

Diyet Yapmak Çok Mu Zor? *



 **eat smart**
Diyetisyen Duygu İpekçi

İçindekiler

Tanışalım

Diyet Ne Değildir?

Diyet Nedir?

Diyet Yapmak Çok Mu Zor ?

Örnek Sağlıklı Tabak

Diyeti Kolaylaştırın

3 Günlük Örnek Menüler

Merhaba!

Bu e-kitabın amacı, doğru beslenmenin aslında ne kadar keyifli ve besleyici bir deneyim olabileceğini keşfetmenize yardımcı olmaktır. Örnek menüler ve ipuçlarıyla, sağlıklı beslenme sürecinizde size ilham verebilmeyi hedefliyoruz.

Günümüzde medya ve sosyal medyanın etkisiyle, diyet denince akla genellikle süslü tabaklar, detoks suları ya da hızlı etkili kürler gelmeye başlasa da diyet kelimesi aslında Yunanca “dieta” kelimesinden türetilmiştir ve anlamı “yaşam tarzı” demektir. Yani diyet, sadece geçici bir süreç değil, hayat boyu sürdürmemiz gereken bir alışkanlıklar bütünüdür.

Unutmayın, diyet sadece kilo vermek için değil, vücudunuzu doğru şekilde beslemek içindir. Doğru besinleri aldığınızda, vücudunuz ihtiyaç duymadığı yüklerden kurtulur ve en verimli şekilde çalışmaya başlar.



Eat
Smart

Ben Diyetisyen Duygu İpekçi,

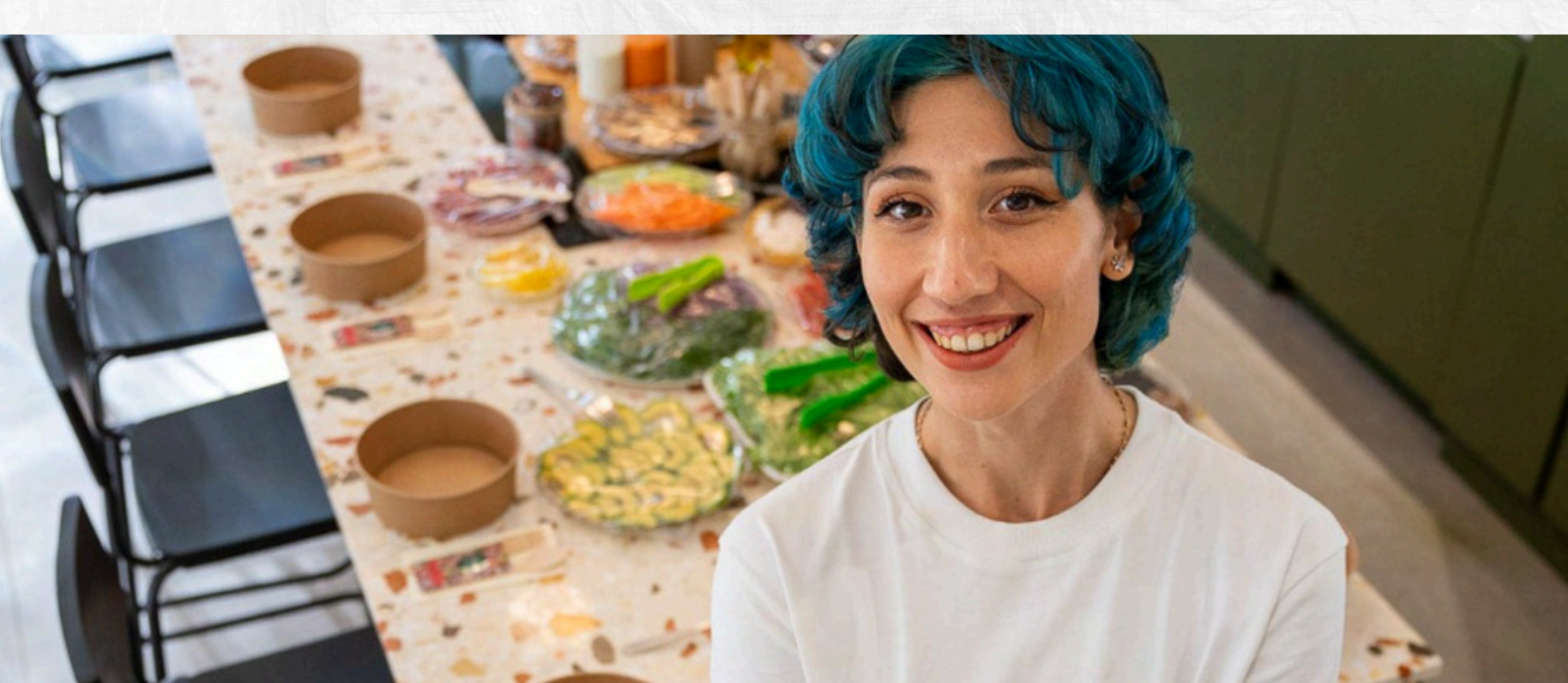
2018'de Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünden mezun oldum ve aynı sene meslek hayatıma halk sağlığı alanında çalışarak başladım. Akdeniz Üniversitesi Sporcu Sağlığı Anabilim dalında yüksek lisansımı tamamladım.

