



# Body Cleansing PROGRAM

## PROGRAM REHBERİ



# İçindekiler<sup>1</sup>

	Destination Wellbeing Nedir? .....	3
	Body Cleansing Programı nedir? .....	4
	Neden Body Cleansing? .....	5
	Başlamadan önce   Öz değerlendirme .....	6
	Body Cleansing Programı   Giriş .....	7
	Body Cleansing Programındaki Ürünler .....	9
	Beslenme   Akdeniz Diyeti .....	10
	Beslenme   Daha Fazla/Daha Az Tüketilmesi Gereken Gıdalar .....	11
	Beslenme   Tabak Kuralı ve Günlük Diyetinizi Oluşturma .....	12
	Beslenme   Porsiyon Boyutları İçin Kullanışlı İpuçları .....	13
	Beslenme   Günlük Öğün Örnekleri ve Takviye Ediciler .....	14
	Beslenme   Kahvaltı .....	15
	Beslenme   Sabah Ara Öğünü .....	16
	Beslenme   Öğle Yemeği .....	17
	Beslenme   Öğleden Sonra Ara Öğünü .....	18
	Beslenme   Akşam Yemeği .....	19
	Sıvı Tüketimi .....	20
	Fiziksel Aktivite .....	21
	Olumlu Düşünce Yapısı ve Topluluğun Bir Parçası Olma .....	22
	Tebrikler   Sırada ne var? .....	24
	Farkı Görün   Öz Değerlendirme .....	25
	Geldiğiniz noktayı öğrenin .....	26
	Alışkanlıklarınızı kaydedin .....	27
	Alışkanlık takipçisi .....	28
	Besin öğeleri hakkında daha fazla bilgi edinin .....	29
	Örnek beslenme planı .....	31



## Bu rehberde paylaşılacak konular:

- + program<sup>1</sup>
- + body cleansing kavramı
- + izlenecek beslenme planı
- + günlük diyetinize dahil etmeniz gereken ürünler ve gıda çeşitleri.



# Destination Wellbeing

## Daha mutlu ve sağlıklı bir yaşam için adım adım rehberiniz

**Genel zindelik durumumuz, yaşamdan aldığımız keyfi;** iş yerinde, evde ve en sevdiğimiz fiziksel aktiviteler sırasındaki performansımızı ve nasıl hissettiğimizi etkiler. Zindelik durumunuzu iyileştirmek bir gecede olacak bir şey değildir; bütünsel bir yaklaşım gerektirir ve bunun için rehberliğe ve desteğe ihtiyacınız vardır.

**Destination Wellbeing,** profesyonel uzmanlığı, desteği ve takviye edicileri bir araya getiren bütünsel bir sağlıklı yaşam tarzı rehberidir.

Nutriway hakkında daha fazla bilgi edinin



### Bütünsel

**Beslenme, sıvı tüketimi, egzersiz ve zihinsel sağlık gibi** unsurları dikkate alarak farklı sağlık ve zindelik ihtiyaçları için çözümler sunar.



### Bilimsel

Kanıtlanmış bilimsel yaklaşımlara dayanır ve Nutriway™ Beslenme Danışmanı **Dr. Francesco Avaldi ile iş birliği içinde geliştirilmiştir.**



### Güvenilir

İnsanların daha sağlıklı ve daha mutlu yaşamasına yardımcı olma konusunda 85 yılı aşkın deneyime sahip olan, **dünyanın en çok satan vitamin ve takviye edici gıda markası Nutriway** ürünlerini içerir.



### Destekleyici

Yolculuğunuzu sürdürmenize ve motivasyonunuzu korumanıza yardımcı olmak için **Amway Serbest Girişimcisinin sürekli desteği ve Amway araçlarına ücretsiz erişim** ile birlikte ortaya konulur.



#### Dr. Francesco Avaldi

Doktor<sup>2</sup>, danışman, rehber, kongre konuşmacısı, yazar, öğretim görevlisi

#### Akademik nitelikler

- Doktor<sup>2</sup> Pavia Üniversitesi mezunu
- Klinik farmakoloji alanında uzman<sup>2</sup>
- Vejetaryen Beslenme alanında yüksek lisans

#### Sporcu beslenmesinde 15 yıldan fazla deneyim sahibi

- Real Madrid, Paris Saint-Germain (PSG) ve AC Milan gibi futbol kulüplerine beslenme danışmanlığı yapmıştır
- Aynı zamanda, hem Ulusal hem de Olimpiyat seviyesindeki sporculara beslenme danışmanlığı yapmaktadır.
- Halen CONI (Italian Olympic Committee Lombardia - Lombardia İtalyan Olimpiyat Komitesi) öğretim üyesidir

1 Kaynak: GlobalData | <http://gdretail.net/amway-claims>

2. Dr. Avaldi'nin bu belgede sağladığı bilgiler, tıbbi veya sağlıkla ilgili hiçbir tavsiye amacı içermez. Beslenme ve yaşam tarzına ilişkin bilgiler sadece bilgilendirici ve eğitsel amaçlı olup, profesyonel tavsiye yerine geçmez.

# Nutriway Body Cleansing Programına<sup>1</sup> başlayın ve zinde yaşayın!



## BODY CLEANSING PROGRAMININ SİZE SAĞLAYACAĞI FAYDALAR:



+ POZİTİF RUH HALİNİZİ  
DESTEKLEME<sup>1</sup>



+ GÖRÜNÜMÜNÜZÜ  
İYİLEŞTİRME<sup>2</sup>



+ FİT VE AKTİF KALMA



+ UYKU KALİTENİZİ  
İYİLEŞTİRME



+ VÜCUDUNUZUN  
DOĞAL ARINDIRMA  
İŞLEVİNİ  
GÜÇLENDİRME



+ SİNDİRİM  
SİSTEMİNİZİN  
NORMAL İŞLEVİNİ  
DESTEKLEME



+ BAĞIŞIKLIK  
SİSTEMİNİZİ  
DESTEKLEME<sup>3</sup>



+ SAĞLIKLI YAŞAM ALIŞ-  
KANLIKLARI EDİNMENİZE  
YARDIMCI OLMA



"Amway'e ait Nutriway™ markasıyla yaptığım iş birliğinin amacı, insanların öncelikli zindelik hedeflerine ulaşmasına ve modern yaşam tarzının oluşturduğu baskıyı hafifletmelerine yardımcı olmaktır.

Yolculuğunuzda size başarılar diliyorum.

Dr. Francesco Avaldi



### NUTRIWAY BODY CLEANSING PROGRAMI ÜRÜN PAKETİ

Ürün Kodu: 127059

Daha fazlası için [www.amway.com.tr](http://www.amway.com.tr)  
adresini ziyaret edin

1 B6 vitamini ve folik asit (B9), normal fizyolojik işlevlere katkıda bulunur.

2 Fiziksel ve zihinsel egzersizler ile.

3B6 vitamini ve folik asit (B9), bağışıklık sisteminin işlevini sürdürmesine yardımcı olur.

# Neden Nutriway Body Cleansing Programı?

10 tüketiciden 9'u Nutriway Body Cleansing Programının beklentilerini karşıladığını veya daha üzerinde olduğunu söyledi (IPSOS: PL<sup>1</sup>+IT<sup>2</sup>)



“ Program sırasında, hem fiziksel hem de zihinsel performansımda artış gözlemledim. Enerjim çok yüksekti ve en yorucu anları daha iyi bir yaklaşımla daha iyi yönetebildiğimi fark ettim.”  
– Alberto, 47 yaşında<sup>2</sup>

“ Program koşullarına uyduğunuzda kısa sürede bile mükemmel sonuçlar elde edebiliyorsunuz. İhtiyacınız olan gücü ve isteği kendinizde bularak günlük sorunlarla daha kolay şekilde mücadele edebiliyorsunuz.”  
– Sofia, 21 yaşında<sup>2</sup>

“ Ürünlerin hem ambalaj hem de içerik açısından çok ilgi çekici olduklarını düşünüyorum. Bağırsakların yanı sıra vücuda pek çok açıdan fayda sağlıyorlar. Balance Within Prebiyotik Mikroorganizma'nın hafif ve hoş bir tadı olduğu için günlük yiyeceklere kolayca eklemek mümkün.”  
– Giulia, 32 yaşında<sup>2</sup>

“ Programı tavsiye ederim. 21 günden sonra kendimi çok daha iyi hissediyorum ve çok daha iyi görünüyorum.”  
– Valentina, 53 yaşında<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Polonya'da daha sağlıklı bir yaşam tarzına ve detoks çözümlerine açık olan 18-55 yaş aralığındaki 100 erkek ve kadın tarafından gerçekleştirilen Ipsos SA, Nutriway™ Body Cleansing Programının 21 günlük ev kullanım testi.

