



KİLO VERMEK VE BÖLGESEL ZAYIFLAMA İÇİN

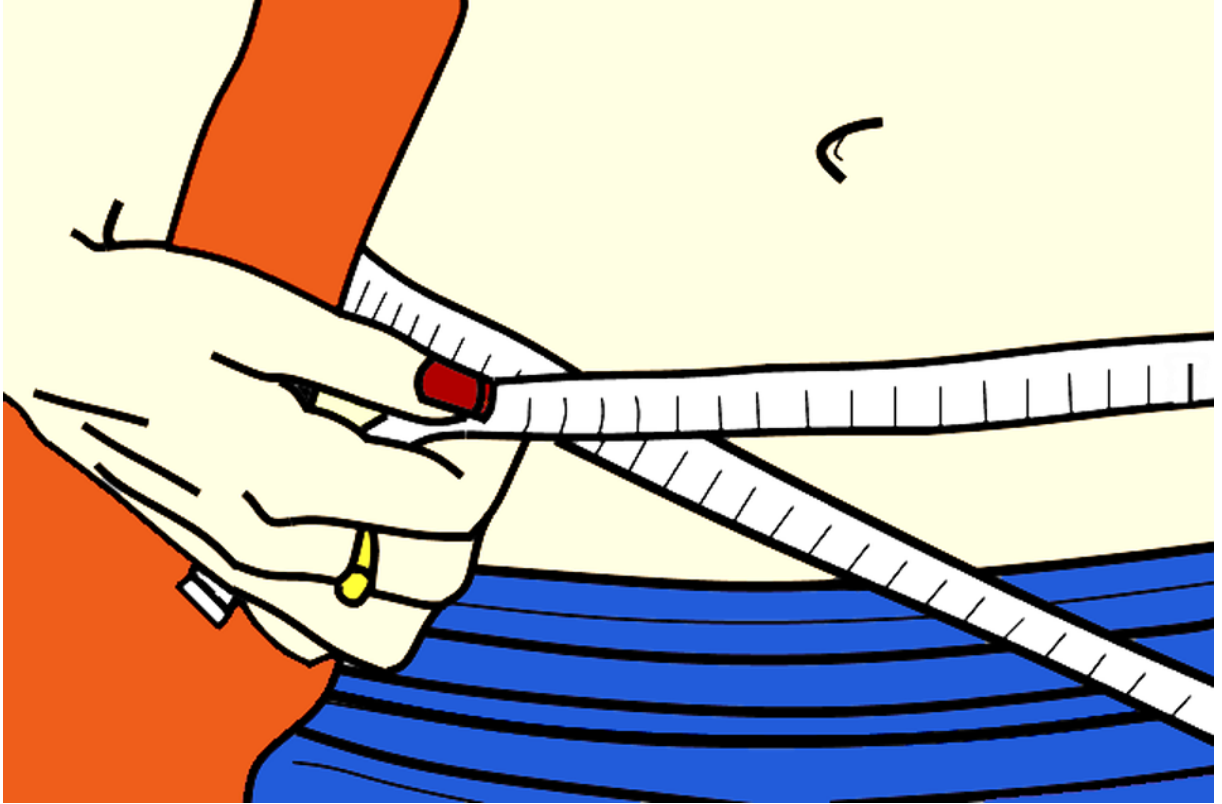
DOĞAL YOLLARLA YAĞ YAKIMI



İçindekiler

Fazla kilolar hayatımızı nasıl etkiler?	1
Neden kilo alınız?.....	2
Alışkanlıkları Değiştirmek.....	5
Diyet.....	8
Yağ Yakmaya Yardımcı orbalar.....	11
Smoothie ve Smoothie Tarifleri.....	15
Karışımlar, Krler.....	17
Spor, Egzersiz.....	19
Göbeği çalıştırmak için Egzersizler.....	27
Bacakları çalıştırmak için Egzersizler.....	29
Kalça için Egzersizler, Yoga.....	30
Kollar için Egzersizler.....	32
Sırt için Egzersizler.....	33

Fazla kilolar hem sağlığımızın hem de özgüvenimizin düşmanı. Önlem alınmadığı takdirde bedenimizi ve psikolojimizi kötü etkileyebiliyor. Çoğu zaman kendimizi ifade etmemize engel oluyor. Kendi isteğimize ve zevkimize göre davranamıyor, giyinemiyoruz. Ancak fazla kilolara sebep olan birçok sebep olduğu gibi bu sorunun da birçok çözümü vardır. Bu kitapta da sebeplerini inceledikten sonra doğal yoldan çözümlerini irdeleneceğiz.



Fazla kilolar hayatımızı nasıl etkiler?

En kaygılandırıcı etkisi bedenimiz ve sağlığımızla ilgilidir. Potansiyel bütün hastalıklarımızı tetikler. Çok çabuk yorulur ve çok çabuk terleriz.

Horlamanın başlıca sebeplerinden biridir ve bu hem özel yaşamımızı etkiler hem de toplu bir ortamda yaşıyorsak başkalarını rahatsız edebilir. Aslında daha bir sürü sonuç sayabiliriz.

Psikolojik olarak etkisi, fiziksel etkisinden tamamen bağımsız değildir. Çünkü sağlıklı ve güzel hissetmediğimizde bunun özgüvenimizde etkileri de olacaktır. Vücutumuza gereken önemi göstermeyince vücutumuza gösterdiğimiz saygının azaldığını fark ederiz. Nasıl hissediyorsak o şekilde davranırız vücutumuza. Kendimize gösterdiğimiz özeni elden bıraktıktan sonra vücutumuzda sonucunu hemen görürüz ve eğer bu gidişe bir dur demezsek, görünümümüzden hep şikayet ederiz. Görünümümüzden

mutsuz oldukça yine kendimizi salarız ve hastalıklı bir kısır döngü gibi devam eder.

Yine de hiçbir şey için geç değildir. Kararlılık ve azimle bu engelin üstesinden de gelinebilir. “Fazla kilolar”ı bir düşman kabul edersek, düşmanımızı iyi tanımalı ve onunla başa çıkma yöntemlerini öğrenmeliyiz.

Neden kilo alırız?

Yaşam tarzımız ve alışkanlıklarımızdan ötürü kilo alabildiğimiz gibi bedenimizin durumundan dolayı da kilo alabiliriz. Ancak ilk seçenek genelde en yaygın olanı. Metabolizmamız hızlı çalışmayabilir, bu kişiden kişiye değişen bir şeydir. Çoğu zaman egzersize zaman ayıramama, belli bir diyet planını uygulayamama veya kimi küçük alışkanlıkları değiştirememeye gibi durumlar olabilir. Gündelik yaşamımızda işe-okula gittiğimizde her zaman sağlıklı ve hafif atıştırmalıklar veya yemekler bulamayabiliriz. Orada servis edileni tüketiriz. Hem daha hızlı ve kolay gelir bize. Gündelik hayatımızda bize kalan zamanı da kolay kolay egzersize ayıramayız. Böylece metabolizmamız tembelleşir, vücudumuz kilo almaya meyilli bir hale gelir. Daha önemli bir sonucu da sürekli işlenmiş gıda tüketmekten ötürü sağlığımız tehdit altına girer.



