

## Kişisel Beslenme Planınız

Sunan:

\$COACH\$

\$DEAR\$ \$PATIENT\$

Beslenme alışkanlığınızı **metabolic balance®** tam metabolizma programı ile değiştirmeye karar vermiş bulunuyorsunuz. Size bu girişiminizde danışmanlık hizmeti vereceğiz.

Bu, sizin metabolizmanız göz önüne alınarak hazırlanan, yalnızca **size özgü kişisel** beslenme planınızdır. Planda yer alan besinler, beslenme alışkanlığınızı değiştirmeniz gereken süreç göz önüne alınarak, laboratuvar değerlerinizin anamneziniz sırasında verdiğiniz bilgilerle bağdaştırılması sonucunda belirlenmiştir.

**metabolic balance®** ile ilgili olarak size aktarılmış olan genel bilgilerden, bazı besinlerin metabolizma üzerinde gayet olumsuz etki yaptığını biliyorsunuz. Bu besinlerden, öncelikle başlangıçta kesin olarak kaçınmanız gerekecektir. Bunun için planınızda, metabolizmanızı tekrar normale döndürecek ve hormonlarınızı dengeye getirecek besinler öngörülmüştür.

Dolayısıyla, planınızda öngörülen **bütün** tavsiyelere **titizlikle** uymanız önemlidir.

Birçok şikâyetinizde hissedilir bir düzelme ile birlikte, enerji ve verimlilik artışı, daha kaliteli uyku ve kilo sorunlarınızın uzun soluklu ve sağlıklı biçimde çözümlenmesi gibi sonuçlara ulaşacağınız için şimdiden sevinebilirsiniz.

**ÖNEMLİ:** Bu yöntem öncelikle metabolizmanızı dengelemeyi öngördüğünden; zayıflamayı hedeflememiş olsanız bile, başlangıç döneminde geçici olarak 2-3 kg vereceğinizi bilmelisiniz.

## metabolic balance® – 4 DÖNEMLİK METABOLİZMA PROGRAMI

**metabolic balance®**; metabolizma dengeleme programı ile beslenme tarzınızı metabolizmanızın ihtiyaçlarına göre aşamalı olarak değiştiriyorsunuz. Bu program 4 aşamadan oluşuyor:

### 1. Aşama: Hazırlık Dönemi

Süre: 2 Gün

Vücudunuz yavaş yavaş besin değişikliğine hazırlanır ve bağırsak boşaltımı yapılır.

### 2. Aşama: Sıkı Dönem

Süre: *Metabolizmanın düzene girmesi için en az 14 günlük bir süre gerekir. Sonuca ulaşmak için, hedeflediğiniz kiloya ve BMI'nize (vücut kütle indeksi) uygun olarak daha uzun süre gerekebilir.*

Metabolizmanız artık “yeni” beslenme biçimine uyum sağlamakta; bu arada siz de zihinsel olarak karar vermiş olduğunuz “yeni” hayatınıza alışmaktasınız.

Bu önemli dönemde kendinize yeterince zaman ayırın. Bu dönemde eski, sağlıksız alışkanlıklarınız yerine sağlıklı alışkanlıkları koymayı öğreneceksiniz. Bu süre içinde öncelikle, planınız açısından (yani **önünüzdeki yeni hedef**) dikkatinizi dağıtacak her şeyden, yani büyük ziyafetlerden, aynı zamanda vücudunuzu yormaktan ve ağır antrenmanlardan kaçının.

Dikkatinizi tamamen yemek alışkanlığınızı değiştirerek vücudunuza yöneltmeniz daha doğru olur. Yavaş, tadını çıkararak, zamanına göre, yeni ve tutarlı bir yeme alışkanlığı geliştireceksiniz. Planınızın ne kadar etkili olduğunu ve kararınız doğrultusunda sizi nasıl destekleyip kendi başınıza, kendi iradenizle başarıya götürdüğünü görünce şaşıracaksınız.

