

ŞEYDA ÖĞDÜK

10 GÜNDE
1 BEDEN
İNCEL

*diyet değil
niyet
önemli*

—
Sağlık
—



10 GÜNDE 1 BEDEN İNCEL

Yazan: Şeyda Öğdük

Editör: Sema Çubukçu

Yayın hakları: © 2025 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Temmuz 2025 / ISBN 978-625-5941-92-3

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Gökçen Yanlı

Sayfa tasarımı: Taylan Polat

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

10 GÜNDE 1 BEDEN İNCEL

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Şeyda Öğdük

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Babama...

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	9
Başlarken	11
Sağlıklı beslenme için temel bilgiler	17
BÖLÜM 1: DOĞRU KAHVALTI MODELİ	59
BÖLÜM 2: ANA ŞABLON ÖĞLE YEMEKLERİ MODELİ	81
BÖLÜM 3: İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ MODELİ.....	91
BÖLÜM 4: ARA ÖĞÜN ÖRNEKLERİ	97
BÖLÜM 5: İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ İÇİN FARKLI LEZZETLER	101
BÖLÜM 6: AKŞAM YEMEKLERİ ANA ŞABLON.....	103
BÖLÜM 7: KABIZLIK İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ.....	119
BÖLÜM 8: DETOKS SULARI.....	127
BÖLÜM 9: VÜCUDUMUZDAN YAĞLARI UZAKLAŞTIRALIM	137
BÖLÜM 10: 10 GÜNDE 1 BEDEN İNCELTEN HIZLI DEĞİŞİM PROGRAMI	147
Değişim listesi.....	193



Hayat yolculuğumda bana en çok inanan insanı, en kıymetlimi –babamı– kaybettikten sonra içimde tarifsiz bir boşluk oluştu. Ama zamanla anladım ki; onun bana kattığı değerler, hayata bakışım, çalışkanlığım ve her sabah yeniden ayağa kalkma gücüm, aslında hâlâ onunla yaşadığımın bir kanıtıydı. Bu kitap, sadece sağlıklı yaşam ve beslenme üzerine değil; aynı zamanda bir adanmışlığın, bir sevginin ve bir yolculuğun hikâyesi...

Bu kitap, artık sesini duyamadığım ama kalbimde hep taşıdığım babama ithaf edilmiştir.

Ona sözüm vardı: Hayata katkı sunacaktım.

İşte bu kitap, o sözün bir parçası...

Yıllardır diyet yapıyor ama her seferinde başladığınız yere, hatta daha da gerisine dönüyorsunuz...

Spor salonlarına yazılıyor ama türlü bahanelerle erteliyor, sonra tamamen bırakıyorsunuz...

Aynaya baktığınızda mutlu değilseniz ama bu döngüyü nasıl kıracağınızı da bilmiyorsanız, doğru kitabı elinizde tutuyorsunuz.

Bunu tüm kalbimle söylüyorum çünkü formülüme güveniyorum. Bu kitabın her satırında, hem bilimsel bilgiler hem de yılların birikimi, gözlem ve içten gelen gerçek bir motivasyon var. Gıda mühendisliğiyle başlayan yolculuğum, diyetisyenlik eğitimimle güçlendi. Ardından San Diego State Üniversitesi'nde aldığım well-ness eğitimiyle beden, zihin ve ruhun birbirinden ayrı düşünülmemeyeceğini öğrendim. Bilimi ve sevgiyi harmanlayarak yazdığım bu satırlarda, yalnızca bilgi değil; umut, iyileşme ve içten bir dokunuş da bulacaksınız.

Bugün 52 yaşında, menopoz dönemini yaşayan bir kadın olarak; yalnızca teorik bilgileri değil, yaşamışlıkları, denemeleri, düşmeleri ve kalkmaları da paylaşıyorum. Hayattan keyif almaktan vazgeçmeden, sofradan korkmadan, hareket etmeyi bir zorunluluk değil bir özgürlük olarak görerek sağlıklı ve fit kalmanın yollarını göstermek istiyorum size.

Kronik diyet döngüsünün, sürdürülemez spor programlarının, "ya hep ya hiç" bakış açısının bedenimize ve ruhumuza nasıl zarar verdiğini biliyorum. Amacım, bu zinciri kırmanıza yardım etmek.

