

## SAĞLIKSIZ DİYETLERDEN UZAK DURUN!



Gün geçmiyor ki piyasa da kilo verdiren, mucizevi moda bir diyetle rastlamayalım. Raflarda, internette yerlerini alan bu diyetler, bir dönem uygulama rekorları kırarken, sonrasında tahtını bir başka diyetle devrediyor ve bu süreç böyle devam edip gidiyor.

Yapılan bu diyetlerin en büyük özellikleri ya bir besine ağırlık verilmesi ya da protein gibi besin öğesinin artırılması ile oluyor. Ve kişilerin hızlı sonuç alma isteği maalesef bu duruma yol açıyor.

Bu sürecin sonunda da bedende açlık, stres, vitamin mineral eksiklikleri, hormonlarda meydana gelen dengesizlikler, kilo alıp verme döngüsü yaşanırken, uzun dönemde yapılanca da sağlık sorunları oluşturmaya başlıyor. Sonrasında hızlı kilo artışı, tekrarında kilo vermede zorluk çekmek ve neticesinde de bıraktığı sağlık sorunları kalıcı olabiliyor. Ve diyet yapmak bir hayat tarzı haline geliyor.

Peki, yapılan bu sağlıksız diyetler nelerdir? Gelin bir kısmını örnek olarak verelim:

- Atkins diyeti
- Lahana diyeti
- Kan grubu diyeti
- Besin ayırma diyeti
- Hollywood diyeti
- İsveç diyeti
- Yaz diyeti

Siz de sağlıklı ve kalıcı bir şekilde kilo vermek istiyorsanız bu tarz moda diyetlerden uzak durmalısınız. İnternette, gazetelerden elde ettiğiniz listeleri uygulamak yerine, her zaman doktorunuz tarafından kan ve idrar tetkikleri incelendikten sonra diyetisyen kontrolünde yapılan diyetleri tercih etmelisiniz. Çünkü bu diyetlerde sağlık durumunuz, beslenme tarzınız, hayat şekliniz göz önünde tutularak size özel olan bir şekilde diyet listeleriniz hazırlanır.

Diyet yaparken hissedeceğiniz ilk şey kendinizi aç bırakmadan bedende ve ruhta doyum olmalıdır. Yani doya doya zayıflanmalıdır. Beslenmenizde yapılan bu değişiklikler, diyetlerinizin hissedilmeden, sıkılmadan, zorlanmadan yapılması hayat tarzı değişikliğinde size yardımcı olur.

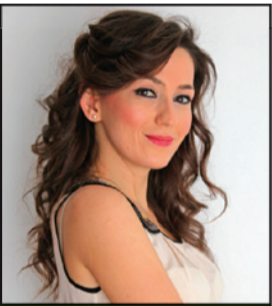
Diyetiniz sağlıklı bir alan içinde özgürce sunulan besinlerle genel ihtiyaçlarınız doğrultusunda ve tüm besin gruplarının bir arada olduğu bir diyet programı ile hazırlanmalıdır.

Sağlıklı, ve kalıcı sonuçlar doğuran, tüm hayatınız boyunca keyifle uygulayabileceğiniz, hayat tarzınız haline gelebilecek bir beslenme tarzına sahip olmanız dileklerimizle ...



Diyetisyen ve yazar **Elvan ODABAŞI KANAR**'ın "DOYA DOYA ZAYIFLA" adlı kitabını, tüm D&R Kitabevleri, Dost Kitabevi, Evrensel Kitabevi, Artı Müzik, Gordion-Ada Kitabevi, Arcadium AVM ve İstanbul Müzik Kitabevlerinde bulabilirsiniz...

İlanlarınızı bu alanda değerlendirebilirsiniz  
Tel: 0.312 436 39 09



Diyetisyen  
Elvan Odabaşı KANAR  
elvan@formeo.com.tr

### BİZ BUNU ÇOK SEVDİK

Bir gün çekmecelerimizi düzenliyoruz ekipçe. Düşünün; herkes kendi odasında çekmecelerine koyulmuş harala gürele toparlamaya çalışıyor. Hayal bu ya herkes o an müsait, başka bir işimiz yok yani, tek derdimiz ise çekmece. Karıştırıyoruz kayda değer fotoğraflarımız var mı diye. Bakıyoruz bakıyoruz çıkmıyor ortaya hiçbir şey. Sonra yine tesadüf;) hepimizin hayatında yer etmiş olan facebook a giriyorum. Diyorum ki içimden bir de burayı karıştırıyım, düzenleyeyim. Köşeden inanılmaz keyifli cümleler geçiyor, tam da üzerinde cici mi cici, farklı

bazen de fotoğrafı anlatan bir iki satır. Hiç biri ne yazık ki bana bize ait değil diyorum içimden. Neden olmasın ki diyorum ardından ve işte tam da burada başlıyor her şey...