Beslenme konusunu yeni bir biçimde, bütün yönlerini yaşayarak deneyimleyeceksiniz. Şu andan itibaren ilerdeki sayfalarda belirtilen 1’den 9’a kadar beslenme kuralları geçerlidir. Bu arada sizin kendi kişisel besin listenizdeki besinleri, size verilen miktarlar doğrultusunda almanız gerekir. Kendi kişisel süreç kontrolünüzü (bilgi ilerdeki sayfalarda), “vücudunuzun verdiği tepkileri” günlük olarak not alabilirsiniz. Gösterdiğiniz tutarlılıkla ulaştığınız ilk başarılar için kendinizi övmeli; ayrıca sorularınız ve tecrübeleriniz üzerine temsilcinizle düzenli olarak konuşmalısınız.

metabolic balance® – 4 DÖNEMLİK METABOLİZMA PROGRAMI

**3. Aşama: Rahat Dönem**

**Süre:** *Rahat döneme en erken 14 günlük sıkı dönemin sonrasında geçilir.*

Bu dönemde artık dikkatlice 2. aşamada izin verilmeyen besinleri ve miktarları denemeye başlıyorsunuz. Besinlerinizi 3. aşamaya ait genişletilmiş besin listesinde bulunan besinlerle zenginleştiriyorsunuz. Bu dönemde kiloda değişim artık belirgin bir şekilde yavaşlıyor, hatta belki tamamen duruyor. Bu arada planınızın genel ilkelerine sadık kalmak şartıyla başlangıçta sadece tek tek öğünlerde değişiklik yapın. Ayrıca vücudunuzun denediğiniz besinlere verdiği tepkiyi dikkatle gözlemleyin.

Burada hala 1'den 9'a kadar olan kurallar ve bu kurallara uyulmaması durumuyla ilgili açıklamalar geçerliliğini koruyor. Çok fazla açlık hissederseniz veya programa kilo vermek için katıldığınız halde kilonuzda artma olursa, sizi rahatsız eden besinleri not edin ve birkaç günlüğüne sıkı döneme geri dönün (2. aşama).

Bu dönemde planınızda olmayan, sevdiğiniz besinleri de yavaş yavaş deneyebilirsiniz. Vücudunuzun size gösterdiği belirgin tepkileri not edin. En önemli kural, kendinizi iyi hissetmeniz ve yeni kazandığınız enerjidir.

Artık hareketi düzenli olarak gündelik hayatınıza alarak metabolizmanızı tamamen canlandırmaya başlayacaksınız.

**4. Aşama: Koruma Dönemi**

**Süre:** *Sınır yok*

Vücudunuz artık yeni beslenme düzenine ve besinlere alıştı. İsteddiğiniz kiloya ulaştınız ve kendinizi iyi hissediyorsunuz.

Sahip olduğunuz yeni kiloyu ve dengelemiş olduğunuz metabolizmanızı koruyabilmeniz için şimdiye kadar alışmış olduğunuz ve sizinle ayrılmaz bir bütün olan temel kurallara tamamen sadık kalmalısınız.

Karbonhidrat alımını dengede tutmaya dikkat etmeli ve öncelikle kişisel listenizde olan besinleri tercih etmelisiniz. Buna ek olarak, gündelik hayatınıza gittikçe daha çok hareket katmayı sürdürün.

## metabolic balance® – TEK TEK DÖNEMLER

### 1) HAZIRLIK DÖNEMİ

**metabolic balance®**, metabolizma dengeleme programına başlamadan önce 2 gün hafif besinlerle beslenmelisiniz ki, vücudunuz değişecek olan beslenme düzenine hazırlanabilsin.

#### Hazırlık döneminin her iki günü için geçerli olanlar:

<i>Sabahları</i>	hafif kahvaltı (1/2 porsiyon)
<i>Öğlenleri</i>	sebze çorbası (taze sebzelerden – hazır çorba veya konserve değil), 1 elma
<i>Akşamları</i>	kaynamış, buharda pişirilmiş veya çiğ sebze veya salatalar, baharat kullanabilirsiniz (ancak baharat karışımları, yağ, sirke vs. şeyler kullanmayın)

#### Yukarıdaki önerinin yerine – istek üzerine dönüşümlü de olabilir –

<i>Meyve günü</i>	1 kg meyve (sadece bir çeşit) tüm güne dağılmış olarak
<i>Sebze günü</i>	1,5 kg sebze (çiğ ağırlık, karışık olabilir), çiğ veya pişmiş, tüm güne dağılmış olarak
<i>Pirinç günü</i>	200 gr esmer pirinç (çiğ ağırlık), 3 öğüne dağılmış olarak, isteğe göre 2 çorba kaşığı şekersiz elma püresi
<i>Patates günü</i>	1,5 kg (çiğ ağırlık) kabuğuyla haşlanmış patates, 3 öğüne dağılmış olarak, sadece baharat kullanabilirsiniz. Baharat karışımı, tereyağı veya sıvı yağ kullanmayınız.

