

# Plantgevity

## Beslenme Çözümleri: Yaşam Tarzı Değişim Programı






Dođru yere geldiniz! İnsanlara gıdanın gücüyle sağlıklarını kontrol altına almaları için ilham veriyorum. İlk önce belirtmek de fayda var: **bu bir diyet değil; Bu, 8 haftalık bir Yaşam Tarzı Değiştirme Programıdır.**


**Bu programdan neler bekleyebilirsiniz?**

## **Daha iyi hissedin ve görünün**

 Sağlıklı bir kiloya nasıl ulaşacağınızı ve bunu nasıl koruyacağınızı öğrenin

 Kronik bir hastalığınız varsa, durumunuzu nasıl kontrol edeceğinizi ve hatta potansiyel olarak tersine çevireceğinizi öğrenin.


## **Yaşam için sağlıklı seçimler yapma yetkisine sahip olun**

 Sabit bir yemek planı veya yemek listeleri yerine, yaşam tarzınıza en uygun biçimde kendi sağlıklı yiyecek seçimlerinizi yapmanız için size araçlar sunuyorum.

# Pişirme becerilerinizi geliřtirin veya ilerletin

 İhtiyaç ve isteklerinize göre size yemek fikirleri ve tarifler sunuyorum.

## İçiniz rahat olsun

 Geçmiřte almış olabileceğiniz çelişkili beslenme tavsiyelerini tartışır ve yalnızca en son kanıta dayalı beslenmeyi kullanarak bilgileri yenileriz.



## Yaşam Tarzı Deęiřtirme Programı neleri kapsıyor?

### 1. Ayrıntılı sağlık geçmişi

İhtiyaçlarınızı ve hedeflerinizi daha iyi anlayabilmem için öncelikle sizden güvenli, çevrimiçi bir sağlık geçmişi formu doldurmanızı rica ediyorum.

### 2. Çevrimiçi haftalık toplantılar\*

8 hafta boyunca her hafta çevrimiçi olarak buluşuyoruz (her görüşme 1 saat sürüyor). Karşılıklı olarak üzerinde anlaşmaya varılan herhangi bir çevrimiçi platformu kullanabiliriz.

Gün ve saatte anlaşma sağlıyoruz ve mümkün olduğunca her hafta aynı programı sürdürmeye çalışıyoruz. Farklı bir saat diliminde yaşıyorsanız karşılıklı olarak uygun bir saat belirleyeceğiz.

Beslenme hedeflerinizi düzenli olarak gözden geçirir ve bunlara ulaşmak için stratejileri tartışırız.

Sizlerle paylaştığım sadece kanıta dayalı kaynakları kullanarak beslenme önerileri sunuyorum ve bu önerileri hayatınıza nasıl uygulayacağınızı belirliyoruz.

Her seanstan sonra, önümüzdeki hafta için belirleyeceğimiz AKILLI hedefleri içeren toplantımızın ayrıntılı bir özetini size e-posta ile gönderirim. (AKILLI: belirli, ölçülebilir, ulaşılabilir, gerçekçi, yerinde).

\*İstanbul'da yaşayan ve bu yüz yüze tanışmak isteyen danışanlarımın görüşmelerini kabul ediyorum. Toplantılar Kadıköy bölgesinde gerçekleşmektedir.

### 3. Bu programı SİZE göre uyarlamak için günlük iletişim

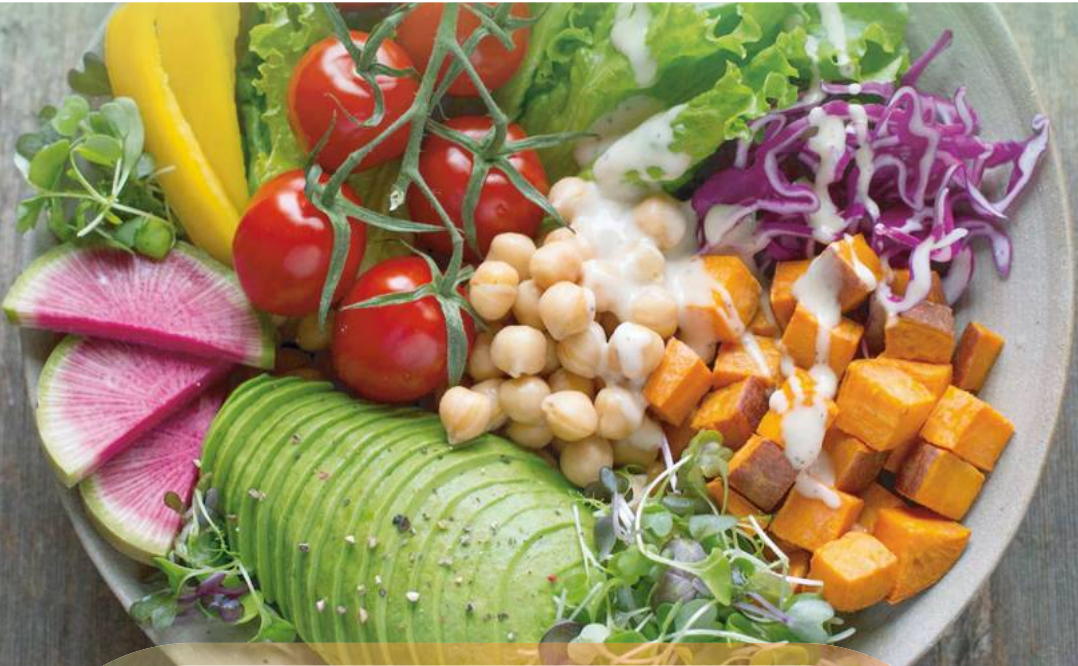
İzninizle, yediğiniz yiyecekler ve (varsa) kilonuz hakkında günlük güncellemeler istiyorum.

