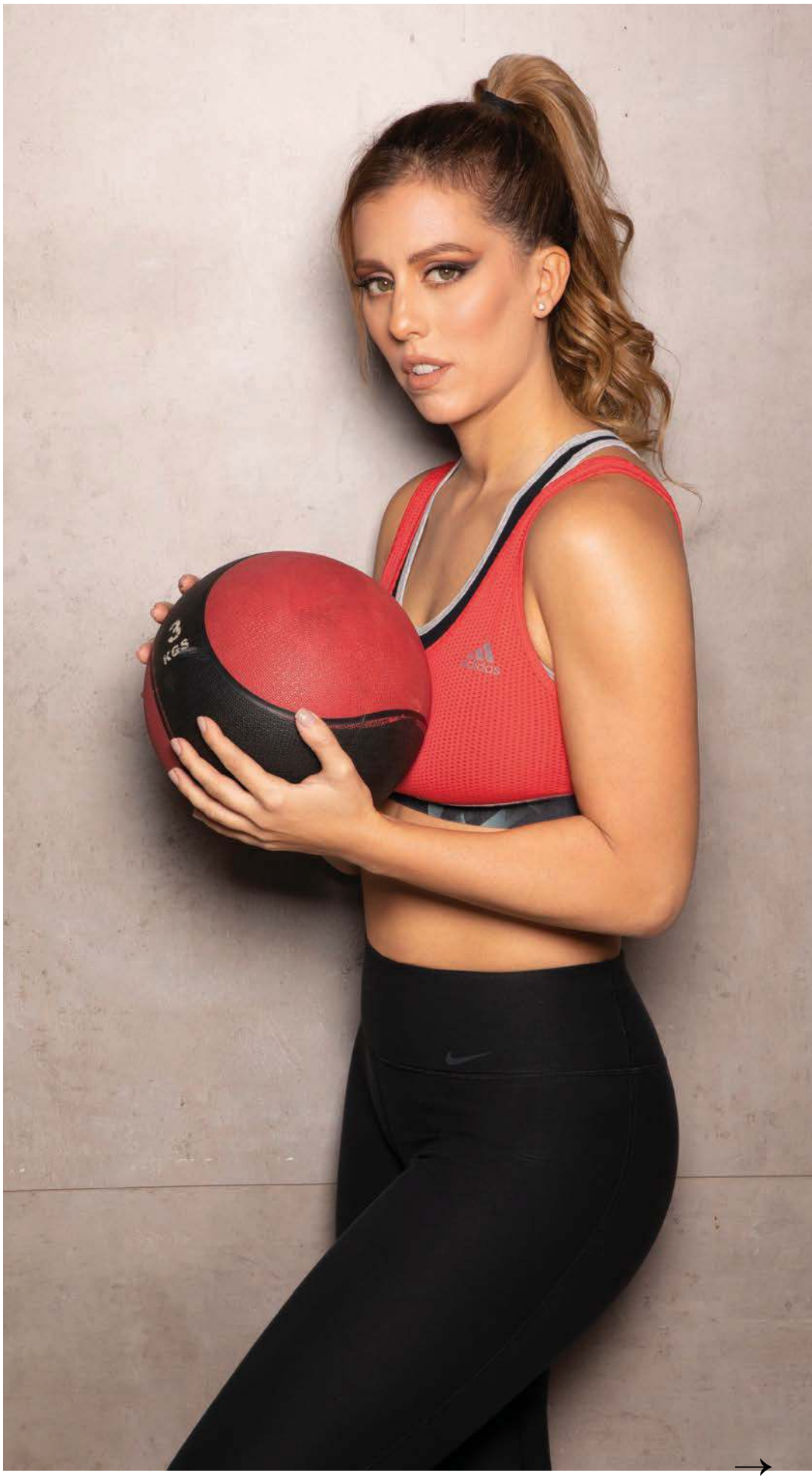
Hamilelikten sonra olsun ya da olmasın, kilo vermek isteyen herkes aynı yaklaşımı izlemelidir. İlk adım, sonuçlarınızın yaklaşık yüzde 80'ini oluşturduğu için sağlıklı bir diyet uygulamaktır. İkincisi, çok sıkı antrenman yapıyorum ve hem kardiyo hem de halterden oluşan bir egzersiz programını takip ediyorum. Son adım tutarlılıktır, çünkü sonuçları kısa bir süre içinde asla göremezsiniz ve hamile bir kadının tüm hamilelik kilolarını kaybetmesi bir yıl kadar sürebilir. Çalışmak ve çocuk sahibi olmak çok yorucu. Bu yüden iyi bir enerjiye sahip olmak için yeterince dinlenmeye özen gösteriyorum. Ayrıca diyet planımı takip etmek için önceden planlamak ve sağlıklı yemekler hazırlamak için zaman ayırıyorum.

Sporcu olmanın zor taraflarından biri de şüphesiz disiplinli olmak... Bu kadar yoğun bir temponun içinde bunu nasıl başarıyorsun?

Her şey irade ile başlar. Her şey kolay olmadan önce başlangıçta zordur. Bir sporcu olarak zorlu bir hedefe ulaşma arzunuz varsa, başlangıçta başlamak çok zor olabilir. Ancak sonunda oraya varacaksınız. Yeni bir alışkanlık oluşturmak, üç hafta sürer ve daha sonra yaşam tarzınızın bir parçası haline gelir. Ayrıca hedeflerim hakkında çok duygusal oluyorum. Kendime neden benim için önemli olduklarını ve neden onlara ulaşmak istediğimi hatırlatıyorum ve bu da beni yüksek düzeyde disipline sokuyor.

İyi bir vücuda sahip olmanın en önemli tarafı da beslenmeden geçiyor. Kendin için nasıl bir beslenme programı uyguluyorsun?

Evet, beslenmenin sonuçlarınızın yaklaşık yüzde 80'ini oluşturduğu doğrudur. Çok fazla egzersiz yapsanız bile, hedeflerinize göre yemek yemezseniz asla herhangi bir fitness hedefine ulaşamazsınız. Şahsen çok geleneksel bir diyet uyguluyorum ve birkaç saatte bir yemek yiyorum. Üç ana öğün ve arada bir atıştırmalık var. Balık ya da tavuk, zeytinyağı, avokado, çiğ fındık gibi gıdalar dahil olmak üzere sağlıklı yağlar; yulaf





ezmesi, patates ya da kahverengi pirinç gibi kepekli karbonhidratlar ve çok sayıda meyve ile sebze yiyorum. Herhangi bir yiyecek grubunu diyetimden çıkarmam. Eğer kilo vermeye ya da bir yarışma için antrenman yapmaya çalışıyorsam, o zaman kalorilerimi azaltıyorum ama aynı tür yiyecekleri yiyorum. Haftada bir kez, istediğim her şeyi yediğim bir öğün zamanı belirliyorum. Fakat bu sadece bir öğünle sınırlı kalıyor ve bütün gün kötü beslenmiyorum.

Günlük rutininde destek aldığın supplementler var mı ve nasıl, neye göre kullanıyorsun?

Aslında, herhangi bir takviye kullanmadan fitness hedeflerimize ulaşabileceğimize inanıyorum. En önemli adım, sağlıklı bir diyet ve iyi bir egzersiz programına sahip olmaktır. Takviyeler, sadece bunu desteklemek için ekstra bir şey olabilir. Çok fazla sıkı çalışma olmadan size sonuç verecek sihirli bir takviye yoktur. Takviyeler açısından, tadı tatlı olduğu için multivitamin ve protein tozu almayı seviyorum. Böylece şeker isteğimden de kurtulmama yardımcı oluyor. Ayrıca, protein tozunu tahıllı öünlerinizle veya bir smoothie ile karıştırabilirsiniz, çok daha besleyici olur. Multivitaminler, özellikle diyet yapıyorsam ve sınırlı bir kalori alımım varsa, gerekli tüm mineraller ile vitaminleri almamı sağlamaya yardımcı olur.

Sana ilham veren ve seni motive eden şeyler ne oldu?

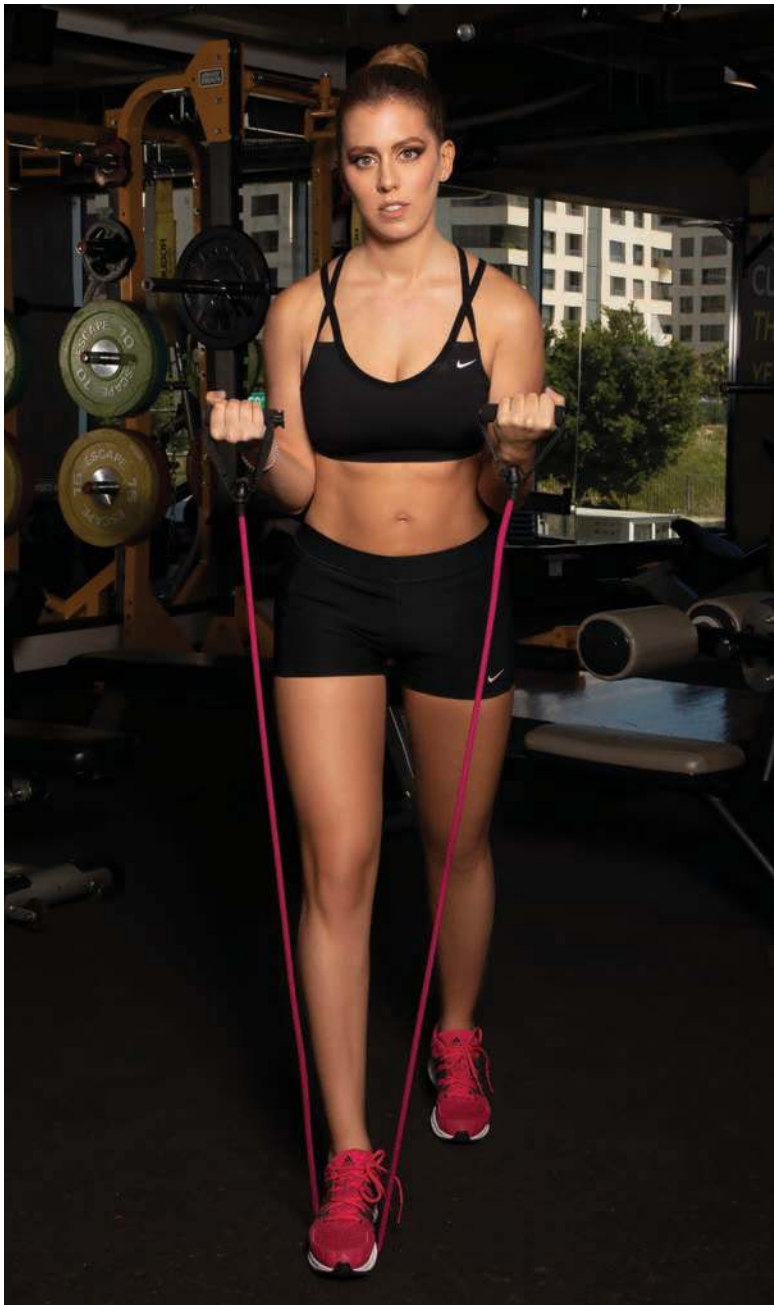
Çok fazla kilo aldığımda, dibe vurdum ve daha iyisi için değişmek istedim. Değişmem için bana ilham veren ve bana sağlıklı bir yaşam tarzı yaşamaya başlama motivasyonu veren şey buydu. Kendi yaşam tarzımdan sorumlu olduğumu ve hem şekilsiz hem de kendinden mutsuz olan kişi olmak istemediğimi fark ettim. Güçlü, sağlıklı, mutlu ve vücut şeklimle gurur duymak istedim. Bu bana spor salonuna gitmem için ilham verdi ve o zamandan beri bu yaşam tarzını hiç bırakmadım.

Gelecek dönemde neler yapmayı planlıyorsun? Yapmayı düşündüğün yeni projeler var mı?

Ben her zaman yeni hedefler ve projeler belirleyen biriyim. Hamile kadınları desteklemek ve sağlıklı bir yaşam tarzı yaşamalarına yardımcı olmak için Orta Doğu'daki ilk web sitesini başlatacağım. Bu platform, ilk çevrimiçi bütünsel gebelik programı olacak. İçerisinde diyet planları, egzersiz programları ve gebeliğin her haftası hakkında bilgiler yer alacak. Ayrıca bu projeden yer alacak bütün bilgiler, daha fazla güvenilirlik sağlamak için bir doktor tarafından onaylanmıştır. Buna ek olarak, umarım gelecek yıl açılacak olan spor salonumun üçüncü bir şubesini açmayı planlıyorum. Bütün bunların dışında da, hem Amazon'da hem de kendi e-mağazamdan satın alınabilecek motivasyon ve hedeflere ulaşma hakkında iki e-kitap yazdım. Amacım markamı genişletmek ve sağlıklı bir yaşam tarzı yaşamak için mümkün olduğunca çok insana ilham vermek!

Bu yolda kendini geliştirmek isteyenler için ne gibi tavsiyelerde bulunursun?

Onlara verebileceğim en iyi tavsiye, kendilerine inanmaları ve asla pes etmemeleridir. Eğer yeterince istiyorlarsa, o zaman başarısızlık diye bir şey olmaz. İstediğiniz sonuçları almazsanız, başka bir yol bulun ama ne olursa olsun asla durmayın. Örneğin ben İlk yarışmamda kazanamadım ama hatalarımdan ders aldım ve bir yıl sonra yarıştığımda birincilik kazandım. Yeterince istediğimiz ve asla pes etmediğimiz sürece, hedeflerimize ulaşacağız. Başarı doğrusal değildir, mutlaka inişler ve çıkışlar olacaktır. Son olarak, kendinizi başka biriyle karşılaştırmayın. Fitness sadece size ve kendinize karşı bir meydan okumadır. Önemli olan, hedeflerinize ulaşmak ve istediğiniz sonuçları elde etmek için



DOSYA

♦ HAYATI DOLU DOLU YAŞAYIN ♦



Koşu seviyenizi yükseltin

Mesele ister doğru koşu ayakkabısını bulmak, ister en mükemmel koşu için beslenmek, isterse de kişisel rekorlar kırmak olsun...
Hepsini sizin için çözdük.

Hazır olun ve koşun!

Koşunuzu bir sonraki aşamaya taşıyın.





Bu sene koşuda vitesi yükseltin! Yeni başlayın, düzenli koşun ya da kendinizi profesyonel bir maratoncu olarak adlandırın, her zaman gelişme sağlanacak bir alan vardır.
Bir koşucu olmak, kendinizi yollara vurmaktan fazlasıdır. Beslenme alışkanlıklarınızı, giydiğiniz spor ayakkabıları, kondisyonu ve daha pek çok şeyi düşünmeniz gerekir. Yapbozun tüm parçaları yerine oturduğunda, koşma potansiyeliniz de yükselir. Koşma becerinizi bir üst düzeye taşımak için neler yapabileceğiniz konusunda tavsiyeler almak için uzmanlarla konuştuk. Haydi, yerlerinize, hazır, koşun!

Yeni başlayanlar için

Yaşınız ya da fitness seviyeniz ne olursa olsun, koşmaya başlamak için şimdiden daha iyi bir zaman yoktur. Bununla birlikte, bir koşucu olma ihtimali yeni başlayanlar için korkutucu görünebilir. İlk başladığınızda hiçbir yere varmadığınızı hissedebilirsiniz. Herkesin belli bir noktada başladığını ve yavaş yavaş bir fark görmeye başlayacağınızı hatırlayın. Önemli olan tutarlılıktır. Ufaktan başlayıp mesafe ve hızı artırdığınız bir haftalık bir rutine sadık kalırsanız, gelişiminiz daha belirgin hale gelir.
En baştan itibaren koşu konusunda daha bilgi sahibi olmak önemlidir; özellikle de kaliteli koşu ayakkabıları almak söz konusu olduğunda: Uygun bir koşu mağazasına gidin, uzmanlarla konuşun ve yürüyüş analizi alın. Spor ayakkabılarınız ayaklarınızı yeterli derecede desteklemeli ve koşu tarzınıza uymalıdır. Ek tamponlu ya da belki daha fazla nefes alan ayakkabıları da tercih edebilirsiniz. Kısacası, sizin için en iyisini bulmanız gerekiyor.

Düzenli koşucular için

Bir koşu kulübüne katılmak zaten düzenli olarak koşuyorsanız motivasyon arttırmada harika bir yoldur. Bir kulübün üyesi olmanız, belki de koşu rutininizdeki eksik olan bir çeşitliliği getirecektir. Monotonlaştıysanız ve tekrar tekrar aynı şeyi yapıyorsanız, bir grup desteğiyle antrenmanınızı değiştirerek büyük kazançlar elde edersiniz. Küçük bir yardım çoğunlukla büyük yollar kat ettirir. Koşucularla çevrili olmak, kesinlikle özgüveninizi ve koşuya olan bağlılığınızı artıracaktır.
Bir koşucu olarak gelişmek istiyorsanız; koşu odaklanmanız gereken tek faaliyet de değildir. Ağırlık çalışması, koşucular için çok önemlidir. Core bölgesi, kalça ve bacaklar için ağırlık çalışmasına odaklanarak, koşu verimliliğiniz de gelişme göreceksiniz. Kısacası, koşunuzu güçlendirmek ve sakatlanmaların önüne geçmek için antrenman programınıza ağırlık egzersizleri de eklemeyi unutmayın.

Maraton ustaları için

Şimdiye kadar bir maraton koştuysanız zaten bileceğiniz üzere, bir yarışa hazırlanırken göz önüne almanız gereken birçok unsur var. Ultra maraton koşucusu ve Buff Headwear marka elçisi William Sichel her zaman yarışlar öncesinde araştırma yaparak yoluna çıkacak zorluklarla mücadele etmeye hazır oluyor. Yarışın koşullarından haberdar olduğunuzda, sıra doğru koşu aksesuarları ile donatıldığınızdan emin olmaktır. Her mevsim için doğru ekipmana yatırım yapmanız önemlidir. Enerji jelini ya da güneşli bir günde koşuyorsanız güneş gözlüğünü el altında tutmak istiyorsanız bir bel çantası almanız mantıklı. Eğer yeterince hazırlandıysanız, kesinlikle koşmanıza yardımcı olacaktır.

Yeni yarışçılar için

Meydan okumaya var mısınız? İlk kez bir yarışa katılma kararı almak çok heyecan vericidir. Bununla birlikte, sadece o gün kalkıp her şeyin tereyağından kıl çeker gibi gitmesini bekleyemezsiniz.
İyi beslenmek, antrenmanlarınızın nasıl gittiğini belirlemede büyük bir rol oynar. Doğru bir beslenme planı izlemek, sağlıklı kalmanızı, daha sıkı çalışmanızı, egzersizden sonra daha hızlı iyileşmenizi ve yarış gününde daha iyi performans elde etmenizi sağlar.
Nihai hedefinize doğru çalıştıkça, beslenme düzeninize dengeli bir besin karışımı eklemek gerekli olacaktır. Ana öğünlerinizi kompleks karbonhidratlar üzerine dayandırın. Vitaminler ve mineraller için meyve ya da sebze, kuvvet için protein ve sağlıklı yağlar için kuruyemiş ya da tohumlar ekleyin. Doğru gıdaları yemenin yanı sıra, yarıştan önce, yarış sırasında ve yarış sonrasında yeterli miktarda su içtiğinizden emin olmanız gerekiyor. Vücut sıvısındaki yüzde ikilik minik bir düşüş bile, sizi susuz bırakarak kalbinizin daha zor çalışmasına, kaslarınızın daha hızlı yorulmasına ve daha zor koşmaya neden olur. O yüzden, sürekli su içmeyi unutmayın.

> *Doğru bir beslenme planı izlemek sağlıklı kalmanızı, daha sıkı çalışmanızı, egzersizden sonra daha hızlı iyileşmenizi ve yarış gününde daha iyi performans elde etmenizi sağlar.*

Yeni koşucular için *beslenme*

Önerdiğimiz gibi beslenerek egzersizlerinizden en iyi şekilde yararlanın.

Kas dokusunu onarmaktan enerji düzeylerini yükseltmeye kadar besinler, bir koşucunun rutinini düzenlediği gibi bozabilir de... Bu nedenle beslenme düzeninizi mutlaka terbiye etmeniz gerekiyor. Doğru yiyeceklerle doğru zamanda yakıt ikmali yapmak; hızı, dayanıklılığı ve iyileşme süresini arttırmaya yardımcı olurken, yanlış türde beslenmek pilinizi hızla bitirir. Yediğiniz yiyecek koşu rutininizi destekler ya da baltalar, o yüzden kaslarınızı iyileştirecek ve eklemlerinizi koruyacak yiyecekleri seçin. Koşu performansınız açısından ölümcül hatalara mahal vermemek için en önemli kuralları çıkardık.

