40 günde YENİ SEN

DR. AYÇA KAYA

Fazla kilolarınızdan kurtulmak, daha sağlıklı bir bedene kavuşmak için 40 günlük yenilenme yolculuğu...

Sağlık

DK

Ayça Kaya, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni 1998 yılında bitirdikten sonra 1998-2002 arasında Haydarpaşa Numune Hastanesi'nde İç Hastalıkları ihtisası yaptı. Obezite tedavisi üzerine çok sayıda klinik araştırmada bulunan Dr. Ayça Kaya'nın, obezite tedavisinde kombine ilaç kullanımının, tekli ilaç kullanımına göre üstün olmadığına dair yaptığı çalışması dünyada bir ilk oldu. Bu araştırmanın sonuçları, başta İtalya'da gerçekleştirilen 5. Avrupa Endokrinoloji Kongresi olmak üzere birçok kongrede, yurtiçinde ve yurtdışında pek çok bilimsel dergide yayımlandı.

Dr. Ayça Kaya, Haydarpaşa Numune Hastanesi'nde Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerine "iç hastalıkları, metabolizma ve obezite" konuları üzerine dersler verdi.

2003-2006 arasında İstanbul Cerrahi Hastanesi'nde Sağlıklı Beslenme ve Zayıflama Merkezi'nin kuruculuğunu ve koordinatörlüğünü yaparak çekap merkezinin yeniden yapılandırılmasında görev alan Kaya, "erken teşhis ve tanı"nın öneminin kamuoyuyla paylaşılmasındaki öncü doktorlardan biri olarak anılmaktadır.

Sayarak Zayıfla-5333, Sayarak Zayıfla Mutfakta, Beslenme Saati, Kalıcı Zayıfla ve *Gençlik Reçeteleri* isimli kitapları Doğan Kitap, *Karnım Zil Çalıyor* çocuk hikâyesi Doğan Egmont, *50 Adımda Sağlıklı ve Hızlı Zayıfla* isimli kitabı Hürriyet Kitap tarafından yayımlandı. Dr. Ayça Kaya, 2000'den beri kilo problemi olan hastalarını kendi geliştirdiği "Sayarak Zayıfla Yöntemi"yle tedavi etmekte ve toplumumuzun obeziteye karşı bilinçlenmesi amacıyla sağlıklı beslenme, kalıcı zayıflama ve metabolizma üzerine yazılı ve görsel yayın organlarında sık sık yer almaktadır.

Dr. Kaya, Türk İç Hastalıkları Derneği, Türk Diyabet, Obezite ve Beslenme Derneği, Avrupa Obezite Çalışma Grubu, Antiaging Eğitim ve Araştırma Derneği ve Türk Tabipler Birliği üyesidir.

DOĞAN KİTAP-DOĞAN NOVUS TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI

Sayarak Zayıfla-5333
Sayarak Zayıfla Mutfakta
Beslenme Saati
Kalıcı Zayıfla
Gençlik Reçeteleri

40 GÜNDE YENİ SEN

Yazan: Dr. Ayça Kaya
Editör: Handan Akdemir

Yayın hakları: © 2022 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 / Haziran 2022 / ISBN 978-625-8344-39-4
Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Gökçen Yanlı Atmaca
Sayfa tasarımı: Taylan Polat
Kapak fotoğrafı: Muhsin Akgün
Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
Evren Mah. Gülbahar Cad. No: 62 / C 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

