ÜCRETSİZ REHBER

# 21 Günde *Sağlıklı* Kilo Verme Rehberi

Diyet değil, sürdürülebilir bir yaşam planı. 25 yıllık klinik ve elit sporcu deneyiminden süzülen pratik bir başlangıç.



*Şengül Sangu Talak*
Uzman Diyetisyen · Spor Diyetisyeni

BAŞLAMADAN ÖNCE

# Merhaba,

25 yılı aşkın süredir hem hastane ortamında hem de elit sporcularla çalışıyorum. Gördüğüm en net gerçek şu: kalıcı kilo kaybı yasaklarla değil, doğru alışkanlıklarla gelir.

Bu rehberi, ilk 21 gününüzde size yol göstermesi için hazırladım. Sihirli bir formül yok; bilimsel temeli olan, uygulanabilir ve tadını çıkarabileceğiniz küçük adımlar var.

Hedefimiz haftada 0,5–1 kg arası, kas kütlenizi koruyan, enerjinizi düşürmeyen bir ilerleme. Hızlı değil, kalıcı.

*Şengül Sangu Talak*


01 7 altın kural

02 Sağlıklı tabak modeli

03 Elinizle porsiyon ölçmek

04 Örnek bir gün menüsü

05 Akıllı değişimler

06 21 günlük takip çizelgesi


**Önemli:** Bu rehber genel bilgilendirme amaçlıdır. Kronik bir hastalığınız varsa, hamileyseniz, emziriyorsanız ya da ilaç kullanıyorsanız beslenme değişikliklerini mutlaka bir diyetisyenle planlayın.

01

# 7 altın kural

*1*

## Her öğünde protein

Yumurta, yoğurt, peynir, balık, tavuk veya baklagiller. Protein tokluğu uzatır ve kilo verirken kasınızı korur.

*2*

## Tabağın yarısı sebze

Lif, vitamin ve hacim sağlar; daha az kaloriyle daha çok doyarsınız.

*3*

## Su, en iyi içecek

Günde kilogram başına yaklaşık 30–35 ml. Şekerli içecekleri ve meyve sularını sınırlayın.

*4*

## Tam tahıl tercih edin

Bulgur, yulaf, tam buğday ekmeği. Karbonhidratı yasaklamayın; doğru türünü ve miktarını seçin.

*5*

## Yavaş ve farkında yiyin

Bir öğün en az 20 dakika sürsün. Ekran karşısında yemek yemekten kaçının.

*6*

## Uyku da beslenmedir

7–9 saat uyku iştah hormonlarını dengeler. Kötü uyku, ertesi gün daha fazla atıştırmak demektir.

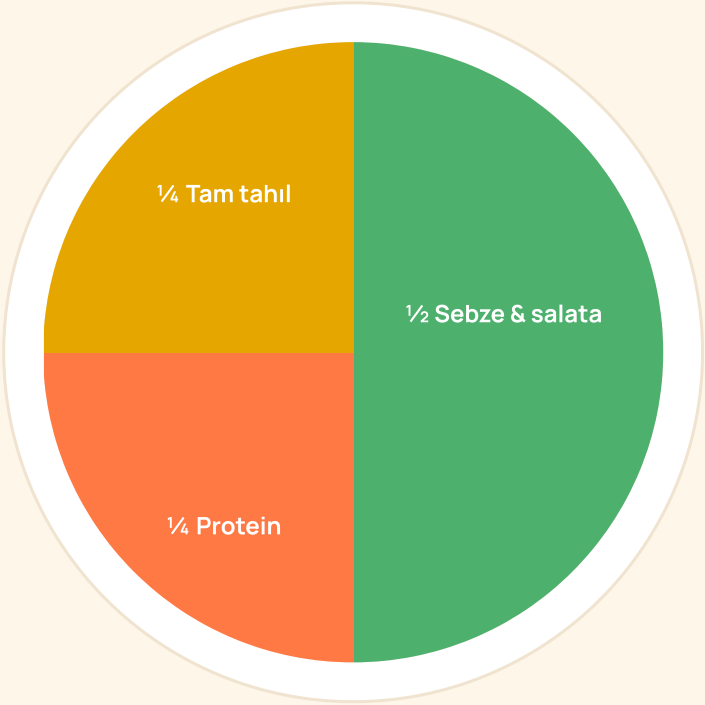
*7*

## Hareket edin, kas kazanın

Günde 8.000–10.000 adım ve haftada 2–3 gün kuvvet antrenmanı. Kas dokusu, dinlenirken bile enerji harcamanıza yardımcı olur.