HIZI ARTTIRIN

Mükemmel koşucunun diyetine 6 adım.

> *Yediğiniz yiyecek koşu rutininizi destekler ya da baltalar, o yüzden kaslarınızı iyileştirecek ve eklemlerinizi koruyacak yiyecekleri seçin.*

1 Atıştırmalıklara zaman ayarı yapın

Midenizi bozmak istemiyorsanız özellikle koşu için zamanlama önemlidir. Sindirimi zor olabilecek sütlü veya lifli sebzeler gibi şüpheli gıdalardan kaçının. Koşmadan ya da egzersiz yapmadan bir saat önce yemek yeme alışkanlığı kazanın ve zamanlamayı deneme yanılma yöntemi ile ayarlayın. Yoğun bir öğünün ardından, düzgün bir sindirim için üç saate kadar beklemeniz gerekebilir. Bu nedenle kendinizi yollara vurmadan önce yulaf keki ve fıstık ezmesi ya da enerji barları gibi hafif atıştırmalıklar tüketmek, daha iyi bir fikirdir. Atıştırmalıklar, karbonhidrat depolarınızı doldurarak yeterli enerji sağlarken, boş mideyle koşmak (yaklaşık haftada bir kez) performansınızı arttırmaya yardımcı olabilir. Oruçluyken koşmanın, mitakondrinin etkinliğini (yağ yakımını harekete geçiren enzimler) arttırdığı ve dolayısıyla kasların daha fazla enerji üretmesini sağladığı da düşünülüyor.
Boş bir karınla koşmanın bir başka avantajı da, vücudunuzun yağ depolarını birincil yakıt kaynağı olarak kullanması ve böylece yağ yakmanıza yardımcı olacağı anlamına gelmesi.

2 Akıllıca atıştırma

Yeterli enerji düzeyi verimli bir egzersizi garantiler. Bu yüzden performansı en üst düzeye çıkarmak için koşu öncesi doğru ara öğünleri tercih etmeyi unutmayın. Pratik olarak kural, hafif yemek ve koşmaya sabırsızlanmanız için daha yüksek bir karbonhidrat/protein oranını korumaktır.
Egzersizden otuz dakika önce, hızlı enerji salınımına sahip ve vücudun sıvı düzeyini düzenleyen potasyum yüklü muz gibi bir ara öğün yiyin. Ekstra protein için meyvenin üzerine 1 yemek kaşığı badem ezmesi sürebilirsiniz.

3 Kemikleri sağlıklı tutun

Kemik sağlığının önemi, koşucular için göz ardı edilemez. Koşu, kemik yoğunluğunu korumaya yardımcı, vücut ağırlığının hissedildiği bir egzersizidir. Ancak aynı zamanda, koşucuların yaşadığı en yaygın yaralanmalardan stres kırıklarının da zanlısıdır. Kalsiyum ise kemiklerde bulunan ve aynı zamanda kanın önemli bir bileşeni olan ana minerallerden biridir. Kan kalsiyumu belirli bir seviyenin altına düşerse, kemiklerdeki kalsiyumu çeker ve onları daha kırılgan hale getirir.
Bu durum zamanla kemik erimesine neden olabilir. Bu nedenle yeterli miktarda kalsiyum ve D vitamini (kemiklerin mineral yoğunluğu açısından diğer bir önemli besin maddesi) elde etmek gerçekten elzemdir. Günde en az 1000 mg kalsiyumu (hatta 50 yaşın üzerindeyseniz artı 2000 mg daha fazlasını) hedefleyin: Bu miktar, beslenme düzeninize ilave edeceğiniz süt ürünleri ve yapraklı yeşillerin yanı sıra yumurta sarısı ya da yağlı balık gibi gıdalardan gelecek 600 IU D vitamini ile beraber elde edilebilir. Ayrıca günde yaklaşık 20 dakika güneşe maruz kalın. Kalsiyum düzeyinizin düşük olabileceğini düşünüyorsanız, doktorunuza veya takviye tavsiyesi verebilecek bir beslenme uzmanına danışın.

4 Susuz kalmayın

Elde bir su şişesi koşucuların olmazsa olmazıdır. Ancak egzersiz sırasında susuz kalmamak gibi, egzersiz öncesi ve sonrasındaki hidrasyon da önemlidir. Sports Medical dergisinde yayınlanan bir araştırma; susuz kalmanın (dehidrate olmak) kuvveti yüzde iki, dayanma gücünü ise yüzde 10 düşürdüğünü gösterdi.
Susuz kalmış olmak, baş ağrısı ve baş dönmesi ile birlikte hem kramplara hem de genel yorgunluğa yol açarak performansı düşürür. Egzersiz yapıyorsanız günde sekiz bardak su size yetmez ve genel kural, egzersizden yarım saat önce büyük bir su bardağı (200 ml) suyun yanı sıra kaybolan sıvıları yenilemek için her yirmi dakikalık egzersiz sonunda bir bardak daha içmektir. Egzersiz bittikten sonra da, tamamen hidrate kalmak için günün geri kalanında su içmeye devam edin.

5 Protein ve karbonhidratla yakıt ikmali yapin

İyi bir koşu mutlaka kaç kilometreyi bitirdiğiniz ya da kişisel rekorunuzu kırıp kırmadığınızla alakalı değildir. Egzersizden hemen sonra ne yaptığınızı ve vücudunuzun çabalarınıza nasıl tepki verdiğini de belirler. Egzersiz sonrası iyileşme söz konusu olduğunda protein önemlidir. Bu makro besleyici yeterli düzeyde olduğunda, kas dokusunu yeniden yapılandırır. Ve daha sonra tüketilen glikojen seviyesini yenilemek için karbonhidratlardan yardım alın. Tam bir muzdan protein shake'i ya da kepekli tost üzerine fıstık ezmesi iyi seçeneklerdir. Egzersiz sırasında kas dokusu parçalanabilir ve onun yeniden inşasında protein temek yapı taşıdır. Uzun süre koşu ardından başka bir iyi seçenek de kabak gibi vücudunuza su sağlayacak sebzeler ile biftektir (yaklaşık 30 gr protein içerir).

6 Besin maddeleri doldurmak

Dengeli bir diyet, bol miktarda meyve ve sebze içerir. Bu taze gıdalar da, vücudunuzun bağışıklık düzeyini yüksek tutmak için gerekli vitamini, minerali ve antioksidanı sağlar. Birçok egzersiz, beyaz kan hücrelerinin ve anti-enflamatuar sitokinlerin düzeyini değiştirerek, vücudun bağışıklık sistemini bastırabilir. Dolayısıyla besleyici bir diyet, enfeksiyonları sizden uzakta tutar. Günde yaklaşık dokuz porsiyon meyve ve sebze tüketmeyi hedefleyin: Özellikle de bağışıklık arttırıcı besin maddeleri ile dolu turp, çilekgiller, kale ve brokoli gibi renkli sebze/meyveleri ihmal etmeyin.



Koşmadan ya da egzersiz yapmadan bir saat önce yemek yeme alışkanlığı kazanın ve zamanlamayı deneme yanılma yöntemi ile ayarlayın.

5 daha iyi bir koşu performansı için diyet göstergesi

Daha iyi bir hidrasyon için Hindistan cevizi suyu için

Hindistan cevizi suyu, hafif koşular sonrasında mükemmel bir iyileşme yardımcısıdır. Magnezyum ve potasyum gibi vücutta düzgün bir sıvı dengesinin korunmasına yardımcı olan yüksek düzeyde elektrolit içerir. Aynı zamanda da sağlığa faydalı antioksidanlar ile doludur.



Daha fazla dayanıklılık için çikolata yiyin

Kingston Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırma; kakaodaki ana antioksidanlardan epikatefin maddesinin, dayanıklılığın artmasına yardımcı olabileceğini ortaya koyuyor. Nitrik oksit üretimini arttırarak, koşucuların daha az oksijen kullanmalarına ve daha kısa sürede, daha büyük bir mesafeyi kat etmelerine yardımcı olur. Sütlü ya da beyaz çikolata yerine bitter ya da çiğ olanları seçin.

Daha iyi bir performans için kahve tüketin

Egzersiz öncesi kahve, enerji için glikojen yerine yağ hücrelerinin kullanılmasına yol açar. Kafein, metabolizmayı da arttırır ve kas ağrısını azaltarak daha uzun süre koşmanıza yardımcı olduğu da düşünülüyor.

Havalara uçan enerji seviyeleri için yulafı sevin

Koşucular, düzenli bir enerji arzına ihtiyaç duyar. Bu nedenle yulaf gibi kompleks karbonhidratlı gıdalar, vücuda sürdürülebilir bir enerji kaynağı sunarak egzersize yeşil ışık yakar.



Ağrıyla savaşmak için Omega-3 yüklemesi yapın

Koşucuların bol miktarda ihtiyaç duyduğu tek makro besin maddesi protein değildir. Yorucu bir egzersiz sonrasında mutlaka iyi yağlara da ihtiyaç duyarsınız. Örneğin; keten tohumunda bulunan Omega-3 yağları, eklem ağrısını önlemeye ve vücuttaki iltihaplanmayı azaltmaya yardımcı olur. Ekstra bir Omega-3 vuruşu için smoothie'lerinize de serpin.



Yoga kaslarınızı, özellikle de sırtınızı ve bacaklarınızı uzatabiliyor. Ayrıca kaslarınızın serbest kalmasını sağlayarak vücudun denge kurmasına da yardımcı oluyor.

Kişisel rekorlara giden yeni pozlara girin

Sadece mat üzerinde durarak koşuda bir sonraki seviyeye geçebilirsiniz.

İster koşarken başınıza gelen sakatlıklardan kurtulmak ister kişisel sınırlarınızı zorlamak isteyin, yoganın koşu becerinizi geliştirdiği bir sır değil. Yoga kaslarınızı, özellikle de sırtınızı ve bacaklarınızı uzatabiliyor. Ayrıca kaslarınızın serbest kalmasını sağlayarak vücudun denge kurmasına da yardımcı oluyor. Bu sekiz hareketten oluşan egzersiz ile koşunun vücudunuzda yarattığı gerginliği çözmeyi deneyin. Ve tabii nefes alıp vermeyi unutmayın! Gergin kaslarınızı yoga ile rahatlatmaya zaman ayırarak kısa sürede yeni koşu hedeflerine ulaştığınızı görebilirsiniz.

NASIL YAPMALI?

Hareketler boyunca sabit ve derin nefesler alıp verin. Her pozu yaklaşık sekiz nefeste bitirin. Poz geçişlerinde son derece yavaş olun.

CHILD'S POSE (Çocuk pozisyonu)

NEDEN? *Bu duruş, koşmanın savaş ya da kaç mahiyetine karşıt olarak parasempatik sinir sistemini (dinlenme ve sindirimden sorumlu) devreye sokmakla ilgilidir.*

Teknik

➤El ve dizleriniz üzerinde durarak poponuzu topuklarınıza doğru çekin. Kollarınız önünüzde uzanırken elleriniz, alnınız ve poponuz iyice zemine bassın. Havada asılı kalmak yerine yerden destek aldığınıza emin olun ki tamamen rahatlayabilesiniz.

➤Sırtınıza doğru nefes alın. Dikkatinizi sırtınızdaki en gergin noktalarda odaklayın.

➤Başınızı hafifçe yanlara doğru yuvarlayabilirsiniz.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Aradaki boşluğu kapayamıyorsanız poponuz ve topuklarınız arasına bir blok ya da battaniye yerleştirebilirsiniz.



DOWN DOG (Aşağı bakan köpek duruşu)

NEDEN? *Bu duruş, bacak ve omurganın arkasında alan açmanızı sağlayacaktır.*

Teknik

➤El ve dizleriniz yerde başlayın. Dizlerinizi kalçanızın altına ve ellerinizi omuzlarınızdan hafifçe öne yerleştirin. Ellerinizi yayarak, ayak parmaklarınızı onlarla hizalayın. Nefes verirken dizlerinizi yerden kaldırarak kalçanızı yukarıya ve geriye gönderin.

➤Dizlerinizi epey kırın ve topuklarınızı yerden kaldırın. Bu, omurganın tamamen uzamasını sağlar. Ardından oturma kemiklerinizi tavana doğru kaldırın ve vücudunuzla bir piramit şekli oluşturun.

➤Ardından bir sonraki nefes verişinizle, bacaklarınızı uzatın ve beliniz uzun kalabildiği sürece topuklarınızı yere bırakarak esnetin.

➤Ellerinizi zemin boyunca uzatarak kollarınızı ve omurganızı da uzatın.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Başınızı üst kollarınızın arasına alarak sarkmasını engelleyin ve omurganızın aynı hizada tamamen uzamasına izin verin. Ayaklarınızı izleyin ama yumuşakça odaklanmanız yeterli.



LOW LUNGE

NEDEN? *Bu duruş, kalça kemiğinin ön kısmını (kalça fleksörlerini) açar ki bu bölgenin koşarken bacaklarınızı ileri atmak için gerçekten çok çalışması gerekir.*

Teknik

➤Uzun bir lunge için tek bacağınızı arkaya atın ve arka dizinizi yere düşürürken, öndeki dizinizin 90 derecelik açı yapmasını sağlayın.

➤Nefes alırken kollarınızı yukarı uzatın. Her nefes alış verişte, ön kalça kemiğinizi göğsünüzle birlikte yukarı kaldırın.

➤Kalçanızı sıkın ve başınızı arkaya düşürmeyin.

Sekiz nefes sonunda, ellerinizi öndeki ayağınızın yanına koyun, arka dizinizi yerden kaldırın ve matın ön tarafına adım atarak ayağa kalkın. Diğer bacağınızla tekrar edin.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Arka dizinizdeki ağırlığı öndeki diz kapağınıza verin.



LIZARD POSE (Kertenkele duruşu)

NEDEN? *Kalça kemiğinizi açmak, koşarken daha rahat bir diz kapağı sağlar. Bu poz, iç kalça kemiğinde hayli gerekli bir alan yaratacaktır.*

Teknik

➤El ve dizlerinizin üstünde başlayın. Bir ayağınızı elinizin dış tarafına getirin. Ayak parmaklarınızı hafifçe çevirerek, dizlerinizle aynı yere bakmasını sağlayın. Arka dizinizi aşağı indirerek, arkadaki bacağınızın arkasını rahatlatın ve böylece ön kalça kemiğinizde bir esneme hissedin.

➤Ellerinizi omuzlarınızın altına, ayaklarınızla aynı hizaya koyun. Eğer yere uzanamıyorsa altına bir blok yerleştirebilirsiniz.

➤Duruşu daha da derinleştirmek istiyorsanız, dirseklerinizi yere ya da bir bloğun üzerine yerleştirin. Öndeki dizinizi, öndeki ayağınızın dış tarafına getirerek daha da açılmasını sağlayın. Sekiz nefeste bu duruşta kaldıktan sonra, ellerinizi tekrar omuzlarınızın altına getirin ve öndeki ayağınızı arkaya alın. Böylece el ve dizlerinizin üzerine gelin. Duruşu diğer bacağınızla da tekrar edin.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Omurganızın hareket boyunca uzun durması için yeterli yükseklikte durun ve başınızı omurganızla aynı hizada yukarıda tutun.



LOCUST POSE

NEDEN? *Sırtınızı uzatarak (köprü hareketiyle) ve güçlendirerek omurganızı sağlıklı tutmak çok önemlidir. Bu duruş o görevi yerine getiriyor.*

Teknik

➤Yüzüstü uzanın. Bacaklarınız birlikte, kollarınız vücudunuzun iki yanında, omuzlarınız serbest olsun. Alnınız aşağı bakarken zorlanıyorsanız tek yanağınızı yere indirebilirsiniz.

➤Nefes alırken başınızı, göğsünüzü ve bacaklarınızı yukarı kaldırın. Avuç içlerinizi vücudunuza doğru döndürerek, kollarınızı vücudunuzun yanına çekin. Birbirine paralel tuttuğunuz bacaklarınızı sıkın.

➤Baş ve göğsünüzü bacaklarınızın olduğu noktaya kadar (tersi de geçerli) kaldırmaya çalışın. Hareketi bitirdiğiniz de çocuk duruşuna geçin ve dinlenin.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Boynunuzun arkasının omurganızla aynı hizada olması için ileri ve aşağı doğru bakın.



Low lunge, koşarken bacaklarınızı ileri atmak için gerçekten çok çalışması gereken kalça fleksörlerini açar.

BRIDGE POSE (Köprü duruşu)

NEDEN? *Bu duruş ile eşzamanlı olarak vücudunuzun arkasını ve kalça kemiğinizin önünü açın.*

Teknik

➤Sırtüstü uzanın, kalça genişliğinde açtığınız ayaklarınızı yere koyun ve topuklarınızı oturma kemiklerinizin yanına yaklaştırın. Nefes alın ve hem ayaklarınızın hem de kollarınızın üzerine sertçe basarak poponuzu yerden yukarı kaldırın.

➤Bir sonraki nefes alışınızda, göğsünüzü bir parça yukarı kaldırın. Böylece omuzlarınızı altınıza yuvarlayacak ve ellerinizi altta birleştirerek göğsünüzü daha da açabileceksiniz.

➤Kalça kaslarınızı güçlü bir şekilde sıkarak, kalça kemiğinizi yukarı itmeye devam edin. Duruştan çıkarken omuzlarınızı altınızdan çıkarın ve ardından omurganızı da yavaşça aşağı düşürün.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Dizlerinizi kalça hizasında ayırın, dışarı açılmasına izin vermeyin.



RECLINING HAND TO BIG TOE POSE

NEDEN? *Bu duruş sırtın ve bacakların dış taraflarının esnemesi için iyidir.*

Teknik

➤Bir bacağınız yerde sırtüstü yatın. Diğer bacağınıza sarılarak karnınıza çekin.

➤Ayağınızı tavana doğru uzatmaya başlayın, rahat ettiğiniz en düz hale kadar getirin. Gerekirse omuzlarınızı yerde tutabilmek için ayağınızı bir bantla sarabilirsiniz.

➤Bu duruşta sekiz nefes kaldıktan sonra, karşı elinizle yukarıdaki ayağınızı tutun ve vücudunuzun üzerinden geçirerek elinizin olduğu tarafa doğru bacağınızı çekerek yere indirin.

➤Boşta kalan kolunuzu yere serin ve o elinize bakın. Sekiz nefes daha bekleyin ve peşinden diğer bacağa geçin.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Esnerken zorlanırsanız dizinizi bükebilirsiniz.



RECLINED SPINAL TWIST

NEDEN? *Bu duruş omurganızı döndürerek sırt ve kalça kaslarınızı esnetir.*

Teknik

➤Sırtüstü yatın ve göğsünüze çektiğiniz dizlerinize sarılın. Dizlerinizin hafifçe bir yana doğru yere düşmesine izin verin. Ancak omuzlarınız yerden kalkmasın. Dizleriniz, kalça kemiğinizin olduğu yüksekliğe kadar çıksın ve birbiri üzerinde dursun.

➤Yakındaki eliniz, hafifçe dizlerinizde kalırken diğer kolunuzu yere koyun ve omuz hizasında dışarı doğru açın. Gözleriniz bu elinizi takip edeceği için başınızı dizlerinize zıt yöne çevirmiş olacaksınız.

➤En az sekiz nefes burada bekledikten sonra dizlerinizi tekrar ortaya çekin ve diğer tarafla tekrar edin.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Nefeslerin kaburganızı genişletmesine ve vücudunuzu yumuşatmasına izin verin. Her nefes verişte omzunuzu yere yapıştırın.



DERLEYEN: SEDA ÖZDEMİR

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.



IŞILDAYIN

♦ EN MUHTEŞEM HALİNİZİ BULUN ♦



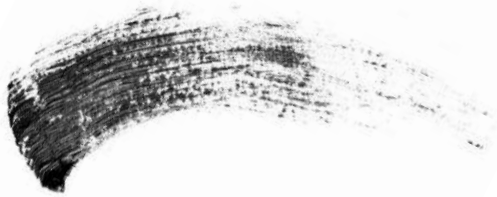
Bacaklarınızı yaza hazırlayın

Havalar iyice ısındı ve sezon başından beri giymeyi hayal ettiğiniz eteklerin zamanı geldi. Peki bacaklarınız buna hazır mı?



Maskarayla başınız dertteyse...

Ok gibi kirpiklere sahip olmak ve profesyonel bir makyaj uzmanı gibi maskara kullanmak istiyorsanız bu tüyoları gözardı etmeyin.



