

# Zayıflarken Yapılan 5 Hata ve Çözümleri

*Ebru Pelin*

10 günde 10 kilo verin...  
X diyetiyle bu yazı ideal kilonuzda girin...  
X biberi, Y kapsülü ile ayda 15 kilo verin...

Bu ve benzeri iddialarla oluşturulan sahte pazarın değeri yüz milyonlarca liraya ulaştı.

Daha da kötüsü bu ürünleri satın alan ve popüler tavsiyelere uyan kişiler ideal kilolarına ulaşamadıkları gibi sağlıklarından oldular.

Boşa harcanan paralardan bahsetmeye bile gerek görmüyorum...

İdeal kiloya ulaşmak hızlı çözümlerle değil, vücudumuzun sesini dinleyerek, doğru beslenerek ve egzersizlerle bunu destekleyerek bir süreç içerisinde başarılabilir.

Bu sürece başlarken yapılan hataları sizin için derledim. Bu sayfaları tek tek, kelime kelime okuyun, gerekiyorsa yazdırıp evinizde görebileceğiniz yerlere koyun.

Bu basit hatalardan kaçınmak sizi ideal kilosuna ulaşmak isteyen kişilerden %90'ından avantajlı yapacak.

Bu raporu okuduktan sonra en sonda yer alan e-mail adresi üzerinden bana ulaşabilir, sorularınızı sorabilirsiniz.

Unutmayın, başlamak için en güzel zaman şimdidir, yarın değil, müsait olunca değil, şimdi.

Başarınıza...

*Ebru Pelin*

## 1) Öğün Atlamak ve Aç Kalmak

Öğün atlamak daha az kalori almanın hızlı bir yolu gibi gözükür. 3 öğünden 1 öğünü atladığımız zaman otomatik olarak günlük kalorimizin üçte biri kadar kaloriyi almamış oluruz. Hesap basit gözüküyor ama işin iç yüzü öyle değil.

Yapılan araştırmalar bu konu ile ilgili iki sonuç ortaya koyuyor. Birincisi, atlanılan öğün, özellikle kahvaltı, vücudun ihtiyaç duyduğu enerjiyi alamamasına sebep oluyor ve bu yüzden yorgunluk belirtileri baş gösteriyor. Bu yorgunluk ise vücudumuzun açlık moduna girmesine sebep oluyor. Açlık modu ise sonraki öğünlerde daha çok açlık hissetmemize ve daha çok yemek yememize ve kahvaltıdan kurtardığımız kalorileri fazlasıyla almamız ile sonuçlanıyor.

İkincisi ise açlık ile oluşan İnsülin dengesizlikleri. İnsülin hormonu kan şekerimizi dengelemekte etkindir ve dolayısıyla açlık-tokluk dengemizi ayarlar. Bu hormonda meydana gelebilecek bozulmalar veya anormallikler ise şeker hastalığına veya insülin direnci denen duruma sebep olur. İki durumda da uzun vadede kahvaltıdan veya herhangi başka bir öğünü atlayıp aç kalmamızın yanında insülin ile ilgili bozukluklara davetiye çıkartıp ileride daha çok kilo almamıza sebep olabilecek hastalıklara yakalanma riskimiz artar.

Kilo vermek için aç kalmak yapılabilecek en yanlış uygulamaların başında aç kalmak gelir. Aç kalmaya ihtiyacımız yok, neyi ne kadar ve nasıl yememiz gerektiğini öğrenirseniz aç kalmaya ihtiyaç olmadan ideal kilonuza ulaşabilirsiniz.

## 2) Popüler Diyetleri Takip Etmek

Paleo diyeti, Dukan diyeti, İsveç diyeti... Bu ve benzeri diyetleri duymuşsunuzdur. Bu diyetleri takip edip başarılı olanlar, başarısız olanlar, hastanelik olanlar...

Çoğu popüler diyet belli bir süre ünlü olup sonra ortadan kaybolmakta. Bunun başlıca sebebi ise takip edilmelerinin zor olması, uzun süreli açlıklara ve doğal olmayan beslenme şekillerine sebep olup uzun vadede verilen kiloların alınmasıyla sonuçlanması.

Vücudumuzun sinyallerini dinlemediğimiz ve doğal olmayan diyet programlarını takip etmenin zorluğunu denediyseniz siz de yaşamışsınızdır. Fakat bu durum böyle devam etmek zorunda değil, eğer gerçekten sağlıklı ve ideal kiloda bir vücut istiyorsanız vücudunuza kulak vermelisiniz.

Vücudumuz ne zaman besin istediğini bize acıkarak haber veriyor, ne kadar yiyeceğimize ise biz karar veriyoruz. Eğer vücudunuzu tanır ve ona göre beslenirseniz, yani vücudunuzun ihtiyacı olan besinleri gerekli ve yeterli ölçüde tüketip, ihtiyacı olan egzersizleri yapabilirseniz sağlıklı vücuda kavuşabilirsiniz.

Popüler diyetlerle ilgili bir diğer problem de, çözümün çabuk sunulması. Kilo aldığınız yılları düşünün. Yıllar içerisinde alınan kiloların haftalar veya günler içerisinde gitmesini ne derece gerçekçi buluyorsunuz? Bir diğer soru ise giden kiloların dönmemesini sağlamak adına ne planlıyorsunuz?