Ben bayadır size bir şey anlatmaya çalışıyorum. Neyi mi; FOTOĞRAF ÇEKMECESİ'ni. Anlatılmaya değer sadece anlatılmaya değil karşılaşılmaya çalışılmaya değer bir hikâye fotoğrafçısı Aylin ÇİFÇİ DEMİR.

Diyorsanız benim de bir çekmecem olsun anne bana niye çekmece yapmıyoruz niye benim çekmecem yok:)) Kendisini arayın... Çok basit hem de işte bu numaradan: 0530 320 26 17;) ah unutmadan mail adresini de yazalım tabii: fcekmece@gmail.com. Facebook sayfası mı onu da hemen ekleyelim:

Fotoğraf Çekmecesi. Tabii son olarak web sitesi de var: www.fotografcekmece.com

Önce tüm bu verdiğim iletişim adreslerinden çalışmalarını gözlemleyin, çekmeceyi iyice karıştırın yani. Düğününüz mü, doğumunuz mu, nişanınız mı, doğum günü partisi mi, kurumsal çekim veyahut sünnetiniz mi (sizin değil tabi çocuğunuzun:) ) işte her ne ise karelenmesi gereken onun için arayın kendisini. Gerisi zaten geliyor. Bir bakmışsınız ne zaman buluyoruz diyorsunuz:) Biz de böyle oldu... Anlattıklarımın hiç biri de yalan değil ayrıca! Taaa yazının başındaki 'aynı anda ekipçe çekmecelerimizi karıştırmak' hariç tabii:) Yani biz FOTOĞRAF ÇEKMECESİ'ni çok sevdik. Çok güzel çekmecelerimiz oldu artık. Bizi tanıyanlar bilirler, görürler tüm fotoğraflarımız kendisinin eseri. Hep de öyle olacak. Teşekkürler Aylin, Teşekkürler Mesut, Teşekkürler FOTOĞRAF ÇEKMECESİ:))





## BUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?

The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism dergisinde yapılan bir çalışmaya göre D vitamini yetersiz olan kişilerin vücutlarında yağ birikimi daha fazla görülmektedir. Bu nedenle rutin kan tetkiklerinizde doktorunuzdan kanda D vitamini (25 OH VD3) değerine bakmasını rica edin. Ve güneşin kendini açıkça gösterdiği şu günlerde de sabah 11.00 e kadar akşam üzeri de 16.00 dan sonra bol bol güneşin tadını çıkarın...



**Diyetisyen**  
**Esra Rahşan ÇALIŞKAN**  
esra@formeo.com.tr

## AİLE BESLENME TERAPİSİ

Kilo Yönetim Departmanı



Kişilerin karşlarına çıkan birçok sağlık problemleri yanlış beslenme, stres gibi etkilerin yanında aileden de genetik olarak aktarılabilir. Örneğin ailede şeker, troid problemleri ileride yetişkinlik döneminde çocuklarda görülebiliyor. Babanın fazla kilosu kız çocuklarında diyabet, erkek çocuklarında kalp hastalığı olarak karşımıza çıkabiliyor. Bu nedenle gebelik öncesinde anne adayları kadar baba adayları da sağlıklı bir bebek için beslenme modellerini düzenlemeleri gerekiyor.

Bu dönemde beslenmelerinde baba adaylarının özellikle folik asit, çinko, selenyum, A, C, E vitaminlerinden zengin beslenmeleri sperm kalitesini ve yoğunluğunu etkiliyor.

Özet olarak gebelikten en az 3 ay öncesinde baba adaylarının da anne adayları gibi beslenmelerini düzenlemeleri gerekiyor. Bu beslenme programında;

- Öncelikle kan ve idrar tahlili yaptırılıp beslenmelerinin bu verilere göre şekillenmesi gerekmektedir. Vitamin mineral eksikleri varsa gerekirse takviye almalıdırlar.