Kilo almak kişiden kişiye farklılık gösterir, örneğin bir kişi kilo aldığında sonucu sadece kalçasında görebilir. Kimileriye göbeğinden şikayet eder. Sadece belli bir bölgeyi zayıflatmaya, sıkılaştırmaya, şekle sokmaya yönelik bütün diyet-egzersiz ve diğer uygulamalara **bölgesel zayıflama** diyebiliriz. Bölgesel zayıflamaya yönelik her türlü diyet, egzersiz ve kürü uyguladığınızda, vücudunuzdan da kilo verdiğinizi fark edersiniz. Yani bir bölgeye yönelik çalışırken, vücudunuzun geri kalan bölümlerinde de bir zayıflama olacaktır. Çalıştığınız bölge ise diğerlerinden daha çabuk sonuca ulaşacaktır.

Vücudumuzda biriken bu fazla yağları aldırmanın bazı estetik yöntemleri ortaya çıksa da hem pahalıdır hem de kalıcı olmayabilir. Biz size doğal yöntemlerle nasıl zayıflayabileceğinizi, belli bir bölgeyi nasıl çalıştırabileceğinizi ve buna yönelik bütün sporları, kürleri, yemek programlarını-tarifleri anlatacağız.

Gerek vücudumuzun geneli gerek belli bir bölgesinden kilo vermek istiyorsak harekete geçmeliyiz. Önce size kilo vermenizi sağlayacak birkaç güçlü hedef ve motivasyon kaynağı bulun. “Önce/Sonra” karşılaştırmanız için fotoğraflar çekin. Belki de bütün bu süreci anımsamak için bir zayıflama günlüğü tutabilirsiniz. Daha sonrasında karşılaştırmak üzere boyunuzu, kilonuzu, ölçülerinizi yazın. Fazla kilolarınızdan ötürü utandığınız, küçük düştüğünüz durumları; zayıfladığınızda yapmak istediğiniz şeyleri yazabilir, hayatınıza ne kadar etki ettiğinden bahsedebilirsiniz. Böylece motivasyona ihtiyaç duyduğunuz her an günlüğünüzü okuyabilirsiniz. Azimli olun ve disiplinli bir sürece girmeye hazırlanın.



Bütün bunlar tamamsa çözüm aşamalarını inceleyelim. Bunlar arasında size ve alışkanlıklarınıza en uygunlarını seçip uygulamaya koyulun. Hepsi doğal yöntemlerdir ve gerekli bütün gıda, malzeme, ekipmanları ufak bir market alışverişiyle tamamlayabilirsiniz. Unutmayın, bu yöntemlerin sadece birinden yararlanmak yavaş ve çok etkili olmayan bir sonuç verir. Hepsini uygulama en makul sonucu verecektir. Nihayetinde kilo vermek çok hızlı bir işlem değildir. Şok diyetler size sadece birkaç günlüğüne su ve kas kaybettirir.



Bütün kilo verme sürecini 4 aşamada inceleyebiliriz:

1. Alışkanlıkları Değiştirmek
2. Diyet
3. Karışımlar, Kürler
4. Spor, Egzersiz

Her maddeyi daha yakından ve detaylı inceleyelim.

ALIŞKANLIKLARI DEĞİŞTİRMEK

Bu madde tamamen bölgesel zayıflamaya yönelik değildir. Genel olarak son zamanlarda biraz kilo aldığınızı düşünüyorsanız, kendinizi ağırlaştırmış hissediyorsanız, vermeniz gereken kilo miktarı çok büyük değilse başvurmanız gereken bir yöntem. Etkisini 2 hafta içinde görmeye başlayacaksınız.

- **Su için.** Çoğumuz bu maddeyi ihmal ediyor. Su içmek sadece zayıflama konusunda değil, sağlığımızın her alanında bize yardımcı oluyor. Sindirime, gözlere, cilde... Günde 2 veya 2,5 litre su için.
- **Günde en az 10 bin adım atın.** Metabolizmamızı harekete geçirmek ve bir spor düzenine adım atmak için en iyi başlangıç. Bir adımsayar alabilir veya telefonunuzdaki uygulamalardan indirebilirsiniz. Hareket etmeniz, kilo vermenize en yardımcı şey olacaktır. Asansör ve yürüyen merdivenler yerine normal merdivenleri tercih edin. Gideceğiniz yere kadar yürüyün veya bisiklet sürün. Bunlar da güzel başlangıçlar olacaktır.
- **Soğuk duş alın.** Belki de en zor maddelerden biri ama etkisine inanamayacaksınız. Soğuk duş almak bize zor gelir. Yaz aylarında nispeten daha kolaydır ama diğer mevsimlerde uygulanması zor bir madde. Sıcak veya ılık suyla duş alırken suyu yavaş yavaş soğutabilirsiniz. 3 dakika boyunca tamamen soğuk suyla duş almak kan dolaşımınızı hızlandıracak ve metabolizmanızın çalışma hızını arttıracaktır. Sıcak suyla temizlenen, gevşeyen vücudunuz bir anda sıkılaşacaktır. Özellikle kalça bölgesinde birikmiş yağlara ve selülitlere karşı alınabilecek basit ve etkili bir yöntem. Soğuk suyun etkisi sadece vücudun sıkılaşmasına yönelik değildir. Cildiniz daha parlak görünür ve saçlarınızın uzamasına da katkı sağlar.
- **Yemek alışkanlıklarınızı değiştirin.** Hızlı yemek yerine daha yavaş yiyin. Küçük lokmalar alın ve iyice çiğneyin. Lokmalar arasında bekleyin. Porsiyonlarınızı da küçültün.



- **Yemeklerden önce bir bardak su için.** Yemeklerden önce su içtiğiniz takdirde daha tok hissedeceksiniz. Şeker içeren bütün içeceklerinizi su ile değiştirin.
- **Gece yemek yemeyin.** Gece atıştırmalarına bir son verin. Metabolizmamız geceleri yavaş çalışır. Bu yüzden yediğimiz şeyleri yakamadan uyuruz. Özellikle fast food ve hamur işi gıdalar bu açıdan çok sakıncalıdır. Yine de aç hissederseniz, küçük bir porsiyon yarım yağlı veya yağsız yoğurt, yeşil salata yiyebilirsiniz.
- **Yiyeceklerinizi özenle seçin.** Doğal, işlem görmemiş gıdaları tüketin.
- **Bol bol yeşil çay için.** Yeşil çay çok etkili bir antioksidandır ve vücudunuzdaki bütün toksinlerin atılmasına yardımcı olur. Kimilerine tatsız gelebilir. Çayın içine az miktarda bal veya bir çubuk tarçın koyulduğunda tadının daha iyi bir hale geldiğini göreceksiniz.
- **Stresten uzak durun.** Bu da zor bir madde, çünkü stres hayatımızdan hiç eksik olmuyor. Gündelik işlerimiz veya insan ilişkilerimizden kaynaklı birçok sıkıntı çekiyoruz. Stresi tamamen hayatımızdan kaldıramasak bile, etkilerini en aza indirgemeliyiz. Sadece zayıflama konusunu değil, pek çok ciddi hastalığı tetikleyen zararlı bir etkidir stres. Sadece zayıflama konusu içinde ele alırsak, acil kilo verme veya idealinizdeki vücuda çabucak ulaşma konusunda bir stres yaşayabilirsiniz. Bunların üzerine çok düştüğünüz takdirde hiçbir yere varmadığınızı göreceksiniz. Sizi zayıflama telaşına sokan veya başka vücutlarla kıyaslama yaptıran her şeyi ve herkesi hayatınızdan acımasızca çıkarın.
- **Kendinizi aç bırakmayın.** Aç kalmak, sizi mutsuz ve yorgun bir hale getirecektir. Dolayısıyla strese gireceksiniz. Beyniniz de bu sıkıntılı

durumdan kurtulmak için size sürekli bir şey yeme baskısında bulunacaktır. Bunun sonucunda da sağlıklı-sağlıksız dikkat etmeden, bir sürü şey yiyebilirsiniz. Anlık bir tatmin yaşasanız da, onca süredir emek verdiğiniz zayıflama programında gerilediğinizi fark edip pişman olabilirsiniz. Bunun olmaması için yanınızda sürekli sağlıklı atıştırmalıklardan bulundurun. Light krakerler, elma, kuruyemiş gibi.