Sonuç olarak popüler diyetleri takip etmek bir diğer hata. Vücudumuzu tanıyıp, vücudunuza işkence etmeden kilo verebilirsiniz.

### 3) Hareketsizlik ve Spor Yapmama

Bir önceki hatanın benzeri bir durum da sadece diyetlerden veya yiyecekler ile ilgili yapılan değişikliklerden medet ummaktır.

Eğer sadece yemek ile ilgili konularda değişiklik yapıp kilo vermeyi ve kalıcı olmayı umuyorsanız üzgünüm ama yanılıyorsunuz. Spor yapmak, en azından eskisinden daha fazla hareket etmek bu süreçte olmazsa olmaz.

Bunun en temel sebebi ise spor yapanın kas kütleimizi arttırmasıdır. Vücudun kas kütlesi arttıkça ihtiyacı olan enerji, dolayısıyla yaktığı kalori daha fazla artacaktır.

Vücudun kas kütlelerini arttırmak deyince gözünüzün önüne spor salonları, yorucu antrenmanlar gelmesi ve gözünüzün korkması normal fakat evde yapılabilecek egzersizler ile de başarılı olan insanların sayısı azımsanamaz. Sadece vücut ağırlığı ile yapılabilecek yüzlerce egzersiz olduğu düşünöldüğünde bu konuda size bir engel kalmıyor.

Basit bir Google veya Youtube aramasıyla evde yapılan egzersizlerle ilgili yüzlerce dokümana veya videoya ulaşabilirsiniz.

#### 4) Yanlış Alışveriş Yapmak

Evde Nutella varsa, Nutella yenir. Aynı şekilde dolabınız Coca Cola, Ülker Çikolatalı Gofret, Snickers, Pringles, Lays vb. yiyecekler ile doluysa bu yiyeceklerin tüketilmesi de kaçınılmazdır.

Düşünün gece 11 gibi acıktınız ve aç uyumak istemiyorsunuz. Dolabınızı açıyorsunuz ve sağlıklı bir şeyler arıyorsunuz, fakat dolabınızın meyve-sebze bulunması gereken kısmı boş, bunun yerine orada bir tatlı görüyorsunuz ve otomatik olarak tatlıya yöneliyorsunuz.

Tatlılar, çikolatalar ve diğer şeker oranı yüksek yiyeceklerin ortak özelliği ise hiçbir zaman az miktarın yetmemesi ve daha fazlasını istemenizdir. Gece 11'de tükettiğiniz bu şeker sizin günlük ihtiyacınız kadar olduğu için bütün gün yedikleriniz göbek, kalça ve basen olarak geri dönmesi artık kaçınılmaz olmuştur.

Bu durumun önüne geçmek için önlemlerinizi alışveriş esnasında almalısınız. Eğer markete gittiğinizde manav kısmından ziyade zamanınız çikolata-cips reyonunda geçiyorsa alışkanlıklarınızı gözden geçirmek zamanı gelmiştir.

Alışverişi bilinçli yapmak sağlıklı yaşamanın ilk adımlarındandır. Alışveriş sırasında hangi besinleri satın alıp tüketmenizin faydalı, hangilerinin zararlı olduğunu düşünüp, alışverişinizi buna göre şekillendirmek harika bir başlangıç olacaktır.

Başlangıç için bir diğer ipucu da alışverişe tok gidin, böylece alışverişinizi sınırlamış olup sağlıklı ürünleri daha az alıp, hem vücudunuz hem cüzdanınız için harika bir karar vermiş olursunuz.

## 5) Zararsız Gözüken Küçük Alışkanlıklara Devam Etmek

Alışkanlıklar... Sağlıklı veya sağlıksız yaşam, ideal kilo veya obezite, başarılı veya başarısız insanlar. Bu ikilileri birbirlerinden ayıran en büyük faktör alışkanlıklardır.

Dikkat ederseniz sağlıklı yaşayan insanların ritüelleri vardır. Belli yemekleri yemezler, belli saatin altında veya üstünde uyumazlar, spor yapmak onlar için bir yük değil bir alışkanlıktır.

Diğer yandan bu konuda başarısız olan insanlara baktığımızda onların da kötü alışkanlıkları vardır. Ya stresliyken aşırı yiyorlardır, ya tatlı düşkünleri vardır ya da kolayı çok seviyorlardır. Onları bu duruma sokan yine kötü alışkanlıklardır.

Alışkanlıkların ise doğru yöntemlerle değiştirilmesi kolaydır. Eğer başarılı olmak istiyor, ideal kilonuzda ve sağlıklı bir yaşam sürmek istiyorsanız yapmanız gereken alışkanlıklarınızı analiz etmek ve kötü alışkanlıkları iyileriyle yer değiştirmektir.

Örneğin, her gün tatlı yemek gibi bir alışkanlığınız varsa bunu her gün meyve yemek alışkanlığına çevirdiğiniz zaman farkı göreceksiniz.

**SORU:** Sizin kötü alışkanlığınız nedir? Bu alışkanlığınızın yerine faydalı bir alışkanlık düşünebiliyor musunuz?

Cevabınızı [ebru@ebrupelin.com](mailto:ebru@ebrupelin.com) adresine gönderin, sizin için neler yapabiliriz bakalım!

*Ebru Pelin*