- Sonrasında haftada 2-3 kez balık, mevsimi değilse de balık yağı tabletleri kullanmalı,
- Fındık gibi yağlı tohumlar, koyu yeşil yapraklı sebzeler,



- Bol miktarda C vitamini,
- Ve tam tahıl ürünleri tercih etmelidirler.
- Az tuzlu beslenmeli,
- Çay kahve tüketimlerini sınırlandırmalıdırlar.

Sevgili baba adayları, tüm bu önemli detaylara dikkat edildiği takdirde aslında en önemli babalık görevinizi baştan yerine getirmiş oluyorsunuz.

Sağlıklı ve mutlu geçen bir hayatı hep birlikte yaşamamız dileğiyle...



**Diyetisyen**  
**Başak KEFELİ**  
basak@formeo.com.tr

## GEBELİKTE YENİLMEMESİ

### GEREKENLER

Formeo Anne Çocuk Departmanı



**TUZ:** Gebelikte artan kan hacmi ve bebeğin yaptığı baskıdan dolayı kan basıncı yükselme meylinde.

Tüketilen fazla tuz ise kan basıncını artırmakta, gebelik komplikasyonu olan ve ölümlü sonuçlanabilen preeklamsi riskini artırmakta ve ödem şikayetlerine neden olmaktadır. Bu sebeple günlük tuz tüketimi 1 tatlı kaşığına aşmamalıdır.

**İÇERİĞİ BİLİNMEYEN ÇAYLAR:** Özellikle adaçayı, sinameki, keten tohumu ve ahudu gibi rahim kaslarını etkileyen çaylar düşük riski oluşturduğundan dolayı içilmemelidir.

**ÇİĞ ET:** Oluşturduğu mikrobiyolojik risk yüzünden zehirlenme riskini artırmaktadır. Anne karnındaki bebek oluşan zehirlenmeden olumsuz etkilenebilmektedir. Gebelik döneminde risk teşkil eden çiğ balık, çiğ et ile yapılan yemeklerin tüketilmemesi gerekmektedir.

**ALKOL:** Gebelikte tüketilen alkol, plesanta yolu ile direkt olarak bebeğe geçmektedir. Bebeğin anne karnında alkole maruz kalması başta sinir sisteminin olumsuz etkilen-

mesi olmak üzere hayati fonksiyonlarını riske sokmaktadır. "Fetal alkol sendromu" olarak bilinen ve zeka geriliği ile karakterize olan sağlık problemlerine yakalanma riski artmaktadır.

**UYGUN SAKLANMAMIŞ BAHARATLAR:** Uygun koşullarda saklanmayan, sıcaklık ve nem ayarının yapılmadığı yerlerde muhafaza edilmeye çalışılan kırmızı pul biber gibi baharatlarda toksin üretmesi gerçekleşir. Bu toksine gebe bayanın maruz kalması hem kendi-

nin hem de bebeğinin sağlığını olumsuz etkiler. Anne adaylarının tüketecekleri baharatları uygun koşullarda saklamaları, marketlerden paketli ürünleri tercih etmeleri gerekmektedir.



## 'FARK' EDİN!

Eşsiz yerler vardır belki benzeri, belki zamanla taklidi olur ama 'eşsizlik' unvanı ilk olma özelliği ile onlara verilmiştir. Önünden geçerken mutlaka dikkat çeken, bugün girmediyse mutlaka yarın girecek olduğunuz yerlerdir bu yerler. Bir de güzel özellikleri vardır ki; kendisinden sözcük ettirir hayatınıza lezzet, keyif veya sektörüne göre sağlık getirir. Bu ay ki eşsiz yerimiz FITİZ DIET MARKET. Yanlış duymadınız o bir market değil sadece diyet market. İçine girince fark ediyorsunuz ki hayatınızda bir şeyler değişecek. Keyifli, lezzetli minicik bir yer. İnanılmaz çeşitler var. Süper atıştırmalıklar, Çölyak hastaları için hiçbir yerde bulamayacakları kadar çeşitli ürünler, diyabet hastalarına yönelik seçenekler ve de tabii ki isminden de anlaşıldığı gibi diyet ürünler. Özenle seçilmiş müziklerini dinlerken kendinizi sanki başka bir yerde gibi hissediyor, keyifle alışveriş yapıyorsunuz. Ankara'nın sevilen caddesi Tunalı Hilmi'nin üst sokağı Büyükelçi sokakta yer alan FITİZ DIET MARKET kendisini ziyaret edenleri müptelası haline getiriyor. Yeşillerle donatılmış bir sokak üzerinde yine yeşiller arasında yer alan bu cici marketi ziyaret etmemiş olanlara şiddetle tavsiye ediyoruz. Hatta aldığınız ara öğünlerinizi dayanamayıp, marketin kâğıt poşetlerinden çıkarıp hemen marketin önündeki minik ahşap masada yemeye başlayacaksınız. İlgili ve tabii ki tüm ürünler hakkında bilgili Diyet market çalışanları ise sorularınıza birebir yanıt verecek:) Biz bu eşsiz marketi ziyaret ettik. Siz de hem ziyaret hem fark edin.



