

Yayın Adı Deha 20
Referans No 29595790
Renk Renksiz

Yayın Tarihi 25.05.2013
Etki Tarafsız
STxCM 63,07

Küpür Sayfa 1
Tiraj 5000
Sayfa 2

Başarılı diyetin formülü

Diyet yaparken hedefe ulaşmanın yolu porsiyonları küçültmekten geçiyor.

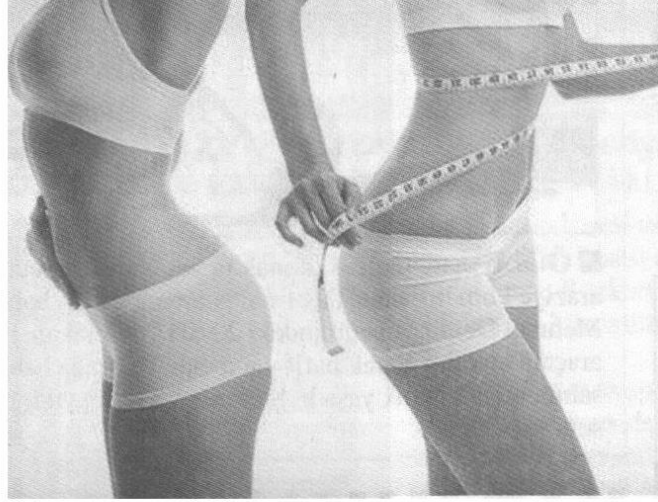
Kenan AKÖZ

Diyet yaparken olumlu sonuç almak için nelelere dikkat etmeniz gerektiğini ünlü diyetisyen ve beslenme danışmanı Taylan Kümeli'den öğrendik. Ünlü diyetisyene göre, diyet yaparken başarıya ulaşmanın porsiyon kontrolünden geçiyor.

Kümeli, yaz mevsimi yaklaşırken; plajlarda fit bir görünüme sahip olmayı hedefleyenler için bir takım önerilerde bulundu. Eğer siz de plajda tüm gözleri üzerinize çevirmek istiyorsanız bu önerilere kulak verin. Özellikle diyet yaparken motivasyon kaybı yaşayan kişileri ilgilendiren bu tavsiyeler, zorlu diyetleri daha kolay hale getiriyor.

Diyet Yaparken Nelere Dikkat Etmeli?

Kümeli, kendi geliştirdiği “**Sentez Diyeti**” ile de yurt çapında haklı bir üne sahip. “**Sentez Diyeti**”ne göre: sağlıklı ve formda kalmanın kesin kuralları tek tip beslenmeden uzak durup, 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 bıkkınlığını 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 Taylan Kümeli, bu şekil-

de devam edilen diyetlerin başarı oranının daha yüksek olduğunu savunuyor.