<sup>2</sup> İtalya'da daha sağlıklı bir yaşam tarzına ve detoks çözümlerine açık olan 18-55 yaş aralığındaki 100 erkek ve kadın tarafından gerçekleştirilen Ipsos SA, Nutriway™ Body Cleansing Programının 21 günlük ev kullanım testi.



# Başlamadan önce: ÖZ DEĞERLENDİRME<sup>1</sup>

**Hedef noktayı ve buna nasıl ulaşacağınızı bilmek için öncelikle bulunduğunuz noktayı anlamanız gerekir.**

Mevcut zindelik durumunuzu öğrenmek için bu hızlı testi yapın.

- + Farklı zindelik unsurlarının her biriyle ilgili olarak nasıl hissettiğinizi düşünün.
- + Her unsur için 1 ile 10 arasında bir değer düşünün.
- + 1 puan, "Bu konuda çok zorlanıyorum" ve 10 puan, "Harika hissediyorum" ya da "Bu konuda sorun yaşamıyorum" anlamına gelir.
- + Puan vermek için küçük daireye 1 ile 10 arasında bir sayı girin. (Örnek puanları aşağıdaki açıklamalarda bulabilirsiniz).
- + Ardından, hangi zindelik alanlarına odaklanmanız gerektiğini görmek için çizgi çizerek işaretleri birleştirin.

## Stres yönetimi

Stresli durumlarla iyi başa çıkabiliyor musunuz (ör. 8 puan), yoksa hayat koşulları zorlaştığında zihinsel ve fiziksel açıdan zorlanıyor musunuz (ör. 2 puan)?



1

2



## Bağışıklık

Çevrenizdeki diğer kişiler hastalandığında siz sağlıklı kalabiliyor musunuz (ör. 9 puan), yoksa soğuk algınlığı ve viral hastalıklara kolayca yakalanıyor musunuz (ör. 2 puan)?



3

## Fiziksel aktivite

Düzenli egzersiz yapmayı seviyor ve asla antrenman atlamıyor musunuz (ör. 10 puan), yoksa egzersiz yapmayı bir görev gibi görüp bundan kaçınmaya mı çalışıyorsunuz (ör. 2 puan)?

## Uyku kalitesi

Düzenli olarak yeterince uyuduğunuzu düşünüyor musunuz (ör. 8 puan), yoksa uyku süreniz ve kalitesi düzensizmiş gibi mi geliyor (ör. 2 puan)?



6

## Sindirim

Bağırsak hareketleriniz düzenli ve sorunsuz mu (ör. 9 puan), yoksa düzensiz ve genellikle sorunlu mu (ör. 3 puan)?



5

4



## Genel görünüm

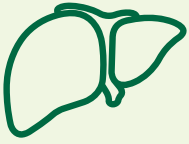
Cildinizin ve vücudunuzun görünümünden memnun musunuz (ör. 8 puan), yoksa iyileştirmek istediğiniz noktalar var mı (ör. 3 puan)?

**Çarkın merkezine yakın çok fazla işaret olması, yaşam tarzınızda bazı değişiklikler yapmanın size yarar sağlayabileceği anlamına gelir.**



# Body Cleansing Programına Giriş

İyi hissedebilmeniz için vücudunuzun ürettiği atıkları etkili bir şekilde vücuttan atabilmesi gerekir. Bu doğal temizleme işlemi, her an birlikte çalışan bir grup organ tarafından gerçekleştirilir.



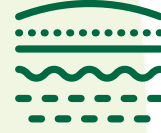
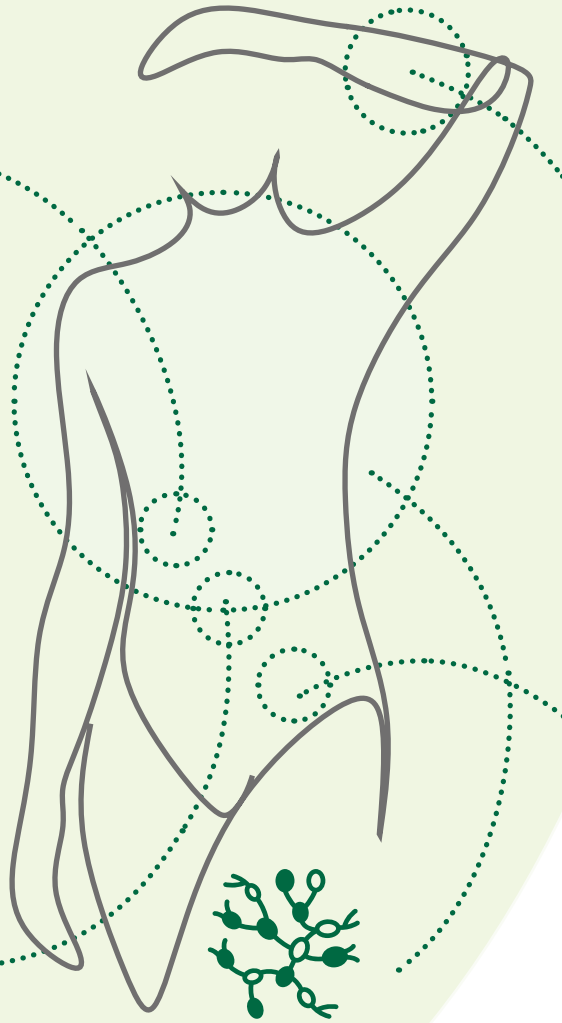
## KARACİĞER

"Detoks Kraliçesi" olarak bilinen ve kanımızı filtreleyip temizleyen karaciğer, sağlığımız için çok önemlidir. Yağlı ve kızartılmış yiyecekleri ve ayrıca şeker içeriği yüksek olan yiyecekleri azaltarak karaciğerimizi koruyabiliriz. Ayrıca karaciğerin normal işlevini destekleyen yiyecekler ve takviye ediciler tüketerek de karaciğeri destekleyebiliriz.



## BAĞIRSAKLAR

Bağırsaklar vücudun besin alımı noktasıdır. **Gıdalardaki besin öğeleri burada emilir** ve katı atıklar **vücuttan atılır**. Düzgün dışkı hacmi, normal bağırsak işlevi ve bağırsak geçişi için fiber alımımıza dikkat etmeliyiz.



## CİLT

İnsan vücudundaki **en büyük organ** olan cilt, toksinlerin vücuttan atılmasında potansiyel olarak rol oynayabilir.



## BÖBREKLER

Böbrekler, evde kullandığımız su filtresine benzer. **İstenmeyen maddeleri** ve atıkları kandan süzerek vücuttan uzaklaştırır. Böbreklerin temiz ve işlevsel kalabilmesi için **yeterli ve düzenli su tüketmek gerekir**.

## LENFATİK SİSTEM

Lenfatik sistem **yabancı cisimleri** dolaşım sistemine taşıyarak atar ve aynı zamanda dokuları ve hücreleri temizler.





