



# Diyet Yapmak Kabusunuz OLMASIN!

YİNE BİR PAZARTESİ, YENİ BİR DİYETE BAŞLAMA SENDROMU İLE KARŞI KARŞIYASINIZ. BU SEFERİN DİĞERLERİNDEN FARKLI OLMASI ASLINDA TAMAMEN SİZİN ELİNİZDE. İHTİYACINIZ OLAN TEK ŞEY MOTİVASYON. YILLARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARINI BİR ÇİRPIDA SİLİP ATMAK HİÇ KOLAY DEĞİL. **UZMAN DİYETİSYEN CEYLAN AKIŞ**, SİZE DİYET YAPARKEN MOTİVASYON SAĞLAYACAK ÖNERİLER VERİYOR.

**S**izi yeni bedeninize ve ruhunuza taşıyacak alışkanlıkları kazanmak oldukça zaman alacaktır. Geçen zaman bazen direncinizin kırılmasına, kararlılığınızın azalmasına neden olabilirken; bazen etraftan gelen müthiş koku ve tatlar sizi yolunuzdan caydırmak için uğraşacaktır. Ama siz kararlılığınızla motivasyonunuzu kaybetmeden bu yolda ilerlemek ve bu sefer ipi göğüslemek için can atıyorsunuz. Bu sefer olacak biliyorsunuz. Şimdi geçmiş unuttun ve bugününün daha sonraki sağlıklı ve mutlu hayatınızın ilk günü olduğuna odaklanın.

## GERÇEKÇİ HEDEFLER BELİRLEYİN

Amacı belirlenmemiş ok, hedefi 12'den vuramaz. Vücudunuzun genetik, fiziksel özelliklerine göre yani yaşıңыз, boyunuz, vücut yapınız, sağlık hikayeniz hatta yaşam tarzınızı göz önünde bulundurup sadece size özel bir kilo hedefi belirleyin. Hatta kendiniz gerçekçi hedefler koymuyorsanız bu konuda bir profesyonelden destek alın. Yanlış hedefler sizi yanlış sonlara

yönlendireceği gibi özellikle zaman geçtikçe başarılı bile olsanız bunu yeterli bulmayıp mutsuz olmanıza sebep olur. Belki de sona yaklaştığınızı noktada her şeyi kaybedip sil baştan yapmanıza ya da daha kötüsü başarısızlık arşivinize bir çentik daha atıp, boş yere mutsuz olmanıza neden olacaktır. Unutmamanız gereken en önemli nokta; bu sizin vücudunuz! Herkes belli bir kilo aralığında ve standart bir görünümde olmak zorunda değil. Sizin vücudunuz size özel ve farklılıklarınız sizi hayattan soyutlamak yerine ondan daha fazla keyif almanıza neden olmalıdır.

## GÜNLÜK YEDİKLERİNİZİ NOT EDİN

Haydi üşengeçliği bir kenara bırakın. Hatta renkli kalemle ve defterlerle kaybettiğiniz çocukluğunuza geri gönün. Bir gün içerisinde yediklerinizi ve içtiklerinizi kaydetmeniz hem tüm gün vücudunuza aldığınız fazla gereksiz besini hem de beslenmenizdeki yetersizlikleri görmenize yarayacak ve yazılı olduğundan sizi daha iyi beslenmeniz için itici bir güç oluşturacaktır. Ancak diyet günlüklerinin diyetin düzen ve



disiplinine sağladığı katkının yanında bir de işin psikolojisine katkısı vardır ki mutlaka değerlendirilmelidir. Günlük tutan kişi, o gün kendi için bir şey yaptığını resmileştiriyordur. Yani harika bedeninin harika bir şekilde çalışması için harika bir elma yiyor ve bunu not alarak aslında tüm dünyaya ve en önemlisi de kendine ilan ediyordur. O küçük sayfalar aslında sizin 'ben sadece kendim için sağlıklı besleniyorum ve bakın ne kadar da güzel yapıyorum ve sonunda istediğime kavuşacağım' demenizin en kesin ve net yoludur. Düşünsenize gerçekten kendiniz için bir şey yaptığınızı en son ne zaman hissettiniz?

## KÜÇÜK KAÇAMAKLARI HOŞGÖRÜN

Diyet yaparken yapılan en önemli hata günlerdir; her şey çok yolunda giderken birden yapılan ufacık bir kaçamak yenilen küçük bir kek veya fazladan içilen iki kadeh şarabın birden bire her şeyi altüst edercesine kişiyi anormal bir beslenme sürecine itmesidir. Hatta burada en çok kullanılan deyim 'battı balık yan giderdir' ki bu, çok tehlikeli bir yan gidiştir. Bu durumda size önerebileceğim en güzel telkin diyetle asla ya hep ya hiç olmadığıdır. Bazen her şeye 'hayır' diyebiliyorken bazen etrafınızdaki herkes gibi o harika doğum günü pastasının tadına bakmak isteyebilirsiniz. Ya da pizza partisinde iki dilim pizza yemeniz dünyanın sonu olmayacaktır. Tüm kaçamaklarınız anormal miktarlara taşmadığı sürece programınız içinde gayet rahat dengelenebilir ya da en kötüsü belki sadece o hafta biraz daha az kilo vermenize neden olabilir. Ama hayat ve diyet devam eder. Eğer kaçamakları kabul edip dengeleme yolları arar veya sonuçlarını göğüsleyebilirsiniz bu durum size kesinlikle istikrar ve başarı olarak geri dönecektir. Ancak 'zaten diyetim bozuldu bari hakkını vererek bozup canımın istediği her şeyi yiyeyim nasılsa yine baştan diyete başlarım' dediğiniz anda savaşta en önemli kalenizi kaybetmiş olursunuz. Keyif aldığınız kaçamak, sonrasında eziyet ve vicdan azabı veren bir öğüne; ilerleyen zamanlarda ise kendinize kızıp inancınızı yitirmenize neden olduğunuz bir düşmana dönüşecektir. Her şeye sil baştan başlamak ufak değişikliklerle ilerlemekten çok daha zor ve zahmetlidir.