#### Önemli:

Hazırlık dönemindeki günlerde (2 gün) bağırsak boşaltımı yapılması gerekiyor. Bu, planınızın başlangıcında gereksiz bir açlık duygusu yaşamamanız için önemlidir.  
Temsilciniz size uygun bir yöntem tavsiye edebilir (**örneğin**; Magnesiumsulfat vs gibi).

metabolic balance® – 9 KURAL

2. aşamadan itibaren, yani iki günlük hazırlık döneminden sonra, aşağıdaki kurallar geçerlidir:

1. Kural: **Her gün üç öğün yiyeceksiniz (kahvaltıyı geçiştirme alışkanlığı olanlar da buna dahil!)**  
Bir öğünü atladığınız takdirde metabolizmanız hareketsiz kalır, böylece amaçlanan metabolizma dengesi sağlanamaz.
2. Kural: **Ne daha çok, ne daha az, ne de başka bir şey yiyeceksiniz...**  
... sadece kişisel planınızda öngörüleni yiyorsunuz.
3. Kural: **Her öğüne belirtilen protein grubu ile başlayacaksınız.**  
Yani: protein grubundan bir lokma aldıktan sonra karışık olarak yiyebilirsiniz.
4. Kural: **Öğünlerin arasında 5 saatlik bir mola süresi gereklidir.**  
Bir öğünün bitiminden diğer öğünün başlangıcına kadar en az 5 saat geçmelidir. Bu beş saatlik süre içinde sadece su içiyorsunuz ve herhangi bir şey yemiyorsunuz. Vücudunuzun bu molalara protein ve yağ sindirimi için özellikle ihtiyacı vardır. Mola sırasında alınan her besin metabolizma dengeleme sürecini bozar.
5. Kural: **Son öğün en geç saat 21.00'de bitirilmiş olmalıdır.**  
En çok yağ gece verilen mola sırasında yakılır. Günlük yemek saatlerinizi bu dinlenme molalarına uyarak belirleyin.
6. Kural: **Her öğün en fazla 60 dakika sürmelidir.**  
Öğünün uzatılması yağın yakılması işlemini durdurur.
7. Kural: **Yemeğinizi hazırlarken sıvı veya katı yağ kullanmayacaksınız.**  
Bütün öğünlerinizi sebze suyunda pişireceksiniz.  
Temsilciniz size özellikle lezzetli ve sağlıklı bir sebze suyu tavsiye edebilir.
8. Kural: **Sizin için belirlenmiş olan meyvenizi daima öğünün sonunda veya öğün ile birlikte yiyeceksiniz.**  
Glikoz düzeyi olabildiğince düşük kalmalıdır. 5 saatlik dinlenme süresinde buna rağmen büyük bir açlık hissederseniz temsilcinizle görüşün.
9. Kural: **Gün içinde en az sizin için hesaplanan su miktarını içeceksiniz.**  
Bu miktar şimdiki kilonuza göre hesaplanmış olup, vücudun toksin maddelerini atmasında ve kilonuzu dengelemede önemli bir rol oynadığı için zorunludur. Buna ilaveten 3 fincan çay (siyah, yeşil, beyaz, roibusch "kızılcıçalıçayı") ve 3 fincan kahve (sütsüz, şekerlessiz, tatlandırıcısız) içebilirsiniz.

metabolic balance® – TEK TEK DÖNEMLER

## 2) SIKI DÖNEM

**Bu dönemde sizin için aşağıdaki beslenme kuralları geçerlidir:**

Öğün planınız herşeyin temelini oluşturuyor; bu temel listeyi kendi kişisel besin listenizde ve ek listenizde olan besinlerle dolduruyorsunuz.

Kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği için belirtilmiş olan üç öneriden birini seçebilirsiniz.

Öğle ve akşam yemeği önerilerinin yerlerini kendi aralarında değiştirmek istiyorsanız, öğünler için belirtilen miktarların değişmemesi gerektiğine lütfen dikkat edin.

Sadece listenizde olan besinleri kullanın, listenizin bütününe kullanarak besinlerin çeşitliliğinden faydalanın.