Birebir danışmanlıkların yanı sıra kurumsal danışmanlık hizmeti, takımlarda sporcu beslenmesi danışmanlığı ve halk sağlığı alanında beslenme ile ilgili çeşitli konularda eğitimler verdim.

Beslenme bilimine olan inancımla, Eat Smart Beslenme Danışmanlık ofisini Antalya'da kurdum. Ekibimle birlikte, bilimsel temellere dayalı, sürdürülebilir ve gerçekçi çözümlerle yaşam tarzınıza en uygun beslenme planlamalarını yapmanın yanı sıra, sağlıklı beslenme atölyeleri ve eğitimleri de düzenliyoruz.

Beslenmeye dair güncel bilgiler, tüyolar ve geliştirmiş olduğumuz sağlıklı tarifleri paylaşarak Instagram ve YouTube' da içerik üreticiliği yapmaktayız.

Bu E-Kitabı sağlıklı beslenmeye başlamak isteyen ama neresinden tutacağına çok emin olamayanlar için mini bir rehber niteliğinde hazırladık, faydalı olması dileğiyle...



Diyet Ne Değildir?



**Diyet demek aç kalmak,
güne sirkeli sular içerek başlamak veya
sadece salata yemek demek DEĞİLDİR.**

Yağ yaktıran ya da kilo verdiren bir besin yoktur. Kilo kontrolünü sağlayan şey, genel beslenme alışkanlıklarıdır. Çünkü sağlıklı bir kilo kontrolünün temelinde, kalori açığı oluşturmak ve bunu sürdürebilmek yatar.

Eğer sevmediğiniz bir yiyeceği sadece kilo vermek için tüketiyorsanız ya da gerçekten keyif aldığınız bir besinden diyet yapıyorsunuz diye kaçınıyorsanız, bu diyetin sürdürülebilirliği ne kadar sağlanabilir?

-Cevap: Sağlanamaz.

Diyet, bir "**katlanma**" süreci olmamalıdır. "X kilo verene kadar şunu yemeyeyim," ya da "Y kıyafetine girene kadar dişimi sıkayım" gibi hedefler belirlemek, bu süreçte yaşanan yoksunluk hissi ve eski alışkanlıkların geri dönmesiyle kilo kaybının ardından belki de daha fazla kilo almanıza yol açabilir.

Bu nedenle, tartıya odaklanmak yerine sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmeyi hedeflerseniz, kilo verdikten sonra da bu yeni alışkanlıklarla kilonuzu korumak çok daha kolay olacaktır.