Dr. Ayça Kaya

40 Günde Yeni Sen

Doğan Kitap

İçindekiler

Başlarken 13
Giriş.....19

Birinci Bölüm
Sağlıklı Bir Yaşam ve İdeal Kilo İçin 40 Madde 23
1. Kalıcı Kilo Vermek İçin 4A Kuralı 25
2. Aralıklı Oruçla Fazla Kilolardan Kurtulmak 28
3. Bağırsakları Çalıştıracak 6 Öneri 30
4. Akşam Metabolizma Çalıştırmanın 5 Yolu 33
5. Deliksiz Bir Uyku İçin 5 Öneri.....36
6. Kahvaltıda Olması Gereken 4 Önemli Besin Kaynağı 38
7. Şişmanlığın En Büyük Nedenlerinden Biri: Vitamin Eksikliği.....40
8. İnsülin Direncine İyi Gelen 5 Yiyecek.....44
9. İştahınıza Dur Diyecek 9 Öneri.....46
10. Kalıcı Kilo Vermenin Yolu.....49
11. Kilo Aldıran 5 Cümle.....53
12. Bel Çevrenizi İnceltmek İçin Muhteşem 5'li 56
13. Bölgesel Yağlardan Kurtulmak 58
14. Su İçerek Zayıflamanın Yolları.....61
15. Kilo Verdiren ve Bağışıklığı Güçlendiren 5 Baharat 63
16. Mutluluk Veren 6 Besin.....65
17. Sağlık İçin Doğru Tuz Tüketimi.....67
18. 5 Adımda Ödeminizden Kurtulun.....69
19. Kilo Verirken Sarkmayı Önleyen 5 Yöntem 72
20. Tatlı Krizleriyle Baş Etmenin 3 Yolu.....74
21. Diyet Hurafeleri 76
22. Yağı Kısıtlanmış Akdeniz Beslenmesi Uygulayın!.....78
23. Tartıda Kilo Aldığınızı Gördüğünüzde Kendinize Soracağınız 3 Önemli Soru 79

24. Tokluk Sürenizi Uzatacak 5 Ara Öğün.....82
25. Yağ Yakan, Tok Tutan, Metabolizma Çalıştıran 5 Çay 84
26. Yaza Girerken Hızlı Kilo Vermemizi Sağlayacak 10 Öneri88
27. Zayıflama Sürecinde Kilo Vermeyi Durduran 5 Neden...90
28. Uyurken Kilo Vermeniz İçin 5 Öneri.....92
29. 1 Haftada Nasıl 2 Kilo Verilir?.....94
30. Göbek Yağlarını Eriten 5 Besin 98
31. Hızlı Kilo Kaybının Vücudumuza Verdiği
En Önemli 5 Zarar 103
32. Metabolizma Çalıştıran 5 Kahvaltı Önerisi 105
33. Metabolizma Hızlandıran Bilimsel Öneriler.....107
34. Spor Yaparken Daha Çok Yağ Yakmanın
5 Püf Noktası 109
35. 5 Günde Yağ Yakan Beslenme Önerisi 111
36. 5 Saat Tok Hissetmenin 5 Yolu.....113
37. Dinlenirken Kilo Vermenin 3 Yolu.....115
38. Tiroit Hastaları İçin Metabolizma Çalıştıracak Öneriler ..118
39. Egzersiz Neden Önemli? 121
40. Kışın Hızlı Zayıflamanın 5 Yolu.....124

İkinci Bölüm
40 Günde Yeni Sen 127

Ruhumun en ince yeri, kalbimin sesi, gözümün ışığı,
can parelerime...
Her tuttuğu altın olasıcalarıma...
Dünya durdukça durasıcalarıma...
Halil Tolga Kaya ve Halil Burak Kaya'ma...

Mahatma Gandi'ye atfedilen bir "Dua" vardır ve beni çok etkiler. Günde birkaç kez içimden mırıldanırken bulurum kendimi. Beni bu kadar etkileyen bu Dua da 40 günlük sağlığımıza kavuşma yolculuğunun başlangıcı olsun.

Bize verilen her yeni yaşama günü için minnet ve aşkla...

Allahım!

Güçlülerin yüzüne gerçeği söylemek için bana yardım et.

Zayıfların alkışını ve sevgisini kazanmak için, yalan söylememek için bana destek ol.

Eğer bana para verirsen mutluluğumu alma.

Eğer bana güçler verirsen muhakeme yeteneğimi azaltma.

Eğer bana alçakgönüllülüğü verirsen saygınlığımı düşürme.

Görünenin diğer yüzünü tanımama yardım et.

Benim düşünceme katılmıyor diye bana karşı olanları hainlikle suçlayarak,

Onların karşısında suçlu duruma düşmeme izin verme.

Kendimi sever gibi diğerlerini sevmeyi,

Diğerlerini yargılıyormuş gibi kendimi de yargılamayı öğret bana.

Başarılı olduğum zaman sarhoş olmama izin verme,

Başarısız olursam da umutsuzluğa düşmeme...

Başarısızlığın başarıdan önce bir deneme olduğunu hatırlamamı sağla.

Hoşgörünün, güçlerin en büyüğü olduğunu,

İntikam arzusunun zayıflığın ilk görünüşü olduğunu öğret bana,

Eğer beni başarıdan yoksun bırakırsan başarısızlığı yenebilmek için irade gücünü bırak bana.