Öğünlerinizi yanınıza almak istiyorsanız soğuk olarak da yiyebilirsiniz.

Belirtilen miktarlara lütfen sadık kalın; miktarlarda çığ ağırlıklar esas alınmıştır.

Yemeklerinizi sebze suyunda pişirirken, teflon tava, fırın folyosu, ızgara veya güveç kullanmanızı tavsiye ediyoruz.

14 günlük sıkı dönemden sonra, 2. aşamada devam etmek istiyor olsanız bile, planınıza mutlaka her gün için **3 çorba kaşığı sızma yağ** (örneğin Zeytin yağı, ceviz yağı, Fındık yağı vs) **eklemelisiniz**.

***Öğün başına daima tek tip proteine izin vardır; her protein çeşidi günde sadece bir defa tüketilmelidir.***

metabolic balance® – TEK TEK DÖNEMLER

2) SIKI DÖNEM

Danışanın Öğün Planı

<b>Kahvaltı</b>		
<b>1. Öneri</b>	<b>2. Öneri</b>	<b>3. Öneri</b>
\$PLAN01\$	\$PLAN07\$	\$PLAN13\$
\$PLAN02\$	\$PLAN08\$	\$PLAN14\$

en az 5 saat ara

<b>Öğle</b>		
<b>1. Öneri</b>	<b>2. Öneri</b>	<b>3. Öneri</b>
\$PLAN03\$	\$PLAN09\$	\$PLAN15\$
\$PLAN04\$	\$PLAN10\$	\$PLAN16\$

en az 5 saat ara

<b>Akşam</b>		
<b>1. Öneri</b>	<b>2. Öneri</b>	<b>3. Öneri</b>
\$PLAN05\$	\$PLAN11\$	\$PLAN17\$
\$PLAN06\$	\$PLAN12\$	\$PLAN18\$

En geç saat 21.00' de bitmek üzere

metabolic balance® – TEK TEK DÖNEMLER

## 2) SIKI DÖNEM

\$PATIENT\$ için tamamlayıcı bilgiler

### **Baharatlar:**

Baharatlar (ek listenize bakınız) öğünlerinizi tadlandırmak ve lezzetlendirmek için normal ölçülerde kullanılabilir.



metabolic balance® – TEK TEK DÖNEMLER

2) SIKI DÖNEM

Kişisel Besin Listesi

\$PATIENT\$ LISTESİ

--	--

metabolic balance® – TEK TEK DÖNEMLER

2) SIKI DÖNEM

\$PATIENT\$ için ek liste

<b>Nişasta:</b>	Dilerseniz ilave ederek günde \$CRISP\$ dilim çavdar gevreği veya tam çavdar ekmeği (7 mm kalınlığında veya 25 gr ağırlığında) yiyebilirsiniz.
<b>Meyve:</b>	Her gün bir elma mecburi yemelisiniz. Ayrıca, bir elmaya ek olarak, günde \$FRUIT\$ meyve listenizde bulunan diğer meyve çeşitleri arasından seçerek yiyebilirsiniz. Meyveleri mutlaka öğünlerden hemen sonra tüketin. Lütfen meyve konservelerinden kaçının!
<b>Yumurta:</b>	Yumurta seviyorsanız, öğün planınız dahilinde haftada \$EGG\$ adet yumurta tüketmenize izin vardır; lütfen bu miktara sadık kalın. İsteğe bağlı olarak, “öğle veya akşam yemeğindeki” protein porsiyonunuzu “iki yumurta”yla değiştirebilirsiniz. (Kahvaltı listenizde yumurta var ise, bir yumurtayı iki yumurta ile değiştiremezsiniz, kahvaltı listenizde yumurta yok ise kahvaltıda yumurta yiyemezsiniz!)
<b>Baharat:</b>	Her türlü baharata izin vardır, bunlar taze veya kurutulmuş olabilir; sarımsak, taze rendelenmiş turp, az miktarda kaya, deniz veya himalaya tuzu, karabiber, köri, zencefil, hardal tozu, tarçın vs ... <b>Uzak durduklarımız nelerdir:</b> Hazır satılan baharat karışımları veya baharatlı soslar, örneğin ızgara karışımları, et için tuzlu baharat karışımları, ketçap, hazır soslar veya hardal karışımları. Salatalarda ise bir yemek kaşığı elma sirkesi kullanabilirsiniz, ilk 14 gün ek yağ kullanımı yoktur.
<b>Su:</b>	Size her gün en az \$WATER_LTR\$ litre su içmenizi tavsiye ediyoruz. Bu, metabolizmanızın dengeye girmesini hızlandıracaktır.
<b>Çay / kahve:</b>	Her gün normal büyüklükte 3 fincan çay ve kahve (sütsüz, şekerli ve tatlandırıcısız) içebilirsiniz. İzin verilen çaylar: siyah çay, yeşil çay, beyaz çay ve kıvılcıklı çayı.
<b>Alkol / meyve suları:</b>	2. dönemde tüketimi yasak
<b>Vitaminler:</b>	Dikkat edilmesi gereken bir husus ise yemeklerin pişirilme şeklidir. Yemekler pişirilirken vitaminler etkilerini kaybeder. Bunun için, meyve ve sebzeyi olabildiğince pişirmeden, çiğ, hafif buharda pişirilmiş veya hafif buğulanmış olarak yiyin. Temsilcinizle herhangi bir vitamin ve / veya mineral hâpi kullanımı konusunu / gerekliliğini danışabilirsiniz.