Diyet demek yeterli ve dengeli beslenmektir.



Diyetin amacı sadece kilo kaybı değil, aynı zamanda enerji seviyenizin artması, bağışıklık sisteminizin güçlenmesi, ruh halinizin iyileşmesi ve genel sağlığınızın iyileşmesidir. **Bu nedenle doğru beslenme, sadece "zayıflama" gibi dar bir hedefe indirgenmemelidir.** Sağlıklı bir diyet, vücudunuza ihtiyacı olan tüm besin öğelerini dengeli bir şekilde sunmalı, sizi hem bedensel hem de zihinsel olarak desteklemelidir.

Sağlıklı bir beslenme planlamasında **tüm besin gruplarına yer vardır**, çünkü her besin grubunun vücutta farklı bir görevi vardır, eğer özel bir durumunuz yoksa herhangi bir besin grubunun dışlandığı diyetler ne sağlıklı ne de sürdürülebilirdir.

Araştırmalar, **kalıcı kilo kontrolü için diyetin sürdürülebilirliğini** vurgulamaktadır. Hızlı kilo kaybındansa, sağlıklı kilo kontrolü sağlamak ve verilen kiloyu korumak sağlık açısından çok daha değerlidir.



Kaynaklar:

Hall, K. D., & Kahan, S. (2018). Maintenance of Lost Weight and Long-Term Management of Obesity. *The Medical clinics of North America*, 102(1), Ashtary-Larky, D., et al.,(2020). Effects of gradual weight loss v. rapid weight loss on body composition and RMR: a systematic review and meta-analysis. *The British journal of nutrition*,

Diyet Yapmak Çok Mu Zor ?

Diyetiniz size uymalı siz diyete değil.



Diyet Parmak İzi Gibidir

Her bireyin diyet ihtiyacı, yaşam tarzı, genetik yapısı, sağlık durumu ve tercihleri farklıdır; **tıpkı parmak izleri gibi**. Bu yüzden **tek bir diyet planı herkese uymaz**. Birine iyi gelen beslenme düzeni, bir başkasını zorlayabilir. Bu nedenle herkesin kendine uygun, kişisel bir beslenme düzeni bulması çok önemlidir. Kendi ihtiyaçlarınıza ve hedeflerinize en uygun beslenme modelini oluşturmak, sağlıklı ve sürdürülebilir bir yaşam tarzı benimsemek için temel bir adımdır.



Size Uygun Olanı Keşfetme

Diyet, **yalnızca bir listeyi uygulamaktan çok daha fazlasıdır**; sosyolojik, psikolojik ve fizyolojik birçok etmen tarafından şekillenir. **Sosyal çevremiz, duygusal durumlarımız ve vücudumuzun biyolojik özellikleri**, beslenme alışkanlıklarımızı etkileyen önemli faktörlerdir. Bu yüzden başarılı bir diyet, sadece doğru yiyecekleri seçmek değil, aynı zamanda bu etmenleri dikkate alarak seçimlerinizi özelleştirmektir.



Sağlıklı bir tabak nasıl olmalı ?

Kilo kontrolünde kalori açığı önemli olsa da kaloringin nereden geldiği vücudun verimli çalışabilmesi için çok daha önemlidir.

Öğün kalitesini artırmanın kolay bir yolu, besin gruplarını tanımak ve tabağınızda bu grupların dengeli bir şekilde yer almasına özen göstermektir. Peki, bu besin grupları nelerdir? Aslında 4 temel besin grubu vardır. Türkiye'ye özgü beslenme rehberinde bu gruplar, marka amblemimizde de yer alan **4 yapraklı yonca** ile simgelenmiştir. Gelelim besin gruplarına:



- 1. Protein grubu:** et, tavuk, balık, yumurta, peynir, baklagiller bu gruba dahildir
- 2. Karbonhidrat grubu:** ekmek, yulaf, pilav, makarna gibi tahıl bazlı gıdalar bu gruba dahildir.
- 3. Süt- yoğurt grubu :** süt, yoğurt, kefir ve ayran bu gruba dahildir.
- 4. Sebze- meyve grubu:** taze ve kuru meyveler ve tüm sebzeler bu gruba dahildir.