Makyaj yapmayı hepimiz seviyoruz. Hatta elimiz o kadar alışmış ki gözü kapalı bile yapabiliyoruz. Bu kolay gibi görünen rutin içinde hiç mi hata yapmıyoruz? Elbette en profesyonelimiz bile hata yapabilir, kabul edelim. Makyaj sırasında ya da sonrasında yaptığımız küçük hataları minimize etmek ise hiç zor değil. Sadece biraz dikkat gerektiriyor. En çok hatayı da maskara sürerken yapıyoruz. Ya kirpiklerde topaklanma oluyor ya da sürerken gözümüzün etrafına fırçayı değdirebiliyoruz. Meraketmeyinbukonudayanlızdeğilsiniz.İşte bu tür durumlar için size minik bir rehber hazırladık.

1-Gereksiz pompalama

Nedendir bilinmez herkes bu hatayı yapıyor. Maskarayı elimize aldığımızda fırçayı tüpe birkaç kez batırmadan kesinlikle kirpiklerimize götürmüyoruz. Neden? Sanki fırça daha iyi maskara alıyor, değil mi? Doğru ama bunu yapmak yanlış. Çünkü tüpe ne kadar çok fırçayı daldırıp pompalama işlemi yaparsanız içeri o kadar çok hava girmesine ve maskaranızın zamanından önce kurumasına neden olursunuz. Hani yeni aldığınız ve daha birkaç kez kullandığınız maskaranızın kirpiklerinizde topaklanmasından yakınıyorsunuz ya, işte onun sebebi bu pompalama hareketi. Oysa fırçayı sadece bir kere tüpe daldırmak yeterli.

2-Tüm kirpiğe maskara uygulama

Fırçayı tüpe daldırdınız ve direk kirpiklerinize götürüyorsunuz. Durun! Sakın böyle bir şey yapmayın. Çünkü tüpten çıkardığınız maskaranın fazlasını silmeniz gerekiyor. Fırçayı tüpten çıkarın ve tüpün ağız kısmına sürüp öyle kirpiklerinize götürün. Aksi halde fırçada fazla maskara olacağından kirpiklerinizde topak topak olur. İlk kat az gelirse zaten ikinci katı sürme şansınız var.

3-Tekniğiniz yeterli olmayabilir

Sağkirpiğemükemmeluygulamayaptınızpeki yasol?Sağlakbiriysenizsolkirpiğesağdakigibi mükemmel bir uygulama yapamayabilirsiniz. Bu çok normal. Hepimiz için geçerli. Sürme tekniğinizi geliştirmek bu problemi kısa sürede çözebilir. Maskarayı kirpik diplerinizden uca doğru sürmeyi deneyin. Sakın uçtan başlayıp sonra diplere sürmeyin.

4-Çok kat uygulamadan korkmayın

Birden fazla kat maskara uygulamaktan hepimiz korkuyoruz itiraf edelim. Çünkü topaklanma yaparak suni hatta çirkin bir görüntü yaratacağını düşünüyoruz. Haksız da sayılmazsınız. Ama bunu engellemek de yine sizin elinizde... Maskarayı çoğunlukla iki kat sürmek yetiyor. Ancak daha hacimli, daha uzun kirpikler istiyorsanız 3-5 kat sürmekten çekinmeyin. Tek yapmanız gereken dipten uca kadar sürmeniz ve kirpik ucunu bitirmeden maskara fırçasını çekmemeniz.

5-Hataları temizleyelim mi?

İşteenüzüldüğümüzhattadeliyedöndüğümüz aşama. İnce operasyonlarla sürdüğümüz maskarayı ya elimizin titremesi ya da başka bir sebeple göz çevremize, göz kapağımıza veya kirpik diplerine bulaştırmamız. Bunu halletmenin yolu temizleme işleminden geçiyor. Tabii ki tüm kirpiği temizlemekten bahsetmiyoruz. Maskaranızın kurumasını bekleyin, ardından makyaj temizleme çubuklarıyla bulaşan yerleri silin. Bu çubuklardan yoksa kulak temizleme çubuğunun ucunu göz makyajı temizleme solüsyonuna batırıp öyle kullanın. Buradaki püf nokta maskaranın kurumuş olması. Kurumadan temizlerseniz bu kez her yere bulaştırırsınız, aman dikkat!

6-Ömrü sadece 6 aydır unutmayın

Her kozmetik ürünün kullanım süresi vardır ve bu ürünün alt bölümünde çizimle gösterilir. Maskaralar için de bu geçerli. Üstelik neredeyse en kısa ömürlü malzeme diyebiliriz. Çünkü maskarayı açıp havayla temas ettirdikten sonra maksimum 6 ay kullanabilirsiniz. Maskaranız bu süre içinde bitmemiş dahi olsa atmalısınız.

> *Makyaj sırasında ya da sonrasında yaptığımız küçük hataları minimize etmek ise hiç zor değil. Sadece biraz dikkat gerektiriyor. En çok hatayı da maskara sürerken yapıyoruz.*

EN BÜYÜK YARDIMCILAR

Bu ürünler sayesinde kusursuz maskara deneyimini yakalayın.

BENEFIT ROLLER LASH MASKARA

Kirpiklerinizin daha kıvrımlı olması için maskaradan önce kıvırıcı kullananlardansanız Benefit`in yeni bir önerisi var. Saç bigudisinin en kısa saçları bile kavrayıp kıvırmasından yola çıkarak tasarlananan maskaranın fırçası minik kancalar yarımıyla tüm kirpikleri kavrıyor.



YVES SAINT LAURENT MASCARA VOLUME EFFET FAUX CILS BABY DOLL

İki patentli fırçası aralıklı kıl yapısıyla kirpiklerde yoğun ve sık bir görüntü sağlıyor. İnce ve birbirine yakın kısmı ise en kısa kirpikleri bile tek tek ayırıyor. Kirpikleri adeta dipten uca kadar uzatıyor ve kalıcılığını en az 24 saat koruyor.



SEPHORA OUTRAGEOUS CURL MASKARA

Klasik Sephora ambalajından çıkan maskara,fırçasıyla şaşırtıyor. Mini fırça&Maksi kıvrım sloganı ile gelen maskaranın küçük fırçası sayesinde kirpiklerin tümüne ulaşmak ve en küçük kirpikleri bile boyamak mümkün!



MAC KİRPİK KIVIRICI

En iyi maskarayı bile kullansanız kimi zaman küçük yardımcılar sonucun daha da kusursuz olmasını sağlar. En kısa ve ulaşılamaz kirpikleri bile kıvırmak için tasarlanmış. 'Sık ve gevşet' şeklinde uygulanıyor.



FLORMAR KİRPİK FIRÇASI

Maskarayı hızlı bir şekilde uyguladığınızda kirpiklerinizde meydana gelen birikme ya da topaklanma sorununu kirpiklerinizi fırçayla birkaç kez tarayarak hemen çözün.



DERLEYEN: MELİSA HAYIRLIOĞLU



Havalar iyice ısındı ve sezon başından beri giymeyi hayal ettiğiniz eteklerin zamanı geldi. Peki bacaklarınız buna hazır mı?

Bacaklarınızı yaza hazırlayın

Hepimizin başına gelmiştir: Baharı gerçekten hissettiğiniz o ilk günün gelmesiyle aniden bacaklarınızın balık derisine benzediğini, pul pul döküldüğünü fark edersiniz. Ama bunun yüzünden panik olmaya gerek yok. Birkaç kolay adımla pantolonlardan kurtulup, etek sezonuna korkusuzca geçiş yapabilirsiniz.

Neler uygulanır?

- Bacaklarınızda yama benzeri lekeler meydana geldiyse mutlaka peeling uygulaması yapılmalıdır. Uygulanan peelingle cildinizdeki ölü derilerden kurtularak, bacaklarınızda daha canlı bir görünüm sağlayabilirsiniz. Peeling uygulamasında yuvarlak hareketler yapılmalı ve haftada 1 defa uygulanmalıdır.

- Bronz bacaklar her zaman daha güzel ve daha seksi bir görünüm sağlamaktadır. Güneşlenecek vaktiniz yoksa bronzlaştırıcı ürünler yardımıyla, hafif bir bronzluk sağlayarak kendinizi yaza hazırlayabilirsiniz.

- Topuk güzelliği de en az bacaklar kadar büyük önem taşımaktadır. Çatlayan ve beyazlayan topuklar, bacaklarınız ne kadar güzel görünse de güzelliğinizi bozacak etki yaratacaktır. Bu nedenle topuk bakımlarınıza dikkat etmelisiniz. Nemlendirici kremlerle, topuklarınıza uygulama yaptıktan sonra kalın çoraplar giyerek topuklarınızı yumuşatabilirsiniz.

- Sabahları uyandığınızda, aşağıdan yukarıya doğru yavaş hareketlerle bacaklarınızı fırçalayın. Fazla bastırmadan yapacağınız bu uygulamayla kan dolaşımınızı hızlandırabilir ve cilt üzerinde biriken toksinler temizlenerek cildinizin nefes almasını sağlayabilirsiniz.

- Ayrıca duşta da bazı uygulamalar yaparak bacaklarınızı daha güzel gösterebilirsiniz. Sıcak soğuk su farklıkları sayesinde vücudun yenilenmesi ve kan dolaşımının hızlanmasını sağlamaktadır. Sıcak su altında bir süre kaldıktan sonra kısa süreli su altında durarak kan dolaşımınız artarak bacaklarınızı sıkılaştırabilirsiniz.

Adım adım yaza hazırlık

1. Adım: Tüylerden kurtul!

İpucu: Tüylerinizi almaya başlamadan önce bacaklarınıza peeling yaparsanız, kıştan kalma batıklarınız da yüzeye çıkar ve tıraş işlemi sırasında onlardan da kurtulabilirsiniz!

Ağdanın acı verici olduğunu düşünüyorsanız, jilet kullanmayı deneyebilirsiniz ama sonucun uzun süreli olmayacağını hatırlatalım. Hafifçe



ıslattığınız bacaklarınızaa kadınlar için özel olarak tasarlanan tıraş köpüğünü sürün.

Tıraş aletini tüylerin çıkış yönünün aksine uygulayın. Bu işi acele etmeden ve dikkatlice yapmalısınız. Çünkü kesiklerle dolu bir bacak hiç de çekici değildir.

Son olarak bacaklarınızı sabun ya da duş jeli kullanmadan sadece su ve yumuşak bir süngerle temizleyin. Böylece tıraştan sonra hassaslaşan cildinizin tahriş olmasını engellemiş olacaksınız.

2. Adım: Bacaklarınızı pürüzsüzleştirin!

Sıra tertemiz bacaklarınızda son rötuşları yapmaya geldi! Yoğun nemlendirici bir vücut kremi ya da bebe yağını tüm bacaklarınıza masaj yaparak sürün ve cildiniz nemlendiriciyi iyice emene kadar giyinmeyin.

3. Adım: Pedikür yapın!

İpucu: Pediküre başlamadan önce tırnaklarınızda oje varsa mutlaka çıkarın.

Bacaklarınız istediğiniz kadar pürüzsüz olsun, bakımsız ayaklarla bunun hiçbir önemi yok. Bu nedenle pedikürünüz de en az bacaklarınız kadar mükemmel olmalı!

1- Önce bir kaba ılık su ve biraz şampuan koyun. Köpüren suda ayaklarınızı 5 dakika beklettikten sonra kurulayın ve hem topuklarınızı hem de ayağınızın sertleşen diğer yerlerini ponza taşı ile ovun.
2-Yumuşayan tırnaklarınızı düz bir şekilde kesin (yuvarlak keserseniz, tırnaklarınızın etinize batmasına neden olabilirsiniz).
3- Sonra tırnaklarınızı yine düz bir şekilde törpüleyin. Hatta eğer tırnaklarınız koyu renk ojelerden dolayı sararmışsa, yüzeyini de törpüleyebilirsiniz. Böylece sürdüğün oje daha güzel durur.

Bunlara dikkat edin!

1- Eğer tırnak etleriniz oje sürmenizi zorlaştıracak kadar fazlaysa pedikür makasından yararlanmalısınız.
2- Tırnak yüzeyinizi parlatmak için parfümerilerde satılan özel törpüleri deneyin!
3- Tırnak makasının kaliteli olduğundan emin olun.
4- Tırnak etlerinizi kesmek zorunda değilsiniz, onları tahta çubuk yardımıya geri itmeyi deneyin.

4. Adım: Tırnaklarınızı renklendirin!

1- Kestiğiniz tırnaklarınızın mikrop kapmasını engellemek için bir parça pamuğa biraz kolonya dökün ve tırnaklarınızı silin. Ardından ayaklarınızı yumuşatan bir losyon sürün ve kurumasını bekleyin.
2- Ojenizi sürmeden önce tırnaklarınızı besleyen ve kırılmalarını önleyen bir parlatıcı uygulayın. Böylece, koyu renk oje sürecekseniz, tırnağınızın koyulaşmasını engellemiş olacaksınız.
3- Sonra da yazın favori renkleri kırmızı, pembe ve fuşyayla tırnaklarınızı renklendirin. Eğer tırnak yuvanız çok küçükse, 'french manicure' her zaman daha iyi sonuç verecektir.

> *Çatlayan ve beyazlayan topuklar, bacaklarınız ne kadar güzel görünse de güzelliğinizi bozacak etki yaratacaktır.*

DERLEYEN: MELİSA HAYIRLIOĞLU



Men's Fitness Mayıs sayısı, Turkcell Dergilik ve Türk Telekom e-dergi uygulamalarında!

MH MEDIA

SAĞLIK

♦ KENDİNİZE İYİ DAVRANIN ♦



Meditasyon kopya kağıdınız

Meditasyon yapmak istiyorsunuz fakat nereden başlayacağınızı bilmiyor musunuz? Sakinliğe giden kolay yolu göstermemize izin verin.

Meditasyon kopya kağıdınız

Meditasyon yapmak istiyorsunuz fakat nereden başlayacağınızı bilmiyor musunuz? Sakinliğe giden kolay yolu göstermemize izin verin.



Size yararlı olduğunu biliyorsunuz. Son üç yılda hep yapmak istediniz fakat ne zaman meditasyon yapmak isteseniz başaramadınız. Tanıdık geldi mi? Merak etmeyin yalnız değilsiniz. Sorunlarınızı çözmek için basit meditasyon rehberimizi kullanın ve iç huzura erin..

Amaç ne?

Hayatınızda daha fazla odak mı istiyorsunuz? Peki yaşlandıkça daha az stres ve daha çok beyin gücüne ne dersiniz? Bunlar sadece hayatınızda, meditasyona zaman ayırmanız gerektiğine dair birkaç neden.
Meditasyon dikkat, kesilme ve odaklanma bilincidir. Kısacası burası ve şimdi hakkında tamamen bilinç sahibi olmaktır. Daha az strese ve daha fazla açıklığa sahip olursunuz, böylece işten cinsel hayata kadar hayatınızın tüm alanları etkilenir.
Bilim adamları da aynı görüşte... Araştırmalar meditasyonun acı algısının azaltılması, daha iyi bir ruh hali, gelişmiş bağışıklık ve kaliteli uyku gibi şeylerle ilgisini ortaya çıkarıyor.

Basma kalıpları unutun

Hemen efsaneyi ortadan kaldıralım. Düzenli bir meditasyon alışkanlığı yaratmak eğlenceli zamanları bir kenara bırakıp bir hippi gibi yaşamak değildir. Modern yaşamın içinde de var olabilir. Çoğu insan meditasyonu çömelmiş bir pozisyonda oturmakla ilişkilendiriyor ama durum böyle değil. Meditasyon yapabileceğiniz bir çok farklı yol var ve en basit metodlardan biri 'dikkatlilik'. Şimdide olma ve ne oluyorsa farkında olma durumu.
En iyi yönü mü? İstediğiniz her yerde yapabilirsiniz. Budist rahip bulaşık yıkarken bile her bir tabağa 'seyredilesi nesne' olarak bakarak 'dikkatli' olmayı öneriyor. Otopilotu kapatın ve o anda elinizde olan işin değerini bilin.

Fazla çabalamayın

Meditasyonun, zihni temizleme ve kendi içerisinde sessiz bir boşluk yaratmak olduğunu düşünmek yaygındır. Fakat meditasyon yapmaya çalıştıysanız bunun bir Wimbledon finaline bilet almak kadar zor olduğunu bilirsiniz. Şanslıyız ki, uzmanlara göre esas amaç bu değil.
Zihni meditasyon aracılığıyla düşüncelerden arındırmak, çok yaygın bir hata ve çok fazla çabalarsanız işe yaramaz. Meditasyon, geri adım atmasını öğrenmek ve düşünce üzerine farklı bir bakış açısı kazanmaktır. Siz bunu yaparsanız zihin kendiliğinden sakinleşir.
Bu yüzden meditasyon sırasında aklınız öğle yemeğine veya Ryan Gosling'in vücuduna giderse stres yapmayın. Düşüncelerinizi kabul edin ve onları bırakın.

DAKİKALAR İÇERİSİNDE ‘DİKKATLİLİK’

Bunu deneyin

Meditasyon yapamayacak kadar meşgul müsünüz? Yoğun bir günde sizi rahatlatacak bu ‘dikkatlilik’ egzersizlerini deneyin.

İŞTE İşleriniz arasında durun, 15 saniyeyi rahat oturmaya, derin nefes almaya ve vücudunuzun nasıl hissettiğini gözlemlemeye ayırın. Yenilenmek için basit bir yol.
EVDE Diş fırçalarken ya da duş alırken dikkatinizi verin. Her dişi fırçaladığınızda ve sıcak su derinizle temas ettiğindeki hisse odaklanın. Hareketleri öylesine yapmayın.
ORADA BURADA Amaçla ve dikkatle yürüyün. Etrafınızdakileri, ayaklarınızın yere basışını ve düşüncelerinizi farkedin.



“Farkındalık döneminde olduğunuz sürece gayet iyi gidiyorsunuz demektir.

Hey, sorun yok!

Meditasyonu deneyip, bu işte iyi olmadığınıza karar verip bıraktıysanız size bir haberimiz var: Gayet normalsiniz.
Meditasyon yaparken karışık hislerin ve duyguların yaşanması oldukça yaygındır. Kontrol dışı hissetmek, stres yapmak, heyecanlanmak, odaklanamamak ve hiçbir şey hissetmemek gibi. ‘Dikkatlilik’ süreci içerisinde olduğunuz sürece, gayet iyi yapıyorsunuz demektir. Amaç, dikkatinizin dağıldığını kabullenmek ve nazikçe meditasyon objesine dönüp nefesinize odaklanmak olmalı. Biraz denemeyle sakinlik hissi artacaktır. Ve sadece meditasyonda daha iyi olmakla kalmayacak, günlük yaşantıdaki sorunlarla daha iyi başa çıkacaksınız.

Küçük ve sık düşünün

Herhangi bir alışkanlık gibi, meditasyon konusunda da küçük başlamak en iyisi. Birden başlayıp bir saat içerisinde aydınlığa ulaşmayı beklemeyin. Hayal kırıklığına uğrayacağınız bir gerçek. Bunun yerine, bunu geliştirmeniz gereken bir kas gibi düşünün. Daha uzun meditasyon yapmanın, daha iyi bir meditasyon yapmak olduğu yanılgısı çok yaygın. En başta kesinlikle daha kısa ama daha sık yapmak daha iyi olacaktır. Daha fazla yaptıkça, daha doğal gelecek ve faydaları daha iyi hissedeceksiniz.
Başlangıç için günlük 10 dakika iyidir. Bu sabah kalktığınızda ya da öğle arasında olabilir. Bir koltukta rahatça oturun ve arkanıza yaslanın. Sonra rahatlayın...

Şimdi ne var?

Daha fazla rehberliğe mi ihtiyacınız var? Bu 7 maddelik meditasyon rehberi yeni başlayanlar için kolaylık sunuyoruz.

