

# Plantgevity

## Beslenme Çözümleri:

### 10 Günlük Mini Yaşam Tarzı Değişim Programı





Dođru yere geldiniz! İnsanlara gıdanın gücüyle sağlıklarını kontrol altına almaları için ilham veriyorum. En iyi sonuçları elde etmek için, sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı alışkanlıklarını elde etmelerine ve sürdürmelerine yardımcı olmak için genellikle danışanlarım ile 8 haftalık bir Yaşam Tarzı Değiştirme Programı aracılığıyla çalışıyorum. Programın bu 10 günlük mini sürümünün size göre olmasının birçok nedeni olabilir, örneğin:



Genel beslenme ve yaşam tarzınızın sadece biraz "ince ayar" gerektirdiğine inanıyorsunuz



Değişmeye tam olarak hazır değilsiniz ama derinlerde bir yerde bir değişikliğin gerekli olduğunu biliyorsunuz



8 haftalık daha uzun programa başlamadan önce bu rotayı keşfetmek istiyorsunuz

**Sebebiniz ne olursa olsun, yardım etmek için buradayım!**

**10 Günlük Yaşam Tarzı Deęiřtirme Programından Neler Bekleyebilirsiniz?**

10 günde neler başarılabilirine şaşıracaksınız! Yapabilirsiniz...

**Daha hissedin ve iyi görünün**

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

**Yemek pişirme becerilerinizi  
geliřtirin veya ilerletin**

## 10 Günlük Yaşam Tarzı Değişim 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 iki toplantı\*

İlk görüşmemiz 90 dakika olacaktır. Sağlık geçmişi formunuzu ve beslenme ve sağlık hedeflerinizi ayrıntılı olarak inceleyeceğiz. Karşılıklı olarak anlaşmaya varılan herhangi bir çevrimiçi platformu kullanabiliriz.

İkinci görüşme 7 gün sonra yapılacak ve 30 dakika sürecektir. Bu, tartıştığımız her şeyi ve hedeflerinizle ilerlemek için kullanabileceğiniz stratejileri özetlemenize yardımcı olacaktır.

Her seanstan sonra, size toplantımızın ayrıntılı bir özetini e-posta ile göndereceğim.

\*İstanbul'da yaşayan ve yüz yüze görüşmek 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).




## Programımızın maliyeti nedir?

 Bu, değere dayalı, sonuç odaklı bir programdır. Bir ücret yerine, sağlığınızın geleceğine bir yatırım olarak düşünün. Yaşadığınız ülkenin para biriminde özel fiyatlandırma için lütfen doğrudan benimle iletişime geçiniz.


## 10 günlük programın sonunda 8 haftalık programa geçebilir miyim?

 Kesinlikle evet! Araştırmalar, yeni, sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları oluşturmanın genellikle lanse edilen 3 hafta değil, yaklaşık iki ay sürdüğünü gösteriyor. Bu 10 günlük program başlangıç için paha biçilmez olsa da, benimle daha uzun süre çalışmaya için kesinlikle devam edebilirsiniz.


## 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 inkar 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.