Bu birkaç maddeyi uyguladığınız takdirde, bir süre içinde kilo verdiğinizi fark edeceksiniz. Unutmayalım, bu yöntemler bölgesel bir zayıflama için değil, genel olarak şikayet ettiğiniz birkaç kiloyu vermek için idealdir.

DIYET

Diyet, sadece kilo vermek için uygulanan belli bir besin programı anlamına gelmez. Kilo almak için, vücut geliştirme için veya başka bir amaca yönelik beslenme programı için de “diyet” denir. Burada da belli başlı diyet listelerini yazmak yanlış olur. Çünkü herkesin kendi metabolizmasına ve yapısına göre uygulaması gereken farklı bir program vardır. Biz, sağlıklı ve fit bir vücut için hangi yiyeceklerden sakınılması gerektiğini ve hangi yiyeceklerin tercih edilmesi gerektiğini anlatacağız. Zayıflamak için hangilerinin daha etkili olduğunu, hangilerinin yağ yakımına ve detoksa etkili olduğunu anlatacağız. Hafif yemekler konusunda tarifler vereceğiz. Siz de sizin damak tadınıza ve günlük programınıza uyan tarifleri seçip uygulayacaksınız.

Hangi yiyeceklerden kaçınmalısınız?

- Şeker, şekerli içecekler
- Cips
- Ekmek
- Tost
- Pizza
- Alkol
- İşlenmiş Gıdalar, Fast-Food
- Kızartmalar
- Karbonhidrat, pilav, makarna
- Un, kek, tatlı işleri, börek
- Tuz
- Yağ
- Asitli içecekler

Bunların hepsi vazgeçilmesi çok zor şeyler hem de birçok açıdan. Neredeyse her öğünümüzde tükettiğimiz maddeler. Okulda, iş yerimizde veya bir restoranda önümüze gelen yemeklerde mutlaka kullanılmıştır. Ya da bunlardan bir anda vazgeçmek çok zor gelebilir size. Bunu değiştirmenin başlıca yolu, bu maddelerin kullanımını minimuma indirmektir. Belki zamanla tamamen vazgeçersiniz belki de “az miktarda” kullanmaya devam edersiniz. Ama sonucu kesinlikle fark edersiniz. Ayrıca bunlardan vazgeçmek yine tamamen zayıflamayla ilgili değildir. Daha sağlıklı bir hayatın ve yaşam kalitenizi arttırmanın bir yoludur. Bunları içeren gıda ve içecekleri belli başlı toplantılarda,

buluşmalarda, özel günlerde tüketin. Gündelik hayatınızda çok fazla yer vermeyin.

Bunları tüketmek yerine alternatiflerini tüketmeyi tercih edin. Çok şeyin yasak olduğunu düşünebilirsiniz ama bize yararlı olan yiyeceklerle karşılaştırıldığında çok az bir bölümü kısıtlanmıştır. Bize yararlı olan yiyecekler nedir peki? Öncelikle amacımız olan yağ yakımı, zayıflama için metabolizmamızı hızlandıracak, sağlığımızı korumamıza katkıda bulunacak, mümkün olduğunca hafif ve doğal gıdalar.

Bu yasak yiyeceklere alternatif yiyecekleri ve tarifleri de ileriki sayfalarda paylaşacağız.

Hangi yiyecekleri tercih etmeliyiz?

İşte geniş bir yelpaze. Sağlığımız, bedenimiz için tüketmemizde sakınca olmayan birçok yiyecek vardır. Özellikle diyet döneminde. Yine de kısıtlı yiyeceklerden zararsız diye bol bol tüketmek de akıllıca bir seçim olmaz. İşlenmemiş ve hafif olsalar dahi, çok tükettiğinizde yağ yakımına çok faydalı olmayacaktır.



Meyveler

Limon, greyfurt, portakal, çilek, elma, karpuz, kavun, böğürtlen, ahududu, mango, avokado, muz, ananas, vişne, armut, üzüm, kayısı, şeftali...

Sebzeler

Enginar, kereviz, kabak, pırasa, patlıcan, havuç, domates, salatalık, lahana, kuşkonmaz, ıspanak, brokoli, mantar, marul, yeşil soğan, soğan, biber, brüksel lahanası, turp, sarımsak...

Kuruyemiş

Badem, ceviz, fındık, fıstık, yaban mersini, kuru incir, kuru erik, kuru üzüm, kuru siyah üzüm, kuru kayısı...

Karbonhidrat

Burada bahsettiğimiz karbonhidratı, “iyi karbonhidrat” olarak açıklayabiliriz. Makarnaların, keklerin, patates cipsleri ve kızartmaların sahip olduğu kötü karbonhidrat değil. İçerisinde bol bol lif bulundurlar ve düzenli tüketiminde zayıflamanıza katkı sağlarlar.

Baklagiller, yulaf, esmer pirinç, kinoa...

Eğer açlık hissederseniz, bu sağlıklı atıştırmalıkları deneyebilirsiniz.

Elma Cipsleri: 1 veya 2 orta boy elmayı daire şeklinde ince ince doğrayın. Çekirdek kısımlarını atın. Bu sırada fırınınızı 200 derecede ısıtın. Fırın tepsisine yağlı kağıt serin ve daire şeklinde kestiğiniz bu elma dilimlerini yerleştirin. Üstlerine hafifçe tarçın serpin. 1,5 saat boyunca pişirin. Bazı fırınlar birbirinden farklı olduğu için pişip pişmediğini kendiniz gözleyin. Tıpkı patates cipsi gibi ktır ktır olana kadar kalmalılar.

Kakaolu Muz: Bir tatlı krizi bastırıdıysa muzunu dilimleyin. Üzerine de biraz kakao serpin. Tadı tıpkı bir çikolata gibi olacak.

Meyveli Yoğurt: İşlenmiş meyveli yoğurtlardan almayın. Evde kendiniz hazırlayın. İsteddiğiniz meyvelerle yoğurdu karıştırıp tüketin. Küçük porsiyonlar halinde hazırlayıp buzdolabınızda saklayabilirsiniz. Böylece her tatlı istediğinizde tüketmesi gayet kolay olacaktır.

Meyve Salatası: Özgür davranabileceğiniz bir tarif daha. Sevdiğiniz bütün meyvelerden birazını yıkayıp dilimleyin. Varsa çekirdeklerini çıkarın ve küçük bir porsiyonda tüketin.

Tatlı Krepler: İki muz, iki yumurta, biraz tarçın ve biraz yulafı karıştırın. Krep tavaında yağsız bir şekilde pişirin. Yağ kullanmak isterseniz, çok az zeytinyağı kullanabilirsiniz.

Yağ Yakmaya Yardımcı Çorbalar

Çorba yemeklerimizin vazgeçilmez bir parçası. Hazırlaması, içmesi ve sindirimi gayet kolay. Bizim size vereceğimiz çorba tarifleri ise hem vücudunuzdan toksinleri atacak hem de yağ yakımınızı hızlandıracak.



