

Size Özel

Bölgesel Yağlanmaya Karşı Beslenme Rehberi

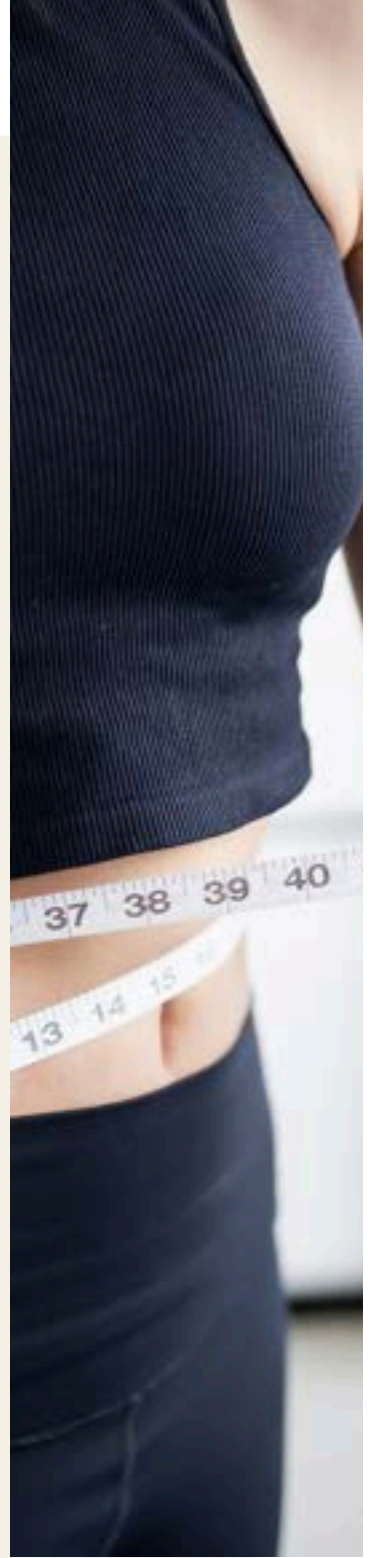


*Vücut Reset
Programı*

DOÇ. DR.
MEHTAP KARAMEŞE

Giriş: Bölgesel Yağlanma Neden Olur?

Her insanın genetik yapısı, hormon dengesi ve yaşam tarzı farklıdır. Bu nedenle kimi bireyler kilo aldığıında bu yağlar karında birikirken, kimilerinde basen, kalça veya üst kolda birikir. **Ancak bazı besinler ve alışkanlıklar, bu bölgelerdeki yağlanmayı artırabilir ya da azaltabilir. Bu e-kitapta, bölgeye özel yağlanma nedenlerini ve bu yağlanmayı azaltmaya yönelik beslenme stratejilerini keşfedeceksiniz.**



KARIN BÖLGESİ YAĞLANMASI

Nedenleri

Yüksek kortizol (stres hormonu)

Düşük lifli beslenme

Basit şeker tüketimi

Hareketsizlik

*Destekleyici
Besinler:*



Avokado: Sağlıklı yağlarla uzun süre tok tutar.

Yulaf: Lif içeriği sayesinde karın şişkinliğini azaltır.

Zencefil ve nane çayı: Şişkinliği azaltır ve sindirimi destekler.

Yeşil çay: Metabolizmayı hızlandırır, göbek yağını azaltmaya yardımcı olur.

Kaçınılması Gerekenler:

Şekerli içecekler

Rafine karbonhidratlar

Trans yağlar

BASEN/KALÇA YAĞLANMASI

Nedenleri

Yüksek östrojen seviyesi

Fazla nane, soya, keten tohumu gib

fitoöstrojen içeren besinlerin aşırı tüketimi

Hareketsizlik

*Destekleyici
Besinler:*



Brokoli, karnabahar: Östrojen dengesini sağlar.

Kereviz ve maydanoz: Vücuttan ödem atılımını destekler.

Su tüketimi: Hormonal denge için kritik.

Kaçınılması Gerekenler:

Nane, östrojen benzeri bileşikler içerir ve aşırı tüketimi östrojen dengesini etkileyebilir. Bu da basen ve kalça bölgesinde yağ birikimini artırabilir.

KOL YAĞLANMASI

Nedenleri

İnsülin direnci

Hareketsizlik

Aşırı karbonhidrat ve şeker

*Destekleyici
Besinler:*



Yumurta: Protein kaynağı, kas dokusunu destekler.

Badem, ceviz: Sağlıklı yağlar ve E vitamini içerir.

Kırmızı biber, roka: Yağ yakımını destekler.

Kaçınılması Gerekenler:

Gluten (beyaz ekmek, simit, makarna)

Şeker (çikolata, tatlılar, gazlı içecekler)

Paketli gıdalar (cips, bisküvi, kraker)

BACAK YAĞLANMASI VE SELÜLİT

Nedenleri

Östrojen fazlalığı

Toksin birikimi

Su içmemek

Lif eksikliği

*Destekleyici
Besinler:*



Ananas: Bromelain sayesinde ödem atar.