**Profesyonel uzmanlığı, desteği ve takviye edicileri bir araya getirerek genel zindeliğinizi, besin alımınızı ve aktivite seviyelerinizi iyileştirmeyi amaçlayan bütünsel bir sağlıklı yaşam programı.**

Bu programın amacı kalori sayımı veya kilo kontrolü değildir; vücudunuzun doğal temizleme işlevlerini desteklemeyi, **olumlu alışkanlıklar edinmenizi ve daha mutlu ve sağlıklı bir yaşama sahip olmanızı hedefler.**

## Zinde yaşamın temel unsurları



### Beslenme

Metabolizmanızı ve temel vücut fonksiyonlarınızı (sinir sistemi ve vücudunuzun doğal temizleme işlevleri gibi) desteklemek üzere dengeli ve çeşitli bir beslenmenin bir parçası olarak doğru miktarlarda makro besinler, vitaminler, mineraller ve bitkisel mikro besinler almak, genel zindeliğiniz için çok önemlidir.



### Fiziksel aktivite

Yeterli aktivite ile desteklenen sağlıklı alışkanlıklar oluşturmak, genel zindeliğinizi iyileştirmeye başlamanın harika bir yoludur.



### Olumlu Bakış

Zindelik zihinde başlar. Ara sıra, doğru şekilde nefes almak ve zihninizi boşaltmak için birkaç dakika zaman ayırmanız önemlidir.



### Sıvı Tüketimi

Farklı kaynaklardan yeterli miktarda su alarak vücudunuz için yeterince sıvı tükettiğinizden (günde en az 2 litre) emin olun. Su, normal fiziksel ve öğrenme işlevlerine katkıda bulunur.



**Motivasyonunuzu korumanıza yardımcı olması için Amway Serbest Girişimciniz ile bağlantıda kalın.**



# Body Cleansing Programındaki Nutriway™ ürünleri

Body Cleansing Programı, titizlikle seçilmiş Nutriway ürünleri içerir:



## Nutriway Milk Thistle<sup>1</sup> Devedikeni içerir.

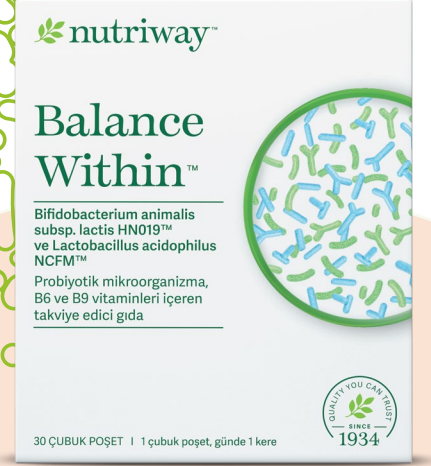
Aşırı yemek yemek, zararlı yiyecekler tüketmek, sigara içmek ve kötü çevre koşulları karaciğer üzerinde ciddi baskı oluşturabilir.



## Nutriway Balance Within™ Probiyotik Mikroorganizma

Bağışıklık sisteminiz için görünmez destek<sup>2!</sup>

İki ayrı türden 6 milyar laktik asit bakterisi içeren hızlı eriyen toz ürün. Nutriway Balance Within Probiyotik Mikroorganizma'nın içeriğindeki B6 ve B9 vitaminleri, bağışıklık sisteminizi desteklemeye ve probiyotik mikroorganizmalar sindirim sisteminizi düzenlemeye yardımcı olur<sup>3</sup>.



## Nutriway Fibre Powder

Ek lif almanın pratik bir yolu.

Doğal olarak elde edilmiş bitki kaynaklı üç çözünebilir lifin özel bir karışımından oluşan ürün, ek lif almak için kolay bir yol sunar.

1 Hamilelik ve emzirme dönemi durumunda doktorunuza danışın. Karaciğer, safra yolu veya genel hastalık koşulları durumunda ve ilaç kullanılması durumunda doktorunuza danışın.

2 B6 vitamini ve folik asit (vitamin B9), bağışıklık sisteminin işlevini sürdürmesine yardımcı olur [Gıda ve Takviye Edici Gıdalarda Sağlık Beyanı Kullanımı Hakkında Yönetmelik (32169 / 20 Nisan 2023)].

3 B6 vitamini ve folik asit (B9), bağışıklık sisteminin işlevini sürdürmesine yardımcı olur ve probiyotik mikroorganizmalar sindirim sisteminizi düzenlemeye yardımcı olur [Gıda ve Takviye Edici Gıdalarda Sağlık Beyanı Kullanımı Hakkında Yönetmelik (32169 / 20 Nisan 2023)].



Beslenme, zinde bir yaşam sürdürmede ve vücudun temizleme ihtiyaçlarını karşılayıp işlevlerini sağlamasında önemli rol oynar. Hem beslenme açısından hem de lezzet açısından zenginliği ile en fazla tercih edilen diyetlerden biri olan Akdeniz diyeti, beslenme planınızın temeli olarak önerilmektedir.

# Akdeniz diyetinin faydaları ve avantajları

+ Akdeniz diyeti, **sağlıklı yeme alışkanlıklarına** örnek bir diyet olarak ün kazanmıştır.

+ Ayrıca **hem dengeli hem de çeşitli** besin kaynakları sunduğu için diyet yapanlar arasında en popüler beslenme planlarından biridir.

+ Akdeniz diyeti, **İspanya** (güney bölgesi), **Fransa** (kuzey bölgesi), **İtalya**, **Yunanistan** ve **Türkiye** gibi Akdeniz ülkelerinin geleneksel diyetlerini temel alır.

+ Bu diyet **doymamış yağ asitleri (ör. zeytin yağı), sebzeler, meyveler, kabuklu yemişler, tohumlar, baklagiller ve tam tahıllar** açısından zengindir.

+ Kırmızı et, tatlılar ve işlenmiş gıdalar daha az tüketilir.





# Daha fazla /daha az tüketilmesi gereken gıdalar

## Kaçınılması gereken yiyecekler



**İşlenmiş etler:** örneğin pastırma, salam, sucuk, sosis  
**Rafine tahıllar:** örneğin beyaz ekmek, kraker, bisküvi, beyaz makarna, beyaz unlu tortilla, beyaz pirinç  
**Şekerle tatlandırılmış içecekler**  
**Trans yağlar** (Genellikle stabil kalma özellikleri için kullanılırlar)  
**Rafine yağlar:** Örneğin palmiye yağı genellikle rafine edilir  
**İşlenmiş gıdalar:** örneğin fast food yiyecekler, cips, hazır yiyecekler  
**Şeker ve yüksek miktarda ilave edilmiş şeker içeren ürünler:** örneğin sofr şeker, şekerlemeler, tatlılar, kek ve hamur işleri

## Daha az tüketilmesi gereken gıdalar



**Kahve:** Kahve tüketiminizi 1 fincan Türk kahvesi (veya eşdeğeri, ör. 1-2 espresso) ile sınırlayın ve bir bardak suyla birlikte tüketin  
**Şekerli müsli, tatlandırılmış kahvaltılık gevrek, tatlandırılmış yoğurtlar**  
**Konserve gıdalar (taze gıdalar varsa)**

## Diyetinize dahil etmeniz gereken gıdalar



**Meyveler:** örneğin elma, portakal, çilek, kivi, kavun, yaban mersini, armut, şeftali, kayısı  
**Sebzeler:** örneğin ıspanak, roka, brokoli, karnabahar, soğan, kabak, kuşkonmaz, kara lahana, patates  
**Baklagiller:** örneğin nohut, mercimek, fasulye, fıstık  
**Tam tahıllar:** örneğin tam tahıllı makarna, tam tahıllı ekmek, tam tahıllı kahvaltılık, tam tahıllı kuskus  
**Kuruyemiş ve tohumlar:** örneğin badem, antepfıstığı, ceviz, chia tohumu, keten tohumu, fındık, macadamia cevizi, ayçiçeği tohumu  
**Kümes hayvanları:** örneğin tavuk, hindi, kaz, ördek  
**Deniz ürünleri:** örneğin somon, ton balığı, alabalık, uskumru, hamsi, sardalya, midye  
**Yumurta:** yumurta sarısı ve yumurta akı  
**Süt ürünleri:** örneğin peynir, yoğurt, süt  
**Soğuk sıkma yağlar:** örneğin zeytinyağı veya kolza yağı  
**Bitkiler ve baharatlar:** örneğin fesleğen, keklikotu, kekik, biberiye, karabiber, zerdeçal, sarımsak, tarçın, kişniş  
**İçecekler:** örneğin su, bitki çayı





# Tabak kuralı VE GÜNLÜK DİYETİNİZİ OLUŞTURMA<sup>1</sup>

Doğru miktarda makro besin tüketmenin esnek bir yolu:  
İyi dengelenmiş bir diyetin bileşenleri.