Lahana Çorbası: Birkaç büyük yaprak lahana, bir tutam maydanoz, bir tutam nane, bir tutam dereotu, birkaç dilim havuç, 1 soyulmuş orta boy domates, 1 küçük boy soğanı bir tencerede haşlayın. Malzemeleri tencereye koyduğunuzda su miktarı malzemelerin hizasını geçmemeli.

Bütün sebzeler haşlandıktan sonra mikser yardımıyla hepsini çırpın. Bütün malzemeler homojen bir karışım haline gelene kadar devam edin. Sonra biraz daha ocakta tutun ve çok az tuz, biraz da karabiber ekleyerek karıştırın. Sonra çorbayı servis edin.

Sebzeli Tavuk orbası

Gerekli Malzemeler:

Tavuk ggsü

Havuç

Maydanoz, nane, dereotu

Birkaç diş sarımsak

1 tane küçük boy soğan

Brokoli

Bezelye

Tatlandırma ve baharat için: Zencefil, zerdeçal, tuz, karabiber, 1 tatlı kaşığı saf zeytinyağı ve 1 tatlı kaşığı elma sirkesi.

Tüketilecek porsiyon sayısını hesaplayıp, ona oranla bir tencereye su doldurun ve bütün sebzeleri haşlayın. Tavuk etini buharda pişirebileceğiniz gibi onu da haşlayabilirsiniz. Tavuğu haşlamaya karar verdiyseniz, ayrı bir tencerede haşlayın. İkisini daha sonra birleştirmek, yemeğe daha çok tat verecektir.

Sebzeler haşlandıktan sonra mikserde ırpmayın. Haşladığınız tavuk etleriyle birleştirip tatlandırıcı ve baharatları ekleyin. Kısık ateşte biraz daha pişirin. Sebzeleri neredeyse erimek üzere olduğu bir kıvamda değil, biraz diri olacak şekilde pişirmeye dikkat edin.

İşte orbanız hazır. Sebzeleri ırpmadığımız için dağınık bir görüntüsü olacaktır ama bunda bir sorun yok. Siz sadece çorbanın tadını çıkarın. Bu orba sayesinde, vücudunuzda biriken toksinlerden yavaşça arınacaksınız. Daha düzenli tükettiğinizde, yağ yakmanıza ve dolayısıyla kilo vermenize de yardımcı olacak.

Zerdeçallı Brokoli orbası

Bu orba için gerekli malzemeler:

Brokoli

Havuç

Soğan

Bezelye

Biber

Tatlandırıcı ve baharat olarak: istenilen miktarda zerdeçal, yarım çay kaşığı tuz, 1 çay kaşığı karabiber, 1 çay kaşığı pul biber, 1 tatlı kaşığı saf zeytinyağı.

Bütün sebzeleri gerektiği kadar porsiyon oranında yıkayıp doğrayın. Hepsini geniş bir tencerede haşlayın. Sebzeler çok erimeden, halen biraz diri hallerindeyken mikser ile çırpın. Ardından tatlandırıcı ve baharatları ekleyip kısık ateşte bir iki dakika daha pişirin. Çorbanız artık servise hazır.

Detoks Brokoli Çorbası

Bu çorba için gerekli malzemeler:

Brokoli,

Avokado,

Maydanoz,

300-400 ml hindistan cevizi sütü.

Tatlandırıcı ve baharat: yarım çay kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı zencefil

Süsleme için: nane ve badem parçaları

Brokoli ve maydanozu ayrı bir tencerede haşlayın. Onlar haşlanırken avokadoyu ezip bir püre haline getirin. Bu püreye hindistan cevizi sütünü ekleyin ve homojen bir karışım haline gelene kadar karıştırın. Bu karışımı ayrı bir tencereye koyun ve kısık ateşte kendi kendine pişmesini sağlayın. Bu sırada haşladığınız brokoli ve maydanozu mikserden geçirip, diğer tencerede ağır ağır pişen karışıma ekleyin. Hepsini beraber yavaş yavaş karıştırın. Kaynamak üzereyken de tatlandırıcı ve baharatları ekleyin. Artık çorbanız servise hazır. Süsleme için nane veya badem parçaları kullanabilirsiniz.



Spor Öncesi ve Sonrası

Kitabın ileri bölümlerinde size yağ yakımı ve bölgesel zayıflama için en etkili spor programlarını anlatacağız. Peki spor öncesi ve spor sonrası beslenmemiz nasıl olmalıdır? Spor düzenimize bir katkı sağlar mı?

Spordan önce ve sonra yedikleriniz diyet programınızı ve spordan aldığınız verimi etkiler. Spordan önce tüketeyeğiniz gıdalar size enerji verir. Spordan sonra

Spordan Önce

- Sade, koyu kahve
- Muz: içindeki potasyum sayesinde size enerji verir.
- Yulaf ezmesi: yağsız süt, meyve parçaları ve bazı kuruyemişlerle karıştırarak spor öncesi küçük, hafif ve sağlıklı bir öğün yaratabilirsiniz.
- Haşlanmış yumurta
- Kuruyemiş
- Yeşil çay
- Avokado
- Bitter çikolata
- Smoothie

Spordan Sonra

- Muz
- Meyve
- Yoğurtlu yulaf ezmesi
- Meyveli yoğurt
- Smoothie

Smoothie

Kahvaltılarda da tercih edilebilecek bu karışımların hem tadı çok güzeldir hem de sindirimi kolaydır. Sizi serinletir ve spor öncesinde enerji verdiği gibi, spor sonrasında da günün geri kalanı için enerji sağlayıp kas oluşumuna yardım eder.



Spordan önce tüketebileceğiniz bazı smoothie tarifleri

- 1 muz, bir avuç çileği, 100 gram sütü, 100 gram yoğurdu ve biraz buz mikserden geçirin. Bu karışım, spor için size gerekli olan enerjiyi sağlayacaktır. Spordan 30-60 dakika önce tüketin.
- Kayısı, mango, ıspanak ve biraz suyu bir mikserden geçirin. Tercihen soğuk tüketin. Bu karışım metabolizmanızı hızlandıracaktır.
- Başka bir spor öncesi smoothie için, önce biraz ıspanağı mikserden geçirin. Ardından 2 dilim kavun, bir avuç taze nane, yarım mango, çeyrek salatalık 200 ml elma suyu ve biraz yoğurt ekleyin. Hepsini beraber mikserden geçirin. Bu karışım hem metabolizmanızı hızlandıracak hem de size enerji verecektir.

Spordan sonra tüketebileceğiniz bazı smoothie tarifleri

- 1 muz, bir avuç çileği ve 1 yemek kaşığı yulaf ezmesini suyla karıştırıp mikserden geçirin. Süslemek için fındık parçacıkları kullanabilirsiniz.
- 300 ml badem sütü, 1 avuç ıspanak, 1 muz ve 1 avokadoyu karıştırıp mikserden geçirin. Daha soğuk olmasını isterseniz içine buz küpleri atın. Süslemek için üzerine badem parçacıkları serpebilirsiniz.
- 1 avuç ıspanak, 1 tane şeftali, dilediğiniz kadar öğütülmüş zencefil, bal ve 300 ml suyu karıştırıp mikserden geçirin.
- 1 mango, 50 gram yağsız yoğurt, 1 çay kaşığı tarçın, dilediğiniz kadar balı 300 ml su ile karıştırıp mikserden geçirin.
- 1 avuç çileği ve bademi, 1 muz, ve 300 ml soğuk badem sütünü karıştırıp mikserden geçirin. İçine biraz bal ekleyin.