Eğer beni sağlık bağışından yoksun bırakırsan, inancın lütfunu ver bana.

Eğer insanlara zarar verirsem, özür dileme gücünü ver bana,

Eğer insanlar bana zarar verirse, affetme ve merhamet gücü ver bana.

Ve Allahım!

Eğer ben seni unutursam, sen beni unutma...

Başlarken

Hastalarımla sohbet etmeyi çok seviyorum. Bazen onların dünyasına girmek, hallerine şahitlik etmek bana ellerinde getirdikleri tahlillere, sonuç raporlarına bakmaktan daha önemli geliyor.

Karşımda oturan hanımefendi 40'lı yaşlarının sonunda. Uzun zamandır kan kanseriyle mücadelede. Bana gelme nedeni ise hastalığıyla baş etmesini sağlayacak bir beslenme sistemini uygulamak istemesi.

Ama konuştukça anlıyorum ki uzun ve yıpratıcı hastalık süreci ona adeta kaçınılmaz olarak bir de depresyonu hediye etmiş. İlaç kullanıyor. Hastalığın gerileyip sonra yeniden ortaya çıkışıyla yorgun. Onu dinliyorum, hissediyorum, muayene ediyorum, testler istiyorum, güncel bilgilerimi paylaşıyorum, yaşam tarzıyla ilgili ev ödevleri veriyorum.

Sonra birden kendimi "Siz şu filmi izlemiş miydiniz?" derken buluyorum. Biraz konusundan bahsediyorum. Beni ne kadar etkilediğini anlatıyorum. Çok etkilendiğim bir şiiri paylaşıyorum. Sonra bir iki de kitap geliyor aklıma. "Çok severim bu kitapları, sanki size de iyi hissettirecek" diyorum.

Hastam muayene sonrası elinde sadece bir reçete ya da tahlil programıyla değil, yaşam tarzı, beslenme sistemiyle ilgili ev ödevleri, bir de yanında okunacaklar, izlenecekler listesiyle çıkıyor yanımdan.

Sonraki gelişinde yüzünde güller açıyor. Bir yandan değerlerine bakarken muayenehanemi bir kitap kulübüne dönüştürmüş gibi sohbet ettiğimizi fark ediyorum. Hasta-doktor ilişkisinden ziyade bir dostluk, arkadaşlık bağı kuruluyor aramızda. Önerdiğim ve izlediği film üzerine de konuşuyoruz.

Evet, kitap eleştirmeni değilim ama okumayı, düşünmeyi, insanın içini açan filmler izlemeyi seviyorum. Bir süredir farkında olmadan hastama sadece ilaçlarıyla ilgili reçeteler, yaşam tarzı ve beslenme önerileri değil yanında filmler, kitaplar, şiirler de önerdiğimi fark ettikçe kendi kendime gülümsüyorum.

Hastayla sohbet etmek diyerek başladım. Aslında kastettiğim ne biliyor musunuz, hastayı, karşındaki kişiyi görmek, hissetmek! Ama gerçekten görmek ve hissetmek...

Nasıl mı? Gelin doktorluk günlerimin en başlarından bir anekdot anlatayım size.

Kadim hekimliğin en temel yaklaşımına dair çok sevdiğim bir anımdır bu.

Uzmanlık eğitimi almak üzere Numune Hastanesi'nde asistan doktor olarak çalışmaya başladığım ilk günler. Henüz sadece ustalarımıza eşlik ediyor, notlar alıyoruz. Hasta görmeye çok yeni başlıyoruz.

Bir gün çok sevdiğim asistan arkadaşımla bana, artık ilk gelen hastaları karşılayabilirsiniz dendi ve biz iki kişi acile tek başımıza indik. Ve acildeki ilk nöbetimize başladık. İşimiz gece boyunca gelecek acil hastalarına ilk müdahaleyi yapmak. Arkadaşım benden birkaç ay önce asistanlığa başladığı için daha kıdemli. Yine de ikimiz de çok heyecanlıyız. İçten içe inşallah çok zor vakalar gelmez diye dua ediyoruz.

Acil servis atmosferini hayal etmek zor değildir. Hepimizin yolu kendimiz veya bir yakınımız için acil servisten geçmiştir.