Bu kitapla elinizden tutup sizi şahane bir yolculuğa çıkaracağım. Sağlıkla hafiflemenin, hayatın tadını çıkarmanın birbirinden güzel manzaralarını göstereceğim.

Gelin şimdi yola revan olalım...

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Merhaba,

Ben diyetisyen ve gıda mühendisi Şeyda Öğdük... Bu kitabı 50'li yaşlarını tam da hayal ettiği bedenle karşılayan bir kadın olarak yazdım. Uzun yıllardır eğitimini aldığı, kendimi geliştirdiğim konularda edindiğim büyük bilgi birikimi ve tecrübeyle, önce kendi üzerimde uygulayıp başarılı olduğum ve sonrasında yıllardır danışanlarımda da uyguladığım "10 GÜNDE 1 BEDEN İNCEL PROGRAMI"nı gururla sunmak isterim.

Hayatınızın bir noktasında kilo problemiyle ve diyet listeleriyle tanıştığınızı biliyorum. Yıllarca kibrit kutusu büyüklüğünde kestiğiniz peynirlerle doymaya çalıştınız. Listelerinizde yer alan 5 kaşık sebze yemeğinin ne olması gerektiği konusunda bir fikriniz yoktu. Hangi sebze, yağı ne kadar olmalı, tuzu, biberi? Akşam listelerinize et, balık, tavuk konularak, gece hazmı zor olan bu yiyecekleri yamadığınız için sorunuzun devam etti. Bir de psikolojik şiddete maruz kaldınız. "Sen kilo mu aldın ne?", "Yok şekerim, 8 kilo değil, 18 kilo almış gibisin", "Hiç yakışmamış bu kilolar sana" ve daha neler neler... Çoğunlukla da hemcinslerinizden duydunuz bunları. Üç beş kilo verseniz bile güçlkle, bir hafta sonra iki katını geri aldınız. Ağır bir bedenle hareket etmenin güçlüğü, sürekli bir şişlik ve gaz hali, olmayan pantolonlar, iliklenmeyen gömlekler, aynaların bütün acımasızlığıyla size "Sen şişmansın, şişman kalacaksın" diye haykırması...

Artık bu korku filmini bir kez daha izlemeyeceksiniz.

Bugün ben gıda mühendisi ve diyetisyen Şeyda Öğdük ve siz, birlikte sonunda kendi başarı filminizi izleyeceğiniz güzel bir yolculuğa çıkıyoruz, hazır mısınız?

Daha öncelilere benzemeyen, fiziksel ve ruhsal hafifleme yolculuğu bu. Yolculuğumuzun sonuna geldiğimizde sadece ayna karşısında veya tartı üzerinde değişmeyeceksiniz. Alışkanlıklarınız ve ruhunuz da değişecek!

Hayallerinize doğru güçlü adımlarla ilerleyeceksiniz!

Sadece kilo vermeyi değil, kilonuzu korumayı da deneyimleyeceksiniz.

Verilen kilonun kalıcı olmasını sağlamak, çoğu zaman kilo vermekten çok daha zordur. Bunun en büyük sebebi, diyet programı bittikten sonra nasıl besleneceğimizi bilmememiz. Belki uzun süre listelere bağlı beslenmiş ve kilo vermeyi başarmışsınızdır. Ancak şimdi kendinizi sorgulamanızı rica ediyorum. Diyet programınızın sonuna yaklaşırken veya hedef kilonuza ulaşmak üzereyken dudaklarınızdan şu cümleler dökülmeye başlıyor mu?

“Sıkıldım ve diyet yapmaktan yoruldum!”

“Ben hayatım boyunca diyet mi yapacağım?”

“Yulaf ve yeşillik yiyerek zayıf kalacaksam hayattan nasıl keyif alacağım?”

Bu cümleleri tanıyorsunuz, öyle değil mi? Peki ya sonunda ne olacağını biliyor musunuz? Ne kadar sürdürmeye çalışsanız da bir süre sonra pes edip bırakacak ve eski kilonuza hızla geri döneceksiniz.

Tekrarlanan bu döngüye nasıl dur diyebiliriz? Bu kısır döngüden bedenimizi ve ruhumuzu nasıl çıkarabiliriz? Bu soruların cevabını birlikte bulacağız. Bu kitabın amacı, hayatın lezzetlerinden uzaklaşmadan, kalıcı ve sağlıklı zayıflamanın yollarını anlatmak.