KARIŞIMLAR, KÜRLER

Belli bir beslenme kürü ve spor programı kadar etkili olmasa bile kimi kürler ve karışımlar, kilo vermenize ve şikayet ettiğiniz bir bölgenizin yağ yakmasına yardımcı olabilir.

İlk yöntemimiz, kuru fırça.

Kabak liflerinden yapılmış, kuru ve orta-sert lifli fırçalarla vücudunuzu fırçalayın. Ama fırçanızın ve bedeninizin tamamen kuru olmasına dikkat edin. Nemli bile olmamalı. Ne siz ne de vücudunuz.



Kuru fırçalamanın faydaları:

- Uygulanan bölgedeki cildi ölü hücrelerden arındırır ve daha pürüzsüz, parlak bir görünüm verir. Bölgedeki kan dolaşımını hızlandırır.
 - Selülit ve selülit görünümünü azaltır.
 - Stresi azaltır.
- Hücreleri yeniler. Toksinleri atar.

Vücudunuzu daima kalbinize doğru fırçalayın. Örneğin, bacaklarınızı, ayak bileklerinize başlayarak yukarı doğru fırçalayın. Selülitli bölgeleri hafif dairesel hareketlerle fırçalayın ama son olarak fırçalarken daim yukarı doğru fırçalayın. Boynunuzu, gerdanınızı fırçalarken ise yukarıdan aşağı doğru fırçalayın. Bu şekilde kalbinize doğru giden dolaşım sisteminizi uyaracak ve metabolizmanızı hızlandıracaktır.

Bu fırçaların yüz için uygun olanları da vardır. Nazik bir şekilde yüzünüze uygulayarak yüzünüze taze-ışılmalı bir görünüm kazandırabilirsiniz.

Vücut veya yüz fırçalarını arada bir yıkamayı unutmayın. Yıkarken sadece su ve sabun kullanın. Tekrar kullanmadan önce iyice kurduğundan emin olun.

Yağ Yakmanıza ve toksinlerini atmanıza yardımcı olacak bir diğer madde ise detoks suları.

- Bir sürahi veya büyük bir kavanoza 1 litre suyu boşaltın. Bir yarım salatalığı ve büyük boy bir limonu yıkayıp dilimleyin. Limonun çekirdekleri varsa atın. 10-15 yaprak taze naneyi, 1 tatlı kaşığı zencefil, salatalık ve limon dilimleriyle 1 litre suya ekleyin. Limon, zencefil, salatalık ve nane tadı suya geçene kadar bekleyin. Ardından gün boyu bu sudan tüketin.
- 250 ml greyfurt/ananas/portakal suyuna 1 tatlı kaşığı elma sirkesi ve bal ekleyin. Bu karışımı her öğünden önce için. Yağ hücrelerini yok etmek için birebir.
- Sabah saatleri metabolizmamızın en yüksek olduğu saatlerdir. Bundan daha fazla yararlanabilmek ve metabolizmamızı daha fazla çalıştırmak için de bazı karışımlar var. Bir bardak ılık suya bir tatlı kaşığı elma sirkesi ve bir tatlı kaşığı bal ekleyin. Sabahları uyanır uyanmaz bu karışımı için.
- Bir limonu ve greyfurtu yıkayın, dilimleyin. Bir avuç çileğin uçlarını koparın ve çilekleri yıkayın. Ardından çilekleri ikiye bölün. Dilimlediğiniz greyfurtu, limonu ve kestiğiniz çilekleri, 1 litre soğuk suya ekleyin. Biraz bekledikten sonra soğuk olarak için. Yaz günlerinde sizi hem serinletecek hem de metabolizmanızı çalıştıracak.



SPOR, EGZERSİZ

Bütün bu diyet ve kürler tek başına size çok yavaş yol aldırır. Spor yapmadan ve sıkılaşımdan kilo verdiğinizde vücudunuzda çatlaklar, sarkmalar oluşabilir. Bütün bu estetik kaygının yanı sıra spor hayatımızın çok önemli bir parçasıdır ve kilo verme dışında da neredeyse bütün sağlık sorunlarını da engeller.

Biz de önce genel olarak metabolizmanızı ve dolayısıyla yağ yakımınızı hızlandıracak bazı kardiyo sporlardan bahsedeceğiz. Ardından vücudun belli başlı bölgelerini çalıştırmak üzere gerekli olan egzersiz rutinlerini açıklayacağız. Böylece bölgesel zayıflamadaki en gerekli maddeyi tamamlayacağız. Yapılacak öyle çok spor türü var ki! Siz sadece sizin en sevdiğinizizi seçin. Sevdiğiniz bir tür olsun ki bir görev gibi değil, bir eğlence gibi yapın.

Sorun yaşadığınız bölge her neresiyse (kollar, göbük, bacaklar, kalça...) sadece oraya yoğunlaşp bu sorunu ortadan kaldıracaksınız. Önceden de bahsetmiştik, ne kadar “bölgesel zayıflama” amacıyla belli bir noktaya yoğunlaşsak da vücudumuz bir spor yaptığımızda genel olarak bir enerji harcar ve vücudumuzun genelinden de kilo veririz. Yine de en çok etkisini odaklandığımız noktada görürüz.

Herhangi bir sporu yapmadan önce esneyip ısınmamız gerektiğini unutmamalıyım. Esnemedenden ve ısınmadan başladığımız egzersizlerde kaslarımız incinebilir. Ayrıca esneme hareketleri duruşumuzu, oturuşumuzu daha düzgün bir hale getirecektir.

Esneme hareketleri için:

- Ayaktayken kollarınızdan birini yukarı kaldırın. Sadece bir kolunuzla, boyunuzun yetmediği bir şeye ulaşmaya çalışıyor gibi yukarı uzanın. Sonra aynı hareketi diğer kolunuzla yapın.
- Bu uzanma hareketlerini hem sağa hem sola olmak üzere iki tarafa da uzanarak yapın.
- Dizlerinizi çok kırmadan, bacaklarınız bitişik haldeyken parmak uçlarınıza değmeye çalışın.
- Bacaklarınızı açın ve sağ parmak ucunuzla sol ayağınızın ucuna, sol parmak ucunuzla sağ ayağınızın ucuna dokunun ve bunu hızlı bir şekilde yapın.



Isınma hareketleri için:

- 1 dakika boyunca olduğunuz yerde koşuyormuş gibi yapın.
- 1 dakika boyunca dizlerinizi belinizin hizasına denk gelecek şekilde kaldırarak koşuyor gibi yapın. Yani normal koşudan farklı olarak, dizlerinizi biraz daha kaldırın.
- Olduğunuz yerde koşu hareketi yaparken kollarınızı daire çizer gibi çevirin. Bu da 1 dakika sürecek.
- 1 dakika boyunca, bacaklarınız kalçalarınıza değecek şekilde koşuyormuş gibi yapın. Yani yerinizde koşma hareketi yaparken bacaklarınız kalçanıza değsin.

Esneme ve bu beş dakikalık ısınma rutininden sonra herhangi bir egzersize başlayabilirsiniz. Örneğin kardiyo egzersizler. Size başlıca ve en yaygın 5 kardiyo sporunu açıklamamıza izin verin.

