

## PSİKODİYET DİYETİSYEN EĞİTİMİ MODÜL-2

Uzm. Dyt. Buket Sözan

2024

### Neler Konuşacağız

Neden yeriz? Ne yersen o musun?

Psikodiyet yaklaşımında beslenme programı yazımı ?

Diyet dışı yaklaşım

Açken sen sen değilsin!

Hastalıklarda diyet yaklaşımında temel ilkeler

Obeziteye farklı beslenme yaklaşımları ve bilimsel tabanı (fonksiyonel, keto, low Carb, paketli gıdalarla beslenme, açlık, tek öğünlü su orucu...)

**Neden yeriz? Ne yersek o muyuz?**

**Neden Yeriz?**

**Ne Yersek O muyuz?**

**Neden Yeriz?**

- Alışkanlık
- Bedensel İhtiyaç
- Enerji
- Büyüme ve gelişme
- Duyusal çekicilik , iştah
- Haz
- Sosyal
- Psikolojik

YEME BOZUKLUKLARI AKADEMİSİ  
SENEM EKE YILDIZ

### Normal Şartlar Altında Fizyolojik Olarak Acıkma:

Ghrelın seviyesi arttıkça kendinizi aç hissedersiniz. Ghrelın azaldıkça tokluk (tokluk) hissi oluşur. Aynı zamanda PYY seviyesi de artarak tokluğa neden olur.

### Beslenme Psikolojisi

**Neden Yeriz?**

Açlık hissettiğimizde yemek yeriz değil mi?

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz

## Açlık nedir?

Açlık, uzun süredir yemek yenilmemiş veya çok az yemenin sonrasında gelişen bir durumdur.

Bir süre gıda yoksunluğu yaşamış veya diyet yapmış biri olabilirsin ve çoğu insan gibiydin, düşüncelerin ve eylemlerin giderek artan şekilde gıdanın hakimiyetindedir. Eğer şuanda açsan, defterine yiyecek karalıyor ya da elektronik cihazında restoranlara bakıyor olabilirsin!

## Peki Tokluk?

İnsanlar açlıklarını zamanla artan ve yemek yedikten sonra azalan şekilde değerlendirmektedir (Barkeling ve ark., 2007). Birçok beslenme teorisi artık açlıktan ziyade tokluk veya doyumluk hakkında konuşuyor.

Tokluk genellikle açlığın ortadan kalkması(yokluğu) olarak tanımlanır.

## Obeziteye Çevresel Yaklaşım

Aşırı kilolu bireylerin çoğunluğunda temelde hiçbir şeyin bozulmadığını, sorunlara neden olanın daha çok - geniş tanımlıyla - çevre olduğunu düşünür. Gerçekten de, obezite salgını, ulaşılabilir gıda miktarında ve gıdanın enerji içeriğindeki artışlarla beraber, gıda reklam ve pazarlaması ve genel olarak düşük fiziksel aktivite seviyesi ile birlikte sözde obezogenik bir ortam oluşturan faktörler tarafından körüklenmektedir. Bu obezogenik ortamın "tedavi edilmesinin" etkili yolları var mı ve eğer öyleyse kim tarafından? Bu zor bir konudur, çünkü gıda ortamı, üretimden perakendeye kadar ticari kuruluşların davranışlarını kısıtlayan ekonomik güçlerden büyük ölçüde etkilenir, bu davranışlar kısmen tüketici talebi tarafından şekillendirilir, ancak aynı zamanda tüketici talebini etkilemek üzere tasarlanmıştır. Obezogenik bir ortamla mücadele eden bireylerle ilgili olarak sıklıkla denenen bir yaklaşım, diyetler ve diyet programlarıdır. Bunlar; yemek yeme sürelerini kısıtlamak veya daha az miktarda, daha az seçeneği gıdaları tüketmek gibi bilişsel kısıtlama elde etmek için kullanılan etkili araçlardır.

## Obeziteye Fizyolojik Yaklaşım

- Karbonhidrat
- Protein
- Yağ
- Lif
- Vitamin ve mineraller

## Metaboliz Hız

Metabolik hız, dalgalı bir enerji gereksinimine rağmen sürekli, ancak gıda alımı sürekli değildir ve en sık ataklar halinde gerçekleşir. Bu nedenle, enerji akışını düzenleyen sistem(ler) bu zamansal uyumsuzluğa uyum sağlamalı ve bunu, çoğunlukla depolanmış yağ ve daha küçük ölçüde glikojen olarak bir dahili gıda tamponu oluşturarak yapmalıdır.

