

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME



Yrd Doç Dr Ecz Ayşe Selcen ALPAN

Sağlık; Sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil,
bedence, ruhça ve sosyal açıdan tam iyilik halidir.

<https://www.who.int/about/governance/constitution>

Bütünsel sağlığın göstergeleri;

Enerjik ve sağlıklı bir fiziksel beden



02



Dingin, berrak ve neşeli bir zihin

03



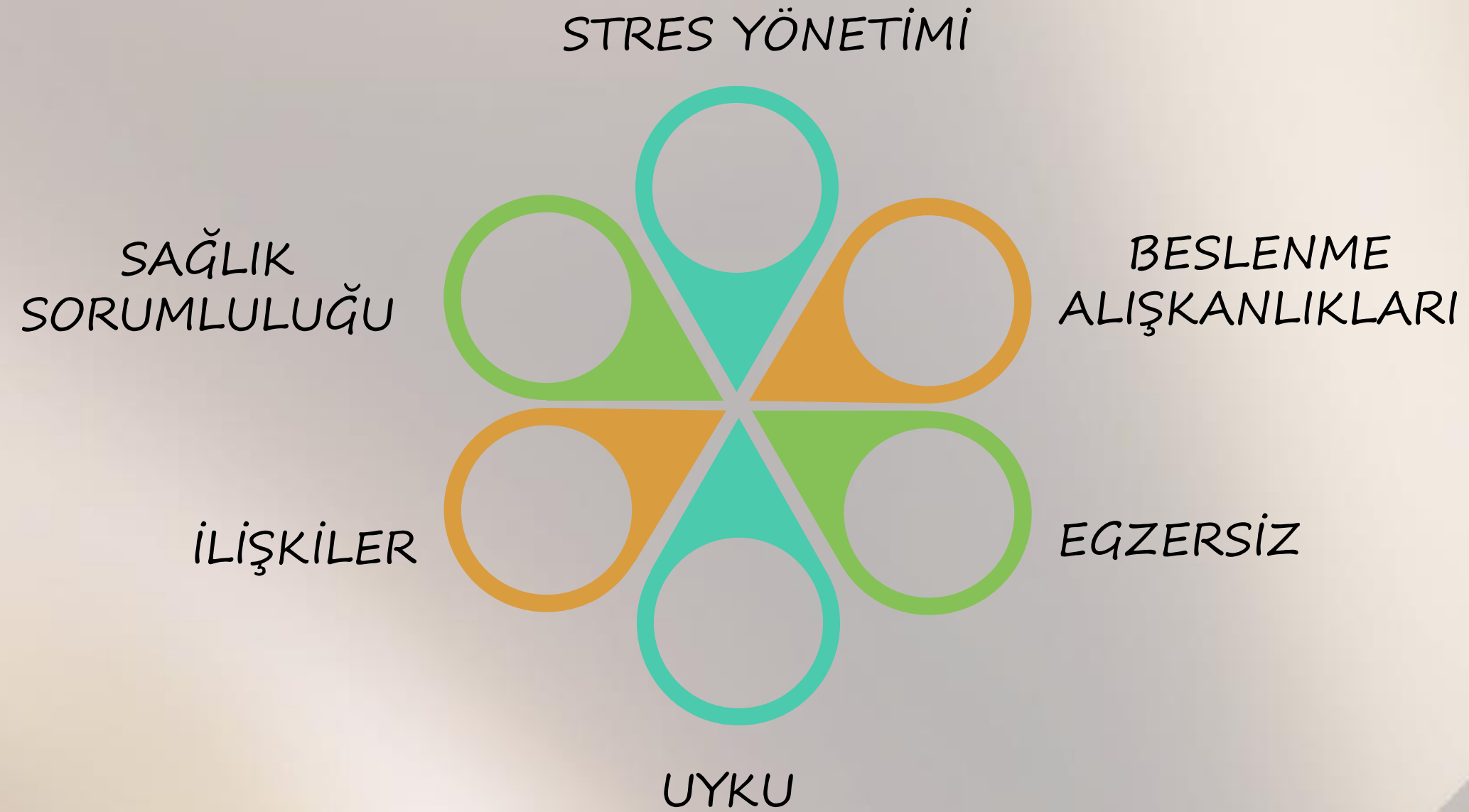
Sevgi ve şefkat dolu bir kalp

04



Varoluş mevcudiyetinin farkındalığı

Sürdürülebilir Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları





NE YİYORUM?