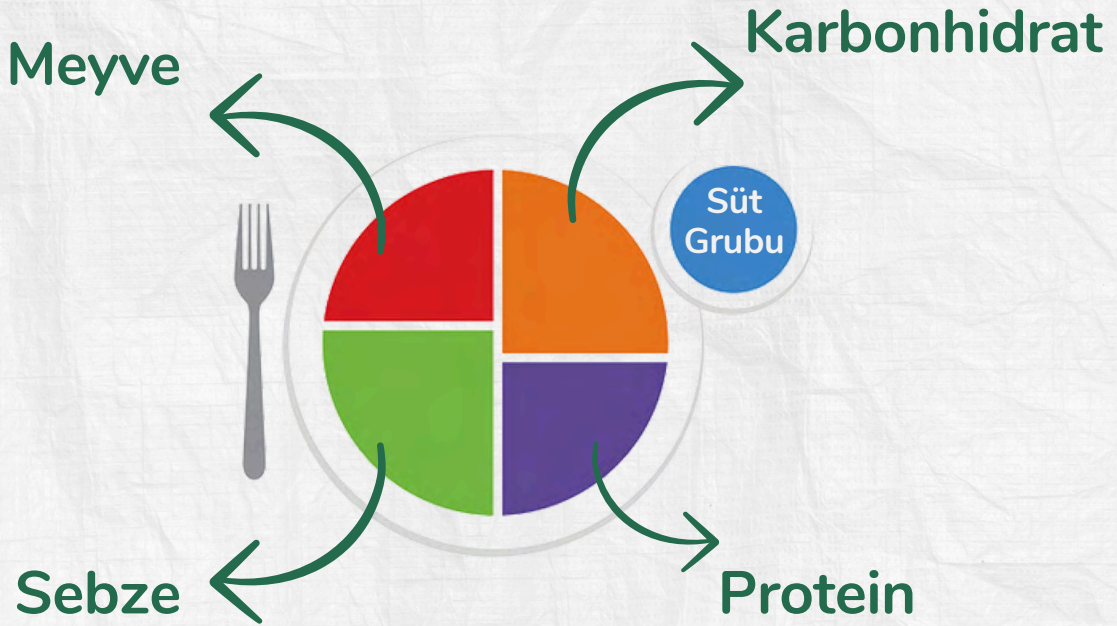
Kaynaklar:

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2022). Türkiye Beslenme Rehberi. Sağlık Bakanlığı Yayınları.

Dengeli beslenmenin yolu tabağınızdan geçer.

Günlük dengeli beslenmeyi sağlamanın en kolay ve etkili yolu, öğünlerde tabak dengesine dikkat etmektir. Ana öğünlerde 3-4 besin grubuna, ara öğünlerde ise 2-3 besin grubuna yer vererek vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini karşılayabilirsiniz. Bu düzen, sadece öğünlerdeki doygunluk seviyenizi artırmakla kalmaz, aynı zamanda öğünden tatmin olmanızı sağlar ve vücudunuzun verimli bir şekilde çalışmasına katkıda bulunur.

Aşağıda sağlıklı bir tabağın örnek dağılımını görebilirsiniz.



Kaynaklar:

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2022). Türkiye Beslenme Rehberi. Sağlık Bakanlığı Yayınları.
U.S. Department of Agriculture. (2020). MyPlate. U.S. Department of Agriculture.