Size diyet konusunda balık vermeyeceğim, balığı zahmetsizce nasıl tutacağınızı anlatacağım.

Hadi başlayalım!



Diyet dendiğinde zihninizde hemen bazı endişeler belirir:

- “Sevdiğim bütün lezzetlerden uzak kalacağım.”
- “Tatsız tuzsuz yemekler yiyeceğim.”
- “Moralim bozulduğunda ve stresli olduğumda yemek yiyecek kendimi rahatlatamayacağım.”
- “Sosyal hayatımdan ödün vereceğim ve eve kapanacağım.”

Bizim programımızda bu tip hayatınızı kısıtlayan, damak zevkinizi elinizden alacak uygulamalar yok.

Konuya şöyle bakmakta fayda var: Diyet, sadece beden algınızı düzeltmek için hayatınızın bir döneminde fedakârlık yapıp alışkanlıklarınızdan ödün vermek değildir. Tatsız tuzsuz bir beslenme düzeni de değildir. Ama yanlış uygulandığında sizi bekleyen bir tehlike var: Diyeti bıraktıktan sonra tekrar kilo almanız kaçınılmaz hale gelir.

Elinize bir liste aldığınızda, bir süreliğine kontrollü bir beslenme tarzı uygularsınız. Listenize bakar ve öğünlerinizi buna göre belirlersiniz. Peki ya sonra? Diyet süresi boyunca zaten kendinizi kısıtlamış, engellemiş, hatta süreç içinde oldukça yorulmuş ve sıkılmışsınızdır. Kilo verdikten sonra şeytan dürtür ve “Bir kez yesem ne olur ki!” demeye başlarsınız. Ertesi gün tekrar eski alışık olduğunuz



nuz düzende beslenir ve sonra kontrolsüz bir şekilde hep yemeye devam edersiniz.

İşte tam da bu noktada kısırdöngü tekrar başlar!

Peki bu kısırdöngü yıkılamaz mı? Tabii ki yıkılır.

Bunun için güçlü olmalısınız. Bilgi ise güçtür. Bu kitapta size o gücü verecek bilgilerle karşılaşacaksınız.

GÜÇLÜ KADINLAR, GÜÇLÜ YARINLAR DEMEK!

Bu kitabı yazarken en büyük hedefim, benimle bu yolculuğu bitirdiğinizde, sizlere hem ruhsal hem de bedensel olarak fayda sağlamış olmak. Birlikte tam 10 gün geçireceğiz. Her gün bir diğerinden farklı ve çok da heyecanlı olacak. Bedeninizdeki değişimi her gün hissedeceksiniz. Merak etmeyin; hiç açlık yaşamayacaksınız. Duygusal açlık hissettiğinizde ne yapmanız gerektiğini yine bu kitapta bulabileceksiniz.

FİZİKSEL AÇLIK HİSSETMEDEN devam edeceğiniz bu programda temel hedefimiz, kan şekerimizi dengede tutmak ve hücrelerimizi besleyebilmek için gerekli temel besin kaynaklarını yeteri kadar tüketebilmek.

Diyet yapanların en büyük hatalarından biri, makro besinleri programa entegre edemeyip sağlıklı bir şekilde zayıflayamamak. Sadece kilo vermeyi değil, vücudumuz sarkmadan, yüzümüz çökmeden, kan değerlerimiz bozulmadan, kas kaybı yaşamadan zayıflamayı hedeflemeliyiz. Diyet yaparken öğünlerde doğru besin kaynaklarını kullanırsak, doğru sonuç alabiliriz.

Program sürecinde yiyeceğiniz yemeklerin tariflerine de kitapta yer verdim. Dolayısıyla öğünlerde ne yiyeceğinizi düşünmek zorunda kalmayacak, ayrıntılı şekilde yazdığım ve mutfakta uzun zaman geçirmenizi gerektirmeyen leziz bir süreçten geçeceksiniz. Yemek tariflerini hem detoks tarifler hem de lezzetli seçeneklerle birleştirdim. Tek amacım, size sağlıklı beslenmenin ne kadar muhteşem ve keyifli olduğunu yaşatarak göstermek.

DÜŞÜNÜN; AÇLIK RUHUNUZDA MI, YOKSA MİDENİZDE Mİ?

