

**Yayın Adı** Günboyu  
**Referans No** 29379160  
**Renk** Renksiz

**Yayın Tarihi** 17.05.2013  
**Etki** Tarafsız  
**STxCM** 39,54

**Küpür Sayfa** 1  
**Tiraj** 10847  
**Sayfa** 13



## İdeal kilonun püf noktası!

**Sağlıklı** ve formda olmanın kuralını “tek tip beslenmeden uzak durmak” diye özetleyen Diyetisyen Taylan Kümeli, ideal kiloya ulaşmada en önemli etkenin porsiyon kontrolü olduğunu söylüyor. Diyetisyen Taylan 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 Diyeti**’ne 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. Kümeli’ye göre diyet sürecinde verilen küçük molalar, diyet yapan kişinin psikolojik bıkınlığını ortadan kaldırarak kilo verme sürecine olumlu katkıda bulunuyor. Birçok diyetle kesin olarak yasaklanan, çikolata, bisküvi, kraker ve cips gibi yiyeceklerden az ve kontrollü olarak tüketilebileceğinin altını çizen Kümeli, bu şekilde devam edilen diyetlerin başarı oranının daha yüksek olduğu görüşünde.