Menü Planlaması

Günlük ve haftalık menü planlaması, sağlıklı beslenmeyi sürdürülebilir kılar ve zaman yönetimini kolaylaştırır. Alışverişi düzenler, gereksiz malzeme alımını engeller ve çeşitli, dengeli besin alımını sağlar. Ayrıca, yemek hazırlığını önceden yaparak hafta boyunca sağlıklı yemeklere kolay erişim sağlar.



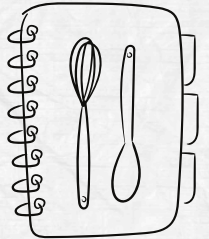
Haftalık Hazırlık

Haftalık öğün hazırlığı, zaman kazanmanızı sağlar ve sağlıklı besinleri hızlıca tüketmenize olanak tanır. Önceden hazırlık yaparak, yemeklere karar verme stresini azaltır, dışarıdan yemek yeme isteğinizi engeller ve gıda israfını önler. Böylece, haftalık yemek düzeninizi daha düzenli ve sağlıklı hale getirebilirsiniz.



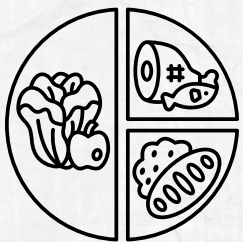
Sağlıklı Tarifler

Sağlıklı tarifler, vücudun ihtiyacı olan besin öğelerini dengeli bir şekilde almanızı sağlar ve enerjinizi artırır. Ayrıca, lezzetli ve besleyici yemekler hazırlayarak, sağlıklı beslenmeyi sıkıcı olmaktan çıkarır ve sürdürülebilir kılar. Yaratıcı tariflerle yemek hazırlamak, sağlıklı alışkanlıkları eğlenceli bir hale getirebilir.