1. Yürüyüş

Markete veya arkadaşımızı ziyarete giderken yürüdüğümüz yolları kastetmiyoruz. Çünkü yürüyüş fikri önerildiğinde “Ben zaten her gün yürüyorum” deyip gündelik işleri için yürüdükleri yerleri sayan kişiler bir bakıma haksızlar. Yürüyüş, özellikle obezite sorunu olup kardiyo sporlara bir anda başlayamayacak kişiler için harika bir seçenektir. Birkaç kilo verip kardiyo sporlara ve kendilerini biraz daha zorlayabilecek egzersizleri yapabilmek için, yürüyüş sayesinde kilo verebilirler. Yani hareketsizlik ile yoğun bir spor programı arasındaki bir köprü gibidir.

Elbette sadece köprü sıfatı yoktur. Yürüyüş, sadece istendiği için de yapılabilir. Bir kişinin favori sporu da olabilir. Ancak burada bahsettiğimiz yürüyüş tam olarak nedir? Gündelik hayattaki adımlarınızın temposu değil, gerçekten etkili, biraz daha hızlı ve

ritmik bir tempo ile yürüyüş. Koşu ile yürüyüş arasındaki bir seviye. Eşofmanlarınızı, spor kıyafetlerinizi giyin, müzik çalarınızı alın ve bir parka, deniz kıyısına, imkanınız varsa ormanlık bir alana veya koruya gidin. Bol oksijen alımı, yağ yakımınızı daha çok hızlandıracaktır. Kendinize ve düşüncelerinize vakit ayırmaya, zihnen dinlenmeye de katkısı olacaktır. Böyle açık alanlarda yürüyüş yapma imkanınız yoksa ve yürüme bandında yürüyüş yapıyorsanız da hiç problem değil.



Yürüme bandında veya doğayla iç içeyken, yürüyüşü nasıl daha etkili hale getirebiliriz ve nasıl daha fazla yağ yakabiliriz?

- Spor yapmaya yeni başlayan ve/veya obezite sorunu olan biriyseniz, hızınızı kademe kademe arttırın. Önce normal adımlarla başlayın, sonra yavaş yavaş tempounuzu arttırın. Vücudunuzun bu yeni spor düzenine alışmasına zaman tanıyın. Çünkü hiç idmanı olmayan biri kendine çok yüklenip büyük bir tempoyla başladığında çok çabuk yorulur. Bu durum onu yeni spor düzenine küstürebilir bile. Tempomuz ne bizi zorlayacak ne de günlük yürüyüşümüze benzeyecek. Enerji harcadığımızı hissettiğimiz ama kalbimizin

zorlanmadığı, nefesimizin tıkanmadığı optimum tempoyu yakalayıp devam etmeliyiz. Zaman geçtikçe hem tempomuz hem de spor yapma süremiz artacak.

- Ayaklarınıza önem verin. Kaliteli bir yürüyüş ayakkabısı edinin.
- Yürüyüş rotanıza merdivenleri ve yokuşları da ekleyin. Bu sayede kalbinize daha çok kan pompalanacak, metabolizmanız artacak. Daha çok yağ yakacaksınız. Nefesiniz daha çok açılacak. Ayrıca merdiven veya yokuş çıkmak, kalçamızı şekillendirmekte çok etkilidir. Yeterli miktarda yaptığınızdan emin olun. Fazlası da kalflerinizi (bacağınızın alt kısımlarını) şişirebilir. Yürüyüşün faydasını vücudunuzun genelinde ama en çok kalçalarınızda ve bacaklarınızda göreceksiniz.

2. Plank

Gövdemizin merkezini ve karnımızı güçlendiren, sıkılaştıran, kas oluşumuna yardımcı olan bir egzersiz de plank.

Yere yüz üstü olarak uzandıktan sonra sadece dirseklerimize ve ayak uçlarımıza dayanarak bir süre sabit kalma hareketidir. Kulağa çok kolay gelse de, özellikle hiç spor geçmişi olmayan kişiler için çok zordur. Buna başlamak için de kademeli bir geçiş ve çalışma programına ihtiyaç var.



Eğer hiç spor geçmişiniz yoksa ve gövdenizi sıkılaştırmak istiyorsanız 1 aylık bir programla bir idman kazanabilirsiniz.

İlk gün, günde 20 saniye ile başlayın. İki gün sonra 30 saniye. 2 gün sonra 40 saniye ve 7. günde dinlenin.

8 ve 9. Günler 50 olmak üzere iki günde bir tempounuzu 10 saniye arttırın. 7 günlük periyodun son gününde, yani 7. günlerde de dinlenin. Bu tempo ile ayın sonunda durmaksızın 5 dakika plank yapabilirsiniz.

3. Koşu

İnsanın zihnini açan ve temizleyen, en yaygın kardiyo spor. Yürüyüş maddesinde bahsettiğimiz açık alan önerisi burada da geçerli.

İmkanınız varsa açık alanda koşun. Daha önce hiç koşmadıysanız, buna da kademeli olarak başlayın:

Koşmaya yeni başlayan biri iseniz, belli bir noktaya gelene kadar süre tutmak yok. Şöyle ki, kronometrenizi açın, nefesiniz tıkanmadan, sizi zorlamadan ne kadar koşabildiğinizi ölçün. 1 dakika mı, 2 dakika mı? Miktarı her neyse önümüzdeki günler bunu geçmeye çalışın. İlk başladığınızda 50 saniye koşmuş, sonraki gün 51 yapmışsanız bile bu bir ilerleme ve başarıdır. Daha fazla koşamayacağınızı anladığınız an sporu büsbütün bırakmayın. Yürüyün.



Yürüyün, koşabildiğiniz kadar koşun, zorlanınca tekrar yürüyün. Belli bir idman kazandıktan sonra aralıksız 5 dakika koşabileceksiniz. Bu noktaya geldiğinizde kendi kendinize biraz meydan okuma vakti gelmiş demektir.

Aralıksız ve sorunsuz 5 dakika koşabildiğiniz günlerden sonra:
İlk hafta – 6 dakika koşun, 14 dakika yürüyün. Sonra yine 6 dakika koşun, 14 dakika yürüyün. 20 dakikalık periyotlar halinde bunu devam ettirin.

İkinci hafta – 9 dakika koşun 11 dakika yürüyün.

Üçüncü hafta – 12 dakika koşun, 8 dakika yürüyün.

Dördüncü hafta – 15 dakika koşun, 5 dakika yürüyün.

Beşinci hafta – 18 dakika koşun, 2 dakika yürüyün.

Bütün bu haftaları sorunsuz bir şekilde atlattıysanız, artık durmaksızın 20 dakika koşabilecek kadar idman kazanmışsınız demektir.

4. İp atlama

Kulağa eğlenceli gelse de ip atlama zorlu bir kardiyo sporudur. Çünkü çocukken oyun amaçlı ip atlamamızdan daha farklı bir yönü var. Spor amaçlı, tempolu bir ip atlama, başta gövdeniz olmak üzere bütün vücudunuzda kas oluşumuna ve sıkılaşmaya yardımcı olur. 15 dakika boyunca ip atlayarak bütün vücudunuzu çalıştırabilirsiniz. Daha hızlı kilo vermenizi sağlar ve bağışıklık sisteminizi düzenlemede yardımcı olur. Kalp sağlığınız ve kan dolaşımınız için oldukça faydalıdır. Bağışıklık sisteminizi güçlendirir ve el-göz koordinasyonunuzu, reflekslerinizi geliştirmede yardımcıdır.