Diyet uygulamalarında çoğunlukla DUYGUSAL AÇLIK bizi aşırıya çekiyor ve ona karşı koyamıyoruz. Verdiğimiz her kararı, duygusal açlığımız yıkıyor ve hep bizim değişim isteğimizin önünde duruyor. Duygusal açlığımızı çözemediğimiz sürece, belki de yıllarca diyetler peşinde savrulacağız ve maalesef hayallerimize hep uzak kalacağız.

YALNIZ DEĞİLSİNİZ!

Duygusal açlık çektiğinizde, yani üzüldüğünüz zamanlarda, strese girdiğinizde, hatta mutlu olduğunuzda bile mutfağa koşup “yiyen”, bir tek siz değilsiniz. Biliyorum, bugüne kadar çözmek için çok uğraştınız. Belki de deneyecek gücünüz kalmadığını düşünüyorsunuz. Umutsuzluğa kapılmayın. O bir dönemdi bitti. Şimdi artık yanınızda ben varım; sağlıklı beslenmeyi hayatınıza dahil etmeniz için size rehberlik edip yardımcı olacağım. Beraber başaracağız. Siz yeter ki okuyun ve beni takip edin.

BU KİTAP SİZİN KENDİNİZİ BULMA YOLCULUĞUNUZUN BİR PARÇASI OLACAK!

Duygusal açlık yaşadığınız sırada ruhunuz acı çekiyor ve o acıya uzun süre katlanamadığınız için anlık da olsa rahatlamaya çalışıyorsunuz. O sırada tek isteğiniz, kısa süreliğine mutlu olmak. Aslında o an verdiğiniz kararlar daha çok acı çekeceğiniz bir şey yapıyorsunuz; önünüze ne gelirse yiyorsunuz! Ve böylece, o iki dakikalık mutluluk, sürekli tekrarlandığında yerini yıllar sürecektir bir eziyete bırakıyor.

Sadece ruhunuz acı çekerken, şimdi bedeniniz de acı çekmeye başladı, değil mi? Ertesi sabah kalkıp aynaya baktığınızda, ruhunuz hâlâ mutlu mu? Hayır, değil. Bedeninizi her geçen gün biraz daha ağırlaştırmış görüyor ve hissediyorsunuz. Yine keşkeleriniz oluştu değil mi?

“Keşke kendimi tutsaydım, keşke yemeseydim”... Derin bir vicdan azabı.

FARKINDALIK, SORUNU ÇÖZMENİN YARISIDIR

Pek çok insan “Başlamak bitirmenin yarısıdır” dese de, ben “farkındalık” derim her zaman. Farkında olunmadan başlanan yolculuklar, sonunda hedefe ulaştırmazlar. Birlikte önce farkındalık geliştirecek, sonra yola çıkacağız!

Sadece bedeninizi değiştirmek için çıkıyorsanız bu yolculuğa, boşuna uğraşmayın; çünkü başaramazsınız! Yaşadığınız en ufak duygusal çalkantıda, başladığınız yere dönersiniz.

Peki, hayatınızın geriye kalanını, yerken vicdan azabı çekmeyen, kilo alma sorunu yaşamayan, huzurlu ve keyifli bir ruh haliyle geçirmek istemez misin?

İşte, bunu birlikte başaracağız!

SAĞLIKLI BESLENME İÇİN TEMEL BİLGİLER

FİZİKSEL AÇLIĞI YÖNETMEK

Yeme cephelerini iyi tanıyalım. Kilo sorununun altında iki ayrı cephe var: biri “duygusal açlık” cephesi, diğeri ise “fiziksel açlık” cephesi. Dolayısıyla askerlerimiz, iki cephede birden savaşıyorlar. Bu iki cephe de, askerlerimizin savaş sırasında güç kaybetmesine yol açıyor ve sonuç çoğu zaman yenilgi oluyor.

Ama fiziksel açlık cephesini kapatırsak, askerlerimizin tamamı duygusal açlık cephesine geçiyor ve bu, savaşı daha rahat kazanmamızı sağlıyor. Dolayısıyla duygusal açlık için asker sayımızı çoğaltmak, fiziksel açlığımızı yönetmeyi öğrenmekle mümkün!

Peki, fiziksel açlık cephemizi nasıl kapatacağız?

Bakın çok net söylüyorum; hiçbir diyet listesi size sağlıklı beslenmeyi tam anlamıyla öğretmez. Sağlıklı beslenmeyi öğrenmediğiniz takdirde ne yediğinizi biliyor olmanız, neden yediğinize dair sorunu çözmenize fayda sağlamaz. Biz önce neyi, ne zaman ve nasıl yememiz gerektiğini öğrenmeliyiz!

