ÜCRETSİZ REHBER

DÖNGÜYÜ KIR

Sürdürülebilir beslenme için 5 adım

Mükemmel bir diyet değil; küçük, tekrarlanabilir ve gerçek hayata uyan alışkanlıklar.

Diyetisyen Duygu Saadet Aygördü

@egelidiyetisyen

Beslenme ve yaşam tarzı

egelidiyetisyen

Neden bu rehber?

Hızlı çözümler satan bir dünyada kalıcı sonuç, küçük ve tekrarlanabilir alışkanlıklarla gelir. Bu rehber seni mükemmel bir diyete değil, **sürdürebileceğin bir düzene** götürmek için hazırlandı.

1 Neden yediğini fark et

Bir hafta boyunca yemek yemeden önce kendine sor: *"Gerçekten aç mıyım, yoksa canım sıkıldı, yoruldum ya da alışkanlıktan mı yiyorum?"* Yargılama, sadece not al. Farkındalık, değişimin ilk adımıdır.

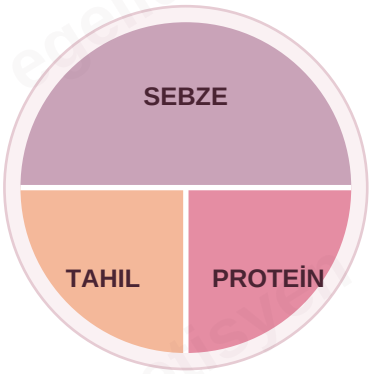
MİNİ GÖREV

Telefonuna 3 gün boyunca sadece **"açlık / duygu / alışkanlık"** diye not tut.

2 Tabağını basitleştir

Her ana öğünde şu düzeni hedefle:

- Tabağın yaklaşık **yarısı** sebze ya da salata
- **Dörtte biri** protein (yumurta, tavuk, balık, baklagil, yoğurt)
- **Dörtte biri** tam tahıl ya da nişastalı kaynak (bulgur, tam buğday ekmeği, patates)
- Küçük bir miktar sağlıklı yağ (zeytinyağı, ceviz, fındık)



+ küçük bir miktar sağlıklı yağ

3 Evde hazırlığı kolaylaştır

Fast food, kolay olduğu için kazanır. **Sağlıklı seçeneği de kolay yap:**

- Haftada bir kez sebzeleri yıka ve doğra
- Buzdolabında hazır protein ve yoğurt bulundur
- Acıkınca ilk görüleceğin yere meyve ve kuruyemiş koy
- Hazır paketli ürünleri gözden uzağa kaldır

MİNİ GÖREV

Bu hafta sonu **tek bir** hazırlık yap: bir kutu sebze yıka ve doğra.

4 Dışarıda yemeyi yasaklama, yönet

Hiç dışarıda yememek gerçekçi değil. Bunun yerine **yönet**:

- Önce su iç, yavaş ye
- Menüde ızgara, fırın ya da haşlama seçeneklerine bak
- Gazlı içecek yerine su ya da ayran seç
- Bir öğünde “kaçarsa” bir sonraki öğünü telafi etmeye çalışma, normal akışına dön

> Bir öğün mükemmel olmadı diye günün geri kalanını feda etme. **Döngüyü kıran şey, tek bir kusursuz gün değil; her seferinde yola geri dönmektir.**

5 Uykuya, suya ve harekete yer aç

Yetersiz uyku iştahı artırabilir. Günlük su tüketimini ve hafif hareketi (örneğin **20-30 dakika yürüyüş**) rutinine ekle. Bunlar beslenmenin görünmeyen destekçileridir.

UYKU
Düzenli uyku saati

SU
Gün içine yayılmış su

HAREKET
20-30 dk yürüyüş

Haftalık kontrol listesi

Her hafta sonu işaretle. Hedef %100 değil, düzenli ilerleme.

- [ ] Bu hafta en az 3 öğünde tabak düzenini uyguladım
- [ ] Buzdolabımda hazır, sağlıklı bir seçenek vardı
- [ ] Günde yeterli su içtim
- [ ] Bir öğünü “mükemmel olmadı” diye bırakmadım

SON SÖZ

Değişim bir iğneyle ya da bir ürünle değil, her gün tekrar ettiğin küçük kararlarla gelir.

Sorularını DM’den bana yazabilirsin.

@egelidiyetisyen

Diyetisyen Duygu Saadet Aygördü
Beslenme ve yaşam tarzı

Önemli not: Bu rehber genel bilgilendirme amaçlıdır. Kronik hastalığın, ilaç kullanımın ya da özel bir durumun varsa kişiye özel plan için bir diyetisyen ya da hekime danışmalısın.