1. **İYİ BİR YER BULUN:** Rahatlayabileceğiniz sessiz bir yer bulun.
2. **DERİN NEFES ALIN:** Gözlerinizin odağını bırakın, orta uzaklığa gözleri yormadan bakın.
3. **KONTROL EDİN:** Vücudunuzun yerleşmesi için birkaç saniye bırakın. Duruşunuzu ve sandalyedeki vücudunuzu gözlemleyin. Algılarınızı kabullenin.
4. **VÜCUDUNUZU TARAYIN:** Zihninizi içeri döndürün ve vücudunuzu baştan aşağı herhangi bir rahatsızlık var mı diye kontrol edin.
5. **NEFESİ GÖZLEMLEYİN:** Dikkatinizi nefesinize odaklayın. Değiştirmek için bir çaba sarf etmeyin. Nefesin yarattığı yükselme ve alçalma hissini gözlemleyin.
6. **ZİHNİNİZİ ÖZGÜR BIRAKIN:** 20-30 saniyeyi sadece oturmaya ayırın. Kendinizi düşünceleriniz ve planlarınız altında kalmış ya da odaklanmış hissedebilirsiniz. Ne olursa olsun sorun yok.
7. **BİTİRMEYE HAZIRLANIN:** Fiziksel hislerinizin farkında olun, altınızdaki sandalye, ayağınızın zemine değdiği yer, kollarınız ve kucağınızdaki elleriniz.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR



Mutlu şiinler

Kendinizi yorgun ve bitkin mi hissediyorsunuz? Aşırı stresli misiniz? Eğer bizim gibiyseniz, stresle başa çıkma yollarını anlatan kitaptaki her şeyi denemenize rağmen hala gergin ve ne yapacağınızı bilemiyor halde olmalısınız. Sakın hemen pes etmeyin!

Kelimenin tam anlamıyla, düzenli ve mutlu bir hayata sahip olmanın anahtarı elinizin altında olabilir. En son çıkan kitaplardan meQuillibrium, on dört günde daha sakin ve daha mutlu olmanın yollarını açıklıyor. Size garip gelebilir ama bu insanlar gerçekten işlerini biliyorlar. Deneyimli sağlık uzmanı Jan Bruce, (Aynı zamanda Martha Stewart'ın Living ve Body + Soul dergilerinin eski genel yayın yönetmeni) ünlü psikiyatrist Dr. Andrew Shatté ve Duke Integrative Medical Care yöneticisi olan Dr. Adam Perlman'ın uzmanlıklarından yola çıkarak stresin üstesinden gelmek için 'kişiselleştirilmiş, interaktif koçluk sistemi' olan 'meQuillibrium' yaratıldı.

Başlangıçtaki program, araştırmalar ile başlamış ve sonuçlar klinik olarak onaylanmış. Ancak ekip, sundukları 60 günlük fikirden daha iyisini yapabileceklerine karar verip, sizi yorgunluk ve gerginlikten kurtarıp mutlu olmanızı sağlayacak, 14 günlük bir program yaptılar. Bu program günde sadece 15 -30 dakikanızı alacak.

meQuillibrium yaklaşımı, yalnızca stresi 'yenmek' ile ilgili değildir. Bununla birlikte, kitapta bahsedildiğine göre, "stres yoğun ve modern yaşamın inkar edilemez bir sonucudur." Yaşamın içinde stresli durumlardan kaçamazsınız; iş baskısı, sınavlar, ailevi sorumluluklar ve ilişki sorunları. O nedenle, stresten kurtulmaya veya azaltmaya çalışmak yerine, kontrol etmeyi öğrenmelisiniz.

Takip edilmesi kolay olan bu plan, 14 günde, 14 önemli stres kontrolü becerisi geliştirmenizi sağlıyor. ulağa hoş geliyor, öyle değil mi? O zaman ne bekliyoruz? İncelemeye başlayalım.

1. GÜN:

DUYGULARINIZI SAKİNLEŞTİRİN

ÇIKIŞ NOKTASI: Sizi güçsüzleştiren duygulardan kurtulmak ve daha derin bir huzur ile berraklık barındırmak.
GERÇEK: Buradaki amaç, 'Güçlü duygularınızı ortaya çıkarmadan nötralize etmenize' yardımcı olmaktır. Örneğin; biri size çarptığında sinirleniyorsanız, boş yere kolayca endişelenip, hayal kırıklığına uğruyorsanız, üzülüyorsanız, kendinizi suçluyorsanız ya da utanıyorsanız... Kitaba göre, stresli olduğumuz zamanlarda olumsuz duygular hissetmeye daha fazla meyilliyiz. Bu duygular, duygusal 'radarınız' tarafından seçiliyor.
Tabii ki bu duygulardan birini hissetmenizde sorun yok, ancak radarınızın ayarı özellikle bu duyguları seçmeye ayarlıysa, hiç ummadığınız bir anda ortaya çıkabilir ve stresin artmasına neden olabilir.
ÇÖZÜM: Takip edin, işaretleyin, yüzleşin: Özellikle ne hissettiğinizi ve neden hissettiğinizi bulmaya çalışın. Sonra kendinize, öne çıkmasına izin verilen duygunun o olup olmadığını sorun.

2. GÜN

AKILLI UYUYUN

ÇIKIŞ NOKTASI: Stres azaltmanızı sağlayacak şeyleri yapmanız için enerji depolama.
GERÇEK: Basit bir şekilde anlatmak gerekirse yorgunluk, sizin stresle başa çıkmanızda zayıf donanımlı olmanıza neden olur. Aslında, meQuilibrium programlarına katılan kişiler arasında uyuyamayanların, iyi uyuyanlara göre bir buçuk kat daha stresli oldukları görülmüştür.
ÇÖZÜM: İyi uyuma tekniklerine bağlı kalın: Uyku zamanlarınızı düzenleyin, yatak odanızı ve yatağınızı sadece uyumak için kullanın. Kendinize uyku alanı yaratın ve yatakta uyumadan önce rahatlayacağınız şeyler yapın.

3. GÜN:

SORUN ÇÖZME GÜCÜNÜZÜ AÇIN

ÇIKIŞ NOKTASI: Günlük sorunların çözümü için daha mantıklı çözümler üretme ve hevesli olma.
GERÇEK: Bazen sorunlarımızı olduklarından daha büyük hale getiririz ve bundan çok bunalırız. Bu durum, bizi 'düşünme tuzaklarına' sokar ve sorunlar için başkalarını suçlamaya başlarız ya da doğrudan en kötü senaryoyu düşünürüz.
ÇÖZÜM: Kitapta anlatıldığı üzere, her tuzaktan belirli bir kaçış yolu vardır. İşin sırrı, buna hazırlanmaktır. Düşeceğiniz tuzağı tanıyın, meydana geldiğinde farkında olun ve kaçış planınızla bu duruma hazırlıklı olun!

4. GÜN:

HEMEN SAKİNLEŞEBİLİN

ÇIKIŞ NOKTASI: Aşırı stresli ve endişeli durumlarda, bu duygulardan hemen kurtulabilme.
GERÇEK: Bu süreç, uzun vadeli çözümleri gerektirse de, sizin hemen rahatlamanızı sağlayacak birkaç çözüm yolu da var.
ÇÖZÜM: Derin nefes alın, kaslarınızı gevşetin ve pozitif olumlama yapın. Bu konular üzerinde çalışarak uzmanlaşın ve bir sonraki stresli durumla başa çıkmada başarılı olun.

5. GÜN:

ENERJİ TOPLAYIN

ÇIKIŞ NOKTASI: Dayanıklılığınızı artırın, içinizde biriken strese karşı daha sağlıklı ve daha iyi bir bağışıklık sistemine sahip olun.
GERÇEK: Aslında burada verilen mesaj, daha besleyici ve sağlıklı bir beslenme tarzının, sizi stresle başa çıkmaya hazırlayacağıdır.
ÇÖZÜM: Akıllı beslenme: Örneğin, yediğiniz şeyi neden yediğinizi bilmeniz, bu işin anahtarıdır. Kitapta konuyla ilgili harika bilgiler bulabilirsiniz.

6. GÜN:

DÜMENİ BUZDAĞI İNANÇLARINA DOĞRU KIRMAK

ÇIKIŞ NOKTASI: Aşırı duygusal patlamaların kontrol altına alınması.
GERÇEK: Bu bölüm, tamamen kendimize dair 'büyük inançlarımızı' hedef alıyor. İnançlarımız, buzdağına benzetilmiş çünkü bilincimizde; 'Eğer bir şeyi yapamıyorsam, hiçbir zaman yapamam' gibi bir düşünce ortaya çıkıyor.
ÇÖZÜM: Düşüncelerinizdeki 'olmalı' ve 'olmak zorunda' lara göz atarak buzdağı inançlarını belirleyin. Üç seçeneğiniz var: Ya 'buzdağını benimseyeceksiniz' (var olmasına izin verecek ama birlikte yaşamaya dayanamadığınız zamanlarda kendinizi yiyip bitirmeyeceksiniz) ya da 'buzdağını erireceksiniz'. Yani, buzdağınızı eritecek bir mantra geliştireceksiniz. Örneğin; 'mükemmel olmalıyım' yerine 'ben Süper Kadın değilim' şeklinde düşünmelisiniz. Veya 'dümeni buzdağına doğru kırabilirsiniz'. Bazı buzdağları belirli ortamlardan ortaya çıkar. Siz de bu durumlara özel 'buz kırıcılar' geliştirebilirsiniz.

"Yaşamın içinde stresli durumlardan kaçamazsınız. O nedenle, stresten kurtulmaya veya azaltmaya çalışmak yerine kontrol etmeyi öğrenmelisiniz.

7. GÜN:

TÜKENMİŞLİK YAŞAMAYIN

ÇIKIŞ NOKTASI: Günlük yaşamda daha enerjik olma.
GERÇEK: Günlük yaşamda karşılaşılan 'kötü' olaylar ile 'iyi' olayların dengesini belirlemekten bahsediliyor. İçinizde ne kadar çok 'iyi' biriktirirseniz, stresle başa çıkmanız o kadar kolay olur.
ÇÖZÜM: Günlük yaşamınızda sizi destekleyebilecek aktiviteler ve deneyimleri düşünün.

8. GÜN:

RADARLARINIZIN AYARLARINI POZİTİFE ÇEVİRİN

ÇIKIŞ NOKTASI: Ne kadar çok pozitif duygu biriktirirseniz, zorluklar karşısında o kadar ayakta kalırsınız.
GERÇEK: Burada önemli olan, pozitif duyguların farkında olmak ve onlardan fayda sağlamaktır. Birçok kişi, en mutlu anlarında bile negatifi görme eğilimindedir.
ÇÖZÜM: Günün sonunda başınıza gelen üç iyi şeyi yazın. Ertesi sabah bunları okuyun. Akşam yeniden 3 şey yazın ve ertesi sabah okuyun. 10 gün boyunca bunu yaptığınızda, elinizde 30 iyi şey olacak. Buradaki amaç, bunları yazarak yaşamınızın iyi yönlerini görme becerinizi geliştirmektir.

9.GÜN:

FITNESS KIRIK NOKTANIZI BULUN

ÇIKIŞ NOKTASI: Motivasyon, enerji ve spor yapma düzeninize bağlı kalmanın gururu.
GERÇEK: Hayatınızın geri kalanını spor yapmak için kendinizle mücadele ederek mi geçirmek istiyorsunuz? Özellikle de yaşamınızda bir şeyler ters gittiğinde... Hayattan daha çok zevk alabilmek için spor yapmaya devam etmeli. Böylece daha enerjik ve yaşam dolu bir birey olarak hayatınızı sürdürebilirsiniz.
ÇÖZÜM: 9'uncu günde, bağlı kalabileceğiniz bir egzersiz programı hazırlayın.
Bunun için öncelikle geçmiş deneyimlerinize bakarak, 'buzdağı' duygularınızı ortaya çıkarmalısınız.

10.GÜN:

İŞ VE YAŞAM DENGESİNİ AYARLAYIN

ÇIKIŞ NOKTASI: Motivasyon, enerji ve spor yapma düzeninize bağlı kalmanın gururu.
GERÇEK: Duygusal 'buzdağlarınız' burada da ortaya çıkıyor. İş ile aile ve özel zaman konusuna gelindiğinde, 'iyi bir anne olmalıyım' ya da 'sadece zayıf insanlar mesai dışında çalışmazlar' gibi en derin düşüncelerimizi yansıtan duygular hissederiz. Mesela, önemli bir toplantınızın olduğu günde, çocuğunuzun hastalanması gibi... Bu iki 'buzdağı' birbiriyle çarpıştığında kaosa neden olur.
ÇÖZÜM: Sizi saatlerce masanıza bağlayan 'buzdağı' inançlarınızı belirleyin ve kendinize aşağıdaki mantrayı hatırlatın: 'Ben bir insanım ve sadece bir insanın yapmasının mümkün olduğu şeyleri yapabilirim.' Ardından diğer hedeflerinizi düşünün. Hedefiniz sadece işiniz mi?
Her şeyden vazgeçerek harcadığınız zamanınız buna değer mi?

"Günlük yaşamınızda sizi destekleyebilecek aktiviteler ve deneyimleri düşünün."

11.GÜN:

SORUNLARINIZDAN KURTULUN

ÇIKIŞ NOKTASI: Sizi kahreden bağlardan ve sorunlardan kurtulun.
GERÇEK: 11. günde, çözülemez olarak görülen bir sorun çözüme ulaşıyor. 'Çözülemez' olarak görünen sorun, aslında bizim bunu kendimize açıklama şeklimizden başka bir şey değildir.
ÇÖZÜM: 'Ben değilim, her zaman olmaz, her şeyde olmaz' yaklaşımını kullanmayı tercih edin. Örneğin, 'Bu benim hatam değil, sadece bir sefer oldu ve bu şeyin haricinde başka hiçbir şeyi etkilemedi.'

12.GÜN:

HAYATTAKİ HEDEFLERİNİZİ YAŞAYIN

ÇIKIŞ NOKTASI: Günlük yaşamınızdaki amaç duygusu ve tutkusu.
GERÇEK: Eğer yaşamınızda olmasını istediğiniz büyük amaçlar için çok meşgulseniz, değişiklik yapacağınız gün bugündür.
ÇÖZÜM: Yaşamınızdaki büyük resme bakın ve 20 yıl sonra nerede olmak istediğinize karar verin. Daha sonra hedeflerinizi belirleyin, içlerinden en çok istediğinizi seçin, küçük bir adım atın ve devam ederken olumlu bakış açısından faydalanın.

13.GÜN:

İŞİNİZİ CANLANDIRIN

ÇIKIŞ NOKTASI: İşinizden daha çok tatmin olma.
GERÇEK: 13'üncü günün çalışması 'ne iş yapıyor olursanız olun, işinizden memnun ve tatmin olmanız' ile ilgilidir.
ÇÖZÜM: Buradaki önemli nokta; çalışmaya teşvik için 'destek' oluşturmanızdır. Örneğin, bu iş sizin için ne anlama geliyor?
Ya da 'Şirketin temsil ettiği şeye inanıyorum ve şirket içinde farklılık yaratmaktan zevk alıyorum' gibi.

14.GÜN:

BİR ŞEYE DAHA FAZLA BAĞLANIN

ÇIKIŞ NOKTASI: Hayatınızı yeniden anlam ve neşe ile doldurun.
GERÇEK: Uzun vadede, etkili biçimde stresi kontrol edebilmek için bizden daha büyük bir şeye bağlanmalıyız.
ÇÖZÜM: Hedeflerinizin ve ailenizin ötesine bakın. Kendinizi oluşturacağınız bir toplumun içine dahil edin. Örneğin, sosyal yaşamdan zevk alın, başkalarına yardım etmeye gönüllü olun ve hoşunuza giden faaliyetlerde bulunun. Halihazırda bunları zaten yapıyor musunuz? O halde bir sonraki adım, kendi maneviyatınızı keşfetmektir. Burada bahsettiğimiz şey; dini inancınız, eşitlik için savaşmak ya da çevreyi korumak gibi sizin için önemli olan değerlerin bir araya gelmesidir. Önemli olan, siz doğmadan önce de 'var olan' ve siz öldükten sonra da 'var olacak', sizi daha geniş dünyaya bağlayacak olan değerlere kendinizi adamınızdır.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

BESLENME

♦ SAĞLIKLI TÜYOLAR ♦



Kazara şişman mısınız?

Kilo vermek için mücadele mi ediyorsunuz?
Zayıflama bilmecenizin kayıp parçasını bulmak için yazımızı okuyun.



> *Kadınlık hormonları olan östrojen ve progesteron seviyelerindeki dengesizlik ödeme, kilo almaya ve migrene neden olur.*

Kazara şişman mısınız?

Kilo vermek için mücadele mi ediyorsunuz? Zayıflama bilmecenizin kayıp parçasını bulmak için yazımızı okuyun.

O kuyup denediğiniz en son moda diyetler bir işe yaramadı mı? Bir beden incelme hedefinize ulaşmak için aylardır yaptığınız düzenli egzersizler bir fark yaratmadı mı? Eğer cevabınız evetse, Dr. Libby Weaver'ın Accidentally Overweight adlı kitabını almak isteyebilirsiniz. Ünlü beslenme biyokimyageri ve kitapları yedi kez en çok satanlar listesine girmiş olan Dr. Weaver, beslenmeyi konunun dışında tutarak, hem duygular hem de vücudunuzun biyokimyası gibi sizi zayıflamaktan alıkoyan dokuz nedeni araştırıyor. Kitabında, sorunun hiçbir zaman sadece yemeden kaynaklanmadığını ve daha büyük resme bakmak gerektiğini açıklıyor. Sizde zayıflama bulmacanızın eksik parçasını bulmak için kendinize aşağıdaki soruları sorun.

EĞER YEMEK İLE İLİŞKİNİZ KEYFE DAYANIYORSA... BULMACANIZIN EKSİK PARÇASI PORSİYON MİKTARIDIR

İlk başka bizim de aklımız biraz karıştı. Sonuçta, kim güzel bir tabak yemekten hoşlanmaz ki? Ancak yemeğe kolayca ve hemen ulaşabildiğimizde, her şeyden önce yemeğin vücudumuz için bir enerji kaynağı olduğunu ve ziyafet olmadığını kolayca unutuyoruz. Diyetlerin işe yaramamasının en önemli nedenlerinden biri de budur. Yiyecekler hiçbir zaman sorun olmaz. Kötü yemek seçimlerinin veya büyük porsiyon yeme arzusunun ardında yatan nedenleri keşfetmeli ve düzeltmelisiniz.

➜ ÇÖZÜM:

Yeteri miktarda kabak, turp, kereviz, lahana ve brokoli gibi yüksek su içeren yeşillikler, protein ve/veya nişasta tüketmelisiniz. Ayrıca midenizden beyninize doyma mesajının gitmesi 20 dakikayı bulur. O nedenle aşırı yemeden kaçınmanın en kolay yolu daha küçük tabaklarda ve yavaş yemektir.

EĞER ÇOK FAZLA KAHVE İÇİYORSANIZ... BULMACANIZIN EKSİK PARÇASI STRESTİR

Sıcak bir şeyler içme isteğinin farklı nedenleri olabilir ancak daha çok dinlenmek için bir fırsat yaratır. Günümüzde, stres psikolojik açıdan (epostalara cevap verme, trafikte bekleme, toplantıya katılma) çok daha yıpratıcıdır ve her birimizin kendine göre başa çıkma yöntemleri vardır. Bu yöntemler arasında koşuya çıkma, yazma, okuma, arkadaşla telefonda konuşma ya da daha hızlı ve en popüler çözüm olan kahve içmek bulunuyor. Kafein adrenalin hormonunun salgılanmasını arttırır ve böylece insülin hormonu vücuttaki aşırı şekeri yağa dönüştürür.

➜ ÇÖZÜM:

Günde beş dakikanızı soluklanıp şükrettiğiniz şeyleri düşünmeye ayırın. Minnettar olduğunuzda stresli hissetmezsiniz. Bu yöntemin sizi rahatlatmayacağınız mı düşünüyorsunuz? Canlandırıcı yoga hareketleri vücudunuzu ve zihninizi rahatlatır, kendinizi yenilenmiş gibi hissedersiniz.

SÜREKLİ OLARAK ŞİŞKİNLİK HİSSEDİYOR VE BAŞINIZ AĞRIYORSA... BULMACANIZIN EKSİK PARÇASI KADINLIK HORMONLARIDIR

Östrojen vücutta yeterli yağ olmasını sağlarken, progesteron da enerji sağlamak için bu yağları parçalayarak bir diüretik ve antidepresan görevi görür. Bu hormonlarda meydana gelen bir dengesizlik östrojenin yön vermesiyle progesteronun enerji sağlamak için yağ yerine kasları parçalamasına neden olur. Bunun sonucunda ödem, kilo alma, migren ve diğer bazı sorunlar ortaya çıkar.

➜ ÇÖZÜM:
Eğer adet döngüsü ya da üreme sisteminde bir sorun yaşıyorsanız, dört hafta boyunca alkolden uzak durarak karaciğerinizi toksinlerden arındırın ve hormonlarınızı yeniden dengeleyin. Ayrıca kahve yerine yeşil çay tüketmek, östrojen metabolizmasını destekler.

SÜREKLİ HUYSUZSANIZ...
BULMACANIZIN EKSİK PARÇASI KARACİĞERİNİZDİR...