## Sebzeler

Her öğüne başlarken tabağımızda vitaminler, mineraller, çözünebilir lif ve bitkisel mikro besinler sağlayan sebzeler olmasına dikkat etmeliyiz. Sebzeleri taze, haşlanmış veya yahnı olarak servis edin ve çok fazla yağ eklemekten kaçının.

### GÜNDE TOPLAM 5-6 PORSİYON

1 PORSİYON ŞUNLARDAN OLUŞABİLİR:  
+ 100 g yeşillik  
+ 100 g çiğ veya pişmiş sebze  
(örneğin yarım salatalık veya 1 biber)

## Kompleks karbonhidratlar

Kahvaltılık gevrekler, patates, tam tahıllı makarna veya ekme ve kompleks karbonhidratlar, vücudun temel enerji kaynağıdır. Optimum porsiyon boyutu bir fincanın 3/4'ü veya 100 g civarındadır. Kızartılmış gıdalardan ve yağlı soslardan kaçının.

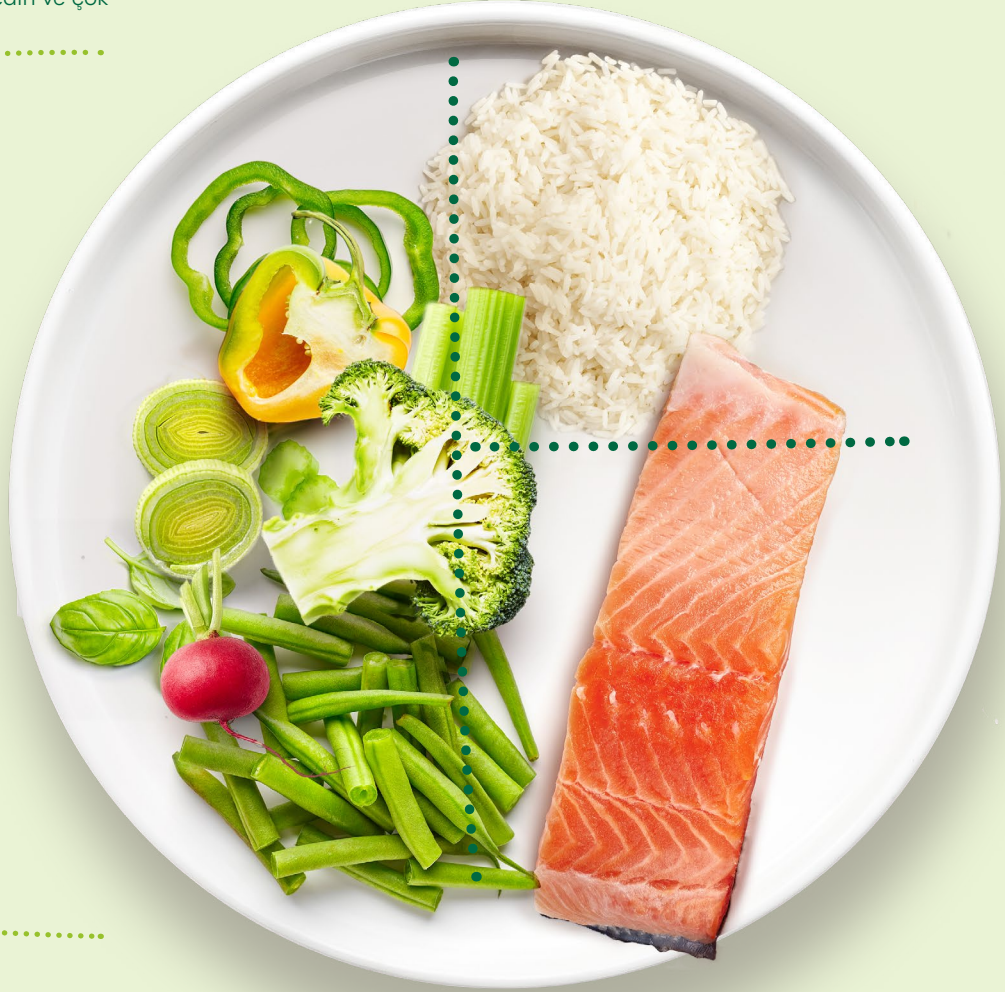
### GÜNDE TOPLAM 2 PORSİYON

1 PORSİYON ŞUNLARDAN OLUŞABİLİR:  
+ 100 g haşlanmış tam tahıllı makarna veya pirinç (pişmemiş olarak yaklaşık 50 g)

## Basit karbonhidratlar

### GÜNDE TOPLAM 2 PORSİYON

1 PORSİYON ŞUNLARDAN OLUŞABİLİR:  
+ 1 orta boy meyve  
+ 130 g orman meyvesi



## Protein

Et, kümes hayvanları, balık, deniz ürünleri, yumurta veya süt ürünleri. Bu gıdaların tümü protein ve bir miktar yağ içerir. Az yağlı et çeşitlerine öncelik vermeye çalışın ve mümkünse pişirmeden önce fazla yağı ayırın. Bakliyatlar da protein kaynağıdır.

Vücut ağırlığı kilogramı başına en az 0,8 ila 1,2 g protein tüketmeyi hedefleyin.

### GÜNDE TOPLAM 4-5 PORSİYON

1 PORSİYON ŞUNLARDAN OLUŞABİLİR:  
+ 100 g fasulye/8 g protein  
+ 100 g balık/20-22 g protein  
+ 100 g kümes hayvanı/30 g protein  
+ 100 g kırmızı et/30 g protein  
+ 1 yumurta/7 g protein

## Yağ

Yağ: Örneğin Salata üzerine serpiştirilmiş kuruyemiş, salata sosu olarak zeytinyağı, balığın kendi yağı veya etin üzerindeki yağ.

### GÜNDE TOPLAM 2-4 PORSİYON

1 PORSİYON ŞUNLARDAN OLUŞABİLİR:  
+ 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı  
+ sıvı yağ - 13 g yağ (teklî doymamış)  
+ 20 g tereyağı - 16 g yağ (doymuş)

# Porsiyon boyutları için kullanışlı ipuçları

Porsiyon boyutlarınızı ölçmek için ellerinizi kullanın

**Protein, bir el büyüklüğünde olmalıdır.**



Bir porsiyon protein örneği



**Karbonhidratlar bir yumruk büyüklüğünde olmalıdır.**



Bir porsiyon karbonhidrat örneği



**Yağlar (yağ, salata sosu, et üzerindeki yağ) başparmağınız büyüklüğünde olmalıdır.**



Bir porsiyon yağ örneği



# Günlük Öğünlere Örnekler ve Takviye Edici Gıdalar

Diyetinizde faydalı bir makro besin karışımına ulaşmanıza yardımcı olacak hızlı rehber.