## Alışveriş Listeniz

Kahvaltı		
\$PLAN01\$	\$PLAN07\$	\$PLAN13\$
\$PLAN02\$	\$PLAN08\$	\$PLAN14\$
Öğle		
\$PLAN03\$	\$PLAN09\$	\$PLAN15\$
\$PLAN04\$	\$PLAN10\$	\$PLAN16\$
Akşam		
\$PLAN05\$	\$PLAN11\$	\$PLAN17\$
\$PLAN06\$	\$PLAN12\$	\$PLAN18\$

Lütfen dikkat:

Öğün planınız ve bununla bağlantılı besin listeniz kişisel bilgileriniz ve laboratuvar verileriniz sonucunda, size özgü biçimde düzenlenmiştir. Öğün planınızı başka kişilere paylaşmanız halinde sağlığa zararlı sonuçlar doğabilir. Başka kişilerin bu planla belli bir ölçüde kilo kaybetmesi veya alması söz konusu olabilir; fakat herkesin bireysel metabolizmasının dengelenmesi ancak kendine özgü bir planla gerçekleşebilir.

Program süresince değişen en önemli değerlerin süreç kontrolü												
Hafta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Göbek çevresi	\$NAVEL\$											
Kalça	\$HIP\$											
Üst bacak çevresi	\$THIGH\$											
Kilo	\$CURWG HT\$											
Deri												
Halsizlik												
Midede yanma												
Eklem ağrıları												
Baş ağrıları												
Tansiyon												
Uyku												

Lütfen şikâyetlerinizi 1'le 7 arasında puanlandırarak değerlendirin: 1 = halsizlik yok, 7 = çok fazla halsizlik.

## metabolic balance® – TEK TEK DÖNEMLER

### 3) RAHAT DÖNEM

Tebrikler!

Sizin için artık heyecanlı yeni bir dönem başlıyor. Besin listenizi sadece ek beslenme listenizde olan besinlerle genişletmeyi hak etmiş olmakla kalmıyorsunuz. Ölçüyü kaçırmadan yiyeceklerinizi kendi kendinize deneyerek şimdiye kadar yemenize izin verilmeyen, ek beslenme listenizdeki besinleri deneme hakkına da sahibsiniz. Böylece, beslenme düzeninizi değiştirmiş olmanızın ne ölçüde başarılı olduğunu kendiniz göreceksiniz.

Yeni olan ne?