Kalp krizi vakaları, zehirlenme, astım krizleri, karın ağrıları, göğüs ağrıları, histeri krizleri, bolca yaralanma, kimi durumlarda bıçaklanma, silahla yaralanma, şeker koması... ne ararsan vardır acilde.

Bir iki böbrek yetmezliği, karın ağrısı, nefes darlığı vakası geldi; biz onları muayene ederken, birden hastaneyi inleten çığlıklar duyulmaya başlandı.

Bir kadın. Üstünü başını yırtıyor. Çığlıklar atıyor. Yakınları apar topar getirmiş acile.

Nedir durum diye sorduk. Oğlu askere gidiyormuş. Hem de o günlerde epey zorlu zamanların yaşandığı bir Güneydoğu ilimize.

Hastamız ortalığı birbirine katıyor. Giysilerini yırtıyor. Roman bir vatandaşımız. Haliyle tavrıyla bizi bir film sahnesinin içinde gibi hissettiren canlı bir kadın.

Arkadaşımla birbirimize baktık. Daha önce hocalarımızın böyle histeri atağı durumlarında diazem kullandığını görmüştük. İlk önce hastanın sakinleşmesi gerekiyordu.

"Hemen diazem yapalım" dedi arkadaşım. Ben de kenarda duruyorum.

Bize eşlik eden hemşire sordu: "İntravenöz mü intramüsküler mi?"

Yani şunu soruyor: Kalçadan mı yapalım, damardan mı?

"İntravenöz" dedi arkadaşım. Damardan...

İğne yapıldı. Ohh şimdi sakinleşecek hasta derken bir şeyler oldu. Kadın nefes almakta zorlanmaya başladı.

Biz hemen müdahale ettik, üzerimizden terlerin boşandığı, elimizin ayağımızın titrediği bir saatin sonunda hasta kendine geldi. Hastayı müşahede odasına aldık.

Birkaç saat sonra acil sorumlusu çok sevdiğimiz uzman ablamızla hastaları vizite başladık. Sıra bizim hastaya geldiğinde, hastayla ilgili durumu anlattığımızda uzman ablamız bize döndü ve sordu:

"Siz hastayı kokladınız mı?"

Arkadaşımla şaşkın şaşkın birbirimize bakıyoruz. "Hastayı koklamak mı?!"

"Gelin bakalım, şu hastayı birlikte bir koklayalım" dedi uzmanımız.

Çekine çekine yaklaştık. Burnumuzu hastanın yüzüne iyice yaşlaştırdık, kokluyoruz.

"Ne kokusu alıyorsunuz?" diye sordu.

"Rakı" dedik.

"Rakı nedir?"

"Alkol."

"Alkol ve diazem nasıl bir etkileşime girer?"

O anda bizde ampul yanmıştı. Kadın oğlunu askere gönderme üzüntüsüyle histeri krizine girmişti ama öncesinde epey de alkol almıştı.

Ve biz iki çaylak doktor diazemden önce hastanın yanına yaklaşarak iki metre öteden bile alınacak rakı kokusunu değerlendirmeyi bilememiştik.

Sonra uzman ablamızın bize dönerek şöyle dediğini hatırlıyorum:

"Çocuklar hastaya sadece bilginizle değil beş duyunuzla yaklaşacaksınız. Göreceksiniz, dokunacaksınız, duyacaksınız, koklayacaksınız."

☺

Doktorluk hayatımın en unutulmaz anılarından biridir. Ve bütün meslek hayatım boyunca belki de beni ben yapan eğitim bu olmuştur. Hastayı sadece bilginle değil duyu organlarınla hissetmek!

En başa dönersek. Hastaya bakmak, onunla konuşmak, elini kolunu oynatışına, mimiklerine, ruh haline dikkat etmek teşhisin de tedavinin de ilk adımı.

Ben hiçbir zaman korkutan bir doktor olmadım. Olmayı da istemem. Bunun da bir hastanın tedavisine katkı sağlayan bir duruş olduğunu düşünüyorum.

Sağlık, ruh, beden, zihin üçlüsünün ahengi, sağlığı. Birini diğerinden ayırmak, birini tek başına tedavi etmek mümkün değil.

Bu kitabı neden yazdığıma gelince.