Günlük öğün planında her gün için 3 ana öğün ve 2 ara öğün tavsiye edilir. Bu bize aşağıdaki konularda yardımcı olur:

- + Aktif bir yaşam tarzı sürdürmek için ihtiyaç duyduğumuz enerjiyi vücudumuza sağlar
- + Kalori alımını güne eşit şekilde dağıtarak, geç saatlerde fazla yemeyi önler
- + Kandaki şeker seviyelerini dengeler

## 1 KAHVALTIDAN ÖNCE



Nutriway Balance™  
Within Probiyotik  
Mikroorganizma

+



1 bardak su



**Balance Within Probiyotik Mikroorganizma'yı kahvaltıdan önce tüketmeyi unutmamak için yatağınızın yanındaki komodinin üzerinde tutabilirsiniz.**

## 2 KAHVALTI



**İYİ BİR KAHVALTI**  
(Karbonhidrat ve protein kombinasyonu - tabak kuralı)

+



Nutriway™  
Milk Thistle



**Milk Thistle takviye besini günde iki kez almayı unutmayın: sabah kahvaltıyla ve akşam, akşam yemeğiyle birlikte.**

## 3 SABAH ARA ÖĞÜNÜ



Fibre  
Powder

+



Smoothie



Sabah veya öğleden sonra ara öğünü olarak **lif eklemek harika bir fikirdir.** Uygunsa Fibre Powder da ekleyebilirsiniz.

## 4 ÖĞLE YEMEĞİ



**SAĞLIKLI BİR ÖĞLE YEMEĞİ**  
(Karbonhidrat ve protein kombinasyonu - tabak kuralı)



**Proteinler** çok çeşitlidir ve öğle yemeğine eklenmek için mükemmel bir seçimdir.

## 5 ÖĞLEDEN SONRA ARA ÖĞÜNÜ



Kabuklu  
Yemişler

VEYA



Yoğurt

## 6 AKŞAM YEMEĞİ



Çorba

VEYA

+



Nutriway™  
Milk Thistle



**HAFİF AKŞAM YEMEĞİ**  
(tabak kuralı)






Akşam yemeğinde **bitki bazlı ve hayvansal proteinlerin** birleştirilmesi önerilir.

## Kahvaltı

Kahvaltı en önemli öğündür. Günün ilk öğünü olarak kahvaltı, **kaslardaki ve karaciğerdeki karbonhidrat depolarının yenilenmesine yardımcı olur**. Kahvaltı **hem karbonhidrat hem protein** içermelidir. Karbonhidratlar, enerji kaynağı olarak ve beyin fonksiyonları açısından önemlidir. Vücut proteini depolayamadığı için tutarlı ve düzenli olarak protein tüketmeliyiz.

### Kahvaltı için porsiyon önerileri:

-  • 1 el büyüklüğünde protein
-  • 1,5 yumruk büyüklüğünde karbonhidrat (kompleks ve basit karbonhidratları birleştiriyorsanız)
-  • 1 yumruk karbonhidrat (yalnızca kompleks karbonhidratlar tüketiyorsanız)
- Sebzeler

### Kahvaltı örneği:

- + Yumurta veya yoğurt veya füme somon (2 dilim)
- + Tam tahıllı ekmek (2 dilim) veya kahvaltılık gevrek/müsli (2 yemek kaşığı)
- + 1 portakal (meyve ekliyorsanız)

### Diğer kahvaltı fikirleri:

- + Kahvaltılık gevrek veya müsli içeren yoğurt
- + Yulaf lapası
- + Budwig kreması (aşağıdaki tarife göz atın)
- + Süt veya bitkisel kaynaklı bir süt alternatifi ile hazırlanmış mısır gevreği veya müsli
- + Tatlı yerine tuzlu kahvaltıyı (genellikle "kontinental" kahvaltı olarak da bilinir) tercih edenler için:
  - Yumurta (ör. çırpılmış, omelet veya menemen) ve tam tahıllı ekmek veya yulafli krep
  - Et (ör. füme somon) ve tam tahıllı ekmek veya yulafli krep

### Budwig kreması

Budwig kreması, güne hem dengeli hem de lezzetli bir kahvaltıyla başlamak için harika bir örnektir.

### 1 porsiyon için tarif

- + 1 yemek kaşığı keten tohumu
- + 1 yemek kaşığı balkabağı çekirdeği
- + 10 çiğ badem
- + 1 adet olgun muz
- + 1 bardak yoğurt
- + 1 çay kaşığı buğday ruşeymi
- + 1 yemek kaşığı limon suyu
- + 1 çay kaşığı çiçek bal ve 1 çay kaşığı polen
- + 3-4 fındık

## Sıvı almayı UNUTMAYIN

### Sabahları sıvı tüketmek önemlidir.

Su, taze meyve suyu, yeşil çay, **Bodykey by Nutriway™ bitkisel çayı**, bir fincan kahve veya siyah çay sabah canlanmanıza yardımcı olacaktır.





## Sabah ara öğünü



Dengeli bir ara öğün, kahvaltıyla öğle yemeği arasında tok kalmanız için harikadır. Taze meyve salatası veya bir smoothie'nin içerdiği karbonhidrat ve vitaminler vücudunuza gerekli enerjiyi verecektir. Günlük lif alımınızı artırmanın hızlı ve kolay bir yolu olarak öğünüze **Nutriway™ Fibre Powder**'ı ekleyin.

### Smoothie olarak hafif salata

#### Gerekli malzemeler

- +1 orta boy pancar
- + 1 orta boy elma
- + 100 ml su
- + 1/6 baş göbek salata
- + 1 çay kaşığı bal

#### Hazırlık:

1. Pancarı blenderden geçirin ve fermantasyonun başlaması için 5-10 dakika bekletin.
2. Hazırladığınız diğer bileşenleri de ekleyin ve hepsini blenderden geçirin.



### ÇİĞNEME,

BEYNİNİZE AÇLIĞINIZI GİDERDİĞİNİZE DAİR SINYALLER GÖNDERDİĞİNDEN, ARA ÖĞÜN OLARAK ÇİĞNENEBİLİR BİR YİYECEK (ÖR. YARIM MUZ) EKLEMENİN FAYDALI OLABİLİR.



Amway Xperience uygulamasını indirin ve daha fazla ilham verici tarif keşfedin.





## Öğle yemeği



**Birçok kişi için öğle yemeği ve akşam yemeği arasında geçen süre uzun olabilir.**

- + Bu yüzden öğle yemeği özellikle önemlidir. Öğle yemeği **tam tahıllı pirinç veya makarna ya da patates gibi kompleks karbonhidratlar içermelidir**. Öğle yemeği, depolarımızın yenilenebilmesi için **protein** (hayvansal veya bitkisel bazlı) ve ayrıca zeytinyağı gibi **soğuk sıkma yağları** da içermelidir.
- + Öğle yemeğinin ağırlıklı olarak sebzelerden oluştuğundan emin olun.

### Öğle yemeği için porsiyon önerileri

-  • 1 el büyüklüğünde protein
-  • 1,5 yumruk büyüklüğünde karbonhidrat
- Sebzeler
- 1 yemek kaşığı yağ, ör. sos olarak sızma zeytinyağı

- + Düzgün bir öğle yemeği yemek için yeterli zamanınız yoksa bile en azından **meyve, tohumlu meyve salatası veya bir miktar sebze** ile biraz karbonhidrat almaya çalışın.



## Öğleden sonra ara öğünü

Ana öğünler arasındaki ikinci ara öğünü, yaptığınız işe ara verip dinlenmek ve vücudunuz için önemli bir besin takviyesi sağlayarak ona önem verdiğinizi göstermek için **önemli bir fırsattır**. Ayrıca akşam yemeğinde çok fazla yemek yemenizi engellemek için de harika bir yoldur.