1. Planınıza genişletilmiş besin listeniz dahil oluyor.
2. Bundan sonra planınıza, sızma yağları dahil edebilirsiniz. Günde 3 çorba kaşığı omega 3 ve omega 6 yağ asidi içeren yağların karışımını tavsiye ederiz. Bunun yerine balık yağı kapsülü veya keten tohumu yağı kapsülü de alabilirsiniz. Temsilcinize hangi yağları tavsiye edebileceğini sorun.
3. Kuraldışı (kaçamak yaptığımız bir öğün) bir öğün yiyecek olursanız şunlara dikkat etmelisiniz:
  - >> *Kaçamak öğün başlangıçta haftada 1 öğün ile sınırlı kalmalıdır.*
  - >> *O günün ( kaçamak yaptığınız günün) diğer öğünlerinde meyveleri ve ek nişasta ürünlerini tüketmeyin.*
  - >> *Kaçamak yaptığınız öğüne de proteinle başlayın.*
  - >> *Kaçamak yapmadan önce ve sonra su için.*
  - >> *Alkolü kısıtlı olarak alın, yanında su için ve bilin ki: bu durumda da miktarın küçüğü, zevkin büyüğü demektir.*
  - >> *Dışarıya çıkıyorsanız protein desteği olarak yanınıza biraz fındık/fıstık veya peynir alın.*
  - >> *Yemeğe gidiyorsanız, soslardan, meze ve ara sıcaklardan uzak durun; Yemeğiniz uzun sürecekse yemeğe başladıktan bir saat sonra 15 dakika ara verin ve yemeğe tekrar protein ile başlayın.*
  - >> *Tatlı yiyorsanız ve tatlı kremalı bir tatlı ise tatlıya önce 1 kaşık krema yiyerek başlayın çünkü krema proteine eş değerdir.*
  - >> *Çikolata yiyorsanız, kakao oranının yüksek olmasına (%70'in üzerinde) dikkat edin, az yiyin ama tadını alarak yiyin.*
  - >> *Tartılmayı gene de ihmal etmeyin ve ölçülü bir ziyafetten sonra bile arzularınızı ulaştığınız kiloyu koruyabildiğiniz için sevinin.*

metabolic balance® – TEK TEK DÖNEMLER

### 3) RAHAT DÖNEM

Besin listenizi şimdi aşağıdaki besinlerle zenginleştirebilirsiniz:

--	--

Yemek planınızda şimdiye kadar et yok ise bundan sonra haftada 1 ila 2 kere et yiyebilirsiniz. Et seçimini balık veya kümes hayvanları yerine kullanabilirsiniz. Planınızda sebze filizleri yok ise bunlar sebze bölümünde değerlendirilecektir. Planınızda bakliyatlar bulunuyorsa, bunların protein olarak değerlendirilmesi gerekir; miktarları planınızdaki tofu/peynir miktarına denktir.

metabolic balance® – TEK TEK DÖNEMLER

#### 4. KORUMA DÖNEMİ

Başardınız!

Beslenme alışkanlığınızı değiştirme çabanız başarılı oldu. Sizi tebrik ediyoruz! Kendinizi iyi, dinamik ve canlı hissediyorsunuz ve güçlü iradeniz ve bu program sayesinde istediğiniz kiloya ulaştınız.

Beslenme değişikliği başarılı olmuştur. Yeni kazandığınız bu sağlık duygusunu sürekli olarak koruyabilmek için başarınızın sırrı olan ve sırrı olmaya devam edecek olan temel kuralları size aşağıda bir kere daha hatırlatıyoruz! Artık her türlü eğlencenin, davetlerin tadını çıkartın, çünkü verilen ziyafetlerde güzel yemekleri sadece seyretmek ile yetinmeyeceksiniz. Metabolizmanın dengelenmesinin önemini başkaları ile de paylaşın, siz artık “profesyonel bir beslenme uzmanı” oldunuz. Herhangi bir mucizede olmadı, siz kendiniz vücudunuza sağlığını, enerjisini, kendisini iyi hissetmesi için gereken uygun kilosunu iade ettiniz. Henüz sizin dışınızda hiç kimse sizi tekrar eski beslenme alışkanlıklarınıza dönmenizi engelleyecek büyük sırrı bilmiyor. Çevrenizin iltifatlarını sevgi ve zerafetle kabul edin, ayrıca gerek kendinize ve gerekse deneyerek faydasını gördüğünüz yeni beslenme bilgisine sadık kalın, yeter.