Bir gün çok sevgili arkadaşım Meriç Mekik ve hem editörüm hem arkadaşım Handan Akdemir ile sohbet ediyoruz; 40 sayısı üzerine konuşuyoruz. 40'ın Türk, Altay, Orta Asya, Orta Doğu mitolojilerinde, İslam inancında çok önemli bir yeri olduğundan bahsediyoruz, acaba neden bu kadar önemli diye kafa yoruyoruz.

Siz de bilirsiniz , yeni doğum yapmış kadının yanına 40 gün kimse girip çıkmaz, bebek doğduğunun 40. günü duası okunur, biri vefat ettiğinde 40 mevlidi yapılır, masallarda düğünler "40 gün 40 gece" sürer, kadınların gebeliği 40 hafta sürer, yine masallarda cezalar "40 katır mı 40 satır mı" diye verilir, Musa peygamber Allah'ın buyruklarını Tur Dağı'nda 40 gün 40 gecede alır, Peygamber Efendimiz'e Kuranı Kerim 40 yaşında indirilir, İslam dininin doğuşu sırasında ona ilk bağlananlar 40 kişidir, insanın malının 40'ta birini zekât vermesi istenir, Nuh tufanının 40 gün süren yağmurlardan

sonra başladığına inanılır, Türk halk inancında 40 evliya vardır, Hıristiyanlıkta 40 aziz kavramı vardır, 40 mum yakılır, 40 erenlerin sonsuza kadar yaşayacağına inanılır...

Kerameti vardır 40'ın. Kadim bir anlamı vardır.

Biz böyle sohbet ederken iki sevgili arkadaşım, Meriç ve Handan bana "Ayça neden sen de 40 günlük bir şifalanma yolculuğu kitabı yazmıyorsun? Bilgilerini ve düşüncelerini insanlarla paylaştığın bir yolculuk olarak düşünüp neden bir kitap yazmıyorsun?" dediler. Bu fikir beni çok heyecanlandırdı. Şimdiye kadar yazdığım kitaplarda bilimsel araştırmaları da kullanarak sağlıklı ve kalıcı kilo kontrolü yapmanızı sağlayacak bilgilerimi paylaşmıştım sizlerle.

Ama böyle bir kitapta 40 sayısının gücünü de yanımıza alarak, 40 günlük bir yol haritası oluşturabileceğimi düşündüm. Reçetelerle, bilimsel araştırmalardan derlenmiş gerçeklerle, belki de hayatlarınıza daha sağlıklı dokunuşlar yapabilmeniz için bir yol haritası...

Ve büyük bir heyecanla çalışmaya başladım.

Şimdi bu kitabı elinizde tutuyorsunuz.

Bu kitapla hem doğru ve sağlıklı kiloya ulaşmak için artık ezberimiz olacak bilgiler öğreneceğiz hem de istediğimiz kiloya ulaşmak, bedenimizi ona iyi gelecek besinlerle besleyerek adeta ona reset atmak için 40 günlük bir yolculuk yapacağız.

Bu yolculukta beslenme önerileri ve günlük mönüler dışında bana iyi gelen, size de iyi geleceğini hayal ettiğim filmlerden, kitaplardan cümleler, her gün daha iyi hissetmenizi sağlayacak tüyolar da bulacaksınız.

40 günde kendimizden yeni bin "ben" yaratma yolculuğu bu. Doğru ve sağlıklı kiloya ulaşırken bedenimizle, ruhumuzla da bağımızı güçlendirelim.

Ben bir hekimim, kişisel gelişim gurusu değilim ama bana iyi gelen her şeyi tüm sevdiklerimle paylaşmayı hep sevdim, seviyorum.

Dilerim güzel bir yolculuk olsun.

Sevgilerimle
Dr. Ayça Kaya

Giriş

Her sabah haberleri karıştırmak gibi bir âdetim var. BBC'de denk geldiğim, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) açıklamasını okuyorum dikkatle. Haberde yemek teslimatı yapan uygulamaların ve internet kullanımının özellikle de pandemi sonrası yaygınlaşmasının Avrupa'da obezitenin artmasında etkili bir faktör olduğunun altı çiziliyor.

Habere göre Avrupa'da yetişkinlerin yüzde 60'a yakını, çocukların ise üçte biri fazla kilolu ya da obez kategorisinde yer alıyor. Pandemi ise durumun daha da kötüleşmesine neden olmuş.

