

DİET VE ZAYIFLAMA

İnternet Ortamına yada kitap evlerine baktığımız zaman bu **Diet** ve **zayıflama** ile ilgili binlerce döküman bulmanız mümkün, bunların hepside size nasıl diet yapılacağını ve verilen diet programlarına nasıl uymanız gerektiğini, sürekli anlatır dururlar , ama diet yapan insanlar belli bir süre sonra bu dieti bırakarak önceki kilolarından daha fazla kilo alarak ve psikolojik çöküntü halinde yaşamlarına sağlıksız bir şekilde devam etmeye çalışırlar.

Ne zaman diet yapmalıyım ?

Geçenlerde Televizyon'da bir programın'da , artık **Vücut** kitle endeksinin tarihe karıştığını böyle bir hesaplamanın doğru kilo oranının bulamadığı konusun'da bazı açıklamalar yapıldı.Aynı zamanda vücut kitle endeksini hesaplama'da Avrupa ve Amerika'nın farklı teknikler kullanıldığı ve şu an kullanılan sistemin artık tarihe karıştığı açıklandı.

Nedir bu vücut kitle indeksi ?

Vücut kitle indeksi yetişkin bir insanın kilosunun boyuna göre normal olup olmadığını gösteren bir ölçü sistemidir, bu ölçü sistemi ile boyunuza göre ne kadar fazla kiloya sahip olduğunuzu bulabiliyorsunuz, bu konuya ilgili google amacımız fazlasıyla site önermektedir. :)

Vücut Kitle İndeksi nasıl hesaplanır?

Vücut kitle indeksi, vücut ağırlığınızın boy uzunluğunuzun karesine bölünmesi ile elde edilir. Sonuç olarak çıkan değer yani beden kitle indeksi aşağıdaki aralıklardaki gibi olur.

- **20.0-24.9:** Zayıf
- **25.0-29.9:** Hafif şişman
- **30.0-34.9:** Normal
- **35.0-44.9:** Sağlık açısından önemli derecede obez
- **45.0-49.9:** Aşırı obez
- **50 ve üstü:** Morbid (ölümcül) obez

İzlediğim programın devamın'da uzman şöyle bir örnek veriyordu, 120 kiloluk spor yapan bir güreşçi veya herhangi bir sporu devamlı yapan kişinin yağ seviyesi ile ,aynı boy'da ve 80 kilo olan ve oturarak ofis'de çalışan bir kişinin yağ oranının aynı olmayacağı konusunda bilgiler veriliyordu.Ve bundan yola çıkılarak vücut kitle indeksi hesaplamalarının bu tekniğe göre doğru olmayacağı konusun'da bilgiler verildi.

Şimdi aklınıza şöyle bir soru gelebilir ? bunları size neden anlatıyorum.

Konumuza dönecek olursak diet yapacak insanların yada diete yeni başlamış olan insanların , ilk olarak spor yapmalarının şart olduğudur.Sporu sadece diet yapanlar için değil ofis'de oturarak çalışan her kişinin günlük 30dk 'a veya 5km yürüyüş yapması zorunludur.(uzmanlar ve bu işin içinde olanların kesin olarak yapılması gerekli olarak söyledikleri maddelerden biridir) Spor yapmadan da kilo verilebilir ama 6 ay'da dietle verebileceğiniz bir kiloyu, 3 ay'da hem spor hemde diet yaparak verebilirsiniz.(kabaca)

Böyle bir konuyu açmamın nedenlerinden biride benim'de kilo probleminin olması ve yaklaşık 2 aylık bir zaman diliminde 8.5 kilo gibi rakamı rahatlıkla verdiğimi söylemek isterim.Görünüş olarak önceki yıllar'da yaptığım spor faaliyetleri açısından'dan dışardan her ne kadar fazla kilolu olduğum gözükme'de 1.70 boyundaki bir insan için 96.5 kilo olmak bir hayli fazla. (fazlaydı) :)

Bu yazının devamın'da , aynı zamanda diete başlayacak kişilere nasıl diet yapmaları yada diete nasıl devam etmelerini anlatacağım. Kendi kişisel tecrübelerim'den bahsetmek istiyorum, sakın yanlış anlaşılmasın ,burda kilolu insanlara umut dağıttığım yada sihirli bir sopa ile sizi anında kilo verdirecek bilgiye sahip olduğum bir konumda gözükmek istemiyorum.Tek anlaşılması gereken azim, düzenli çalışma ve istikrar.