İp atlama, kardiyo sporlar arasında, ekipmanları ve ortamı bakımından en makul olan spordur. Sadece ip atlayacağınız bir mekan ve atlama ipi gerekir. Eğer ayaklarınıza ekstra önem vermek ve dizlerinizi korumak istiyorsanız, spor ayakkabınızın içine yumuşak bir tabanlık yerleştirebilir ve yumuşak bir matın/minderin üstüne atlayabilirsiniz.

İp atlamaya yeni başlayacaksınız, koşu için belirlediğimiz düzeni burada da uygulayın, ama süreleri biraz daha farklı olarak.

İlk iki gün ikişer dakika, sonraki iki gün dörder dakika, ondan sonraki iki gün altışar dakika ip atlayın. 7. Gün dinlenin. 8 ve 9. gün 8'er dakika, sonraki iki gün 10'ar dakika atlayın. Yani koşu düzenindeki gibi, iki günde bir 2 seviye yükselin, 7. gün ara verin.

İlk gün iki dakika ip atlayamadıysanız, yukarıdaki düzene uyamıyorsanız ve ip atlarken zorlanıyorsanız, bu programı uygulamak zorunda değilsiniz. Bu program sadece bir öneridir ve bu düzen kişiden kişiye değişebilir. Ne kadar sürede ne kadar atlayabildiğinizi tespit edip bir yere yazın. Bu kaydı zamanla geçmeye çalışın.

5. Yüzme

Muhtemelen kardiyo sporları arasındaki en zahmetlisi. Birçok ekipman ve en az bir havuz bulduran bir ortam gerekiyor. Gidebileceğiniz bir deniz veya havuz varsa, yüzmeye mutlaka zaman ayırmalısınız. Belki de baştan sona bütün vücudunuzu çalıştırabileceğiniz tek spor. Etkilerini de en çabuk gövdemizde ve kollarımızda görürüz. Ancak yine de bütün vücudu çalıştırır.



Yüzmeye yeni başlayanlar, koşu ve ip atlama için saydığımız rutinleri gerçekleştirmekle işe başlayabilir. Yani yine kademeli olarak idmanlarını geliştirmek.

Yüzmenin faydalarına gelince:

- Kilo vermenize yardımcı olur.
- Kolesterolünüzü düzenler.
- Astım hastalığına karşı iyileştirici etkisi vardır.
- İnsanı stres, kaygı, anksiyeteden uzaklaştırır. Endorfin salgılamaya yardımcı olur.
- Kalbi ve kemik yapısını güçlendirir.

Başlıca kardiyο sporları saydık. Bunlardan siz uygun olan birini veya daha iyi bir yöntem olarak birkaçını uyguladığınız takdirde diyetinizde alacağınız verimi kat kat alacaksınız. Bütün kardiyο sporlar kan dolaşımını hızlandırmaya, metabolizmayı daha çok çalıştırmaya yöneliktir. Bölgesel egzersizlere geçmeden önce bunlardan bazılarını yapmanızda fayda var. Zayıflamanın yanı sıra sağlığınıza pekiştirecek ve stresten uzaklaşacaksınız.



Kardiyο egzersizler bitti. Peki vücudumuzda şikayet ettiğimiz belli bir bölümü nasıl çalıştıracacağız? Onlar için egzersizler var mıdır?

Var. Esneyip ısının, biraz kardiyο yapın ve bölgesel hareketlerimize başlayalım.

Göbeği Çalıştırmak ve Eritmek için Egzersizler

İnsanların en çok şikayet ettiği, yediğimiz zararlı şeylerin sanki hemen biriktiği bir yer gibi göbeğimiz. Kardiyo sporlar sayesinde gövdemizi, karnımızı güçlendirirken; kas oluşmasına yardımcı olurken, biraz da yağ yakıcı ve karnı şekillendirici hareketlere bakalım.

Crunch ve Oblique Crunch

Crunch hareketine sanırım “yarım mekik” diyebiliriz. Mekik hareketinde tamamen doğrulurken, crunch'ta yarı yarıya doğruluruz, neredeyse 45 derecelik bir açı gibi. Bacaklarımız düz bir şekilde uzanmış da olabilir, bacaklarımızı toplayabiliriz de.



Oblique Crunch ise adını çalıştırdığı “Oblique” kaslarından almıştır. Yani karnımızın sağ ve sol taraflarından. Crunch hareketi, göbeğimizde tıpkı bir kese gibi oluşmuş yığılı yok ederken, oblique crunch sayesinde de belimizin yan taraflarında biriken, pantolon giyince etleri taşıyıp çirkin bir görüntüye sebep olan yağları eritebiliriz, belimizi inceltebiliriz. Crunch'tan tek farkı, çalıştırdığı bölge dolayısıyla yan yatmış bir şekilde mekik çekmemizdir.

Yani eğer sol oblique kaslarımızı, karnımızın sol tarafını çalıştırmak istiyorsak, yumuşak bir zeminde sırtüstü uzanmalı ve dizlerimiz sağ yanımıza bakacak şekilde bacaklarımızı toplamalıyız. Normal crunch hareketini, yani yarım bir mekik gibi 45 derecelik bir doğrulmayı da böylece sol tarafımıza doğru gerçekleştireceğiz, karnımızın sol tarafındaki kasları çalıştıracamız ve o bölgenin daha fazla yağ yakıp sıkılaşmasını, o bölgede daha çok kas oluşmasını sağlayacağız.

Sağ oblique kaslarını çalıştırmak istediğimizde de aynı yöntemi kullanacağız, tek fark dizlerimizin yönünün sola bakması ve bizim karnımızın sağ tarafına doğrulmamız.

Russian Twist

Bu hareket de tamamen göbeğinize yönelik. Yere sırtüstü uzanın ve gövdenizi 45 derecelik açıyla kaldırın. Yani tamamen uzanma ve doğrulma arasında bir konumda kalın. Bu pozisyonda bile bir süre sonra karnınızda ince bir yanma hissedeceksiniz. Basit bir başlangıç için bacaklarınızı kaldırmayın. Bu yarı-dogrulmuş pozisyonda, ellerinizi birleştirin. Birleştirdiğiniz ellerinizi sağ ve sol tarafınızdaki boşluklara getirip götürün. Elinizi takip ederken gövdenizin de hafifçe yönelmesi sayesinde göbeğinizdeki kaslar daha çok çalışacak.

Kendinizi biraz daha yormak veya zorlamak isterseniz, bacaklarınızı hafifçe yukarı kaldırın. Yani bir nevi, geniş bir V harfi şeklindeyken, ellerinizi sağdan sola, soldan sağa takip ederek gövdenizi de döndürün. Daha zor bir egzersiz isterseniz de elleriniz yerine bir ağırlığı takip etmeyi deneyin. Örneğin küçük bir dambıl kullanabilirsiniz.

Bacak Daireleri

Yere sırtüstü uzanın. Bacaklarınızı birbirine bitişik şekilde biraz havaya kaldırıp bacaklarınızla daire çizin. İlk başta zorlanırsanız önce bir bacağınızla, sonra diğer bacağınızla bu hareketi yapın.

Bacaklarınızı kaldırın

Yere sırtüstü uzanın. Bacaklarınızı birleştirip 90 derecelik bir açı olacak şekilde havaya kaldırın ve yavaşça indirin. Bu hareket özellikle göbeğinizin alt kısımlarını eritmeye yöneliktir. İlk başta zorlanırsanız bacaklarınızı tek tek kaldırarak deneyin.