**fitiz diet market**  
diyabetik  
glutensiz  
light  
organik

Büyükelçi Sokak 17/B Kavaklıdere Çankaya  
Tel: 312 466 67 70  
e-mail: info@dietmarket.com.tr

www.dietmarket.com.tr

## Formeo'dan N Haber:)

• Formeo Danışanı Demet Sevinç KOCA tam 29,7 kg vererek artık sağlıklı ve ideal bedenine kavuştu ve bu yaz tatiline bambaşka bir görüntüde gitmeyi planlıyor.

• Doya Doya Zayıfla kitabı satış rekorları kırarak 2. baskısını çıkardı:)

• Akıllı Beslenme Çantam Projesi 3. Dönem hazırlıklarına başladı. Bu yıl ki hedefi 5000 öğrenciye sağlıklı beslenmeyi öğretmek

• Sıfır Kalorinin eki olan Anne Çocuk Gazetesi 2. sayısını çıkardı. İlgi gösteren tüm Anne - Baba ve Anne - Baba adaylarına teşekkür ederiz

## TADI DAMAĞINIZDA

### Mantarlı Enginar Dolması

(4 kişilik) 1 Porsiyon kcal: 185

#### Malzemeler:

- 4 Adet enginar
- 400 g mantar
- 120 g light kaşar
- 2 yk yağ
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 2 diş sarımsak
- Tuz • Karabiber
- Kekik
- Yarım limon suyu

#### Yapılışı:

Enginarları bir tencerenin içerisine koyun. Üzerine enginarların üstüne çıkacak kadar su ilave edin, tuz, şeker bir iki damla limon suyu ilave edip enginarları pişirin. Ardından soğumaya bırakın. Diğer tarafta mantarları doğrayın. Tavanın içerisine zeytinyağı ekleyin, soğan ve sarımsakla birlikte mantarları kavurun. Tuz, karabiber, kekik ilave edip ocağın altını kapatın.

Enginarları fırın kabının içine alarak hazırladığınız harcı ekleyin Üzerine rendelenmiş light kaşar peyniri koyun. Dibinin tutmaması için fırın kabına enginarları haşladığınız sudan birazcık ilave edin 150 derece fırında 10-15 dakika pişirin. Afiyet olsun...



## Daha Temiz ve Daha Yeşil Olmaya Çalışıyoruz:

- Atık Kağıtları Doğaya Geri Kazandırıyoruz.
- İhtiyaçtan Fazla Kağıt Kullanmıyoruz.
- Matbaacılarımızdan Su ve Enerji Tüketimini Azaltmalarını Rica Ediyoruz.
- İş Yaptığımız Yerlerden Çocuk İşçi Çalıştırmamalarını İstiyoruz.

## SIFIR KALORİ AYLIK ÜCRETSİZ DİYET VE SAĞLIK GAZETESİ (Yaygın Süreli Yayın)

#### Sahibi ve Sorumlu Yazı İşleri Müdürü:

Formeo Gıda Danışmanlık  
Eğitim Tur. Tic. Ltd. Şti. Adına Elvan ODABAŞI KANAR

#### Genel Yayın Yönetmeni:

Elvan ODABAŞI KANAR

#### Yönetim Yeri:

Esat Cad. Kaldırımöğlü Z. Günay Apt. 101/10 Küçüksesat / ANKARA  
Tel: (0.312) 436 39 09 • Fax: (0.312) 436 64 24  
ISSN: 1307-7198 • Basım Tarihi: 01.07.2011

**Tasarım ve Baskıya Haz:** Referans Yayıncılık Tel: (0.312) 417 99 66  
**Baskı:** Bilge Matbaası (0.312) 430 85 18  
Ziya Gökalp Cad. 24/32 Kızılay/ANKARA