## Beyin mi Bağırsak mı Seçimlerinde Etkili?

### Koku? Görüntü ? Açlık? Sosyallik?

"L'appétit vient en mangeant" ("yemek yerken iştah gelir"), 1534'ten çok öncesine dayanan François Rabelais tarafından Gargantua'da iken alıntılanan eski bir Fransız atasözüdür

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz

## **Beslenme Psikolojisinde Duygular ve Farkındalık**

Duygular ve yeme davranışı birbirini etkileyen iki yönlü bir ilişki içindedir. Duygular bizim bir parçamızdır, her anımızda bizlere eşlik eder ve davranışlarımızı büyük çoğunlukla etkilerler. Yemeklerde teselli bulmak duygusal yemenin en önemli belirtilerinden biridir.

Duyguların yeme davranışı ve iştah üzerinde **%30-48** oranında etkili olduğu ve yemeyi artırdığı ya da azalttığı bilinmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

### **Hedonik Yeme «Aç değilim Ama yerim»**

#### **Hyper-palatable**

Beynimizin ödül merkezini güçlü bir şekilde etkileyerek daha fazla tüketmemize neden olan yağ içeriği yüksek, şekerli, tuzlu ya da yoğun karbonhidratlı yiyecekler...

### **Hedonik Yeme «Aç değilim Ama yerim»**

#### **Hedonik Yeme ve Ebeveyn Tutumları**

#### **Duygusal Yeme ve Ebeveyn Tutumları**

Araştırmalar, ebeveynlerin çocuklarına yiyecekleri bir rahatlama aracı olarak sunması veya duygusal durumları kontrol etmek için yiyecek kullanmasına izin vermesinin, çocuklarda hedonik yeme davranışlarını tetikleyebileceğini göstermektedir. Ebeveynler, özellikle abur cubur ve şekerli içeceklerin tüketimini düzenleme konusunda katı davrandıklarında, çocuklarda duygusal yeme eğilimlerinin ve hedonik yeme davranışlarının azaldığı gözlemlenmiştir. Ancak, bu tür katı kontrollerin ebeveynlerde duygusal baskı ve yeme bozukluklarına yol açabileceği de belirtilmektedir.

#### **Ebeveynlerin Sağlıklı Beslenme Teşvikleri**

Ebeveynlerin çocuklarına sağlıklı beslenmeyi teşvik etmesi ve bu konuda özen göstermesi, çocukların diyet kalitesini artırmakta ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Ancak bu teşvikler, çocukların hedonik yeme davranışları üzerinde karmaşık bir etkiye sahip olabilir; aşırıya kaçan veya baskıcı tutumlar çocukların yiyeceklerle ilişkilerini olumsuz etkileyebilir.

#### **Duygusal Düzenleme ve Beslenme Davranışları**

Çocukların duygusal durumlarını yiyecekler aracılığıyla düzenlemeleri, ebeveynlerinin duygusal yeme alışkanlıklarından ve bu davranışları nasıl modellediklerinden büyük ölçüde etkilenmektedir. Özellikle ebeveynlerin kendi duygusal yeme eğilimleri, çocukların bu davranışları benimseme olasılığını artırabilir

#### **Beslenme Psikolojisine Etki Eden Bilişsel Faktörler**

Bilişsel faktörler, bireylerin yeme davranışları üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Bu faktörler, yeme alışkanlıklarını şekillendiren düşünce süreçleri, inançlar, algılar ve duygusal durumları içerir.

#### **İnançlar ve Tutumlar**

Bireylerin beslenme ile ilgili inançları ve tutumları, yeme davranışlarını doğrudan etkiler. Örneğin, sağlıklı beslenme konusunda güçlü bir inanca sahip olan bireyler, daha çok besin değeri yüksek yiyecekleri tercih ederler. Diğer yandan, belirli yiyeceklerin kilo aldıracağına dair olumsuz inançlar, bu yiyeceklerden kaçınılmasına neden olabilir. Bu inançlar, genellikle çocukluktan gelen aile alışkanlıkları, kültürel etkiler ve medya tarafından şekillendirilir.

