

Hiçbir hastalık sağlıklı kiloya kavuşmanız için engel değildir.

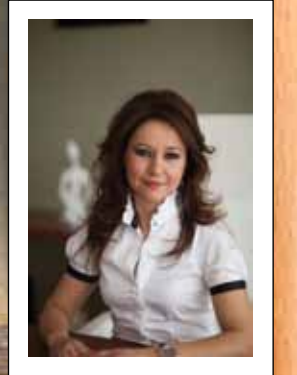
Kim demiş menopoz döneminde 'kilo vermek çok zordur' diye?

Evet menopoz döneminde ideal kiloya düşmek daha zordur ama imkansız değildir. Bunun en güzel örneğini kilo koruma programına geçtiğimiz sevgili danışanım Zehra Hanım'da bir kez daha gördük. Sadece menopoz dönemindeydi deyip geçemeyeceğim. Menopoz döneminde hipotroid, hipertansiyon ve karaciğer hastası, kalp ritim bozukluğu, reflü, kronik yorgunluğu olan Zehra Hanım'ın ortopedik bir rahatsızlığı sebebiyle doktorları sadece yüzmesine izin veriyordu. Haftada 4 - 5 gün yüzerek ve sağlığını bozmayacak bir diyet programı ile, her besin grubundan düzenli yiyerek, 3,5 ayda 12 kilo yağ yaktı. 10 santim beli, 14 cm. göbek çevresi incelmiş. Yüzme ve sağlıklı beslenme programı dışında hiçbir yonteme başvurmadı.

Bir çok hastalık, halsizlik, şişmanlık sadece yanlış beslenme alışkanlıkları ve yaşam şekliyle kaynaklanır. İşte mesele bu kadar basit. 'Yok canım, imkansız' der gözlerle sayfaya bakmayı bırakın. Hadi siz de 2013 yılı planlarınıza yaşam tarzı değişikliğini ekleyin.

Bahar Demirkıran

Beslenme Uzmanı • bahar@bahardemirkiran.com



Cinnah Caddesi No : 96 - 7 Çankaya / ANKARA
• Tel : (0 312) 443 00 87 • Faks : (0 312) 443 00 86
E-Posta : info@bahardemirkiran.com

www.bahardemirkiran.com

f facebook.com/ankaradiyetisyenankara

twitter.com/diyetisyenbahar

bahar demirkıran
Beslenme Danışmanlığı ve Eğitim Merkezi