### Öğleden sonra öğünü için fikirler

- Bodykey by Nutriway™ Shake
- 20 g kabuklu yemiş
- Yoğurt
- Bir küçük fincan ev yapımı dondurma
- Smoothie



**Amway Xperience uygulamasını indirin ve daha fazla ilham verici tarif keşfedin.**



Ürün Kodu: 116661



Ürün Kodu: 116660



## Akşam yemeği

Günün son öğünü olan **akşam yemeğinin çok fazla kalori içermesine gerek yoktur**. Ancak dengeli olması ve yeterli miktarda protein içermesi gerekir. Akşam yemeğinde bitki bazlı ve hayvansal proteinleri birleştirdiğinizden emin olun. Dengeli bir akşam yemeği, yatmadan önce acıkmanızı engeller ve vücudunuzu iyi bir uyku için hazırlar.

### Akşam yemeği için porsiyon önerileri:

- 1 el büyüklüğünde protein
- 1 yumruk büyüklüğünde karbonhidrat
- Sebze
- 1 yemek kaşığı yağ, ör. sos olarak sızma zeytinyağı

### Akşam yemeği için fikirler

- + Çorbalar (tohumlar, sebze ve tahıllar ve bir porsiyon **protein**)
- + Salata (üzerine serpiştirilmiş tohumlar, sebze ve tahıllar ve **bir porsiyon protein, ör. 150 g baklagil veya 70/80 g hindi eti ya da balık**)
- + Bir tabak baklagil yemeği

## iCook™ Tencere ve Tavaları

Kolayca ve verimli şekilde sağlıklı yemekler hazırlamanıza yardımcı olur.



Akşam yemeğinde diyetinize **Nutriway Legume Complex** eklemeyi düşünebilirsiniz.

## Uyku öncesi ara öğünü

**Akşam yemeğini erken yiyorsanız (ör. 18.00'den önce) ve akşamları biraz acıkıyorsanız küçük bir ara öğün yemeyi düşünün.**

Bu üzerinde tohum veya kabuklu yemiş olan bir porsiyon yoğurt ya da küçük bir fincan meyve salatası olabilir. Ayrıca rahatlamaya yardımcı olması için yatmadan önce **Nutriway Lemon Balm Plus** almayı da düşünebilirsiniz.

**AKŞAM YEMEĞİNİ ERKEN YEDİYSENİZ basit karbonhidratlardan (ör. mevsim meyvesi) veya yaklaşık 5 cevizden oluşan bir uyku öncesi ara öğünü YİYEBİLİRSİNİZ.**



# Sıvı Tüketimi

Body cleansing programı sırasında yeterli miktarda su tüketmek önemlidir.<sup>1</sup>

Vücudun normal işlevleri için su gerekir<sup>1</sup>. Vücut ağırlığının yarısından fazlasını oluşturan su, vücudun doğal temizlik işlevinde önemli bir rol oynar.



## GENEL ÖNERİ

+ Günde en az 2 litre su (farklı kaynaklardan) tüketmeliyiz.<sup>2</sup>

## SIVI TÜKETMEK İÇİN İPUÇLARI

+ Yanınızda tekrar kullanılabilir su şişesi taşıyarak sık su tüketmek için kendinizi motive edin.

+ Farklı aromalar deneyin ve suyunuza örneğin, limon, salatalık, nane, zencefil ekleyin.

+ Yüksek su içeriği olan yiyecekler tüketin (ör. taze meyve).

eSpring-  
VIDEOSUNU  
izleyin



# SU KALİTESİ ÖNEMLİDİR

İçtiğiniz suyun temiz olduğundan ve kirletici madde içermediğinden emin olun.

eSpring, dünyanın en çok satan ev su arıtma sistemi markasıdır<sup>3</sup>

- + İçme suyundaki hastalığa yol açan bakterilerin ve virüslerin **%99.99'a** kadarını **etkili şekilde giderir**<sup>4</sup>
- + Mikro plastikler dahil olmak üzere **0,2 mikrona kadar** parçacıkları filtreler.<sup>4</sup>
- + Kalsiyum, magnezyum ve florür gibi **sudaki yararlı mineralleri** korur.
- + Potansiyel olarak sağlığı etkileyebilecek 140'den fazla kirletici de dahil olmak üzere **160'tan fazla kirleticiyi etkili şekilde azaltır**<sup>4</sup>
- + Suyu, **hindistan cevizi kabuklarından üretilmiş olan ve kömür veya ahşaptan daha gözenekli olan** sıkıştırılmış aktif karbon bloğu ile filtreler. Son derece gözenekli yapıya sahip malzemeler, su filtrelemenin kalitesini ve performansını artırır.
- + eSpring su arıtma sistemi, NSF International'ın Sınıf I Partikül Giderme sertifikasına sahiptir. Bu parçacıkları 0,5 mikrona kadar giderildiği anlamına gelir. Ayrıca Amway'in 0,2 mikrona varan daha da küçük parçacık giderimi iddiası, üçüncü taraf aracılığıyla doğrulanmıştır. Yani eSpring ünitesi 0,2 mikrondan büyük mikroplastikleri filtreler.

+ eSpring™ Su Arıtma Sistemini Keşfedin



1 Su, normal fiziksel ve bilişsel işlevlerin (ör. kısa ve uzun vadeli bellek, dikkat) sürdürülmesine katkıda bulunur.

2 WHO tavsiyesine göre.

3 2022 dünya satış Pazar Araştırması Doğrulamasına dayanmaktadır. Her iki yılda bir incelenir.

4 eSpring Su Arıtma Sistemi hastalıkları önlemez veya etkilerini hafifletmez. Koronavirüslerin (MERS, SARS veya COVID-19) giderilmesi için test edilmemiştir



# Fiziksel aktivite

**Egzersiz yaptığınızda, vücudunuz ruh halinizi iyileştirmeye yardımcı olan endorfinler üretir. Düzenli fiziksel egzersiz aynı zamanda duruşun iyileştirilmesine, kilo alımı kontrolüne, stresin azaltılmasına ve hatta zihinsel performansın artırılmasına da yardımcı olur.**

Zaten fiziksel olarak aktifseniz ve egzersiz yapmayı seviyorsanız düzenli olarak egzersiz yapmaya devam edin.

## BAŞLANGIÇ

**Düzenli olarak egzersiz yapmaya alışık değilseniz aşağıdaki ipuçları başlamanıza yardımcı olabilir**

# 1

**Yürüyüş veya bisiklet gibi basit egzersizlerle başlayın.**



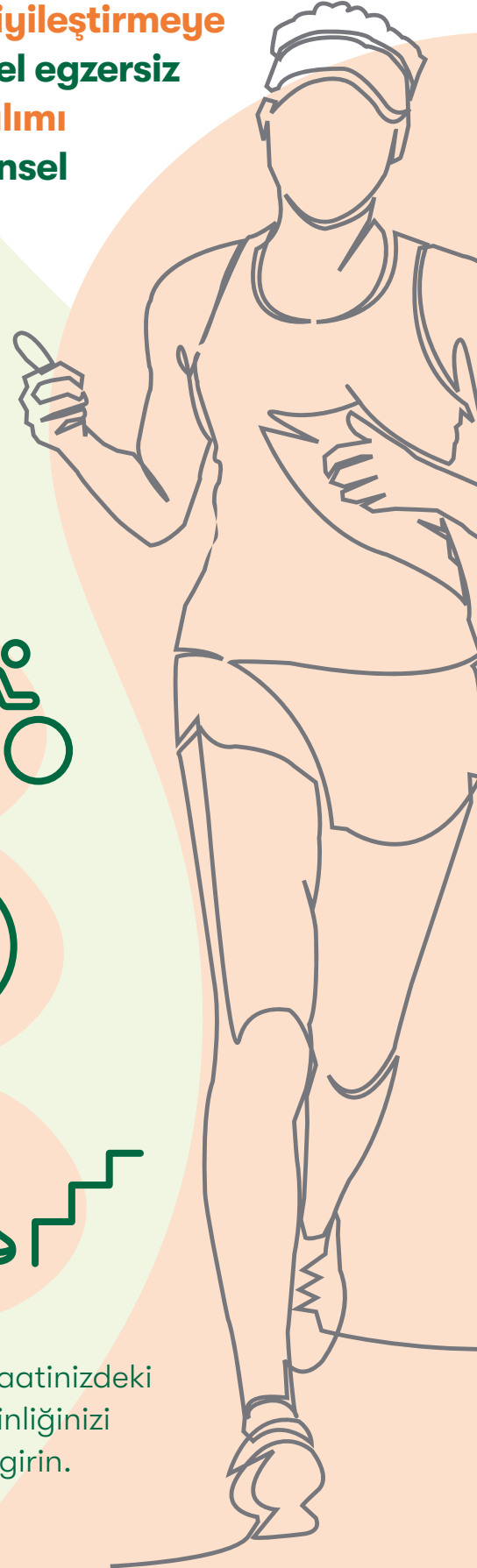
# 2

Yürümek etkili, kolay ve düşük riskli bir aktivitedir. Rahat ayakkabılar dışında özel ekipman gerektirmez. **Günde en az 30 dakikanızı yürüyüşe ayırmaya çalışın.** 10 dakika ile başlayıp her gün +5 dakika artırmayı hedefleyebilirsiniz.