#### **Bundan sonra da sizin için sürekli geçerli olacak temel kurallar:**

- 1. Kural:* Her gün mutlaka üç öğün yemelisiniz.
- 2. Kural:* Her öğüne mutlaka protein grubundan yiyerek başlamalısınız.
- 3. Kural:* Her öğün en fazla 60 dakika sürmeli; daha uzun sürmesi halinde 15 dakika ara verip, yemeğe tekrar protein grubu ile başlamalısınız.
- 4. Kural:* Öğünlerin bitiminden sonra öğünler arasında daima en az 5 saat ara olmasına dikkat etmelisiniz.
- 5. Kural:* Son öğün en geç saat 21.00’de bitirilmiş olmalıdır.
- 6. Kural:* Çok sıvı almaya, özellikle su içmeye devam etmelisiniz; mümkünse günde 2 litre su tüketin. Günde en fazla 3 fincan kahve ve 3 fincan çay içmeye özen gösterin.
- 7. Kural:* Öğünlerinizde sadece tek tip protein yemelisiniz.
- 8. Kural:* Her protein türünü günde sadece bir kere yemelisiniz.
- 9. Kural:* Gündelik programınıza daha çok sporu / hareketi dahil edin.
- 10. Kural:* Ara sıra kilonuzu kontrol etmeli ve yine ara sıra vücut ölçümlerinizi yapmalısınız.

## Temsilcinin Deęerlendirme Formu

### Katılımcı Verileri

Deęerlendirme Tarihi:	\$CREATEDATE_D\$	\$APPVERSION\$
Ünvan:	\$TITLE\$	\$PATIENTID\$
İsim:	\$FIRSTNAME\$	
Soyad:	\$SURNAME\$	
Cinsiyet:	\$SEX\$	
Cadde:	\$STREET\$	
Ülke/Posta Kodu/Şehir:	\$COUNTRY\$-\$ZIPCODE\$ \$CITY\$	
E-mail:	\$EMAIL\$	
Telefon:	\$TELEPHON\$	
Meslek:	\$OCCUPATION\$	
Doęum Tarihi:	\$BIRTHDAY_D\$	Boy: \$HEIGHT\$
Güncel Kilo:	\$CURWGHT\$	Göbek çevresi: \$NAVEL\$
Hedef Kilo:	\$STARWGHT\$	Kalça çevresi: \$HIP\$
Beden Kütle İndeksi:	\$BMI_D\$	Üst Bacak çevresi: \$THIGH\$
Not:		

### Sağlık ve Beslenmeyle İlgili Kişisel Bilgiler



## Temsilcinin Deęerlendirme Formu

### Öğün Planı

Kahvaltı		
1. Öneri	2. Öneri	3. Öneri
\$PLAN01\$	\$PLAN07\$	\$PLAN13\$
\$PLAN02\$	\$PLAN08\$	\$PLAN14\$

Öğle		
1. Öneri	2. Öneri	3. Öneri
\$PLAN03\$	\$PLAN09\$	\$PLAN15\$
\$PLAN04\$	\$PLAN10\$	\$PLAN16\$

Akşam		
1. Öneri	2. Öneri	3. Öneri
\$PLAN05\$	\$PLAN11\$	\$PLAN17\$
\$PLAN06\$	\$PLAN12\$	\$PLAN18\$

Su Miktarı (günde):	\$WATER_LTR\$	Litre
Yumurta Miktarı (haftada):	\$EGG\$	Adet
Meyve Miktarı (günde):	\$FRUIT\$	Çeşit
Elma Miktarı (günde):	\$APPLE\$	Adet
Çavdar Gevreęinin / Çavdar Ekmeęinin Miktarı (günde):	\$CRISP\$	Dilim

#### **Baharatlar:**

Baharatlar (ek listenize bakınız) öğünlerinizi tatlandırmak ve lezzetlendirmek için normal ölçülerde kullanılabilir.

## Temsilcinin Deęerlendirme Formu

### Kişisel Besin Seçim Listesi

--	--

### Ek Besin Listesi – 3. Dönemden (Rahat Dönem) İtibaren

--	--

Yemek planınızda şimdiye kadar et yok ise bundan sonra haftada 1 ila 2 kere et yiyebilirsiniz. Et seçimini balık veya kümes hayvanları yerine kullanabilirsiniz. Planınızda sebze filizleri yok ise bunlar sebze bölümünde değerlendirilecektir. Planınızda bakliyatlar bulunuyorsa, bunların protein olarak değerlendirilmesi gerekir; miktarları planınızdaki tofu/peynir miktarına denktir.



## Temsilcinin Deęerlendirme Formu

**Beslenme Fizyolojisinin temsilci tarafından değerlendirilmesi:**

**Beslenme Psikolojisinin temsilci tarafından değerlendirilmesi:**

Temsilcinin Deęerlendirme Formu

**Kaydedilen Kan Deęerleri**

Tetik Adı	Sonuç	Birim	Asgari	Azami	Gösterge