İnsan vücudunun cankurtaranı olan karaciğer, daha çok detoksifikasyon olarak bilinen vücuttaki zararlı maddelerin atılmasına yardımcı olur. Karaciğerin iyi çalışması bizim ona ne kadar iyi baktığımıza bağlıdır. Karaciğere kötü bakıldığında hücreler ölür ve yağlar bu hücrelerin yerine geçer. Karaciğer rahatsızlıklarının özellikleri arasında asabiyet, sabırsızlık ve uyku düzensizliği bulunuyor.

➜ ÇÖZÜM:
Eğer çok fazla alkol tüketiyorsanız, sadece hafta sonları içmeyi deneyin. Kahve yerine yeşil çay tüketin. İçerdikleri önemli besleyici maddeler nedeniyle sebze, sert kabuklu yemişler ve sağlıklı tohum tüketiminizi arttırın. Karaciğer için yararlı yağlı asitler arasında balık yağı, keten tohumu yağı ve çuhaçiçeği yağı bulunuyor.

EĞER IRRITABL BAĞIRSAK SENDROMU VEYA SÜREKLİ OLARAK ŞİŞKİNLİK ŞİKAYETİNİZ VARSA...
BULMACANIZIN EKSİK PARÇASI BAĞIRSAK BAKTERİLERİ OLABİLİR

Dr. Weaver'ın da dediği gibi bilimsel çalışmalar, beslenme biçimimizin bağırsaklarda bulunan bakterileri etkilediğini göstermektedir. Bu bakteriler, tıpkı insanların yaptığı gibi yedikten sonra atık üretiyorlar. Peki bu söylediğimiz vücut açısından ne anlama geliyor? Kısaca özetlemek gerekirse, yanlış yiyecekler tüketmemiz kötü bakterilerin üremelerine neden olur ve bu nedenle fazla kilolardan kurtulamayız.

➜ ÇÖZÜM:
Bağırsaktaki bakterilerin büyümesi için şeker gerekir. Her ne kadar rafine şekeri beslenmenizden uzaklaştırmanız en kolay adım olmasa da, en etkili çözümdür. Eğer bunu yapmak size çok zor geliyorsa, hem yeşillik hem de kaliteli organik ürünlerin tüketimini arttırın. Zaman içinde tat alıcılarınızın şekere ve tatlandırılmış gıdalara karşı farklı tepki verdiğini göreceksiniz.

EĞER SÜREKLİ OLARAK ÜŞÜYOR, KABIZLIK YAŞIYOR, KAFANIZ KARIŞIYOR YA DA YORGUN HİSSEDİYORSANIZ...
BULMACANIZIN EKSİK PARÇASI TİROİD OLABİLİR

Vücuttaki yağ yakımına sadece kadınlık hormonları katkıda bulunmaz, tiroid bezi de, metabolik hızı ve yağ yakımını arttırmak için hormon üretir. Peki sorun nedir? Bu hormonların üretilmesinde ihtiyaç duyulan besin maddeleri (selenyum ve iyot) Batı dünyasındaki topraklarda fazla bulunmuyor. Az çalışan tiroid bezi belirtileri arasında hiçbir neden olmaksızın aylar içinde kilo alınması, üşüme hissi ve bir türlü ısınamama, unutkanlık ya da sürekli olarak yorgun hissetme sayılabilir.

➜ ÇÖZÜM:
Dr. Weaver, üç dört hafta boyunca beslenmenizde değişlik yapmanızı tavsiye ediyor: Bağırsak sağlığını düzenleyici tahıl içermeyen, süt ürünleri içermeyen ve kahve içermeyen bir diyet kurtarıcı olabilir. Eğer bu denemelerinizden herhangi bir sonuç alamazsanız, doktorunuza gidip iyot ve selenyum değerlerinizi ölçtürmenizde fayda vardır.

EĞER KARBONHİDRATTAN ZENGİN BESLENİYORSANIZ...
BULMACANIZIN EKSİK PARÇASI İNSÜLİN OLABİLİR

Karbonhidratların yalnızca ekmek, makarna ve patatesten oluştuğuna dair genel bir yanlış kanı bulunuyor. Oysaki gerçekte, pasta, bisküvi, hamur işleri, süt ürünleri, meyve ve hatta bal kabağı, tatlı mısır gibi sebzeler de dahil olmak üzere glikoza dönüşen her gıda karbonhidrattır. İnsülin, karbonhidratlardan dönüştürülen glikozu hem kaslara hem de karaciğer hücrelerine ve aynı zamanda muazzam bir genişleme kapasitesi bulunan yağ hücrelerine taşır.

➜ ÇÖZÜM:
Rafine şeker, alkol ve inek sütü tüketimini bırakmanız en iyi çözüm olacaktır. Bolca mercimek, kök sebze ve dutsu meyve tüketin. Ancak insülin gereksinimini azaltmak için meyveyi günde iki porsiyon ile sınırlayın. Eğer gerekiyorsa, yeme alışkanlıklarınızı düzenleyin. Sırf açlıktan gözünüz döndüğü için gereksiz seçimler yapmak yerine, daha 'akla uygun' seçimler yapabilirsiniz.

TATLIYA DÜŞKÜNLÜĞÜNÜZ VARSA...
BULMACANIZIN EKSİK PARÇASI SİNİR SİSTEMİ OLABİLİR

Tatlı krizine girmenizin önemli bir sebebi alışkanlık ve besin takviyelerinin içinde bulunan gizli şekerdir. Farkında olmadığımız şey ise, sinir sistemimizin adrenalin hormonuyla birlikte çalıştığı ve 'uçmamız' gerektiğinde, vücudumuzun daha hızlı bir şekilde enerji elde etmek için yağ yakmak yerine, otomatik olarak glikozu seçmesidir. Dolayısıyla, stres ve kaygı nedeniyle vücut ne kadar fazla adrenalin hormonu salgılarsa, çözüm mekanizması olarak o kadar fazla glikoz kullanır.

➜ ÇÖZÜM:
Kendinizi sürekli olarak stresli hissediyorsanız, baskı ve aciliyet algınızı inceleyin. Hayatın içinde, doğal olarak gerçek baskı ve gerçek aciliyet durumları vardır ama bu algınızı gerçekten ihtiyacınız olduğu zamanlar için saklayın, günlük yaşamın koşuşturması için değil! Daha güçlü ve yapıcı bir tutuma sahip olmak ve sakinleşmeyi öğrenmek, adrenalin düzeyinizi de yatıştıracaktır.

İNKAR EDİYORSANIZ...
BULMACANIZIN EKSİK PARÇASI DUYGULARINIZ OLABİLİR

Pek çok çelişkili bilgi ve geçici moda diyetlere rağmen, Dr. Weaver kendi vücudumuz için iyi olan ve olmayan şeyler ile ilgili bilgimizin olduğunu iddia ediyor. Eğer optimal sağlık için fazla kiloluysanız, bu bilgisizlikten kaynaklanmıyordur. Öyleyse bunu neden kendimize yapıyoruz? Duygularımıza (inkar etme, başarısızlık, suçluluk ya da herhangi olumsuz bir duygu) göğüs germek zordur, bu nedenle kaçmayı seçeriz ve kaçış yolumuz da genellikle bir şişe şarap, sigara ya da yemek şeklinde olur. Ancak duyguların 'üzerini kapatmak' sadece onlardan kaçmak ve sorunlarınıza yenilerini eklemek anlamında gelir.

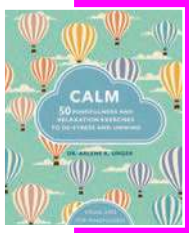
➜ ÇÖZÜM:
Kendinizi neden uzaklaştırmaya çalıştığınızı ve neden böyle hissettiğinizi teşhis etmeniz önemli. Aslında ne hissetmek istediğinizi belirlemeniz duygularınızı açığa çıkarmanıza yardımcı olacaktır. Ayrıca böylesine zorlayıcı yeme tutumunuz üzerinde çalışıp, yeniden düzenleyin.

ZAYIFLAMA ÇANTASI

Sağlık yolculuğunuzda size yardımcı olması için bu kullanışlı ürünleri kullanabilirsiniz.



ÇAY YAPIN
Karahindiba çayından astralagus ve ekinezyaya kadar Indigo Herbs'te kafeinden uzak durmanızı sağlayacak herşey mevcut.



YAVAŞLAYIN
Dr. Arlene Unger'ın Calm kitabındaki 50 farkındalık egzersiziyle siz de stresi yenin.



KONTROLÜ ELDEN BIRAKMAYIN
Bu porsiyon kontrolü sağlayan tabak sayesinde akşam yemeklerinizde doğru dengeyi yakalayacaksınız.

ÇEVİRİN
Yemeklerde yaratıcı (ve sağlıklı) olmanın en kolay yollarından biri de sebzelerinizi spiral şeklinde dilimlemektir.



RAHATLAYIN VE SAKİNLEŞİN
Scentered'ın yüzde 100 doğal terapi balmları ile zihninizi rahatlatın, gerginliğinizi üzerinizden atın.



DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

MUTFAĞINIZA BAHARI GETİRİN

Tükettiğiniz yiyecekler de yapacağınız bu basit değişikliklerle diyetinize bir bahar temizliği yapın.

Hindistan cevizi , yoğurt, ıspanak... Biliyoruz, bunları hep yedik. En sağlıklı menüler bile bir yerden sonra sıkıcı gelmeye başlayabiliyor. Şanslıyız ki, sağlıklı beslenmenin birden fazla yöntemi var ve halihazırda uyguladığınız yöntemden sıkıldıysanız, hem damak tadınıza hitap edecek hem de bahara enerjik başlamanıza yardımcı olacak birçok tarif bizde var. İşte radarımıza giren sağlıklı yiyecek değişiklikleri...

YEŞİL ÇAY *YERİNE* MATCHA



Buharı üstünde bir fincan yeşil çay harika bir seçimdir. Fakat bir değişiklik yapmak istiyorsanız, matcha çayına geçmeyi deneyebilirsiniz. Japon kültüründen gelen, buharlanmış ve kurutulmuş yeşil çay yapraklarının toz haline getirilmesiyle elde edilen bu çay, harika bir antioksidan kaynağıdır.

Üretim sürecindeki farklılıklardan dolayı matcha'da daha fazla polifenol ve antioksidan bulunur. Ayrıca vücuda birçok faydası olan bileşenleri harekete geçiren sirtuin proteini de bulunduruyor. Araştırmalar, sirt gıdaların hücrelerimizdeki özel sirtuin proteinlerini tetiklediğini ve bu sebeple iyi birer metabolizma güçlendirici olduklarını gösteriyor. ½ tatlı kaşığı matcha tozunu, ¼ bardak sıcak su ile çırptıktan sonra 1 bardak sıcak süte ekleyerek ve biraz bal ile tatlandırarak sağlıklı bir latte yapabilirsiniz.

KARIŞIK ÇEŞNİLER *YERİNE* ZAHTER



Yemeklere lezzet kazandırmakta baharatların etkisi yok sayılamayacak kadar yüksektir ve zahter de ağzının tadını bilenlere yabancı bir çeşni türü değildir. Orta Doğu mutfağına has bir çeşni olan zahter, 2016 hızla dünyaya yayılan bir trend haline gelmişti. Bir tür kekik olan zahter, çekilmiş sumak, susam ve bir tutam tuzun karışımından oluşuyor. Zahterin antimikrobik özellikleri çok yüksektir. Bol miktarda C vitamini barındırdığı için bağışıklık sistemini de destekler. Orta doğu mutfağında ekmeklerde ve etleri çeşnilendirmede kullanılır. Biraz susam kavurarak aktarlardan hazır aldığınız karışıma ekleyip zahter yapabilirsiniz. Dolgun bir tat için ızgaradan önce tavukları bu baharatla ovabilirsiniz ya da ekşi maya ekmeği ve zeytinyağı ile birlikte tüketebilirsiniz.

HİNDİSTAN CEVİZİ UNU *YERİNE* TATLI PATATES UNU



Glutensiz bir alternatif bulmak ve fırın tariflerinden gerçek unla yapılmış gibi sonuçlar almak istiyorsanız, tatlı patates ununu alışveriş listenize eklemelisiniz. Doğal tatlı yapısı ile fırın tariflerine çok yakışmasının yanı sıra kan şekeri seviyesini dengeler, çünkü glisemik indeksi düşüktür. Hindistan cevizi unu da güzel bir tercih olsa da, çok fazla nem tuttuğu için tariflerde daha fazla ıslak malzeme kullanmanız gerekiyor ve tarifler her zaman beklenildiği gibi sonuç vermiyor. Tatlı patates unu ile birkaç deneme yaptığınızda, kullanımının ne kadar kolay olduğunu kendi gözlerinizle göreceksiniz. Tariflere iyi bir doku kazandırır ve ayrıca işlenmiş şeker kullanmadan tarifleri tatlandırabilmenizi sağlar. Böylece sağlıklı muffinler, muzlu kekler, pancake'ler ve bisküviler yapmak kolaylaşır. Ayrıca göz alıcı turuncu rengi de fırınlandığında harika bir hal alıyor.

YOĞURT *YERİNE* KEFİR



Hazımsızlık sorunu çekiyorsanız, kefir imdadınıza yetişecektir. Doğal yoğurtların mide rahatlatıcı probiyotik özellikleri olduğunu biliriz. Fakat protein, kalsiyum, B vitamini ve potasyum ihtiva eden kefir diğerlerine kıyasla daha fazla bağırsak dostu bakteri barındırıyor. Bunun sebebi, kefir üretmek için sütün 20 farklı probiyotik bakteri üretmesi ve maya ile fermante edilmesi. Birçok yoğurtta sadece birkaç farklı bakteri bulunuyor. Kefiri dutsu meyve smoothie'lerinde, kremaması salata soslarında ya da hamur işlerinde hamura ekleyerek kullanabilirsiniz.

ISPANAK *YERİNE* ISIRGANOTU



Değeri bilinmeyen bir başka bitki olan ısırgan, hem ıspanaktan hem de brokoliden daha fazla vitamin ve mineral barındırır. Bahar ayları ısırgan otu yemek için en iyi zamandır. Ayrıca idrar söktürücü özelliği ile şişkinliklere de iyi gelebilir ve serbest radikallerle mücadele eden antioksidanlar barındırır. Tek dezavantajı, bulunmasının zor olmasıdır, çünkü ısırgan otu genellikle yabani bir ot olarak görülür. En güzeli doğadan elle (eldivenle) toplananlarıdır. Sağlıklı ürünler satan dükkanlarda ve aktarlarda kurusu da bulunur. Taze ısırgan otunu ıspanak gibi pişirebilir ya da kurusunu çay, çorba veya sebze yemeklerinde kullanabilirsiniz. Isırgan otunun eklem enflamasyonlarına ve diğer eklem rahatsızlıklarına iyi geldiği hatta alerjileri rahatlattığı düşünülmektedir.

HİNDİSTAN CEVİZİ SUYU *YERİNE* HUŞ SUYU



Hindistan cevizi suyunun faydalarını inkar etmenin bir anlamı yok. Harika bir elektrolit kaynağı olduğu için adeta doğal bir spor içeceğidir. Ayrıca bol miktarda antioksidan bulundurur. Fakat biraz değişiklik yapmak istiyorsanız, huş suyu yudumlamayı deneyin. Yeni yeni ortaya çıkmaya başlayan bu içecek, Hindistan cevizi suyuna benzer ve daha fazla elektrolit içerir. Öte yandan kalorisi ve şeker miktarı daha azdır. Aslında ana farkı budur diyebiliriz. Huş ağacında doğal bir tatlandırıcı olan ksilitol bulunur. Bahar aylarında huş ağaçlarının özünün toplanmasıyla elde edilir. Barındırdığı vitaminlerin haricinde içerisinde saponin adı verilen ve kolesterolü düşürmekte etkili bir bitkisel kimyasal bulunur.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

Yoğurda EVET!

Mutfakta biraz daha cesur olmak ama sağlıklı bir menü mü yapmak istiyorsunuz? O zaman sadece yemeklerinize yoğurt ekleyin!



Hepimiz Akdeniz tipi beslenmenin mucizelerini duymuşuzdur. Ancak bu lezzetli mutfağın önemli bir şöhrete sahip olmasının nedeni, sadece zeytinyağı, taze sebzeler ve balıklar değildir. Yoğurt, yıllar boyu Akdeniz mutfağında önemli bir yere sahiptir ve şifa kaynağıdır. O nedenle birçok markette doğal ve organik yoğurtlar bulmanız mümkündür. Ancak yoğurdun tüm faydalarından yararlanabilmek için sahte ürünlerden sakınmak gerekir.

Sağlığa faydalarını anlatmaya başlamadan önce koyu ve kremamsı olan bu lezzetin, birçok ülkede sıklıkla; kahvaltılarda meyve, bal veya yulaf eklenerek tüketildiğini biliyor muydunuz? Bu nedenle mayonez, krema ve créam fraiche gibi lezzetlendirici olarak kullanılmasının ya da başka türlü farklı kullanımların onları oldukça şaşırttığını belirtmemiz gerekir. Lezzetli olmasının yanı sıra, sağlığa olan faydaları yüzünden yoğurt, özellikle son yıllarda oldukça popüler hale geldi. İçerdiği protein miktarı dolayısıyla spor yapanlar için çok uygundur. Doğal yoğurtlar, diğerlerine göre iki kat daha fazla protein içerirler. Yoğurdu, spor sonrası için sağlıklı bir atıştırmalık ya da güne enerjik başlamanın akıllı bir yolu olarak kullanabilirsiniz. Doğal yoğurtlar, diğerlerine nazaran daha az karbonhidrat içerirler. Aynı zamanda tahmin ettiğiniz gibi iyi bir kalsiyum kaynağıdırlar. Bu nedenden dolayı, yemeklerinize yoğurt kattığınızda beslenmenize ciddi bir katkıda bulunduğunuzu bilmek, kendinizi iyi hissettirecektir. Peki, yoğurdu yemeklerinize hem lezzetli hem de sağlıklı bir şekilde nasıl dahil edebilirsiniz? Size vereceğimiz lezzetli tarifler sayesinde, Asya esintili akşam yemeğinden, muhteşem tatlılara kadar bu nefis malzemeyi kullanarak, aşçılığınızı farklı bir boyuta taşıyacaksınız. İşte size iştahınızı açacak birkaç tarif...

HİNT BAHARATLI KELER BALIĞI İLE ISPANAK, YEŞİL MERCİMEK VE YOĞURTLU DAL

2 kişilik

- 2 x 200 gr keler balığı
- 1 tatlı kaşığı garam masala veya köri
- 1 yemek kaşığı bitkisel yağ
- 1 tatlı kaşığı kimyon tohumu
- 1/2 tatlı kaşığı zerdeçal
- 1 adet doğranmış soğan
- 1 diş doğranmış sarımsak
- 3 adet doğranmış kırmızı veya yeşilbiber
- 2 tatlı kaşığı domates püresi
- 400gr haşlanmış ve süzülmüş yeşil mercimek
- 400 gr bebek ıspanak
- 15 gr taze doğranmış kişniş
- 200 gr yoğurt
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber

1 Keler balıklarını, garam masala ya da körinin yarısına bulayın. Tuz ve karabiber ekleyip tavada orta dereceli ısıda, her iki tarafını da çevirerek 8-10 dakika pişirin.

2 Ayrı bir tavada, yağı orta ısıda ısıtın. Kimyon taneleri, safran, kalan garam masala veya köri, zerdeçal, soğan sarımsak ve biberleri 8 dakika pişirin. Domates püresi ve mercimekleri ilave edin sonra 5 dakika daha pişirin.

3 Keler balıklarını ekleyip 5 dakika pişirin. Daha sonra ıspanak ve kişnişleri de ekleyerek yumuşayana kadar pişirin. Ateşten alın ve yoğurdu ilave edin.

4 Ispanak ve kişnişli karışığımı tabaklara bölüştürün ve üzerlerine balıkları koyun. Servis edin.

İpucu:

Keler balığı, Hint yemeklerinden esinlenilmiş lezzetli bir yemektir. Kolayca dağılmıyor ve cesur tatlar ile uyum sağlıyor. Burada yoğurt, soğutucu madde olarak kullanıldı ve oldukça işe yarıyor.