Bazı dersanelerin kapılarında şöyle yazar **"yokuşta akmayan ter inişte gözyaşı olur"**. İlerde bir sağlık problemi yaşamamak için,çalışıp yokuşta ter dökeceğiz.

Midenizle değil Beyninizle Diet Yapın !

Birçok kişi diet yaparken kendilerine eziyet etmekten başka birşey yapmazlar, vücudu tamamen aç bırakarak mideye işkenci yapmaktan başka amaçları yoktur, hal böyle olunca yapılan diet en fazla 1 hafta sürer ve bu haftanın sonunda düzensiz olarak verilen birkaç kilo tekrar katlanarak kişiye döner.**Psikolojik çöküntü**'de cabası...

Öncelikle sizinle bir anlaşma yapalım eğer diet yaparken bunun yanına sporu'de eklerim diyorsanız bu yazının devamını okuyun, yok ben spora vakit ayıramam spor benim tarzım değil diyorsanız bundan sonrakileri okumanıza gerek yok direk sayfayı kapatın, çünkü sağlıklı bir diet spor'dan geçer.

Yaptığım diet programını yazının sonunda vereceğim, ondan önce sabah ilk kalkış saatinizin 07:00 olmasıdır.Bazı insanlar için bu saatin erken olduğu söylenebilir, fakat metabolizme faaliyetlerini hızlandırmak için sabah 07:00'da kalkıp 3 bardak su içerek güne başlıyoruz. Tabi bu su'yu içtikden hemen sonra kahvaltıya başlamıyoruz. 07:30'da yani yarım saat sonra kahvaltı yapıyoruz.(kahvaltı'da ne yiyeceğiniz konusunda yazının sonundaki listeye bakabilirsiniz)

Yemeği yedikten sonra artık yapacağınız iş spor yapmaktır, artık sporu en önemli alışkanlıklarımız'dan biri haline getireceğiz.

Şöyle bir soru gelebilir, işe gidiyorum, öğrenciyim ,uçuyorum, kaçıyorum ama spor yapmaya zamanım yok ?

Onunda çaresi var eğer işe araçla gidiyorsanız belli bir süre kilonuz normal seviyelere inene kadar arabayı unutun , burda benim yaptığım taktiği sizlere anlatayım.

Ben ilk günler 2-3 km lik yürüyüşler ile bu spor olayına başladım.Daha sonraları bu 5km ve daha sonra 7km oldu , tabi bunu bir anda yapmadım , yavaş yavaş günden güne artırarak bu devam etti, ilk başlar'da otobüse ilk bineceğim durağı mümkün olduğunca daha aşağılara çekerek oraya yürümeye başladım, daha sonra biraz daha aşağı çekerek bunu 5km lik bir alana yaydım, şunuda söylemek istiyorum sabah saatlerinde yapacağınız spor sizin daha fazla yağ yakmanızı sağlayacaktır. Bu çalışma 1 ay boyunca devam etti 1 aylık çalışma sonunda

aylık 4 kiloya yakın bir kiloyu verdiğimi söylemek isterim (diet programının devamında şartsız uydum tabi).

Söylemek istediğim en önemli huşulardan biride uyacağınız bu diet programında vücudunuzu aşırı yormamanız gerektiğidir.Yani birden koşuya yada uzun yürüyüşlere başlamayın ,günden güne artırarak devam edin.Eğer bu seçenekler size uymadı çok yoğun bir iş hayatınız olduğunu varsayalım , o zaman akşam iş'den veya nerden geliyorsanız akşamları 30dk egzersiz ve yan bölgelerdeki bel yağlarını yakacak hareketler ve mekik hareketleri yapmanızı öneririm.

