



Yayın Adı 24 Saat Gazetesi
Referans No 29392003
Renk Renksiz

Yayın Tarihi 17.05.2013
Etki Tarafsız
STxCM 22,55

Küpür Sayfa 1
Tiraj 1250
Sayfa 14

İdeal kilonun püf noktası

Sağlıklı ve formda olmanın kuralı 'tek tip beslenmeden uzak durmaktır'. Sağlıklı ve formda olmanın kuralını 'tek tip beslenmeden uzak durmak' diye özetleyen diyetisyen Taylan Kümeli, ideal kiloya ulaşmada en önemli etkenin porsiyon kontrolü olduğunu söyledi.

Diyetisyen Kümeli'nin tavsiyeleri özellikle diyet yaparken motivasyon kaybı yaşayanları ilgilendiriyor. Bu öneriler sayesinde büyük bir özveri gerektiren zorlu diyetlerin daha kolay hale geldiğini belirten Kümeli, geliştirdiği 'sentez diyeti'ne dikkat çekiyor.

Sentez diyetine göre, sağlıklı ve formda kalmanın kesin kuralı; tek tip beslenmeden uzak durmak ve porsiyon kontrolüne dikkat etmek. Makul ve küçük porsiyonlarda kalmak koşuluyla hemen her yiyeceğin tüketilebileceğini vurgulayan Taylan Kümeli, diyetlerdeki yasakçı zihniyetin motivasyonu olumsuz etkilediğini savunanlardan.