WHO Avrupa Bölgesi 2022 Obezite Raporu'nda, obezite ile mücadele için sağlıksız yiyeceklerin çocuklara yönelik pazarlamasına sınırlama getirilmesi, sağlıklı gıdaların maliyetinin düşürülmesi ve her yaş grubunun daha fazla egzersiz için teşvik edilmesi gerektiği vurgulanıyor.

İngiltere'de yapılan bir araştırma, paket servis yemeklerin, evde hazırlanan yemeklere kıyasla günde ortalama 200 daha fazla kalori içerdiğini gösteriyor! Bir hafta boyunca dışardan beslenen biri için durum vahim! Düşünsenize, bir çocuk için bu haftayı 7 değil 8 gün gibi yaşamak. Yani artı bir günlük kalori almak!

Bir başka araştırma, 14 farklı araştırmayı inceleyen Loughborough Üniversitesi'nden uzmanların vardığı sonuç ise şu: Paketli gıdaların üzerine bu gıdayı yakmak için ne kadar egzersiz yapılması gerektiği de yazılmalı. Bir tam pizzayı yiyen kişi bunu yakmak için 4 saat yürümesi gerektiğini, bir paket çikolatayı yakmak için 22 dakika koşmak gerektiğini bilmeli.

Obezite tüm dünyada öyle yaygın ki henüz aşısı da olmayan bir pandemi halini almış durumda adeta! Ve bana sorarsanız bu pandeminin en temel nedeni yediklerimizin farkında olmayarak yemek.

Zaten bu kitabı yazmamın bir nedeni de bu. Hep söylediğim bir

şey vardır. Yapmamız gereken diyet değil, kalıcı, sağlıklı kilo için yaşam biçimi değişikliği. Davranış değişikliği.

Sağlıklı beslenme rutini tıpkı yüzümüzü yıkamak, dişlerimizi fırçalamak gibi içselleştirdiğimiz bir yaklaşım olmalı. Besinlerle ilişkimizi böyle kurmak zorundayız. Yoksa bu pandemiden kurtuluş epeyce zor.

* * *

40 Günde Yeni Sen kitabımı yazarken aslında hastalarımın, temelde iki tür ihtiyacı olduğunu görerek iki katmanlı bir beslenme değişikliği programı sunmaya karar verdim. Nasıl mı dersiniz.

Birinci katmanda, üzerine çok da düşünmeden, bugün ne pişirsem diye uğraşmadan uygulayabileceğiniz, hem kilo vermenize hem de daha sağlıklı olmanıza yardımcı olacak bir program, ikinci katmanda ise 40 gün boyunca sürdürebileceğiniz bir sağlıklı beslenme programı oluşturuyorum. Bu program bittiğinde hem kilo vereceksiniz hem de kendinizi hafiflemiş hissedecek, daha sağlıklı beslenme sistemini oturtmuş olacaksınız.

Her gün için önerdiğim mönülerin tariflerini, alışveriş listelerini de sizin için hazırladım. Tek yapmanız gereken programa başlamak! Her güne özel, sizi motive edecek, en sevdiğim cümlelerle birlikte...

Gelelim kitabın ilk kısmına. Bu kısmı daha da fazla önemsiyorum desem yeridir. İlk kısım 40 maddede sağlıklı beslenmenin A, B, C'sini veriyor... Size bedeninize iyi gelecek sağlıklı bir beslenme rutini oluşturmada yardımcı olacak 40 madde!

Bu bölümü okuduğunuzda aslında bir anlamda besinler ve beden ilişkisini çözmüş olacaksınız. Böyle bir şey yapma şansımız olsa ve bir hafta boyunca yediğimiz içtiğimiz her şeyi bir masanın üzerine –elbette bu durumda masa yetmeyecektir– veya odamızda yere yığabilsek ne olurdu sizce? Hayal edebildiniz mi? Bana sorarsanız hepimiz kendi çapımızda bir şok geçirirdik!

Yahut bir günümüzü hızlı çekimle izlesek? Bunu yapabilsek ağzımıza hiç durmadan bir şeyler attığımızı fark edecektik. Özeti hemen hemen hepimiz aslında ihtiyaç duymadığımız kadar çok yiyoruz. İşin kötüsü beden biyotritmimize, sirkadiyen düzene aykırı bi-

çimde bu yeme işini canımızın istediği her saatte her anda yapıyoruz. Yediklerimizin çoğunu önümüze konduğu için ya da hayalini kurduğumuz için acıkmadan yiyoruz.