Akılcıl beslenmenin temelleri;

Bütüncül beslenmek

- Doğru kombinasyon
- Doğru porsiyon

Renkli beslenmek

- Fitobesinler

Temiz beslenmek

- GDO










Organik beslenme

- Sentetik gübre (insan yapımı, kimyasal) kullanılmadan, genetiği ile oynanmamış, pestisid- herbisit, hormon ve antibiyotik kullanılmadan doğa ve çevreye uyumlu olarak yetiştirilen gıdalarla beslenme.

Anti-inflamatuvar beslenme

- Vücutta inflamasyona sebep olabilecek yiyeceklerin tüketimini sınırlayarak, mümkünse sıfırlayarak beslenme.

İnflamasyon öncülü besinler

 SUGAR	Şeker ve yapay tatlandırıcılar	→	Sahte mutluluk verir
 GLUTEN FREE	Gluten		Mg depolarını hızla boşaltır
	Süt ürünleri-Kazein		Candidaların besinidir
 Lectins	Lektin		Doku ve organlarda bozulma yapar
	Fitik asit		Yaşlanmayı hızlandırır
	GDO ve Glifosat		Tip 3 diyabet
	Tarım ilaçları		
	Trans yağlar		
 Maltodext	Maltodekstrin		

NE ZAMAN YİYORUM?

İnsülin Direnci: Kanda fazla miktarda bulunan glukozun hücre içinde kullanılmasından sorumlu insülin hormonunun normalden fazla salgılanması ve görevini yerine getirememesinden dolayı gelişen işlev bozukluğudur.

- Fazla kalori alımı
- Karbonhidrattan zengin beslenme
- Fiziksel aktiviteden uzak yaşam
- Karaciğer bozuklukları
- PCOS (Polikistik over sendromu)
- D vitamininin eksikliği

Migrating Motor Kompleks (MMC): MMC hareketleri bağırsak hareketleridir. Yemek aralarında ve geceleri mide ve bağırsakların boşaltılmasını sağlar.

Sirtuin geni: Hücrelerin yaşlanması, ölümü ve strese karşı dirençleri de dahil olmak üzere hücresel süreçlerin düzenlenmesinde rol oynayan bir protein türü. Hücre içinde 7 çeşit sirtuin vardır; 3' ü mitokondride, 3' ü çekirdekte, 1' i sitoplazmada. Görevi proteinlerden asetil gruplarını temizlemek. Böylece DNA' nın hasar görmesi engellenir.

Açlık mı, düzenli ve dengeli beslenme mi?

1. Şeker hastalığınız varsa
2. Kan şekerinin düzenlenmesinde sorun varsa
3. Düşük tansiyonunuz varsa
4. Düzenli ilaç kullanıyorsanız
5. Düşük kiloluysanız
6. Yeme bozukluğu geçmişiniz varsa
7. Hamile kalmaya çalışıyorsanız
8. Amenore (adet görememe) öykünüz varsa
9. Hamileyseniz veya emziriyorsanız

Sağlıklı Yaşam İçin;



1. Uyku düzenini oluştur
2. Sabahları mutlaka esneme yap, güneş ışığı ile temas et
3. 12/12 ile başla (akşam 8/sabah 8 vb.) (14/10, 16/8)
4. Sabah acıktıktan sonra en geç 1 saat içinde beslen
5. Rafine ürünün olmadığı, katkı maddesi içermeyen, düşük ve orta glisemik indeksli yiyecekler, bolca sağlıklı yağlar ve dengeli/yeterli sağlıklı proteinleri tercih et
6. İki öğün arasında min 4 saat bırak
7. 2 ana bir ara öğün ya da 3 öğün beslen
8. Öğünlerde aç kalma
9. Öğün aralarında bol su, şekersiz çay/bitki çayı, şekersiz ve sütsüz/kremasız kahve tüket
10. Gün içinde aktif ol
11. Akşam yemeğini yatmadan 2-3 saat önce bitir (gece açlığı şart)
12. Başlamadan önce mutlaka testlerini yaptır, uzman görüşü al
13. İyi gelmediğini hissediyorsan devam etme...

Bütünsel Sağlık İçin;

- meliyim/malıyım.
- Niçin bunu yapmalıyım?
- Eğer gerçekten istersem yapabilirim.
- Niçin yapmıyorum?
- Bunu yapmak için neye ihtiyacım var?



Sağlıkla Değişimin Kendisi Ol!

KURUMSAL SAĞLIKLI YAŞAM YOLCULUĞU

Hazırlayan ve Sunan:
Yrd Doç Dr Ecz Ayşe Selcen ALPAN
ICF PCC/MYK Belgeli Koç



fonksiyoneldenge



Ayşe Selcen Alpan



selcenalpan@gmail.com

Teşekkür ederim...