KİNOA, NAR VE NANE SALATASI İLE BAHARATLI KUZU FİLETO

4 kişilik

Kinoa salatası için

- 200 gr kinoa
- 1 narın taneleri
- Küçük bir avuç nane
- 3 adet doğranmış taze soğan
- 150 gr doğranmış turp
- 1/2 küp halinde doğranmış salatalık

Salata sosu için

- 2 yemek kaşığı nar ekşisi
- 1 tatlı kaşığı sumak
- 3 yemek kaşığı limon suyu
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı

Yoğurtlu sos için

- 1 yemek kaşığı tahin
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 diş ince doğranmış sarımsak
- 150 gr yoğurt

Kuzu için

- 4 adet, her biri yaklaşık 150 gr kuzu fileto
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber

1 Kinoayı paketin üzerinde yazan tarife göre hazırlayıp kenarda bekletin.

2 Küçük bir kavanozda salata sosu için gerekli bütün malzemeleri ve tuzu iyice karıştırın.

3 Bir başka küçük kavanozda yoğurt sosunu ve tuzu iyice karıştırın.

4 Geniş bir salata kasesinde tüm malzemeleri bir araya getirin ve üzerine hazırlamış olduğunuz salata sosunu dökün.

5 Kuzu filetoların üzerine tuz ve karabiber serpin. Geniş bir kızartma veya ızgara tavasında yüksek ateşte, orta kısımları pembe kalacak şekilde her iki tarafını da 4-5 dakika pişirin. Üzerini folyo ile kaplayıp kenarda yaklaşık 5 dakika bekletin ve dilimleyin.

6 Servis sırasında, salatayı dört tabağa pay edin. Üzerine dilimlenmiş kuzu fileto yerleştirin ve yoğurtlu sostan gezdirin.

İpucu:

Kinoa, şu anda en favori süper yiyecek. Birçok protein ve amino asiti içerisinde barındırıyor. Üstelik gluten intoleransı olan kişilerin kullanabileceği bir tahıl. Nar da süper yiyeceklerden olduğu için bu salata size gerçek bir canlılık katacaktır.

ÖNEMLİ İPUCU

Tahinli yoğurt sosu çiğ sebze tabaklarına da çok yakışır.



JALAPENO, KİŞNİŞ VE AVOKADOLU KRAL KARİDES KOKTEYLİ

4 kişilik
- 50 ml domates suyu
- 2 lime suyu
- Birkaç damla yeşil Jalapeno Tobasco sosu
- 400 gr kral karides
- 150 gr dörde bölünmüş kiraz domates
- 1 yemek kaşığı ince doğranmış kırmızı soğan
- 1/2 ince doğranmış avokado
- 1 yemek kaşığı doğranmış kişniş yaprakları
- Deniz tuzu ve taze çekilmiş karabiber

Servis için
- 1 yemek kaşığı küp şeklinde kesilmiş jalapeno
- 170 gr yoğurt

1 Geniş bir kapta domates suyu, lime suyu ve tobasco sosunu karıştırın. Daha sonra sırayla tuz, karabiber, karidesler, kiraz domates, kırmızı soğan, avokado ve kişnişleri ekleyin.

2 Ayrı bir kapta, zar şeklinde doğranmış jalapenoları, yoğurdu ve tuzu karıştırın. Servis ederken, karidesli karışımı 4 bardağa pay edin ve her birinin üzerine baharatlı yoğurttan koyun.

İpucu:

Ceviche, lezzetli taze narenciye sosunda balık pişirmenin Latin Amerikan şeklidir ve şu sıralar oldukça popülerdir. Bu karides kokteyli, ceviche'den ilham alınarak, karidesler lime ve biber ile marine edildi. Üzerine krema kıvamında jalapeno ve baharatlı yoğurt konuldu.





FIRINLANMIŞ KÖK SEBZE SALATASI

Salata için
- 1 küçük 2 cm büyüklüğünde kesilmiş kereviz
- 2 adet 2 cm büyüklüğünde kesilmiş havuç
- 2 adet 2 cm büyüklüğünde kesilmiş yaban havucu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 adet 1,5 cm kalınlığında kesilmiş orta boy pancar
- 2 tatlı kaşığı kişniş tohumu
- 1/2 tatlı kaşığı kimyon tohumu
- 1 tatlı kaşığı rezene tohumu
- Bir tutam tuz
- 15 gr iri doğranmış maydanoz
- 100 gr kırmızı hindiba yaprakları
- 25 gr doğranmış, kabuksuz Antep fıstığı

Sosu için
- 100gr yoğurt
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 adet ince doğranmış kırmızıbiber
- Limon suyu
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber

1 Fırını önceden 220 derecede ısıtın. Geniş bir fırın tepsisinin üzerine pişirme kağıdını yayın.

2 Kereviz, havuç ve yaban havuçlarını 1/2 tatlı kaşığı zeytinyağı ile karıştırıp tepsinin üçte ikilik bölümüne yayın. Geri kalan yağı, pancar ile karıştırıp tepside boş kalan üçte birlik bölüme yayın. Renk vermemesi için pancarı diğer sebzelerden ayrı tutun. 30 dakika fırında pişirin.

3 Baharatları tuzla birlikte kalın çekin. Sebzelere ilave



edin ve pancarlara dikkat ederek nazikçe karıştırın ve sebzeler yumuşayıncaya kadar 30 dakika daha fırında pişirin. 15 dakika veya daha uzun bir süre soğumaya bırakın.

4 Sosu yapmak için yoğurt, bal, biber ve limon suyunu karıştırın, tuz ilave edin.

5 Geniş bir salata kasesinin altına maydanoz ve kırmızı hindibayı yerleştirin. Fırında pişirmiş olduğunuz sebzeleri de ilave edip nazikçe karıştırın.

6 Salata sosunu üzerinde gezdirin ve Antep fıstıklarıyla süsleyin..

İpucu:

Sebzeler, birçok yemeğin ebadını büyütür ve eğer kilo vermeye çalışan biriyseniz, ana besin olarak kullanmanız, faydalı olacaktır. Bu tarz bir salata, söylediklerimize çok uygun bir örnektir. Aynı zamanda hindi bifteği veya fırında tavuğun yanına çok yakışır.

BAL PETEKLİ SEMIFREDDO VE SICAK BRENDİLİ MUZ

4 kişilik

Semifreddo için

- 90 gr bal
- 4 adet orta boy çırpılmış yumurta sarısı
- 150 ml çiğ krema
- 150 gr yoğurt
- 150 gr küçük parçalara ayrılmış bal peteği

Muzlar için

- 3 adet muz
- 25 gr tuzsuz tereyağı
- 2 yemek kaşığı brendi

1 450 gramlık kalıbı, streç film ile kaplayın.

2 Semifreddo için: Küçük bir tencerede balı hafifçe ılıtın ve yumurtaların üzerine dökün. Kabarıncaya kadar sürekli karıştırın.

3 Geniş bir kapta kremayı çırpın. Yoğurdu da ekleyip yumurtalı karışımın üzerine dökün. En son bal peteklerini de ekleyip kalıba yayın ve bir gece buzlukta bekletin.

4 Yenileceği zaman, muzları dilimleyin. Tavayı ısıtıp, önce tereyağını ve daha sonra brendiyi koyun. Muzları 5 dakika pişirin.

5 Semifreddoyu buzluktan alıp, kalıptan çıkartın ve dilimleyip tabaklara yerleştirin. Kaşıkla sıcak muzları üzerine koyup servis edin.

İpucu:

Semifreddo veya parfe, makineniz olmadan dondurma yapmaya en yakın tatlılardır. Yumurta ve şekerden yapılan 'zabaglione', kremanın kristalize olmasını önlüyor ve çok güzel şekil alıyor. Soğuk bir dilim semifreddo ile sıcak brendili muzların birleşimi harika!



DERLEYEN: MELİSA HAYIRLIOĞLU

Açlık genine sahip misiniz?



O son birkaç kiloyu veremediniz mi? Burada suçlanacak olan DNA'nızdır. Fakat hiçbir şey için geç değil.

Vücudunuzun şekli için sürekli tatlı ihtiyacınızı suçluyorsanız, biraz kendinizi rahat bırakmanın zamanı gelmiş demektir. Cambridge Üniversite'sinin yaptığı bir araştırmaya göre kilo verme konusundaki başarınız, bir brownie kek karşısındaki irade gücünüzdense genetiğinize bağlı. Yüzlerce gen kilomuzu farklı yollardan etkilerken, bazı genlerin mutasyona uğraması bazı insanları obeziteye karşı daha savunmasız bırakabiliyor. İnsanların genleri çok farklı olsalarda, vücut şekliyle alakalı çok büyük etkilere sahiptirler. Cambridge Üniversitesi, bazı insanların sürekli kilosu artarken bazı insanların da sürekli yemesine rağmen kilo almamasını açıklıyor. Bilim adamları, KSR2 adı verilen bir genin mutasyona uğramasının, vücudun enerji sağlamada çok önemli olan yağ asitlerini ve glukozu düzgün bir şekilde metabolize etme yeteneğini etkiliyor. Bu mutasyon obezlik çekenlerde daha yaygın.

Aradaki bağlantıyı kurmak için, araştırmacılar binlerce obez hastasının genetik dizilimini analiz ettiler. Sonuçlar gösterdi ki, hastaların yüzde ikisi obez olmayan insanların iki katı oranında KSR2 geninde mutasyona uğramış. Bir başka buldukları şey ise, genleri mutasyona uğramış hastalar çocukken daha iştahlı olurken daha yavaş bir metabolizmaya sahip.

Şanslıyız ki, uzmanlara göre DNA kilo alma verme konusunda çok büyük rol oynasa da tüm hikaye bu değil. Hatta, stres, egzersiz, uyku kalitesi gibi çevresel ve yaşamla ilgili faktörler de kilo alma verme konusunda çok büyük rol oynuyor. Bu yüzden hemen spor salonuna gitmek yerine kendinizi pizzaya vermeyin. Aktiflik seviyesi, egzersiz, doğru diyet ve uygun kalori alımı gen çeşitliliğimizle etkileşime geçer ve ağırlığımızı belirler.

Bu ipuçlarını kullanarak DNA'nızın potansiyelini maksimuma çıkarın ve metabolizmanızı tam gaz hızlandırın.



KAS YAPIN

Ne kadar yağsız kasa sahipseniz, dinlenme metabolizma hızınız da o kadar artar. Kas dokuları vücut yağından daha fazla metabolik olarak aktiftir. Bu yüzden yağsız kas oranınız arttıkça metabolizma hızınız artar. Bu sayede egzersiz yaptıkça ve aynı zamanda dinlendikçe daha fazla yağ yakarsınız. Direnç antrenmanları yağ yakmak için çok faydalıdır. Fakat aynı zamanda egzersiz sonrası oksijen tüketimini arttırır ve egzersiz bittikten sonra bile metabolizmanız devam eder.

SIK VE AZ YİYİN

İnanıp inanmamak size kalmış, daha sık yedikçe metabolizmanız daha da hızlanır. Öğünler arası uzun aralar verirseniz vücudunuz açlık moduna girer ve enerjinizi azalır. Günde üç ana öğün ve iki atıştırmalık yemeye çalışın. Araları üçer saat olsun..



İYİ BESLENİN

Ne kadar sık yediğiniz değil aynı zamanda ne yediğiniz de metabolizma hızlandırma konusunda çok önemlidir. Karbonhidratlarla (somon, tatlı patates) proteini birleştirin ve sebzelerinizi az pişirin ya da çiğ yiyin. Çiğnemesi daha çok uğraş gerektiren yiyecekler daha fazla kalori yakmak demektir.

AKTİF KALIN

Günlük rutininize iyi bir egzersiz ekleyemiyorsanız bunun yerine Tabata'yı deneyin. Burpees ve jump lunge gibi yüksek yoğunluklu hareketleri 20 saniye boyunca yapın, 10 saniye dinlenin ve sekiz kere tekrar edin. Spor salonuna gidebilirseniz; ağırlık, düşük tekrarlı ağırlık, kettlebell ve sprint gibi egzersizleri haftada dört kere yapmaya çalışın.

YETERLİ UYKU ALIN

Uyku eksikliği zayıflama stratejilerinize büyük darbeler vurabilir. Uykusuzluk, iştah hormonu leptin ve ghrelini azaltır, böylece stres hormonu kortizolu hızlandırır. Bu da kilolarınız için kötü haberler demektir. Her gece aynı saatte yatağa gitmeye ve her sabah aynı saatte kalkmaya çalışın, yani sekiz saatlik iyi bir uyku almaya çalışın.

YEMEĞE BAHARAT KATIN

Acı biber, Arnavut biberi, zerdeçal ve tarçın gibi baharatların termojenik



özellikleri olduğu için bunları yemeklerinizden eksik etmeyin. Bu baharatlar sizi içten ısıtır ve metabolizmanızı hızlandırır. Çorbalarınızdan, yahnilerinizden ve haşlamalarınızdan baharatı eksik etmeyin.

HORMONLARINIZI DENGELEYİN

Vücuttaki hormon dengesizlikleri, metabolizmanızı düzenleyen tiroid hormonlarını salgılayan böbreküstü bezleri gibi sistemleri etkileyerek kilo almayı güçleştirir. Tiroidlerinizde sorun olduğuunu düşünüyorsanız. En yakın hastanede kontrol edilmenizde fayda var. Selenyum açısından zengin kestane, iyot açısından zengin kelp gibi besinlerden bol bol almak, hormonların gerçekten ne işe yaradığını görmenizi sağlayabilir.

STRESİ MİNİMUMDA TUTUN

Yağdan kurtulmak istiyorsanız önce bir sakinleşin. Stres kilo alımı için önemli bir tetikleyicidir bu yüzden stresi yönetmeye dikkat edin. Stresliyseniz, vücudunuz dövüş ya da uçuş moduna girer. Yağı vücutta depolar. Adaptojenik şifalı bitkiler vücudun stresle başa çıkmasını kolaylaştırır. Jinseng, rhodiola ve ashwaghanda bitkilerini deneyebilirsiniz.

DERLEYEN: MELİSA HAYIRLIOĞLU

Bağırsaklarınıza GÜVENİN

Bağırsaklarınızı düzene sokmanızın sağlığınız için sandığınızdan daha çok yararı vardır.



Kalori... Hiçbirimiz bu kelimeyi duymaktan hoşlanmayız. Sevindirici haber ise, artık kaloriyi unutma vakti geldi. Kaloriler, birbirlerine eşit olarak oluşturulmamışlardır (örneğin, 200 kalori değerindeki çikolata ile 200 kalori değerindeki brokoliyi kıyaslayın) ve bu eşitsizlik durumu aynı zamanda sağlığı koruma hatta kilo verme hedeflerinde kaloriden çok daha fazla etken rol alır. Sağlığına dikkat edenlerin birçoğu sıklıkla kalori tüketimi hesabı yapar. Eğer porsiyonları küçük tutarsak, aldığımız kalori miktarı da az olur ve böylece sağlıklı olabilir, öyle değil mi? Aslında hayır, her zaman değil. Şu bir gerçek ki, sağlıklı bir şekilde çalışan sindirim sistemi çok daha fazla etkili olur. Çoğunlukla bağırsak sağlığına hak ettiği değer verilmez. Bebeklikten yaşlılığa kadar bağırsaklarımıza önem vermemizin ne kadar gerekli olduğunu ancak yeni yeni anlıyoruz. Sağlıklı bağırsakların genel sağlık üzerinde çok önemli etkileri bulunuyor.

İşin gerçek yüzü

Bağırsak florasında bulunan iyi bakteriler ile daha az şişkinlik yaşama, düz bir karına ve ince bir bele sahip olma arasında bir bağ bulunmaktadır. Şüphesiz ki, bağırsaklardaki iyi bakterileri arttırarak sağlıklı bir kiloya da sahip olursunuz. Çünkü iyi bakterilerin miktarı azalırsa, vücudumuz yediklerimizden daha fazla kaloriyi emer. Ama bağırsakları korumaya öncelik vermenin daha temiz bir cilde, daha iyi bir ruh haline ve gelişmiş bir bağışıklık sistemine sahip olmak gibi birçok faydaları vardır.
Ne yazık ki, Batı beslenme şekli olarak da bilinen günlük tükettiğimiz gıdalar nedeniyle bu açılardan sağlık sorunları yaşıyoruz. Son yıllarda bağırsaklara faydalı alışkanlıkları ve gıdaları



kaybettik. Et, sebze ve fermente gıdalar yerine, giderek daha fazla trans yağlar, rafine karbonhidratlar, şeker, yapay tatlandırıcılar ve alkol tüketmeye başladık. Üstelik bütün bunların bağırsaklarımıza hiçbir faydası bulunmuyor. Ancak bu konuda bir şeyler yapmak için henüz çok geç değil. Beslenme uzmanı Jeannette Hyde, yazdığı The Gut Makeover adlı kitabında dört hafta gibi bir sürede bağırsaklarınızı turp gibi sağlıklı bir hale getirebileceğinizden bahsediyor. Kitapta, bağırsakların sindirim sisteminin bir parçası olarak nasıl çalıştığı, ne tür sağlıklı beslenmenin gerçekten faydalı olduğu ve nedenleriyle hem sık karşılaşılan bağırsak sorunları hem de çözümlerine dair ayrıntılı bilgiler bulabilirsiniz.

“Çoğunlukla bağırsak sağlığına hak ettiği değer verilmez. Bebeklikten yaşlılığa kadar bağırsaklarımıza önem vermemizin ne kadar gerekli olduğunu ancak yeni yeni anlıyoruz.

Kontrolü elinize alın

Dört haftalık bağırsakların yenilenmesi programında, iki aşamadan geçeceksiniz: Onarma ve aşılama. Bu aşamaların hiçbirinde kendinizi kısıtlanmış hissetmeyeceksiniz. Kalori saymayacaksınız ve açlık hissetmeyeceksiniz. Bununla birlikte, günde üç lezzetli yemek yiyeceksiniz. Üstelik Thai köri, fırında tavuk ve rengarenk stir fry gibi en sevdiğiniz besleyici yemeklerin tadını çıkartacaksınız. Kulağa o kadar da kötü gelmiyor, değil mi?

Birinci ve ikinci hafta

Dört haftayı iki aşamaya ayırmak, bütün sürecin daha sindirilebilir olmasını (kelime oyununu mazur görün) sağlıyor. İlk iki hafta yıllarca Batı beslenme tipinin bağırsaklara vermiş olduğu zararı onarmakla ilgilidir. Bunu yapabilmek için, bağırsaklardaki iyi bakterileri arttırmaya odaklanacaksınız. Nasıl mı? Süreç diyet ile başlıyor. Sizin de tahmin edeceğiniz gibi, hayatınıza daha fazla sebze sokarak... Alışveriş arabanızı rengarenk ve farklı yapıdaki gıdalar ile doldurmayı amaçlamalısınız. Gün içinde aynı sebze ve meyveleri tüketmenin fazla bir etkisi yoktur. Faydalı tüm vitamin ve mineralleri alabilmeniz için farklı meyve ya da sebzeleri tüketmeniz gerekir. Onarma aşamasında ayrıca protein içeriği üzerinde de önemle duruluyor. Her üç öğünde de mutlaka protein yemelisiniz. Maddi açıdan alabileceğiniz en iyi kalitedeki proteini satın alın. Eğer vejetaryenseniz, bunun için ilk iki hafta boyunca beslenmenize sert kabuklu yemişler, çekirdek ve tohumlar ile yumurtayı ilave etmelisiniz.

Sadece yediğiniz yiyecekler değil, nasıl yediğiniz de önemlidir. Sofraya oturup düzgün bir şekilde yemek yeme alışkanlığını edinmekle birlikte, Jeannette zayıflamak isteyenlerin kahvaltı ile akşam yemeği arasında 12 saatlik oruç tutmalarını

3 ÖNEMLİ İPUCU

The Gut Makeover'dan, bu deneyiminize yardımcı olacağını düşündüğümüz birkaç akıllı söz seçtik.

1 EĞER ZAYIFLAMADAN SAĞLIKLI OLMAK İSTİYORSANIZ, 12 saatlik orucu uygulamayın. Öğle ve akşam yemekleri arasında kuruyemiş ya da meyve atıştırabilir, avokado gibi daha yağlı yiyecekler tüketebilirsiniz.

2 BAĞIRSAK YENİLENMESİ PROGRAMI BAKLİYAT İÇERMEZ ama vejetaryenseniz, protein kaynağı olarak tüketmeye diyetinizin üçüncü ve dördüncü haftalarında başlayabilirsiniz. Mide şişkinliğinden kaçınmak için azar azar tüketerek başlayın.