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz

## **Duygusal Durum ve Duygusal Yeme**

Duygusal yeme, stres, anksiyete, üzüntü veya mutluluk gibi duygusal durumların yeme davranışını tetiklemesi durumudur. Bireyler, olumsuz duygularla başa çıkmak için yiyeceklere yönelebilirler. Bu durum, çoğu zaman yüksek kalorili ve şekerli gıdalara yönelmeyi içerir. Duygusal yeme, bireylerin kilo yönetimini zorlaştırabilir ve sağlıksız yeme alışkanlıklarının gelişmesine neden olabilir.

## **Kendi Kendini Kontrol Etme (Özdenetim)**

Özdenetim, bireylerin yeme isteklerini ve porsiyon büyüklüğünü kontrol etme yeteneğiyle ilgilidir. Yüksek özdenetime sahip bireyler, daha dengeli ve sağlıklı bir diyet sürdürmekte daha başarılıdır. Ancak, düşük özdenetim düzeyine sahip bireyler, aşırı yeme veya abur cubur tüketme gibi davranışlara daha yatkın olabilirler.

## **Algısal Bozukluklar**

Bireylerin vücut algıları da beslenme psikolojisini etkileyen önemli bilişsel faktörlerden biridir. Özellikle beden imajı ile ilgili olumsuz algılar, aşırı diyet yapma, yeme bozuklukları ve sağlıksız kilo verme çabalarına yol açabilir. Bireylerin bedenleri hakkındaki algıları, genellikle medya, sosyal çevre ve toplumsal beklentilerden etkilenir.

## **Öğrenme ve Davranışsal Alışkanlıklar-1**

Bilişsel faktörler, geçmiş deneyimlerden öğrenilen ve zamanla alışkanlık haline gelen davranışlar yoluyla da beslenme psikolojisini etkiler. Örneğin, çocukluk döneminde ödül olarak verilen şekerlemeler, bireylerin yetişkinlik döneminde stresli anlarda bu tür yiyeceklere yönelmesine neden olabilir. Ayrıca, yeme alışkanlıkları, tekrarlanan davranışlar yoluyla pekişir ve zamanla otomatik hale gelir.

## **Öğrenme ve Davranışsal Alışkanlıklar-2**

Bu bilişsel faktörler, bireylerin beslenme alışkanlıklarını şekillendirirken, aynı zamanda beslenme psikolojisi alanında çalışan profesyonellerin de bireylerle olan çalışmalarında dikkate almaları gereken önemli unsurlar arasında yer alır. Bilişsel faktörlerin farkında olarak, bireylerin daha sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olunabilir.

## **Eyleme Yönelik Psikolojik Destek Yaklaşımı ve Beslenme Psikolojisi**

Eyleme yönelik psikolojik destek yaklaşımı, bireylerin yeme alışkanlıklarını ve genel sağlığını iyileştirmek için davranış değişikliğini teşvik etmeyi amaçlar. Bu yaklaşım, bireyin içsel motivasyonunu artırarak kalıcı değişiklikler yapmasına yardımcı olur.

## **Psikodiyet yaklaşımında beslenme programı yazımı**

### **Akdeniz Diyeti & Yaşam Tarzı Değişikliği**

#### **Hastalıklar**

#### **Genetik mi Çevresel mi?**

#### **Rakamlarla Diyabet**

#### **Biyo-psikososyal Model**

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz

**Delilik?**

**Psikodiyet Yaklaşımında Beslenme Programı Yazımı**

**Diyet Dışı Yaklaşım**

*“Kendini bulan insanın bu dünyada kaybedecek bir şeyi kalmamıştır. İçindeki insanı anlayan, tüm insanlığı anlamaya başlar.”*