Siz de deneyebilirsiniz. Mesela sorun kendinize. Yediğiniz şeyi ne için yiyorsunuz? Acıktığınız için mi? Canınız çektiği için mi? Yoksa önünüze konduğu, ikram edildiği için mi?

40 maddede bu farkındalığa ulaşmak uygulayabileceğimiz tüm diyetlerden daha önemli bir davranış değişikliği yaratacak diye umut ediyorum.

Mesela sadece çayınıza, kahvenize şeker atmaktan vazgeçtiğinizde bile kilo verebileceğinizi biliyor musunuz? Kilo verememenizin nedeninin bir vitamin eksikliği olabileceği hiç aklınıza geldi mi? Durmadan bir şeyler atıştırmanızın, "Açken ben ben değilim" demenizin nedeni insülin direnci olmasın?

Aralıklı oruç yapmayı denediniz mi? Sadece uyku saati ile son yemeğiniz arasındaki zamanı uzatarak çok rahat kilo verebileceğinizi biliyor musunuz?

Kilo verememenizin altında yatan temel neden kabızlık yahut bağırsaklarınızın doğru çalışmaması olabilir mi?

Mutfağınızdaki en bildik baharatlarla metabolizmanızı çalıştırabileceğinizi biliyor muydunuz?

Doğru miktarda su içiyor musunuz sizce? Doğru protein ve sebzelerle çeşitlendirilmiş bir kahvaltının gün içinde acıkmanızı engelleyecek en önemli silahınız olduğunu biliyor musunuz?

Belki de o bir türlü veremediğiniz kiloların baş sorumlusu tiroit hormonlarınızdır...

Uykuda bile kilo verebileceğinizi biliyor musunuz? Dinlenirken de kilo verebileceğinizi...

Bu soruların da gösterdiği gibi doğru ve sağlıklı kiloda kalmak 360 derecelik bir doğru beslenme davranışını gerektiriyor.

Yemeklerin sadece kalori değerleri değil hangi saatte yendikleri, uykudan kaç saat önce tüketildikleri de önemli. Çünkü bedenimizin de gün içinde dilimlere ayrılmış bir çalışma ritmi var. "Artık mümkünse yemek gelmesin, biraz kendimi tamirle uğraşacağım" demek istediği saatler var...

Sevgili okurlarım;
Sizi bu kitabımla 40 günlük bir yenilenme yolculuğuna davet ediyorum.

Bu 40 günün sonunda hem fazla kilolarınızdan kurtulacak hem de daha sağlıklı bir bedene kavuşacaksınız. Kendinizi zinde, hafif, mutlu hissedeceksiniz...

Siz de bilirsiniz kerameti vardır "40"ın... İnancımızda, geleneğimizde, bütün kadim öğretilerde 40 sayısı önemlidir.
Masallarda 40 gün 40 gece sürer düğünler. Bir anne bebeğini 40 hafta karnında taşır. Malının 40'ta birini zekât verenin bereketi artar. Bir şeyi 40 kere söylersen gerçek olur...
40 günlük bir yenilenme yolculuğu dedim...

Kitabımın ilk yarısında sağlıklı beslenme bilincini bir davranışa, hayat biçimine dönüştürmeniz için 40 maddeden oluşan bir bölüm var. Bu bölümde sağlıklı kilonun sadece yemeklerle ilgili olmadığını, vitaminlerden sağlıklı uyumaya, yeterince su içmeye pek çok faktöre bağlı olduğunu göreceksiniz.

Kitabın ikinci yarısında ise sizin için "40 Günde Yeni Sen" beslenme programını yazdım. Bu bölümde sizin için gün gün, alışveriş listeleri, tarifleri ve menüleriyle uygulayabileceğiniz bir beslenme planı sunuyorum.

Kolayca uygulayacak, 40 günün sonunda hem kilo vermiş hem bedeniniz ve ruhunuz için bir arınma programı uygulamış olacaksınız. Ve daha sağlıklı, daha zinde, daha mutlu hissedeceksiniz.
Bunu tüm kalbimle diliyorum.

aycakaya.com
/draycakaya
/Dr.Ayca Kaya
/draycakaya
/draycakaya
/draycakaya

ISBN 978-625-8344-39-4
9 786258 344394
Doğan Kitap