Öğlen yemeğini ben mümkün olduğunca öğle tatiline çıkmadan önce yiyorum, eğer işyerinde veya herhangi bir mekan'da öğlen dışarı çıkma durumunuz var ise önce yemeğinizi yiyip daha sonra 15-20 dakikalık küçük bir yürüyüş yapabilirsiniz.Bu şekilde'de farklı bir taktik denediğimi söylemek isterim.

Anlattıklarım ve diet programına uyduğunuz sürece günden güne kilo vermeniz olası bir durum olacaktır, aynada artık kendinizin daha farklı görüldüğünüzü göreceksiniz, duşa girdiğiniz'de birtakım bazı eksiklikler'de görebilirsiniz (yağ bakımından) ☺ (tabi 1 ay sonra)

Ben tartılma konusunda haftalık bir süre belirledim kendime, Cuma günün'den diğer hafta Cuma gününe kadar tartılıp ölçümü o şekilde yaptım , ve yaptığım ölçümlerde haftalık 1 kilo verdiğimi gördüm.Sağlıklı olarak kilo vermek için haftalık 1 kilo çok ideal bir kilodur.

Verdiğiniz kilolar diet programına uymada size en büyük motivasyon kaynağı olacaktır, aynı zaman'da daha önceden giyemediğiniz elbiseleri giyerek kendinize farklı bir motivasyon verebilirsiniz, düzenli olarak haftalık kilo ölçümünüzü yapınız. (mutlaka aynı tartıyı kullanınız) ve mutlaka not alınız.

Diet programına devam ederken mümkün olduğunca sabırlı olmaya özen gösterin, bazı insanlar için gerçekten kilo vermek çok zordur, bu zorluğu aşmak herkes için biraz zaman alacaktır, mide ve beyin ilişkisi tam oturduğu zaman artık yolunuz tam açık demektir.

Arkadaşlar bu yazdıklarım tamamıyla benim kişisel deneyimlerimden oluşmaktadır.

Her kim olursa olsun burda insanlara umut vaad eden biri olarak gözükmem istemem, ama deneyimlerimden ve tecrübelerim'den faydalanmanız açısından bu yazıyı hazırladım.

Aşağıdaki diet programına'da uyarsanız kilo vereceğinizi ümit ediyorum.Aşağıdaki diet programını Osman Müftüoğlu vermiş bende internet'deki araştırmalarımın buldum ve denedim başarılı...

Saat 7:00 Uyandınız

* 3 bardak su ile güne başlıyorsunuz.

Saat 7:30 Kahvaltı

- * 2 Dilim Beyaz Peynir / 1 dilim kaşar peynir / 1 dilim tulum peynir
- * 2 İnce Dilim esmer ekmek/ 1 ince dilim beyaz ekmek / Yarım gevrek
- * Bol yeşillik, domates, salatalık, biber tuz ve yağ koymamak kaydıyla sınırsız.

* 1 adet ceviz

Saat 10:00 Ara

* 3 adet kuru kayısı / 1 adet kuru incir / 1 porsiyon meyve

Saat 12:30 Öğle Yemeği

* 3 köfte kadar et. Kırmızı et ise 90g, Tavuk 120g, Balık 150g

* 2 dilim esmer ekmek/ az pilav / az bulgur / az makarna (az=4 yemek kaşığı)

* 1 bardak ayran/cacık/az yođurt

* Salata yağsız ve tuzsuz veya çok az tuzlu olmak kaydıyla sınırsız

Saat 16:00 Ara

* 2 porsiyon meyve yani 2 adet elma/1 adet muz gibi

Saat 19:30

* 1 - 1.5 porsiyon sebze yemeği. Mümkünse az yağlı. Yok baktınız yemek yağlı yemeğinizi mümkün olduğunca susuz alın tabağınıza

* 2 dilim esmer ekmek/pilav,bulgur,makarna

* Yarım su bardağı yoğurt

* Salata (yağsız) sınırsız

Saat 21:00

* 1 adet meyve

Sağlıklı ve mutlu bir hayat geçirmeniz dileğiyle....

Bu yazı www.bilgisitesi.net adresine aittir.Lütfen başka sitelerde kullanırken bu adresten alıntı olduğunu belirtiniz.