**– Stefan Zweig/Olağanüstü Bir Gece**

**Önce Danışanını Tanı**

**«Danışan Kontratı»**

**Danışanın Niyet Mektubu**

**Psikodiyet Yaklaşımında  
Koşulsuz kabul& Empatik İlgı**

**Psikodiyet Yaklaşımının Olmazsa Olmazları**

**Psikodiyet Yaklaşımında Sınırlar**

**İlk Adım: Danışanınla İttifak Kur**

**Doğru Soru Sormanın Gücü ve Sokratik Sorgulama**

**Nasıl Güçlü ve Doğru Soru Sorulur?**

**Sağlıkta Koçluk Bakış Açısı ile Diyetisyenlik**

**Psikodiyet Diyetisyenin Yeri Neresi?**

**Açken sen sen değilsin!**

**Peki ya sen?**

***Kendine inanıyor olmak başaracağının garantisi değildir ama inanmıyor olmak kesinlikle başarısızlığa sebep olur.***

**Seçen Misin Yoksa Seçilen mi?**

**Hastalıklarda Diyet Yaklaşımında Temel İlkeler**

**Obeziteye Farklı Beslenme Yaklaşımları ve Bilimsel Tabanı**

**Diyete İnançla Başlayan Biri Ne kadar Süre Uyum Sağlıyor?**

**Aralıklı Oruç**

**İntermittent Fasting (IF)**

**Aralıklı Oruç (IF Diyeti)**

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz

## IF Çeşitleri

**IF Ağırılık kaybı Diyetlerinin gerekliliklerini karşılıyor mu?**

**Sirkadiyen Ritime Göre Beslenme**

«Kronodiyet»

**Sirkadiyet Ritim**

«Metabolik Etkileri»

**IF ve Sirkadiyen Ritime göre Beslenmenin Olası Faydaları**

**Sirkadiyen Ritim**

**Ağırılık Kaybı Diyetlerinin Gerekliliklerini Karşılıyor mu?**

**Fonksiyonel Beslenme**

ELİMİNASYON DİYETİ NEDİR ?

- Otoimmün Hastalıklar
- Kilo alamama / verememe
- Bağırsak Problemleri
- Uyku, Motivasyon, Haz eksikliği
- Beyin Sisi
- Enerji Yetersizliği
- Cilt Problemleri
- Yıllardır geçmeyen ağrılar, fibromiyalji .

BİR GIDAYA HASSASİYET GELİŞMESİNİ TETİKLEYEN NEDENLER ;

« GENETİK YATKINLIK + TETİĞİ ÇEKEN EPİGENETİK FAKTÖRLER »

TEMELİNDE BAĞIRSAĞI BOZAN TÜM FAKTÖRLER

+

BAĞIŞIKLIK HÜCRELERİNİN FENOTİPİNİ DEĞİŞTİREN FAKTÖRLERDİR

**IgG Testi mi Eliminasyon Diyeti mi?**

**IgG Testi**

- anki durumu gösterir
- Semptom tedavisi
- Beslenme şekline göre hızlı değişim
- %100 kesin değildir

**Eliminasyon Diyeti**

- Gerçek hassasiyeti saptar
- Kökeni tedavi eder
- Floraya bağlı uzun vadede değişebilir
- Vücut en iyisini bilir

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz

## ELİMİNASYON DİYETİ AMACI

- Zayıflamış bağışıklığı kuvvetlendirmek.
- Bağırsağı onararak toksin nehrini azaltmak.
- Olası toksinlere karşı güçlü savunma.
- Otoimmün hastalıklara karşı korunma.
- Enerji dağılımını sağlamak

## Eliminasyon Diyetinin Özellikleri

### Eliminasyon Diyetleri

‘Toksik ‘ gıdalarının, hiçbir zaman tüketilmesini önermeyiz.

Bunlar bağırsağa hasar veren zehirli kimyasalları içerirler

## FT Bakış Açısıyla Eliminasyon

Geleneksel tıbbi tedaviye yanıt vermeyen semptom ve durumlarda kişiye IF Eliminasyon başlanır.

- FT Eliminasyon Diyetinde
- YASAKLANANLAR
- FRUKTOZ – SÜKROZ – ŞEKER
- GLUTENLİ TAHILLAR
- SÜT ÜRÜNLERİ
- MISIR
- İŞLENMİŞ ET SİĞİR ETİ
- KABUKLU DENİZ ÜRÜNLERİ
- YUMURTA
- SOYA VE SOYALI ÜRÜNLER
- ALKOL-SİYAH ÇAY- KAHVE
- ÇİKOLATA YER FISTIĞI
- DOMATES-BİBER-PATLICAN-PATATES\*
- SERBESTLER
- SEBZELER-MEYVELER
- GLUTENSİZ TAHILLAR; BASMATİ PİRİNÇ, KİNOA, KARABUĞDAY, AMARANT, TEFF
- YEŞİL ÇAY
- BAHARATLAR;
- ORGANİK TAVUK/HİNDİ, TAZE BALIK
- AVOKADO
- TOHUMLAR;ÇÖREK OTU,KETEN TOHUMU,CHİA
- BAKLİYAT (LEKTİN?)
- KEMİK SUYU (KUZU !)