3 EĞER ZAYIFLAMADAN SAĞLIKLI OLMAK İSTİYORSANIZ, işlemden geçtiği için kafein içermeyen türleri de buna dahildir. Roybos çayı, doğal olarak kafein içermediğinden iyi bir seçenektir.



tavsiye ediyor. Aslında birçoğumuz halihazırda bunu bilmeden yapıyor. Sonuçta insanların bir bölümü 12 saatini derin uykuda geçiriyor. 24 saatlik zaman dilimi uzun aralar vererek yemek yemenin mikrobiyomun gelişmesine ve metabolizmanın artmasına neden olduğu söyleniyor. Zaman zaman hepimizin yaptığı gibi, gece yarısı atıştırmalarına son vermek ulaşılabilir bir hedef olacaktır.

Üçüncü ve dördüncü hafta

İlk iki haftalık 'onarma' süreciyle birlikte, bağırsaklarınız eski sağlığına döndü. Şimdi sıra Jeannette'ın deyimiyle 'aşılamada'... Şu ana kadar kendinizi harika hissetmeye başlamış olmalısınız ama işin eğlenceli kısmı bundan sonra başlıyor. (Planı uygulamaya başladıktan sonra azar azar alınmaya başlanan) bağırsak dostu prebiyotiklerin dozu arttırılır. Bu tür yiyecekler lif içerir ve bağırsaklardaki iyi bakterilerin artmasını sağlar. Muz bunlara iyi bir örnektir. Ayrıca üçüncü ve dördüncü haftalarda probiyotikler de kullanılmaya başlanır. Bunlar bağırsak dostu bakterilerin artmasını sağlayan fermente gıdalardır. Özellikle fazla miktarda alkol tüketenler ve geçmiş yıllarda antibiyotik kullananlar kişiler için önemlidir.

İlk iki hafta yemeklerinizin temelini oluşturan gıdaları aklınızda tutmakla birlikte, dört haftalık süreç içerisinde uzak durmanız gereken birkaç şey var. Tabii ki alkol yasak! Araştırmalar, alkolün ince ve kalın bağırsak mukozasına zarar verdiğini gösteriyor. Alkolün dışında tüketilmemesi gereken birkaç besin daha var: Şeker ya da yapay tatlandırıcılar, kafein, süt ürünleri, tahıl, fasulye, bakliyatlar, patlıcangiller ve kuru meyvelerden kaçınılması gerekiyor. Bunlar size biraz ağır gelebilir ancak sizi yeni besinler keşfetmeye ve sağlıklı biçimde yemeye zorluyor. Bu yiyecekler sindirim sorunlarına neden olacakları ve bağırsaklara zarar verebileceklerinden dolayı planın amacına terstir.

Dört haftalık planlamayı yaparken hazırlık çok önemlidir. Yeme alışkanlığınızı bozacak her türlü şeyden kaçınmak için programınızı iyi yapın. Böylece bu planı kendiniz için mümkün olduğunca kolaylaştırmış olursunuz. Gelişiminiz için bir günlük tutmanın faydası olacaktır.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR



Kış sayısı Turkcell Dergilik ve Turk Telekom e-dergi uygulamalarında

MH MEDIA

Fındık fıstık dolu lezzetler

Fıstık ezmesinin sadece sürmeye mi yaradığını düşünüyorsunuz? Bu yaratıcı tarifler aklınızı uçuracak.



Yaban mersinli ve bademli kahvaltılık muffinler

Bir Pazar öğleden sonrası bunları bir araya getirin ve gelecekteki siz mutlu bir şekilde muffinleri açtıkça bütün hafta boyunca size teşekkür etsin.

12–14 adet

- 80 gr badem ezmesi
- 200 gr yoğurt
- 1 büyük olgunlaşmış ve parçalara ayrılmış muz
- 1 büyük yumurta
- 1 tatlı kaşığı vanilya özütü
- 120 gr light esmer şeker
- 220 gr un
- 50 gr yulaf ezmesi
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- ½ tatlı kaşığı karbonat
- ½ tatlı kaşığı tuz
- 65 gr yaban mersini
- 75 gr çekirdekleri çıkarılmış ve doğranmış hurma

Üstü için

- 2 yemek kaşığı light esmer şeker
- 50 gr parça badem
- 2 yemek kaşığı tohum, susam, haşhaş, kabak veya ay çekirdeği gibi

1 Fırını önceden 160 derecede ısıtın.

2 Bir muffin tepsisini (veya tepsilerini) muffin kalıpları ya da kare fırın kağıtları ile doldurun.

3 Badem ezmesini, yoğurdu, muzu, yumurtayı, vanilyayı ve şekeri bir mutfak robotuna koyun. Daha sonra karışım sulu bir hamur oluşturana kadar iyice çırpın.

4 Unu, yulafı, kabartma tozunu, karbonatı ve tuzu da ekleyin, karıştırın. Tahta kaşık kullanarak yaban mersinini ve hurmaları da karıştırın.

5 Hamurla muffin kalıplarının yaklaşık dörtte üçünü doldurun. Her kalıbın üzerine light esmer şekeri, parça bademi ve tohumları serpin.

6 Pişene kadar 20-25 dakika fırında tutun, ardından soğuması için tepsileri tel bir rafta bırakın. Hava geçirmez bir kapta saklayın.



Balık arkadaşlarımız şu sıralar sıkıntı çektiği için satın alırken sürdürülebilir türden olmasına özen gösterin.

Pesto kaplı balık

Balık arkadaşlarımız şu sıralar sıkıntı çektiği için satın alırken sürdürülebilir türden olmasına özen gösterin.

4 porsiyon

- 85 gr taze ekmek kırıntıları
- 1 adet rendelenmiş limon
- 4 beyaz balık filetosu

Fıstık ezmeli pesto için

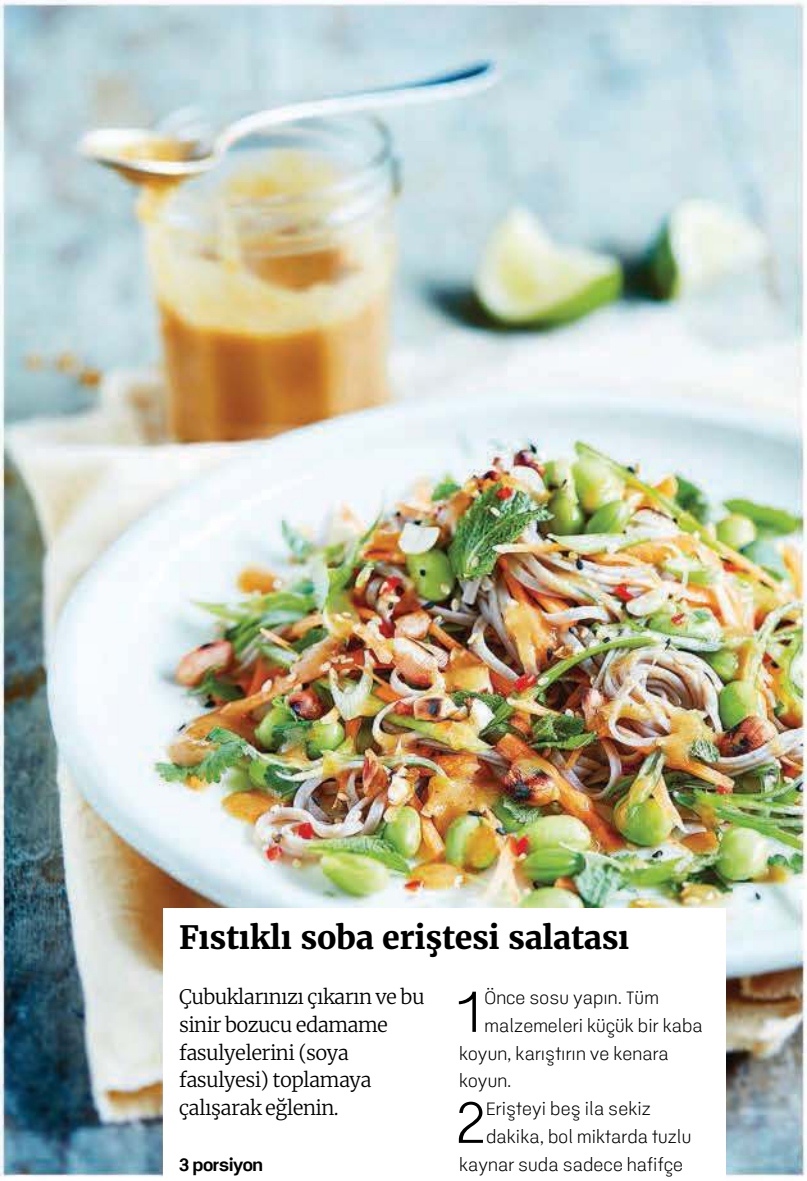
- 50 gr rendelenmiş parmesan peyniri
- 1 diş iri kıyım doğranmış sarımsak
- 80 gr fesleğen yaprakları
- 3 yemek kaşığı badem ezmesi
- 5 yemek kaşığı zeytinyağı
- Deniz tuzu ve taze öğütülmüş karabiber

1 Fırını 200 dereceye kadar ısıtın.

2 Pesto için Parmesan, sarımsak ve fesleğen ile bir miktar tuzla karabiberi, mutfak robotunda ezme kıvamına gelene kadar karıştırın. Fıstık ezmesini de ekleyin ve birleşene kadar karıştırın. Karışım kaba bir hamur haline gelinceye kadar yavaş yavaş zeytinyağı ekleyerek karıştırın. Hava geçirmez bir kapta saklayın.

3 2 yemek kaşığı pesto ile ekmek kırıntısını ve limon kabuğunu karıştırın.

4 Deri tarafı altta kalacak şekilde balıkları bir pişirme tepsisine yerleştirin. Ardından her filetonun üstüne ekmek kırıntısını ve pesto karışımını bastırarak kapatın. Pişene kadar 10 dakika fırında pişirin ve sonra basit bir salata ya da patatesle servis yapın.



Fıstıklı soba eriştesi salatası

Çubuklarınızı çıkarın ve bu sinir bozucu edamame fasulyelerini (soya fasulyesi) toplamaya çalışarak eğlenin.

3 porsiyon

- 225 gr karabuğday soba erişte
- 150 gr edamame fasulye
- 2 yemek kaşığı yerfıstığı
- 2 havuç
- İnce dilimlenmiş 3 taze soğan
- İnce kıyılmış 1 kırmızı biber
- 3 yemek kaşığı kişniş yaprakları
- İri kıyım doğranmış 3 yemek kaşığı taze nane yaprağı
- 3 yemek kaşığı siyah ve beyaz susam karışımı
- Dilimlere ayrılmış 1 limon

Sos için

- 2 cm soyulmuş ve rendelenmiş taze zencefil
- 2 tatlı kaşığı susam yağı
- 2 tatlı kaşığı koyu soya sosu
- 3 yemek kaşığı pirinç sirkesi
- 2 yemek kaşığı kolza tohumu (kanola) yağı
- 2 yemek kaşığı fıstık ezmesi
- 1 tatlı kaşığı Hindistan cevizi nektarı

1 Önce sosu yapın. Tüm malzemeleri küçük bir kaba koyun, karıştırın ve kenara koyun.

2 Erişteyi beş ila sekiz dakika, bol miktarda tuzlu kaynar suda sadece hafifçe kavuruncaya kadar ara sıra karıştırarak pişirin. Süzün ve soğuk su altında durulayarak tazeleyin. Ardından temiz bir mutfak havlusu üzerinde kuruması için bırakın.

3 Aynı zamanda, su dolu ayrı bir tencerede edamame fasulyelerini dört ila beş dakika pişirin, sonra süzün ve soğuk suyla tazeleyin.

4 Yer fıstığını kuru bir tencereye koyup altın rengini alıncaya kadar kavurun. Ardından ateşten alın, bir kesme tahtasına alın ve iri kıyım doğrayın. Havuçları soyun ve ince çubuklar halinde kesin.

5 Erişteleri büyük bir karıştırma kabına koyun. Daha sonra edamame fasulyesini, havucu, taze soğanı, kırmızı biberi ve otları ilave edip sos ile karıştırın. Üzerine kavrulmuş hem fıstık hem de susam serpin ve limon dilimi koyun.



Çikolatalı ve fıstık ezmeli çıtır lokmalar

Çocukluk aşkı çikolatalı pirinç patlaklarının yetişkin versiyonu. Aşağıdaki tarife sadık kalmanızı önersek de (zira oldukça lezzetliler) kendinizi tutamazsanız üstüne fazladan çikolata ekleyebilirsiniz.

16 adet

Yağlamak için ufak miktarda bitkisel yağ

Taban için

- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 6 yemek kaşığı akçaağaç şurubu
- 70 gr çıtır pirinç patlağı

Çikolatalı fıstık ezmesi katı için

- 85 gr parçalara ayrılmış bitter çikolata
- 200 gr fıstık ezmesi

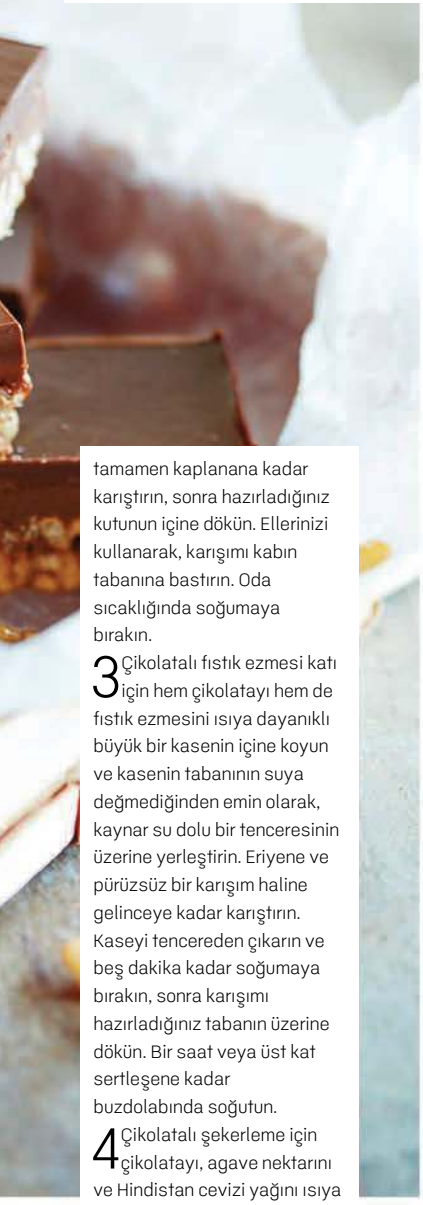
Çikolatalı şekerleme için

- 85 gr kabaca parçalanmış bitter çikolata (yüzde 60 ila 72 kakao oranlı)
- ½ tatlı kaşığı agave nektarı
- 4 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı

1 20cm'lik kare bir tepsiye fırın kağıdı koyun ve hafifçe yağlayın.

2 Tereyağını ve akçaağaç şurubunu bir tavada birlikte eritin. Daha sonra bir kasedeki gevrek pirinç patlağının üzerine dökün. Hızlı bir şekilde, pirinç

Bir Pazar öğleden sonrası bunları bir araya getirin ve gelecekteki siz bütün hafta boyunca size teşekkür etsin.

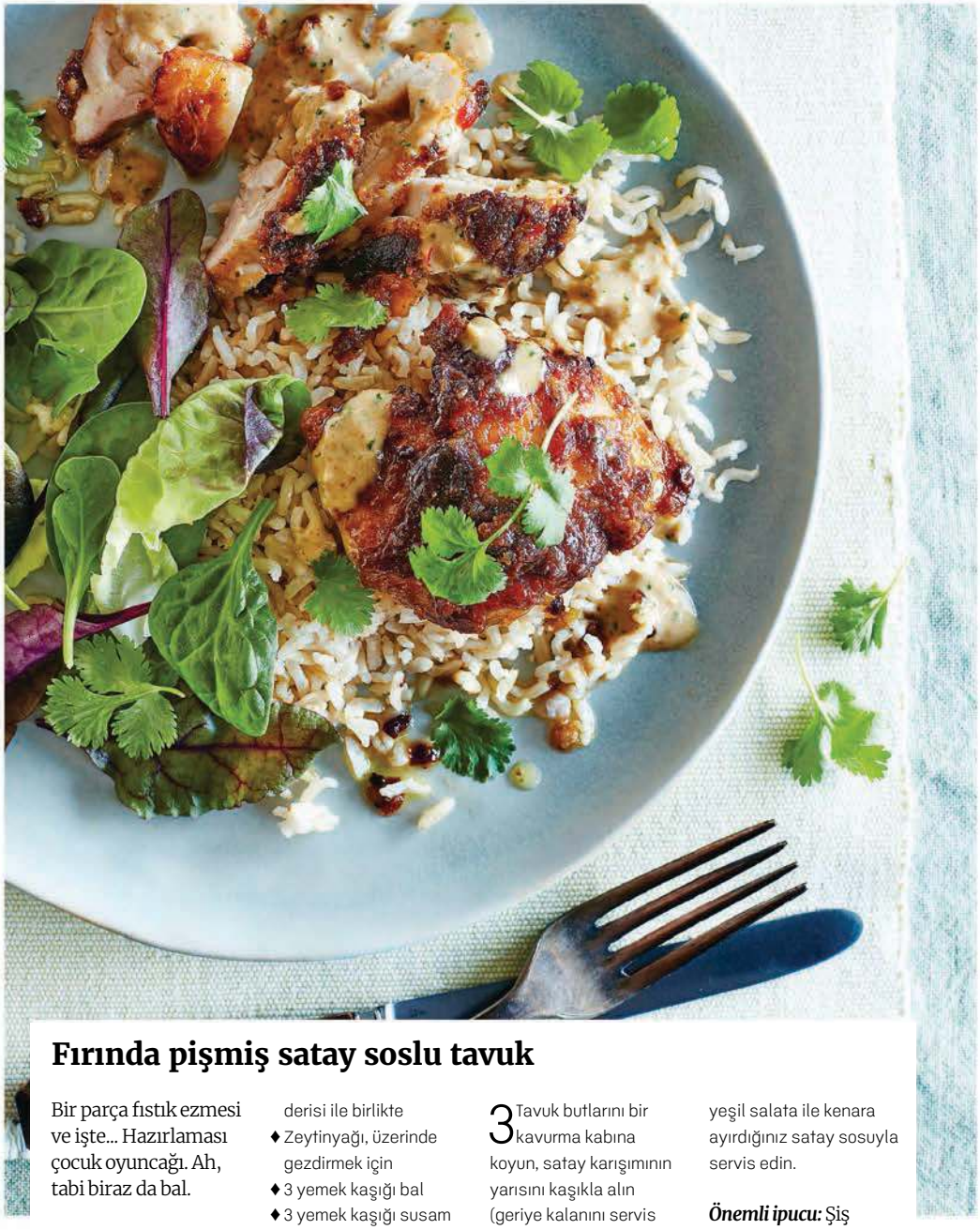


tamamen kaplanana kadar karıştırın, sonra hazırladığınız kutunun içine dökün. Ellerinizi kullanarak, karışımı kabın tabanına bastırın. Oda sıcaklığında soğumaya bırakın.

3 Çikolatalı fıstık ezmesi katı için hem çikolatayı hem de fıstık ezmesini ısıya dayanıklı büyük bir kasenin içine koyun ve kasenin tabanının suya değmediğinden emin olarak, kaynar su dolu bir tenceresinin üzerine yerleştirin. Eriyene ve pürüzsüz bir karışım haline gelinceye kadar karıştırın. Kaseyi tencereden çıkarın ve beş dakika kadar soğumaya bırakın, sonra karışımı hazırladığınız tabanın üzerine dökün. Bir saat veya üst kat sertleşene kadar buzdolabında soğutun.

4 Çikolatalı şekerleme için çikolatayı, agave nektarını ve Hindistan cevizi yağını ısıya dayanıklı büyük bir kasede birleştirin. Fıstık ezmesi katında olduğu gibi tamamen pürüzsüz olana kadar eritin. Tepsiden kaseyi çıkarın ve beş dakika kadar soğutun. Ardından çikolatalı fıstık ezmesi katının üzerine dökün ve eşit şekilde yayın. Bir saat ya da iyice sertleşene kadar buzdolabında soğutun.

5 16 kareye bölün ve yiyin. Hava geçirmez bir kapta buzdolabında dört güne kadar saklanabilir.



Fırında pişmiş satay soslu tavuk

Bir parça fıstık ezmesi ve işte... Hazırlaması çocuk oyuncağı. Ah, tabi biraz da bal.