# 3

**Daha aktif olmak için her fırsatı kullanın.** Asansör yerine merdivenleri kullanın, 1-2 otobüs/tramvay/metro durağı kadar olan mesafeleri yürüyün veya aracınızı varış noktanıza iyi bir yürüyüş mesafesinde olan bir yere park edin.



Aktiviteyi ölçmek için akıllı telefonunuzdaki veya akıllı saatinizdeki **sağlık izleme işlevlerini** kullanın, ardından fiziksel etkinliğinizi takip etmek için **Amway™ Xperience uygulamasına** girin.

# Olumlu Düşünce Yapısı ve Topluluğun Bir Parçası Olma



**Olumlu düşünmek, zinde yaşama ve vücudunuzu arındırma çabalarının başarılı olmasına katkıda bulunan önemli bir etkidir.**

- + Vücut saatinizi düzenlemek için **özel bir yürüyüş ve uyku programı** oluşturun
- + **Yatmadan önce rahatlayın** (ör. Banyo yapın, kitap okuyun, sosyal medyaya bakmaktan kaçının)
- + Nutriway Lemon Balm Plus'ı **deneyebilirsiniz. Rahatlamaya katkıda bulunan ve hem bilişsel hem de zihinsel zindeliği desteklemeye yardımcı olduğu bilinen bu takviye edici gıda, daha fazla rahatlamaya yardımcı olabilir.**



**+ Kaslarınızın aşamalı olarak gevşemesini sağlamak için aşağıdaki adımları izleyin:**

1. Vücudunuzdaki **belirli bir kasa** odaklanın.
2. Bu kası **birkaç saniye boyunca kasıp** ardından serbest bırakın.
3. **Hislere dikkat edin**, her nefesle gerilimin azaldığını hayal edin. Kasınızı serbest bırakın ve aynı adımları vücudun farklı bölgelerinde tekrarlayın.



## YETERLİ UYKU

## KASLARI AŞAMALI GEVŞETME



# BİLİNÇLİ FARKINDALIK<sup>1</sup>



## KENDİNİ TANIMA

## DİYAFRAMDAN NEFES ALIP VERME



- + **Kendinize karşı anlayışlı olun**  
Bugün programı takip etmeyi unuttunuz mu? **Endişelenmeyin.** Yarın yeni bir gün ve **kontrolü ele almak için yeni bir fırsatınız olacak.**
- + **Günlük başarılarınız için kendinizi tebrik edin** ve etkilerini yaşamaya başladığınız avantajlar için kendinize teşekkür edin.
- + **Ara hedeflerinize ulaştığınızda kendinizi ödüllendirin**

**+ Bu deneyimin için aşağıdaki adımları izleyin:**

1. Rahat **giysiler giyin** ve rahat bir **pozisyonda durun.**
2. **Nefes alarak karnınızı havayla doldurun**, birkaç saniye **nefesinizi tutun (3-5)**, nefes verirken önce akciğerlerinizi sonra da karnınızı boşaltın.
3. Yardımcı olması için bir elinizi karnınıza, diğer elinizi de **göğsünüze koyabilirsiniz.** Böylece karnınızın ve **akciğerlerinizin havayla dolduğunu hissedebilirsiniz.**

# Olumlu Düşünce Yapısı ve Topluluğun Bir Parçası Olma



- + Başkalarının **desteği olduğunda her şey daha kolay**. Size katılmaları için diğer insanları davet edin, **bir grup oluşturun** ve grubunuzda ilerleme durumlarınızı, deneyimlerinizi ve motive edici mesajları paylaşın.
- + **Ailenizi**, program sırasında uyguladığınız yemek ve tariflerin benzerlerini paylaşmaları için teşvik edin.
- + **Gelecek Nutriway sağlıklı yaşam tarzı etkinliklerine katılın!**



## TOPLULUĞUN BİR PARÇASI OLMA



**TARİFLERİNİZİ PAYLAŞIN  
VE DESTINATION  
WELLBEING ARACI  
UYGULAMASINA DANIŞIN**



# Programı tamamladınız mı? Tebrıklar!

## "Tebrıklar!

Nutriway Body Cleansing Programının sonuna başarıyla ulaştınız.

Programı yakından izlediğinizi ve daha mutlu, daha sağlıklı bir yaşamın faydalarının tadını çıkardığınızı umuyorum.

Bundan sonra, isterseniz faydaları deneyimlemeye devam edebilir ya da spesifik ihtiyaçlarınıza ve hedeflerinize yanıt bulmak ve yaşam tarzınızı daha da iyileştirmek için diğer Nutriway Destination Wellbeing çözümlerinden birini kullanabilirsiniz.

Bir sonraki sayfada yer alan sağlık çarkını kullanarak sağlığını yeniden değerlendirin ve ardından hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olabilecek çözümler hakkında bilgi edinmek için Amway Serbest Girişimcisiyle iletişime geçin.

**Dr. Francesco Avaldi**



”

Deneyiminizi paylaşın ve zinde yaşama odaklanan topluluklarla iletişim kurun:



Paylaşılan yolculuklar her zaman daha eğlencelidir.

**Deneyimlerinizi paylaşın, ilham alın ve başkalarını**  
Destination Wellbeing yolculuklarında motive edin.



# Kaydettiğiniz ilerlemeyi kutlayın

**21 günlük programı tamamladıktan sonra, sağlık çarkı testini yeniden yapın.** Bu, çabalarınızın zinde yaşamın çeşitli alanlarında size nasıl yardımcı olduğunu anlamanın harika bir yoludur.

Zinde yaşam yolculuğunuzun her alanında size rehberlik etmesi için aşağıdaki örnek açıklamaları kullanın.

**Stres yönetimi** Stresli durumlarla iyi başa çıkabiliyor musunuz (ör. 8 puan), yoksa hayat koşulları zorlaştığında zihinsel ve fiziksel açıdan zorlanıyor musunuz (ör. 2 puan)?



1

2



**Bağışıklık** Çevrenizdeki diğer kişiler hastalandığında siz sağlıklı kalabiliyor musunuz (ör. 9 puan), yoksa soğuk algınlığı ve viral hastalıklara kolayca yakalanıyor musunuz (ör. 2 puan)?



**Uyku kalitesi** Düzenli olarak yeterince uyuduğunuzu düşünüyor musunuz (ör. 8 puan), yoksa uyku süreniz ve kalitesi düzensizmiş gibi mi geliyor (ör. 2 puan)?

6



3

**Fiziksel aktivite** Düzenli egzersiz yapmayı seviyor ve asla antrenman atlamıyor musunuz (ör. 10 puan), yoksa egzersiz yapmayı bir görev gibi görüp bundan kaçınmaya mı çalışıyorsunuz (ör. 2 puan)?

**Sindirim** Bağırsak hareketleriniz düzenli ve sorunsuz mu (ör. 9 puan), yoksa düzensiz ve genellikle sorunlu mu (ör. 3 puan)?