Rezene, karahindiba çayı: Su atıcı etki.

Çilek, yaban mersini:

Antioksidanlar ile dolaşımı hızlandırır.

Kaçınılması Gerekenler:

Tuz (turşu, hazır çorba, paketli soslar)

Şeker (şerbetli tatlılar, çikolata, gazlı içecekler)

Trans yağ (cips, kızartma, fast food)

“

BÖLGESEL YAĞLANMAYI ÖNLEMEK İÇİN PÜF NOKTALAR

1. Her sabah aç karnına ılık limonlu su içmek karaciğer detoksunu destekler.

2. Günde 2-2.5 litre su içmek hem yağ yakımını hem de ödem atılımını hızlandırır.

3. Basit şekeri ve beyaz unu azaltmak, yağlanmayı büyük ölçüde yavaşlatır.

4. Ara öğünlerde avuç içi kadar ceviz, badem, fındık gibi sağlıklı yağlar tüketin.

5. Akşam yemeklerinde karbonhidratı sınırlayın – örn. sadece sebze ve protein.

6. Östrojen dengesi için nane, keten tohumu, soya gibi fitoöstrojenleri kontrollü tüketin.

7. Probiyotik kaynakları (yoğurt, kefir) sindirim sistemini destekler, göbek yağını azaltabilir.





ÖRNEK 1 GÜNLÜK BESLENME PLANI

Sabah

Ilık limonlu su
2 haşlanmış yumurta + maydanoz
1 dilim tam buğday ekmeği
Salatalık, zeytin
1 fincan şekersiz yeşil çay

Ara:

1 avuç çiğ badem
1 şişe su (0.5 L)

Öğle

Izgara tavuk veya mercimek köftesi
Bol salata (zeytinyağlı, limonlu)
1 kase yoğurt

Ara:

1 fincan ananas + 1 adet ceviz

“



ÖRNEK 1 GÜNLÜK BESLENME PLANI

Akşam

Zeytinyağlı sebze yemeği
(örneğin kabak, brokoli)

1 kase ayran
Karabuğday veya kinoa (yarım
porsiyon).

Gece

Rezene çayı

“

EN SIK SORULAN SORULAR

Liposuction sonra kiloyu geri alır mıyım?

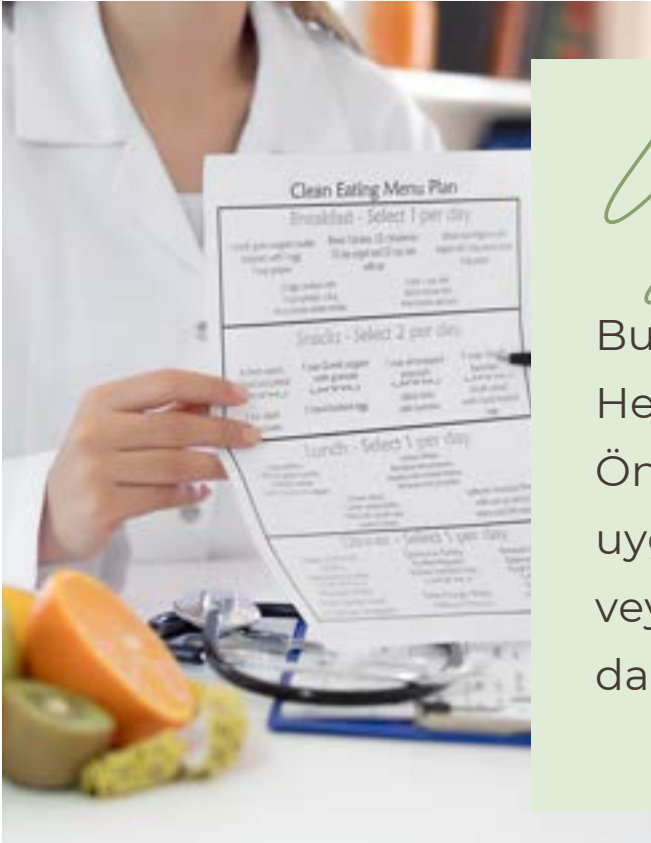
Eğer beslenme ve yaşam tarzınızı değiştirmezseniz evet. Bu e-kitap bunun önüne geçmek için yazıldı.

Bölgesel yağlanma tekrarlar mı?

Yanlış beslenme ile evet. Doğru planla %80'e kadar kontrol altına alınabilir.

Tatli krizleri ile başa çıkmak için ne yapabilirim?

Kan şekerinizi sabit tutan öğün düzeni kurarak tatlı isteğinizi baskılayabilirsiniz.



Uyarı

Bu kitap bilgilendirme amaçlıdır. Her bireyin ihtiyaçları farklıdır. Önerilen beslenme düzenini uygulamadan önce doktorunuza veya bir beslenme uzmanına danışmanız önemlidir.