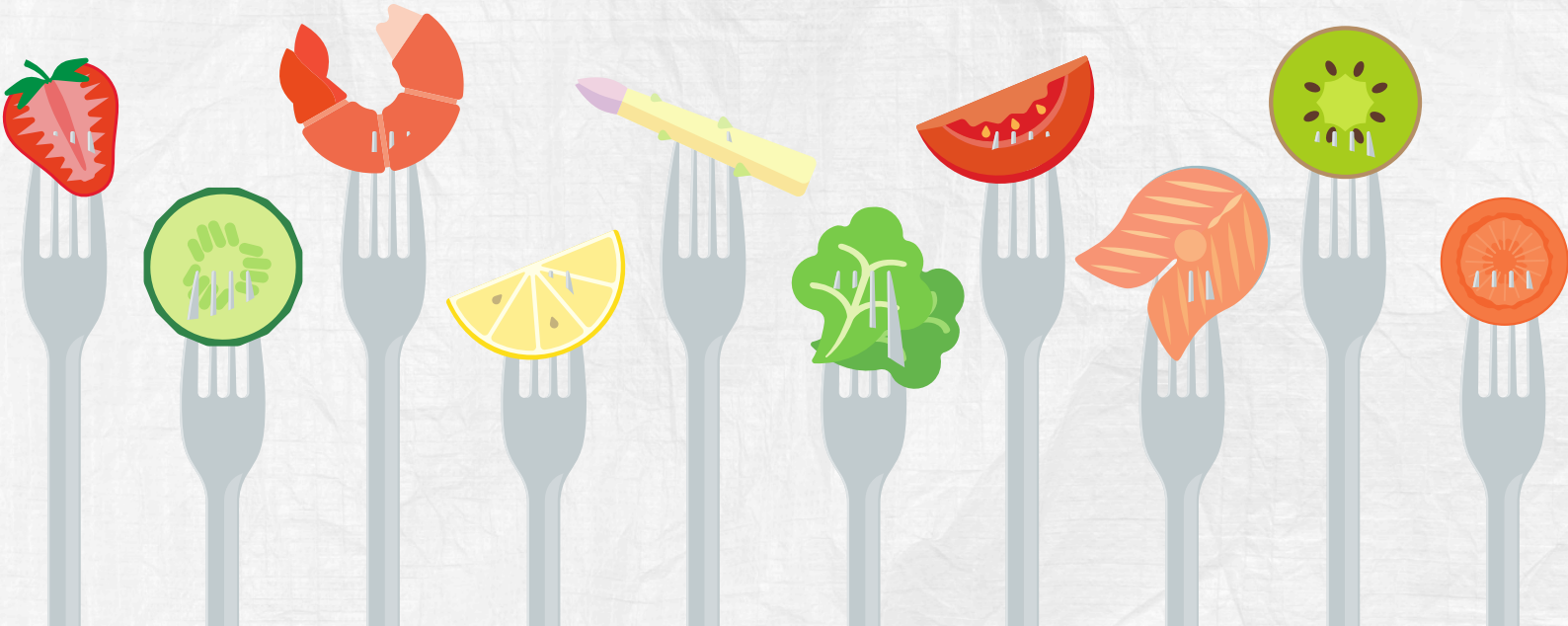


Porsiyon Kontrolü & Öğün Dağılımı

Porsiyon kontrolü ve öğün dağılımı, dengeli bir beslenme düzeni oluşturmanıza yardımcı olur ve aşırı yemek yemeyi engeller. Düzenli öğünlerle besin alımını eşit bir şekilde yaymak, kan şekeri seviyenizi dengeler ve enerji düşüşlerini önler. Bu, hem kilo kontrolünü sağlar hem de genel sağlığınızı iyileştirir.



3 Günlük rnek Menü



1. Gün

Kahvaltı

Kahvaltılık poğaç & söğüş

Malzemeler: 2 SB yulaf ezmesi (ince öğütülmüş), 1 yumurta, 3 yk yoğurt, 1/2 paket kabartma tozu, 1 çb lor peynir, 2 yk çekirdek içi, 4-5 adet tam ceviz, 5-6 adet, kurutulmuş domates, üzerine çörekotu

Yapılışı: Malzemeler karıştırılıp 10-12 parçaya bölünür. 180 derece fırında 20-25 dk üzeri kızarıncaya kadar pişirilir.

Tarif için tıklayınız



Öğlen

Akdeniz Bowl

Ton balığı & peynir & zeytin & konserve mısır & nar ve istenilen yeşillikler, limon ve istenilen baharatlar



Ara

Elmalı İrmik Tatlısı*

Malzemeler: 1 KB elma (rengi fark etmez), 2.5 YK irmik, 1 SB yarım yağlı süt, tarçın- opsiyonel, 1 TK bal, 2 adet ceviz

Yapılışı: irmik, süt, elma ve tarçın kıvam alıncaya kadar karıştırılarak pişirilir. Piştikten sonra bal eklenir üzerine ceviz ilave edilir.

Tarif için tıklayınız



Akşam

Kabak Sıyırma & Yoğurt

Malzemeler: kabak, kuru soğan, taze soğan, 1/2- 1 limonun suyu (zevkinize göre), demet dereotu (zevkinize göre), taze nane, 1 küçük kahve fincanı basmati/baldo pirinç, 1 YK zeytinyağı, Tuz, karabiber, 1 ÇB su

Yapılışı: Kabakları soyup ince dilimleyin ve limon suyu ile dinlendirin.

Yeşillikleri temizleyip, taze soğan ve dereotunu doğrayın. Soğanı kavurduktan sonra kabak, pirinç, su ve baharatları ekleyip kısık ateşte pişirin. Piştikten sonra taze nane ile servis edin.

Tarif için tıklayınız



2 . Gün

Kahvaltı



Yulafli peynirli omlet & yeşillik

Malzemeler: 1-2 adet yumurta, 1-2 İ.D yy peynir, 2-3 YK yulaf ezmesi, istenilen baharatlar, 1 TK yağ

Yapılışı: yumurtalar çırpılır, peynir ve yulaf ezmesi eklenerek karıştırılır, az yağda tavada arkalı önlü pişirilir.