## IF Eliminasyon Önerileri

- Günlük 40 dk yürüyüş
- 2 öğünlü beslenme
- Atıştırma yasak
- Günde 1 taze meyve
- Yeşil çay- bitki çayları uygun
- GDO’suz yemli hayvan sütü ve ev yoğurdu kişiye özel açılabilir.
- Karabiber-zerdeçal bol tüketilsin
- Az miktar halis bal ve hurma yenilebilir
- Mevsiminde küçük deniz balığı makbul
- Hazır soslar yasak
- Ev yapımı soslar uygun
- Haftada 1 zeytinyağında kızartma olabilir
- Fermente/filizlendirilmiş baklagil
- Salam-sosis yasak
- Güvenilir- sucuk,pastırma yenilebilir
- Haftada 1 küçükbaş hayvan eti yenilebilir
- Bağırsak Onarımına Yardımcı Gıdalar

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz

- Hindistan Cevizi Yağı ( Mono Laurik asit oranı yüksek olan )
- Kuzu Kemik Suyu
- Zeytin yağı ( Soğuk sıkım-Erken hasat-Yüksek Polifenol)
- Fermente Sebzeler ( Lahana, Pancar, Salatalık , Brokoli..)
- Fermente İçecekler ( Elma Sirkesi, Kvass, Kombucha )
- Avokado, Pancar, Kereviz, Tatlı Patates, Nar suyu,
- Karahindiba, Sarımsak, Kızılıcak suyu ,Hindiba

### **Eliminasyonda Tekrar Geri Ekleme**

Minimum 3 hafta eliminasyon : Semptomlarınız gözle görülür şekilde iyileşene kadar devam edin.

Diyete eklemek için seçilen yemek : 3 gün yenilmeli

Devam eden 3 gün içinde : Semptom (-) ; tüketilebilir.

Semptom (+) ; min. 3 hafta yasak

### **IF- Aralıklı Oruç**

#### **Neden Aralıklı Oruç?**

#### **Klinik Çalışmalar Ne Diyor?**

- Obezite ile ilişkili ağırlık artışının, açlık insülin ve kan şekerinin yönetilmesi ve bastırılması üzerinde olumlu etkileri vardır.
- Kan lipid profilinin düzenlenmesi, hepatosteatozis baskılanması, kanser hücrelerinin proliferasyonunun engellenmesi ve inflamatuvar süreçlerinin baskılanmasına yardımcıdır.
- Viseral yağlanmayı baskılar, leptin salgısını/direncini dengeler ve adiponektin salınımını destekler.
- Adipositlerin boyutlarını küçültür ve ILGF (Insulin Like Growth Factor) salınımını baskılar

### **ÖRNEK IF ELİMİNASYONU LİSTESİ**

Kalkınca 1 yemek kaşığı ev yapımı elma sirkesi içilsin.

#### **Kahvaltı :**

Avokado

Ceviz

Zeytin

1 dilim Ekşi mayalı karabuğday ekmeği

Salatalık ,Yeşillik

**Ara ( zamanla atlanmalı) :** 1 taze meyve / 1 Avuç çiğ kuruyemiş

#### **Akşam Yemeği - alternatifleri :**

Sebze çorba / Tavuk suyuna Çorba / Mercimek Çorba Hf1 kuzu /Hf 1 organik tavuk / Deniz balığı /

Sebze yemeği /Baklagil\* / Glutensiz Tahıl

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz



Salata, Ev turşusu

**Aralarda ;** Yeşil çay içilsin.

\*Baklagiller fermente edilerek veya filizlendirilerek yenilmeli

## **Eliminasyon Uygularken**

### **Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar**

Detaylı bir anamnez

Besin Tüketimi ve Besin Tüketim Sıklığı Formu

Bristol Dışkı Skalası

Die-Off Sendromu

Die Off Sendromu Nedir?