Bana her zaman ulaşabilirsiniz; tüm soruları 24 saat içinde yanıtlıyorum.


Karşılıklı olarak üzerinde anlaşmaya varılan herhangi bir iletişim platformunu kullanabiliriz (örn. WhatsApp, Signal veya diğerleri).

### 4. Diğer beslenme eğitim fırsatları


Ayrıca “**Yaşam İçin Gıda**” beslenme eğitimi ve yemek pişirme dersleri veriyorum. “Yaşam İçin Gıda”, **Sorumlu Tıp Doktorlar Komitesi** tarafından geliştirilen, uluslararası üne sahip, ödüllü bir programdır. Bu ilginizi çekiyorsa, programınızın bir parçası olarak Yaşam İçin Gıda derslerinden herhangi birini önerebilirim.




## Programımızın maliyeti nedir?

 Bu, değere dayalı, sonuç odaklı bir programdır. Ücret haftalık 8 seansa değil, sağlığını iyileştirmede elde ettiğiniz potansiyel başarıya dayalıdır. Bu programı sağlığınızın geleceğine bir yatırım olarak düşünün. Yaşadığınız ülkenin para biriminde özel fiyatlandırma için lütfen doğrudan benimle iletişime geçiniz.

## Neden 8 hafta ve 8 haftadan sonra programa devam edebilir miyim?

 Güncel araştırmalar sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları oluşturmanın genellikle lanse edilen 3 hafta değil, yaklaşık iki ay sürdüğünü gösteriyor. Bu süreçte size destek olmak istiyorum ki, program bittiğinde sağlıklı seçim opsiyonları hayatınızdaki kolay seçimler haline gelsin. Danışanlarımın çoğu, sürekli takibin değerini gördükleri için daha fazla destek talep ettiler. Program sınırsızdır ve daha uzun süreler için farklı ücretlendirme seçenekleri konuşulabilir.

## Bu program bitki bazlı (vegan) diyetlere mi odaklanıyor?

 Hem evet hem hayır. Birçok insan sık sık “vegan diyetisyen” olup olmadığını soruyor. Kişisel olarak %100 bitki bazlı (vegan) bir diyet uygulamama ve bitki bazlı beslenme konusunda özel eğitim almama rağmen, uygulamalarım danışanlarımın bireysel ihtiyaçlarına dayanmaktadır. Elimden geldiğince bilimsel gerçekleri sunuyorum ve danışanlarımın ulaşmak istedikleri beslenme hedeflerinde başarılı olmalarına yardımcı oluyorum. Bitki bazlı gıdaları ne kadar eksiksiz yersek sağlığımız, gezegenimiz ve tüm canlılar için o kadar iyi olduğu inkâr edilmez bir gerçektir.

## Ben kimim?

Beslenme tutkusu olan Kayıtlı bir Diyetisyenim. **Plantgevity Nutrition Solutions** adlı özel muayenehaneme başlamadan önce, Toronto Belediyesi'nde Halk Sağlığı Departmanında, özellikle kronik hastalıkların önlenmesi alanında 10 yıl çalıştım. Gıdanın gücüyle danışanlarıma sağlıklı ve uzun ömürlü bir hayata sahip olmaları için ilham vermek hayatımın tutkusudur. Bire bir danışmanlıklar sunuyorum ve **Sorumlu Tıp Doktorlar Komitesi** tarafından geliştirilen, kanıta dayalı bir beslenme ve yemek pişirme programı olan "Yaşam İçin Gıda" programını öğretmek için sertifikaya sahibim. McGill Üniversitesi mezunuyum ve ayrıca **T. Colin Campbell Beslenme Çalışmaları ve eCornell Merkezi**'nden Bitki Bazlı Beslenme Sertifikasını tamamladım. Ayrıca, **Amerikan Yaşam Tarzı Tıbbi Koleji** aracılığıyla sertifikalı bir Yaşam Tarzı Tıbbi Uygulayıcısıyım.

## “Kayıtlı Diyetisyen” ile diğer beslenme profesyonelleri arasındaki fark nedir?

Dünya çapında genel olarak “diyetisyen” yasal olarak korunan bir unvandır ve bu unvanı yalnızca diyetisyenlik yapmaya yetkili kişiler kullanabilir. Kanada'da eğitim aldım, **Ontario Diyetisyenler Koleji**'nin yanı sıra **Birleşik Krallık'taki Sağlık ve Bakım Meslekleri Konseyi** aracılığıyla Kayıtlı Diyetisyen olarak lisanslandım. Özetle Kanada ve Birleşik Krallık'ta kayıtlı diyetisyenim. Adımı (Münire Didem Varol) ilgili web sitelerinde bulunan kamu sicilinden arayabilirsiniz. Diğer unvanlara sahip beslenme uzmanları (örn. beslenme uzmanları, beslenme/sağlık koçları vb.) genellikle herhangi bir yasal organ tarafından denetlenmez, bu da güvenilirliklerinin garanti edilemeyeceği anlamına gelir. Kendime Kayıtlı Diyetisyen demekten gurur duyuyorum, sizlere sağlıklı beslenme ve sağlık tavsiyeler sunmaktan daha da gurur duyuyorum.