## KENDİNİZİ ÖDÜLLENDİRİN

Harika besleniyor, her gün müthiş uyanıyor ama bazen yoldan çıkmak istemenize rağmen kendinize hakim oluyorsunuz. Tüm bu cebelleşmelerin sonunda tartınızı ile mutlu bir şekilde buluşuyorsunuz. Evet artık her sabah giyinmek sizin için bir kabus değil; bir kat merdiven çıkınca soluk soluğa kalmıyor tam tersi enerjinizle sadece kendinizi değil etrafınızı da aydınlatıyorsunuz. Söyley misiniz lütfen? Küçük bir rüşvetin nesi kötü olabilir. Kendinizi bir beden küçük bir takım elbise veya kot pantolonla ödüllendirmenin ya da yorgun bedeninizi harika bir masajla ödüllendirmenin tam zamanıdır. Motivasyonun en güzel yollarından biri de bu rüşvetlerdir. Haydi, şımartın kendinizi! Bardağın hep dolu tarafını görmeye çalışın: Diyet yapmak özellikle günümüzde etrafınız sizi yoldan çıkaracak sayısız etmenlerle doluyken- gerçekten de zor süreçtir. Ancak bu süreçte sürekli mahrum kaldığınızı düşündüğünüz lezzetli ama zararlı besinler için üzülme yerine ne kadar sağlıklı beslendiğinizi düşünün. Tüketmemeniz gereken besinleri tükettiğinizde vücudunuza ne kadar büyük bir kötülük yaptığınızı oysa şimdi doğanın sadece sizi çok daha sağlıklı ve doğru besinlerle kendinizi ve vücudunuzu adeta ödüllendirdiğinizi düşünün. Başarılı bir diyet ve kilo koruma sürecinin anahtar kelimesi kesinlikle 'pozitifliktir'. Ne kadar pozitif olursanız ve kendinizi de bu yönde telkin ederseniz diyetinizi o





kadar uzun süre hep aynı heves ve motivasyonla devam ettirebilir ve mutlu sona ulaşabilirsiniz. Her zaman kazanımlarınızı düşünün ve aslında belki de çok önemli olmayan kayıplarınızı. Şimdi sadece sizin duyabileceğiniz bir cevap vermenizi istiyorum, onlarca çeşit yemekle dolu bir masadan tıka basa yiyip katlığınızda mı yoksa çok kontrollü yiyip kalktığınızda mı kendinizi daha mutlu hissediyorsunuz? Lütfen kendinize dürüst olun; cevabı zaten hepimiz biliyoruz.

### **BAŞARININ HAKLI GURURUNU HİSSEDİN, HİSETTİRİN**

Tüm çabalarınızın karşılığını tartıda az ya da çok görmeye başladıysanız artık kendinizle gurur duymanın vakti gelmiş de geçiyor demektir. Kendinizle hep gurur duyun çünkü gerçekten çok zor ve önemli bir şeyi başarmak için uğraşıyorsunuz. Hatta aslına bakarsanız değişimin başlamış olması ve sizin bunun için karar vermiş olmanız bile sizin ne kadar özel ve gurur duyulacak biri olduğunuzun en büyük kanıtıdır.



## **GEÇMİŞİ UNUTUN**

**UZMAN DİYETİSYEN CEYLAN AKIŞ, DİYET SÜRECİNDE GEÇMİŞİ UNUTMANIN ÖNEMLİ OLDUĞUNU SÖYLÜYOR.**

"Geçmişte defalarca kilo alıp vermiş veya sürekli diyet programlarınızı bozmuş olabilirsiniz. Ama unutmayın geçmiş geçmiştir ve siz geleceğe bakmak zorundasınız. Her diyet bozuşunuzda kendinizi nasıl kötü ve moralsiz hissettiğinizi hatırlayıp tüm başarısızlık hikâyelerinizin ayrıntılarını hafızanızda capcanlı tutmak; sizi sadece hüsrana uğramanın en kestirme yoluna götürecektir. Kendinize tekrar etmeniz gereken en önemli cümle 'geçmişte ne olduysa oldu artık bugündeyim. Artık ben daha farklı bir insanım ve vücudum belki de çok farklı bir dönemde, bu durum artık daha rahat ve keyifli kilo vermemi sağlayacak'. Unutmayın geçmişe bakarak geleceğe koşamazsınız."