02 · 03

# Sağlıklı tabak modeli




- **Yarısı sebze:** mevsim salatası, zeytinyağlı sebze, ızgara sebzeler, çorba.
- **Çeyreği protein:** balık, tavuk, hindi, kırmızı et, yumurta, kurubaklagil.
- **Çeyreği tam tahıl:** bulgur, karabuğday, esmer pirinç, tam buğday ekmeği.
- **Yanında:** 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, bir kase yoğurt veya ayran, bol su.

## Elinizle porsiyon ölçmek

Terazi gerekmez; eliniz her zaman yanınızda ve vücut ölçünüzle orantılı.

| Avuç içi | Yumruk | Avuç | Başparmak |
|---|---|---|---|
| 1 porsiyon protein | 1 porsiyon sebze | 1 porsiyon tahıl veya meyve | 1 porsiyon yağ veya kuruyemiş ezmesi |

04 · 05

# Örnek bir gün

| | |
|---|---|
| 08:00 **Kahvaltı** | 2 yumurta (haşlanmış veya menemen) · 1 dilim beyaz peynir · domates, salatalık, yeşillik · 5 zeytin · 1 dilim tam buğday ekmeği |
| 10:30 **Ara öğün** | 1 kase yoğurt + 1 yemek kaşığı yulaf + tarçın · ya da 1 meyve + 10 çiğ badem |
| 13:00 **Öğle** | Izgara tavuk veya köfte (avuç içi kadar) · 4–5 yemek kaşığı bulgur pilavı · bol yeşil salata · 1 bardak ayran |
| 16:30 **Ara öğün** | 1 porsiyon meyve + 2 ceviz · ya da 1 su bardağı kefir |
| 19:30 **Akşam** | 1 kase mercimek çorbası · zeytinyağlı sebze yemeği · 1 kase yoğurt · haftada 2 kez balık |

| BUNUN YERİNE | | BUNU DENEYİN |
|---|---|---|
| Beyaz ekmek | → | Tam buğday veya çavdar ekmeği |
| Gazlı / şekerli içecek | → | Maden suyu + limon, ayran |
| Pirinç pilavı | → | Bulgur veya karabuğday |
| Kızartma | → | Fırın veya ızgara |
| Paketli atıştırmalık | → | Yoğurt, meyve, bir avuç çiğ kuruyemiş |
| Şerbetli tatlı | → | Fırında elma + tarçın, sütlü tatlı (küçük porsiyon) |

06

# 21 günlük takip çizelgesi

Her gün tamamladığınız alışkanlığı işaretleyin. Mükemmel olmak değil, tutarlı olmak önemli.

| Hafta 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Her öğünde protein | | | | | | | |
| Tabağın ½ sebze | | | | | | | |
| 2+ litre su | | | | | | | |
| 8.000+ adım | | | | | | | |
| 7+ saat uyku | | | | | | | |
| Şekerli içecek yok | | | | | | | |
| **Hafta 2** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
| Her öğünde protein | | | | | | | |
| Tabağın ½ sebze | | | | | | | |
| 2+ litre su | | | | | | | |
| 8.000+ adım | | | | | | | |
| 7+ saat uyku | | | | | | | |
| Şekerli içecek yok | | | | | | | |
| **Hafta 3** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| Her öğünde protein | | | | | | | |
| Tabağın ½ sebze | | | | | | | |
| 2+ litre su | | | | | | | |
| 8.000+ adım | | | | | | | |
| 7+ saat uyku | | | | | | | |
| Şekerli içecek yok | | | | | | | |

SONRAKİ ADIM

# 21 gün bir başlangıç. *Size özel* plan ise fark yaratır.

Vücut analizi, kan değerleriniz, yaşam tarzınız ve hedefleriniz doğrultusunda kişiye özel beslenme programı için yüz yüze veya online görüşme planlayalım.


WHATSAPP
+90 533 659 49 95

INSTAGRAM
@diyetisyen

WEB
sengulsangutalak.com

KLİNİK
Caddebostan · İstanbul


Bu rehber genel bilgilendirme amaçlıdır ve kişisel tıbbi veya beslenme tavsiyesi yerine geçmez. Sağlık durumunuza özel öneriler için bir diyetisyene veya hekiminize danışın. © Şengül Sangu Talak