DENGELİ İNSÜLİN, DENGELİ BESLENME

İnsülin hormonu, sizin kilo verme yolculuğunuzun, hatta kilo koruma yolculuğunuzun başrol oyuncusu. İnsülin hormonu aynı zamanda, yaş aldıkça yaşam kalitenizin düşmemesi için de önemli bir aktör. Yaş alırken yaşlanmayan insanların sırrı, insülin hormonunu yönetmeyi bilmeleridir. Ama eğer o sizi yönetirse durum fena demektir. Sağlıklı bir şekilde zayıflamak ve her daim genç kalmak için siz onu yönetmeyi öğrenmelisiniz!

Eğer dizginleriniz insülin hormonunun eline geçerse atıştırma nöbetleriniz, kontrolsüzce yemeleriniz asla bitmez ve siz her defasında başlayıp biten diyet maceralarında savrulur gidersiniz.

İNSÜLİN HORMONU NEDİR VE NEDEN GEREKLİDİR?

İnsülin, vücutta farklı süreçlere dahil olan bir hormondur. Hem karbonhidratların metabolize edilmesine, hücrelerde enerji için glikoz depolanmasına hem de yağ, protein ve bazı minerallerin kullanılmasına yardımcı olur. İnsülin hormonu sindirilen yiyeceklerin vücut tarafından kullanılması için önemlidir. Bu nedenle insülin seviyesinde yaşanabilecek sorunlar, vücuttaki sistemleri, dokuları ve organları doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyebilir.

İnsülin, vücudun dengeleme mekanizmasında yer alır ve kan şekeri seviyelerini normal aralıklarda tutar.

İnsülin hormonunu yönetmeyi bilenler yağ yakarken, insülin hormonu tarafından yönetilenler yağ depolarlar!

Bu bilgi aklınızın bir köşesinde sürekli olsun. Gün içinde yeme atağı geliyorsa, akşam kontrolsüzce yerken buluyorsanız kendinizi bilin ki, o gün insülin hormonu sizi ele geçirmiş ve size her istediğini yaptırıyor. Nasıl önlem alacağınızı size anlatacağım, ancak önce bu durum neden oluşuyor, onu öğrenelim.

İNSÜLİN KANINIZDA GEZEN KÖPEKBALIĞI GİBİDİR!

Karbonhidrat ve yağ mekanizması, yakından ilişkilidir ve insülininden etkilenir. Eğer insülin doğru bir şekilde çalışmazsa, sorun ortaya çıkar. Bir köpekbalığı gibi kana susamış, saldırgan olan insülin hormonunu ehliileştirmek beslenme sürecimizde önceliğimiz olmalı. Neden mi? Yüksek insülin seviyeleri beyne yanlış işaret gönderebilir. Bu işaretler beyne vücutta fazla insülin olduğunu ve hücrelerin glikoz istediğini söyler. Buna karşılık beyin karbonhidrat ihtiyacı duyar, daha fazla yağ depolamayı söyler ve yağ yerine karbonhidratların yakılmasını emreder.

Zayıflamak hiç bu kadar lezzetli ve zevkli olmamıştı!

Bütün diyetleri unutun. Sadece niyetiniz lazım size. Sonrası gelsin sağlıklı hafiflik. Peki ama nasıl? İşte *10 Günde 1 Beden İncel* kitabı bu soruya cevap vermek için gıda mühendisi ve diyetisyen Şeyda Öğdük tarafından yazıldı.

Şeyda Öğdük, sosyal medyadaki 1 milyon 200 bin takipçisine uzun yıllardır mutlu ve sağlıklı zayıflama programları sunuyor. Paylaştığı çarpıcı sonuçlar göz kamaştırıyor. Öğdük şimdi tüm birikimini okurlara açıyor. Onlara bu kitapta sıkıcı listelerden oluşan demode balıklar vermek yerine, balık tutmayı öğretiyor. Dupduru bir dil ve kolay anlaşılır bir anlatımla. Verdiği bilgilerle ve yemek tarifleriyle kendi diyet programınızı oluşturabileceğiniz derin ve eğlenceli bir kitap bu.

Siz yeter ki niyet edin. Gerisi güle oynaya geçireceğiniz lezzet dolu 10 gün ve bir beden incelme.