Ayakuçlarınıza Dokunun

Yere sırtüstü uzanın. Bacaklarınızı bükün ve vücudunuzun yan taraflarından uzanarak parmaklarınızla ayak uçlarınıza dokunmaya çalışın. Yani topladığınız bacaklarınızın ayak uçlarına, bir sağdan bir soldan uzanarak dokunmaya çalışın. Bu hareket bel inceltmek için çok etkilidir.

Bacakları Çalıştırmak ve Eritmek için Egzersizler

- Yere yan yatarak uzanın ve bir bacağınızı dimdik bir halde, 90 derecelik açıya ulaşacak kadar kaldırıp indirin. Bunun bir farklı yöntemi de bacağınızı yarıya kadar, yani 45 derecelik açı olacak şekilde kaldırmaktır. Her iki hareket de baldırınızın dış bölümündeki yağları yakmaya yöneliktir. Daha zorlu olmasını isterseniz, bacaklarınıza bilek ağırlıkları takabilirsiniz.



- Diğer hareket ise bacaklarımızın iç tarafını eritmeye yöneliktir. Yat yatmış haldeyken üstte kalan bacağımızı toplayıp, altta kalan bacağımızı yukarı kaldırıyoruz. Başlarken hafifçe kaldırın, daha sonra, alıştıkça daha yükseğe kaldırabileceksiniz.



- Yerde sırtüstü yatarken bisiklet sürer gibi bacaklarınızı çevirin.

Kalça için egzersizler

- Yerde yüzüstü yatarken tek bir bacağınızı yukarı kaldırın. Kollarınızdan veya başka hiçbir yerden destek almadan, sadece bacağınızı kaldırın. Bu, kalçanızdaki kasları sıkılaştıracaktır.
- Kollarınızın ve bacaklarınızın üzerinde durun. Bir de bu şekilde bacağınızı kaldırın. Hem sağ hem de sol bacağına uygulamayı unutmayın.
- Bacağınızı yukarı kaldırdıktan sonra yukarıda görünmez bir şeyi tekmeliyor gibi kısa ve küçük tekmeler atın.
- Bacaklarınızı biraz aralıklı açın ve ayak uçlarınız birbirine tamamen zıt noktalara baksın. Yani sol ayak ucunuz tamamen sol tarafınızı, sağ ayak ucunuz tamamen sağ tarafınızı hedef alsın. Sırtınızı dik tutarak bu şekilde squat yapın. Hem kalçanızı şekillendirecek hem de bacaklarınızın iç tarafını sıkılaştıracak bir harekettir. Bir balerinin hareketine çok benzer ve ilk başlarda dengeyi sağlayamazsanız, bir süre bir şeyden destek alarak – kapiya, sandalyeye tutunarak – dengenizi kazanabilirsiniz.

Yoga

Yoga ile kendinize günde 15-20 dakika ayırarak meditasyon yapabilir, sizi yoran düşüncelerden arınabilirsiniz. Ayrıca yoga vücudunuza esneklik kazandırdığı gibi kimi yoga hareketleri göbeğinizdeki veya sırtınızdaki yağ yakımına yardımcı olur.



- Yüzüstü yattıktan sonra sadece gövdenizi doğrultun. Bu bir çeşit kobra pozudur.

Yan tarafta görülen figürlerin hepsini sırayla uygulayın.

Üst sıradaki ilk iki figür sırtınızdaki yağları eritecek figürlerdir.

Orta sıradaki iki figür dengeyi kazanmanızı ve korumanızı sağlayıp size esneklik kazandıracak figürlerdir.

Alt sıradaki ilk figür hem meditasyon yapmanız için hem de esneklik kazanmak için çok faydalıdır.

Alt sıradaki ikinci figür ise hem dengeyi korur hem de göbeğinizdeki yağların yakımını hızlandırır. Göbeğinizin incelmesine yardımcı olur.



Aşağıdaki resimde görülen hareket de göbeğinizin erimesi için çok etkilidir. Ayrıca dengeyi kazanmanıza da yardımcı olur.



Kol Egzersizleri

Kollarımızda biriken ve bazen adeta bir kanat izlenimi veren, sarkmış bölgelerden kurtulmaya yönelik bazı egzersizler var.

- Kollarınızı sağa ve sola genişçe açın ve kollarınızla daireler çizin. İsterseniz bilek ağırlıkları da kullanabilirsiniz.
- Bilek ağırlıklarıyla kollarınızı yukarı kaldırın.
- Bilek ağırlıklarıyla kollarınızı öne doğru ittirin.
- Görünmez top adlı hareketi uygulayın. Şekil olarak kollarımızla daire çevirme hareketine benzer ama biraz farklıdır. Bu sefer kollarımızı çevirirken sanki kollarımızın ucunda bir büyük bir top var

ve biz elimizle onun yüzeyini okşuyoruz gibi kollarınızı hareket ettirin.

Sırt Egzersizleri

Bu basit egzersizler sırtınızdaki yağ yakımını hızlandırmaya yöneliktir. Hem sırtınızdaki yağlarla savaştık hem de göğüslerinizin sarkmasını engelleyecek.



- Spor minderinizin üzerinde ayakta durun. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Ellerinize yarım kiloluk bilek ağırlıkları veya dambıllar, onlar yoksa 500 ml'lik su şişeleri alın. Bu ağırlıklarla kollarınızı yukarı kaldırın. Sanki, yukarıda ulaşmanıza ramak kalmış bir şeye uzanıyormuş gibi kollarınızı kaldırıp indirin. Bu hareketi bir süre tekrarlayın.
- Aynı ağırlıklarla yere doğru eğilin. Sanki yerde bir şey arıyormuş gibi, 45 derecelik bir açıyla eğilin ama sırtınızı dümdüz tutun. Bu şekilde dururken kanat çırpıyor gibi, ağırlıkları tutan ellerinizi önünüze doğru getirip bırakın.
- Spor minderinize sırtüstü yatın. Aynı ağırlıklarla kollarınızı yana açın ve bu ağırlıkları yukarı kaldırıp indirin.

- Supermen plank hareketini yapın. Yani minderinize yüzüstü uzanın. Gövdeniz, göbeğiniz mindere sabitken, mindere değiyorken bacaklarınızı, kollarınızı ve başınızı hafifçe kaldırın.



Sizin için metabolizmanızı hızlandıracak, yağ yakımınızı arttıracak, zayıflamanıza yardımcı olacak ve bu sayede sağlığınıza kavuşup hayat kalitenizi zirveye taşıyacak bütün yemek, spor, kür ve diğer alışkanlıklara dair önemli noktaları açıkladık.

Bunların hepsini bir program içine sıkıştırmak zorunda değilsiniz. Örneğin, spor öncesi smoothie içmek isterseniz, size sunduğumuz 3 çeşidi de aynı anda içmeniz size pek fayda sağlamaz. Daima tek bir çeşidi ile devam etmek de sıkıcı olur. Tek bir karışıma alışan vücudunuz hantallaşıp eski etkisini göstermeyebilir. Arada bir değişiklik yapın.

Smoothie sadece bir örnekti. Diğer bütün alanlarda bu ufak değişiklikleri uygulayın. Hangileri günlük yaşantınıza uyuyor? Hangileri sizin için daha elverişli? Hepsini derleyip topladıktan sonra kendi yarattığınız bu programı uygulayın. Başka ihtiyacınız olan şeylerse sadece azim ve sabır.

Bu kitaptaki her Şey, kilo verme s¼recinizde sadece bir yardımcı ve çeŐitlilik yelpazesidir. Daha ciddi bir program için bir diyetisyene baŐvurabilirsiniz.

Cemile Eker