### **Her gün Nasıl Hissediyorum?**

Die-Off sendromunda; tedavi esnasında hızla ölen bakteriler, mantarlar veya mayalar; lipopolisakkaritler (LPS) olarak bilinen toksinleri bağırsaklara salgırlarlar.

**Bağırsak astarı geçirgen veya sızdırıyorsa**, bu zehirler kan dolaşımına geçer.

Toksinler vücutta dolaştığı bu süreçte kişilerin kendilerini daha iyi hissetmeden önce, kendilerini daha kötü hissetmelerinin ya da daha iyi-kötü his dalgalanmalarının nedeni budur.

Die-off BELİRTİLERİ :

- Ateş
- Kas ve eklem ağrıları
- Yorgunluk, titreme
- Baş ağrıları ve migren
- Boğaz ağrısı
- Kurdeşen, kaşıntı, deride döküntüler
- Yoğun tatlı isteği
- Fazla mukus
- Beyin sisi
- Artan ishal, kabızlık, şişkinlik, gaz
- Hiperaktivite, artan öfke- anksiyete , sinirlilik
- Ter veya gaitada kötü koku

Die-Off Semptomlarını Azaltmak İçin-1

### **1. Probiyotikleri yavaş yavaş veya ileriki aşamalarda eklemek;**

Vücudu tolere edebileceği seviyede toksik yüke maruz bırakmış oluruz

### **2. Detox için karaciğeri destekleyecek Smoothie / Çay tariflerini diyeteye ilave etmek**

Die-Off Semptomlarını Azaltmak İçin-2

### **3. Aromaterapik Sıvı Desteği**

2 Damla Nane Yağı + 2 Damla Limon Yağını ; 500 Ml Suya Damlatıp - Tüm Gün İçilsin.

1 Lt. Suya 1 Damla Karanfil Yağı Damlatıp, Tüm Gün İçilsin.

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz

1 Yemek Kaşığı Zeytinyağı / Hindistancevizi yağına 1 Damla Karanfil Yağı Damlatıp, Günde 1-2 kez içilsin.

Die-Off Semptomlarını Azaltmak İçin-3

4. Terleme

### **Otoimmün hastalıklar;**

Bağışıklık sistemi hücrelerinin, vücudun kendi hücrelerinin antijenlerine karşı cevap geliştirdiği hastalık grubudur.

Tek bir dokunun etkilenebileceği gibi çoklu organlar da etkilenebilir.

Doğuştan gelen bağışıklık sistemi, otoimmün patogeneze lenfositleri aktive ederek ve doku hasarına yol açarak neden olur.

Bellone, M. 2015. Autoimmune Disease: Pathogenesis. eLS. 1–9.

### **Otoimmün Hastalık Nasıl Oluşur**

Vücudun kendi antijenlerine, T ve B Lenfositlerin atak geliştirmesi durumudur.

T ve B Lenfositleri adaptif immün sistemin temel aktörleridir.

Ana görevleri, vücudu patojenlerden temizlemektir.

İmmün sistem vücudun kendi antijenlerine karşı atak geliştirmemelidir.

Bu sistemde meydana gelebilen bir yetersizlik veya değişiklik otoimmün hastalığın başlamasını kolaylaştırır.

En Yaygın Otoimmün Hastalıklar

### **Tek Öğün Diyeti**

### **Su Orucu Diyeti**

### **Ketojenik Diyet & Düşük Kalorili Ketojenik Diyet**

### **Akdeniz Diyeti, Düşük kalorili Diyet, Düşük Kalorili Ketojenik Diyet Besin İçerikleri Karşılaştırması**

Neden Öğün Yerine Geçen Gıdalar (meal replacement)

### **LİPOİNFLAMASYON : NEDEN OLUR?**

✓ 1,0-1,2 g /kg (ideal ağırlık)

Örn: 170 cm boy kadın

İdeal ağırlık 61-72 kg (BKI 21-25)

Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim sürecinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz

61-73 g protein ile 72-86 g protein

Bu da adipoz dokunun hemostaza girmesi ve kişinin geri kilo alımı riskinin minimuma indiği anlamına gelir.



Eğitim içeriği patentlidir. Bu nedenle eğitim s¼recinde paylaşılan ders notlarının 3.kişilerle paylaşılması hukuka aykırıdır. Gereken özeni gösterdiğiniz için teşekkür ederiz