4 porsiyon

- 1/2 küçük demet kişniş
- 1 kırmızı biber
- 1 diş soyulmuş sarımsak
- 3 tepeleme yemek kaşığı fıstık ezmesi
- 3 yemek kaşığı koyu soya sosu
- 2 cm soyulmuş ve iri kıyım doğranmış taze zencefil
- Rendelenmiş 2 lime kabuğu ve 1 lime suyu
- 6 ila 8 kemikli tavuk but, derisi ile birlikte
- Zeytinyağı, üzerinde gezdirmek için
- 3 yemek kaşığı bal
- 3 yemek kaşığı susam
- Deniz tuzu ve taze öğütülmüş karabiber

1 Fırını önceden 190 derecede ısıtın.

2 Kişnişi kırmızı biber, sarımsak, fıstık ezmesi, soya sosu, zencefil, lime kabuğu rendesi ve suyu ile bir mutfak robotuna koyun. Birkaç damla su da ilave edip pürüzsüz bir macun kıvamı elde edin. Tuzla ve karabiberle tatlandırın.

3 Tavuk butlarını bir kavurma kabına koyun, satay karışımının yarısını kaşıkla alın (geriye kalanını servis için bir kapta saklayın) ve tavuğu iyice kaplayın.

4 Bir parça zeytinyağı serpin ve hem tuz hem de karabiber ile tatlandırın. 30-40 dakika fırında pişirin, ancak son 10 dakikasında üzerine zeytinyağı serpiştirin. Altın rengini alınca, fırından çıkarın ve üzerine susam serpin.

5 Esmer pirinçli pilav yatağında veya taze yeşil salata ile kenara ayırdığınız satay sosuyla servis edin.

Önemli ipucu: Şiş severler, tavuk budunu küplere ayrılmış ve şişe geçirilmiş (ahşap şişleri 20 dakika suda bekletin) dört tavuk göğsü ile değiştirmeli. Fırında, önce 15 dakika, ardından bal döktükten sonra beş ila 8 dakika daha pişirmek yeterlidir.

DERLEYEN: MELİSA HAYIRLIOĞLU



Aşırı stres, tükenişe giden tek yönlü bir yoldur.

Alışkanlıklarınıza geri dönün!

Motivasyonunuzu mu kaybettiniz? Sağlık önerilerimizle yeniden kazanın.

Kendinizi sürekli hasta hissetmekten bıktınız, bitap ve halsiz olmaktan yoruldunuz mu? O halde sağlığınızı kontrol altına alma vakti geldi.
Uzun süredir yorgun ve tükenmiş hissediyorsanız, ayağa kalkıp değişim için kendinizi zorlamaya çalışmak gözünüzü korkutuyor olabilir. Peki, ya size yedi gün içinde enerjinizi ikiye katlayabileceğinizi söylesek? Holistik beslenme ve fitnes uzmanı Yuri Elkaim, yeni kitabı The All Day Energy Diet'da bunu vaat ediyor.
Bir yandan mutluluğunuz artacak diğer yandan hiç olmadığınız kadar formda olacaksınız, sindirim sisteminiz daha sağlıklı olacak ve stres seviyeniz düşecek. Yuri, dünyada 500.000 kişiye böyle hissetmeleri için nasıl yardım etti? Aslında hepsi yiyecek ve sağlıkla ilgili holistik yaklaşımdan geçiyor.

EN DÜŞÜK SEVİYE

Bugünlerde en sık rastlanan sağlık şikayetlerinden biri, yorgunluktur. Sürekli kendimizi bitkin, zayıf ve yorgun düşmüş hissediyoruz. Peki, enerji azlığı neden bizim en büyük çöküşümüz oluyor? Bunun önde gelen sebeplerinden biri, yaşam tarzlarımızın değişimi. Ne yazık ki bu değişim kötüye doğru giden bir değişim. 1950'li yıllarda hazır toptan yiyecek süreci başladığından beri, sağlığımızı besinsel değerlerini hiçe sayarak hızlı, paketlenmiş ve işlenmiş gıdalara değiştik. Lezzetleri harika olabilir ama vücudumuza hiçbir yararı yok. Yiyecekler, bizim gün boyunca egzersiz yapmak, çalışmak ve hatta düşünmek için ihtiyacımız olan enerjiyi sağladıklarına göre kaliteli yiyecekler ile yeteri kadar beslenmediğimizde bunun eksikliğini fazlasıyla hissederiz. Sonuç olarak sadece ciddi bir sorun olan halsizlik değil, aynı zamanda kilo alma ve çok sık hastalanma da görülür.
Yediklerinizle ilgili akıllı seçimler yapmak enerji seviyenizi yükseltmenin anahtarıdır. Buğday, şeker ve kafein enerji tüketen yiyeceklerin başında gelir. Bununla birlikte bu 'sinsi' yiyecekler, modern günlük hayatımızın vazgeçilmezleri haline gelmiştir. Oysa bizim hasta olmamıza bu değersiz besinler neden olmaktadır. Bağırsak sağlığının bozulmasından bağışıklık sisteminin düşmesine kadar birçok hastalığa neden olan mikro besin eksikliklerine yol açarlar. Bu tür besinlerin tüketilmemesi ise enerji seviyelerinin yükselmesinde harikalar yaratır. Süpermarketlerde bu besinlerin yerine kullanabileceğiniz alternatif ürünler bulabilirsiniz. Buğday, şeker ve kafein tüketimini azaltmaya başladığınızda ne kadar iyi hissettiğinizi siz de fark edeceksiniz.

STRES FAKTÖRÜ

Enerji seviyenizle ilgili çözmeniz gereken tek sorun kötü beslenmeniz değildir. Birçok insan enerji tükenmesine yol açan stres ve kaygı sorunu da yaşıyor. Aşırı stresli durumlar, beyninizi ve vücudunuzu uzun vadede tahmin ettiğinizden çok daha fazla etkiler. Bedenimiz stresle ya savaşarak ya da kaçarak mücadele eder. Beyin bir tehdit algılar, milisaniyeler içinde sinir sinyalleri açığa çıkar ve sempatik sinir sistemi harekete geçer. Bunun sonucunda gözbebekleri genişler, kalp atışının hızı artar ve vücudunuzu savaşmaya ya da kaçmaya hazırlayacak olan diğer semptomlar ortaya çıkar. İlk baştaki sinirsel tepkiden saniyeler sonra, beyinden böbreküstü bezlere hormonal ve sinirsel uyarılar gönderilir. Bütün bunlar, bizim stres ile başa çıkmamızda yatıştırıcı rol oynarlar. Ancak aşırı stres de tükenişe giden tek yönlü bir yoldur.

YENİ BİR YAŞAM KONTRATI

Şimdi iyi haber şu ki, bununla ilgili yapabileceğiniz bir şey var. Şimdiye kadar düzenli olarak antrenman yapmış olsanız da asıl düzeltilmesi gereken alanlar beslenme biçiminiz ve stres seviyenizdir.
Beslenmenizin düzeltilmeye ihtiyacı olduğunu fark etmemiş olabilirsiniz. Sonuçta hepimiz en yeni sağlıklı besinleri yemeklerimizde kullanıyoruz. Ancak buradaki sorun, eğer diyetiniz yetersizse yediklerinize süper yiyecekleri dahil etmek, istediğiniz etkiyi yaratmayacaktır.
Vücudunuzun enerji üretmesi için alkalin olması gerekir. Bazı besinler alkalin, bazılarıysa asidiktir. Doğru dengeyi kurmak için ıspanak, muz ve tatlı patates, çoğunlukla sebzeler (özellikle yeşillikler) ya da az tatlı meyveler gibi vücudu alkali yapan besinlerden yemeniz gerekir.
Ama hepsi bu değil. Yediğiniz yemeklerin ne kadarı çiğ sayılabilir? Yediklerinizin yüzde 75'inin çiğ olmasını amaçlamalısınız. Çünkü çiğ, pişmemiş yiyeceklerin besin değerleri daha yüksektir, daha fazla su ve sindirimi harekete geçiren enzimler içerirler. Izgara yapmak, fırında ve hatta buharda pişirmek, yiyeceklerde birçok vitamin, mineral ve bitkisel gıdaların kaybına yol açıyor. Bazen hafif buharda pişirme kabul edilebilir ama en iyisi diyetinize çiğ yiyecekleri sokmaktır. Bunun da en kolay yolu; sıvı hale getirmek, smoothie veya salata yapmaktır.
Yemek bölümü bu şekilde sıralandığına göre, stres seviyesinin artmasıyla ne oluyor? Bununla nasıl başa çıkarız? Stres ile başa çıkma tekniklerinden bazıları; yoga, aerobik egzersizleri ve uykudur. Yoga; sadece işimize ve yaşamımıza odaklanmamıza yardımcı olmaz. Aynı zamanda zihnimizi sakinleştirmede ve gerilimi azaltmada da etkili olduğu bilinmektedir. Haftada iki-üç kez yapılması tavsiye edilir ancak böbreküstü bezleriyle ilgili sorunlarınız varsa her gün yapmanız daha iyidir. Peki, ya aerobik egzersizleri? Stresin azalmasına nasıl yardımcı olur? Sizi harekete geçirerek hem canlandırma hem de rahatlatma etkisiyle, depresyon ve stresle başa çıkmakta eşsiz bir yöntemdir.
Son olarak, ne kadar uyuduğunuzdan çok, uykunuzun kalitesi önemli bir rol oynamaktadır. Kaliteli uyku uyumanın birkaç yolu vardır: Başımızı yastığa koymadan önce zihnimizi sakinleştirmek, kortizol seviyesini düşürür ve böylece ertesi gün yataktan daha enerjik uyanırız. Uzmanların bir başka önerisiyle her gün aynı saatte uyuyup, uyanmaktır. Bunun bedeninizin dahili saatini düzenlediğini söylüyorlar. Alışmak biraz süre alsa da (özellikle hafta sonları), uzun vadede size çok fayda sağlayacaktır. Bununla birlikte, uyumaya gitmeden önce Epsom tuzu banyosu veya magnezyum çayı içmeyi denemelisiniz. Bu yöntemler bedeninizi gevşetirken zihninizi de yatıştıracaktır.
Diyetinizi gözden geçirmek ve alışkanlıklarınızı değiştirmek, ilk başlarda gayret gerektirdiği için bunaltıcı gibi gelse de, bir kez alıştıktan ve faydalarını hissetmeye başladıktan sonra geri dönüp bakmayacaksınız bile. Kendinizi daha mutlu ve enerjik hissedeceksiniz!

→

Parlak fikir



Başlamak için ilham verici bir tarife mi ihtiyacınız var? Bu son derece sağlıklı, alkali yemekler, sadece filizler, suyosunu ve süper yiyeceklerden oluşmuyor.



VEGAN SUSHI ROLLS

10-12 adet roll için

- 170 gr karnabahar
- 1 avuç ıslatılmış kaju, ceviz veya çam fıstığı
- 4 yemek kaşığı susam
- 1 yemek kaşığı doğranmış zencefil
- 1/2 limon suyu
- 2-3 yaprak deniz yosunu
- 15 gr bezelye veya yonca filizi
- 1/4 julyen doğranmış salatalık
- 2 adet julyen doğranmış taze soğan
- 1 adet dilimlenmiş avokado
- 1 adet mango (isteğe bağlı dilimlenmiş)
- 3-4 yemek kaşığı tamari

1 Pirinci yapmak için karnabahar, kuruyemişler, susam, zencefil ve limonu mutfak robotuna alın. Ardından pirinç tanelerine benzeyinceye kadar robotu çalıştırın.

2 Yaprağın yarısını pirinç ile kaplayıp dörtte birine filizleri koyun.

3 Pirinçlerin yarısının üzerine julyen doğradığınız sebzeleri yerleştirin.

4 Ellerinizi veya sushi matı kullanarak yosunu sıkı bir şekilde katlayın ve kenarlarını hafifçe ıslatarak yapıştırın. Beş veya altı parçaya kesmeden önce birkaç dakika bekleyin.

5 Sushi sosu olarak (soya sosundan daha sağlıklı olan) tamariyi kullanın.

> *Vücudunuza aldığınız besinlere dikkat etmeniz son derece önemlidir.*



ENERJİNİN 7 EMRİ

Daha enerjik olmanın yollarını araştırırken unutmamanız gereken 7 kural!

1 **Et, süt ürünleri, işlenmiş tahıl ve şeker gibi kan sağlığınızı tehlikeye atan yiyecekler enerjinizi de azaltır.**

2 Sindirim sisteminizi yoran yiyecekler sizi güçsüzleştirir.

3 **Sindirim için çok fazla enerji gerektiğinden çok fazla yemek, enerji seviyenizi düşürür.**

4 Aşırı stres böbreküstü bezlerinizi zayıflattığı için enerjiniz de azalır.

5 **Aklın karışık olması, çükmüş ruh hali ve odaklanamama sorunu enerjiyi alan durumlardır. Bundan dolayı zihninizi rahatlatacak her türlü aktivite size enerji verecektir.**

6 Kendinizi sürekli yorgun hissetmeniz, vücudunuzun kaynaklarını içsel iyileşme ve onarıma harcadığının göstergesidir. Daha fazla hareket edin.

7 **Enerjinizi yükseltmek için yapacağınız her şeyin genel sağlığınıza da katkısı olacaktır.**

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

BESİN ODAĞI

hardal

BESİN DEĞERİ
100 gr hardal otunda:
34 kalori
0,3 gr yağ
3,3 gr karbonhidrat
3,2 gr lif
2,6 gr protein

Sadece jambon, marul ve domatesli sandviçlerinizin çeşnisi olmanın ötesinde, hardal eşsiz şifalı bir besin.



Hardal, hem baharat olarak kullanılan tohumlarından hem de yapraklarından sağlık saçan çok yetenekli bir bitki.
Birçok farklı hardal çeşidi bulunuyor, ancak tohumlar genellikle renklere göre sınıflandırılıyor: Hafif bir tada sahip ve tipik sosisli sandviç çeşnisi olarak beyaz; güçlü aroma ve tada sahip kahverengi; Dijon hardalında bulunan, keskin ve sert bir tada sahip siyah tohumlar.
Aynı zamanda, Brassica ailesinin bir ferdi olarak, bitkisel bir gıda sınıfı olan glukosinolat içeriği sayesinde kanserle mücadele özelliklerine de sahip. Zira glukosinolatlar, vücutta parçalanarak izotiyosiyanatları oluşturuyor. Birçok çalışma, bu kimyasal bileşiğin kanser hücrelerinin büyümesini engellediğini ve habis huylu hücrelerin oluşumuna karşı koruma sağladığını gösteriyor.
Tohumların kemoprotektif özellikleri, glutatyon adlı antioksidanın seviyelerini iyileştiriyor ki bu hücrelerimizi korumaya yardımcı oluyor ve

> *Hardal yağı kalp ve beyninizi koruyor, kaygı ve depresyonu uzakta tutuyor.*

normal sağlıklı hücrelerimizi etkilemeden hücre ölümünün başlamasını tetikliyor.
Hardal tohumları aynı zamanda kalsiyum, magnezyum, fosfor ve potasyumun yanı sıra A vitamini ve folik asit açısından da iyi bir kaynak. Hardal otu olarak da bilinen yaprakları, tohumlarla aynı besin maddelerini içermesinin üstüne iyi de bir lif ve C ile K vitamini kaynağı.
Tohumları da altta kalmıyor; kalp ve beyni koruyan, kaygı ve depresyonu uzakta tutan Omega-3 yağ asitlerini de içeriyor.
Dahası hardal, sedef hastalığından mustarip olanlara da yardım ediyor. Çünkü tohumları, süperoksit dismutaz, glutatyon dismutaz ve katalaz gibi tüm hücre koruyucu enzimlerin iyileştirici faaliyetlerini tetikliyor. Aynı süreç, kontakt dermatit rahatsızlığı için de geçerli.
Üstelik faydaları bunlarla bitmiyor. Eğer siz veya tanıdığınız bir kimse şeker hastası ise, hardal yaprağı yiyin ya da onlara yedirin. Zira diyabet neticesinde, hücrelerde meydana gelen oksidatif stres hasarına karşı koruyucu antioksidan etkilere sahipler.

3 HARDALLI TARİF



SİRKE VE DİJON SOSLU HARDAL OTU

10-15 porsiyon

¼ fincan elma sirkesini, ½ fincan zeytinyağını, 2 yemek kaşığı Dijon hardalı ve 2 yemek kaşığı taze limon suyunu çırpın. Sapları koparılmış ve doğranmış 2 demet hardal yaprağını ekleyin. Çekirdekleri çıkarılmış, rendelenmiş 2 elma ve bir avuç kıyılmış dereotu ile karıştırın. Tuz ve karabiber ile tatlandırın.



HARDAL OTLU OMLET

4 porsiyon

2 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağını kızartma tavasında ısıtın. Daha sonra 4 fincan iri kıyım doğranmış hardal otunu, küp küp doğranmış ½ kırmızı soğanı ve doğranmış 1 diş sarımsağı ilave edin. Yapraklar solmaya başlayana kadar yaklaşık 3 dakika pişirin. Tuz ve biberle 6 büyük yumurtayı çırpın. Yapraklar hazır olduğunda, yumurtaları dökün ve pişirin. Pişirme süresinin son dakikasında omleti yarıya katlayın. Taze bir ot salatası ve pul biber ile servis edin.



BALLI HARDALLI SOS

½ kase yoğurdu 2 yemek kaşığı Dijon hardalı, 1 ½ yemek kaşığı çiğ bal ve 1 yemek kaşığı limon suyu ile birlikte çırpın. Buzdolabında, yaklaşık bir hafta boyunca hava geçirmez bir kapta saklayın.



2021 trendi – Slow Living

Pandemi öncesinde hayalarımızda bitmek bilmeyen programlar, koşuşturmacalar, yetişilmesi gereken bir sürü yer vardı. Pandemi ile beraber evimize kapanıp, biraz daha kendimize ve içimize dönmeyi başardık. Bu da aslında 2021 trendi olan "slow living" yani yavaş yaşamı ortaya çıkarttı. Durun, yavaşlayın ve tadını çıkartın.

Yavaş yaşam; yaşamın her anının farkında olmak ve gündelik yaşamın tadını çıkartmak olarak tanımlanabilir. Bu tamamen bir tercihtir ve son zamanlarda birçok kişinin yaşam tarzı haline gelmiştir. Bu sayede daha dengeli, daha az stresli ve daha keyif dolu bir yaşam hedeflenmektedir. Hem kendinizle hem de anla olan bağlantının yeniden kurulması, geliştirilmesi kişisel sağılığımız için faydalı olmanın yanı sıra hayatı anlamlandırmak ve mutluluk seviyemizi arttırmak için de oldukça faydalıdır.

Hayatta herşey istediğimiz gibi gitmeyebilir ama k kendi içimizde bunu sağlamak bizim elimizdedir.



Diş sensörü ile kolayca kilo vermek



Yenilen porsiyonu, tuzu, şekeri tam olarak ayarlamakta zorluk çekenler için harika bir icat olan diş sensörleri, sizin ne kadar yemek yediğinizi ölçmekte en büyük yardımcılarınız olacaklar. Dişin üzerine takılıp, mobil uygulama üzerinden rakamları kontrol edebileceğiniz gibi bu küçük sensörler vücunuzdaki demir oranından, stres seviyenize kadar sağlığınızla ilgili birçok parametreyi kontrol etmenize yarayacak. İnsan diyeti ve beslenmesi üzerine çok yol katetmemizi sağlayacak yeni keşif sensörlerin üzerinde hala bilim adamları araştırmalarını yapıyorlar. Bu icat piyasaya sunulduğunda denemek ister misiniz?

Ayın mobil uygulaması

MOTORIGHT
BİR SÜRÜŞTEN DAHA FAZLASI

Motosiklet kullanmak benim için hem özgürlük demek. Yüzde 100 odaklanma gerektirdiği için tüm benliğinizle yolda olmak birnevi meditasyon. İstanbul gibi bir yerde yaşayanlar için trafiğe kalmadan, zamanında bir yerlere ulaşmak için müthiş bir lüks. Bunların yanı sıra çok keyifli bir spor. Motosiklet gruplarının içerisinde yer alıp, motosiklet sohbetlerine katılmak ise harika bir sosyalleşme alanı.

Siz de motosiklet ile ilgiliyseniz motosiklet kullanıcıları için hazırlanan çok özel bir uygulamanın müjdesini vermek isterim. Mayıs sonu lanse edilecek bu sosyal iletişim platformu sayesinde gerçek zamanlı haritalar ile rota oluşturma, gidilen rotaları, bu rotaların hikayelerini paylaşma ve canlı takip gibi özellikleri kullanabileceksiniz. Ayrıca bu platform sayesinde özel etkinliklere katılabilir, motosiklet fenomenlerini takip edebilir, hatta onlarla ortak bir sürüşe çıkabilirsiniz. MotoRight çok yakında bizlerle olacak. Bu kapsamlı platformu tüm motosikletçilerin çok seveceğine eminim!

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