Öğlen

Bol Sebzeli Makarna*

Malzemeler :kabak, patlıcan, mantar (istenilen sebzeler), 1 TK yağ, kornişon turşu (opsiyonel), tam buğday makarna, yoğurt

Yapılışı Sebzeler sotelenir, haşlanmış makarna ile birleştirilir, yoğurt ile sos yapıp üzerine eklenir

[Tarif için tıklayınız](#)



Ara

Kakaolu Kefir *

Malzemeler :1 SB kefir, 1 KB muz, 1 YK kakao, kıvamı açmak için biraz su

Yapılışı: Malzemeler pürüzsüz olana den blenderdan / smoothie aletinden geçirilir

[Tarif için tıklayınız](#)



Akşam

Fırın Karışık Sebze & Nohut*

Malzemeler : karnabakar, brokoli, havuç, haşlanmış nohut, sarımsak- opsiyonel, sos için: 1-2 YK yağ, limon suyu, istenilen baharatlar

Yapılışı: Sebzeleri sosladıktan sonra 180 derece fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirilir. Tercihe bağlı yoğurtla servis edilir.

[Tarif için tıklayınız](#)



3 . Gün

Kahvaltı

Portakallı yulaf lapası *

Malzemeler: 4 YK yulaf, 3/4 SB yy süt, 1 KB portakal portakal kabuğu, 1 TK kakao, 1 TK bal, 1 kare çikolata, 1 TK fıstık ezmesi

Yapılışı: Yarım portakalın suyu sıkılır, süt, yulaf, portakal suyu, biraz portakal kabuğu ve kakao karıştırılarak kısık ateşte pişirilir, üzeri kalan portakallar, çikolata, fıstık ezmesi ile süslenir

Tarif için tıklayınız



Öğlen

Fit roll -up

Malzemeler : 1 OB tambuğday lavaş, 1 YK krem peynir/ labne, 3-4 İ.D hindi füme, 2-3 İ.D yy kaşar peyniri(60 gr) ıspanak- salatalık- yeşillik

Yapılışı: malzemeler eklenir, sarılır ve yuvarlak kesili

Tarif için tıklayınız



Ara

Mix kuruyemiş

Çiğ kuruyemiş & leblebi & kuru meyve



Akşam

Tavuk Sote& Ayrın

Malzemeler : tavuk göğsü, domates- biber- soğan vb. istenilen sebzeler, 1 TK yağ, domates sos(opsiyonel), istenilen baharatlar



Neler yapıyoruz?

Kişiyeye Özel Yüzyüze veya Online Beslenme Danışmanlığı:

Uzman diyetisyenlerimizle birebir görüşmeler yaparak size özel beslenme planları oluşturabilir, hedeflerinize ulaşmanızı sağlayabilirsiniz.

Kurumsal Beslenme Danışmanlığı:

Şirketlerin çalışanlarının sağlığını iyileştirerek, verimliliği artırmayı ve işletme maliyetlerini düşürmeyi hedefleyen kapsamlı bir hizmettir.

Eğlenceli ve Bilgilendirici Atölyeler:

Beslenmeyle ilgili farklı konularda düzenlediğimiz atölyelerimize katılarak kafanıza takılan soruların cevaplarını bulabilir, yeni lezzetler keşfedebilirsiniz.

Çevrimiçi Beslenme Kaynakları:

Web sitemiz ve sosyal medya hesaplarımız üzerinden sağlıklı tarifler, beslenme ipuçları ve motivasyon içerikleri bulabilirsiniz.

Motivasyon Ürünleri

E- Kitaplar ve Beslenme çantaları



Bizimle İletişime Geçin !



Website

www.eatsmart.com.tr



E-mail

merhaba@eatsmart.com.tr



Telefon

0532 743 5242

eat 
smart
Beslenme Danışmanlık