5



4

**Genel görünüm** Cildinizin ve vücudunuzun görünümünden memnun musunuz (ör. 8 puan), yoksa iyileştirmek istediğiniz noktalar var mı (ör. 3 puan)?

# Geldiğiniz noktayı öğrenin

## SONUÇLARINIZ SİZE NE SÖYLÜYOR?



### Tüm alanlarda veya birkaç alanda 7 veya daha düşük değerlerde dengeli puanlar

#### + Bu ne anlama gelir?

#### Sağlam bir temel oluşturuyorsunuz

Zinde yaşama uzanan yolda büyük bir ilerleme kaydettiniz. Temelinizi sağlamlaştırmak ve daha da fazla fayda sağlamak için programı 21 gün daha sürdürmeniz yararlı olabilir.

#### + Öneri:

#### ÇİFT ARINMA

**Body Cleansing Programını 21 Gün Daha Devam Ettirin**

### Tüm alanlarda 8 veya daha yüksek değerlerde dengeli puanlar

#### + Bu ne anlama gelir?

#### Siz bir zinde yaşam kahramanısınız

Zinde yaşamın tüm önemli alanlarında harika bir iş çıkarıyorsunuz. Şimdi temel beslenme desteğinizi bir üst seviyeye taşıyın.

#### + Öneri:

#### BESLENMEDE BİR ÜST SEVİYE

**Nutriway Double X ile Nutriway Foundational Trio\***

Günde düzenli olarak 5-6 porsiyon sebze ve günde 2 veya daha fazla porsiyon meyve yiyorsanız<sup>1</sup> şunu deneyin **Nutriway Daily ile Nutriway Foundational Trio\***



## 7 veya daha düşük puanlı bağışıklık ile karışık değerler

+ Bu ne anlama gelir?

**Bağışıklığınıza dikkat edin**

Bazı alanlarda ilerleme kaydettiniz ancak yine de, sağlığınız için önemli olan bağışıklığınız ekstra destekten faydalanabilir gibi görünüyor.

+ Öneri:

**BAĞIŞIKLIĞA ÖNCELİK VERİN**

**Nutriway Yıl Boyu Bağışıklık Desteği Ürün Paketi**

### NUTRIWAY YIL BOYU BAĞIŞIKLIK DESTEĞİ ÜRÜN PAKETİ

**İle: Bağışıklık için ekstra destek<sup>6</sup>**

**Nutriway Balance Within Probiyotik Mikroorganizma, Nutriway Fibre Powder, Nutriway Vitamin C Plus**

Bağışıklık sisteminiz için ekstra destek; özel olarak seçilmiş günlük besin öğeleri içeren bu faydalı paket:

+ Temel bağışıklık odaklı beslenme desteği sağlar<sup>1</sup>

+ Cilt sağlığını, ağız sağlığını ve hücre sağlığını destekler<sup>2</sup>

+ Pozitif ruh halini destekler<sup>3</sup>

+ Yüksek enerji seviyelerini destekler<sup>4</sup>



**nutriway**  
**Yıl Boyu Bağışıklık Desteği ÜRÜN PAKETİ**



Ürün Kodu: 315562



1 C vitamini, B6 vitamini ve folik asit (B9), bağışıklık sisteminin işlevini sürdürmesine yardımcı olur.




2 C vitamini, cildin ve dişlerin normal işlevlerini sürdürmesine yönelik normal kolajen oluşumu işlevine ve hücrelerin oksidatif strese karşı korunmasına yardımcı olur.

3. C vitamini, B6 vitamini ve folik asit (B9), normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.

4 C vitamini ve B6 vitamini normal enerji metabolizmasına katkıda bulunur. [Gıda ve Takviye Edici Gıdalarda Sağlık Beyanı Kullanımı Hakkında Yönetmelik (32169 / 20 Nisan 2023)].

# ALİŞKANLIK İZLEYİCİ 21 GÜNLÜK

PROGRAMIN HER GÜNÜ DOĞRU YOLDA KALMANIZI SAĞLAYAN KONTROL LİSTESİ

	SU	DENGELİ VE ÇEŞİTLİ DİYET	30 DAKİKALIK YÜRÜME VEYA EGZERSİZ	RUH HALİ EGZERSİZLERİ (ÖR. NEFES ALMA VEYA MEDITASYON)				RUH HALİNİZ
1. Gün	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	😊 😐 😞
2. Gün	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	😊 😐 😞
3. Gün	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	😊 😐 😞
4. Gün	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	😊 😐 😞
5. Gün	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	😊 😐 😞
6. Gün	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	😊 😐 😞
7. Gün	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	😊 😐 😞
8. Gün	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	😊 😐 😞
9. Gün	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	😊 😐 😞
10. Gün	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	😊 😐 😞
11. Gün	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	😊 😐 😞
12. Gün	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	😊 😐 😞
13. Gün	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	😊 😐 😞
14. Gün	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	😊 😐 😞
15. Gün	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	😊 😐 😞
16. Gün	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	😊 😐 😞
17. Gün	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	😊 😐 😞
18. Gün	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	😊 😐 😞
19. Gün	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	😊 😐 😞
20. Gün	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	😊 😐 😞
21. Gün	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	😊 😐 😞

## HAFTALIK İLERLEME DURUMU TAKİPÇİSİ

HAFTALIK KİŞİSEL	1. HAFTA	2. HAFTA	3. HAFTA
KİŞİSEL HEDEFLER			
BEKLENEN ETKİLER			
GÖZLEMLENEN İLERLEME			

# Besin ögeleri hakkında daha fazla bilgi edinin

**Her yolculuk** için doğru beslenme gerekir. Doğru besin alımı, Destination Wellbeing hedefine başarılı bir şekilde ulaşmanız için çok önemlidir. Burada, vücudumuzun normal şekilde çalışması ve mutlu ve sağlıklı hissetmemize yardımcı olması için gerekli besin ögelerini, vitaminleri ve mineralleri almayı sağlamak üzere tükettiğimiz gıdalara, sıvılara ve takviye edici gıdalara odaklanıyoruz.

## MAKRO BESİNLER

İyi dengelenmiş bir diyetin bileşenleri.

## KARBONHİDRATLAR

**Karbonhidratlar ilk enerji kaynağımızdır. Beynimiz en iyi, farklı karbonhidrat kaynaklarımızdan gelen şekerle çalışır. Dahası, karbonhidratlar kaslarımızdaki ve karaciğerimizdeki karbonhidrat depolarını yenileyebilir.**

**2 tür karbonhidrat vardır:**

**+ Kompleks**

(ör. makarna, pirinç, tam tahıllar)

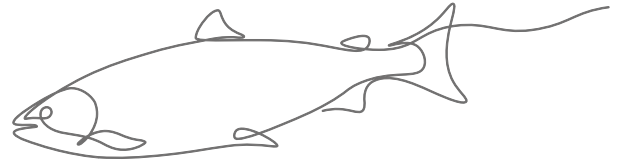
**+ Basit**

(ör. meyve, bal, süt)

## GENEL BİR KURAL OLARAK...

**Ana öğünlerde kompleks karbonhidratlar tüketmeli, öğün aralarında ise hızlı bir seçenek olarak basit karbonhidratları tercih etmeliyiz.**

**BİLİYOR MUYDUNUZ?  
AKDENİZ DİYETİNE GÖRE  
KARBONHİDRATLAR  
EN ÖNEMLİ MAKRO  
BESİNDİR.**



# YAĞLAR

**Karbonhidratlar ilk enerji kaynağımız olduğuna göre, yağları da destekleyici enerji kaynağı olarak düşünebiliriz.**

## 3 TÜR YAĞ VARDIR:

### + Doymuş

ör. tereyağı, hindistan cevizi yağı, hayvansal katı yağ

### + Tekli doymuş

ör. zeytinyağı, kabuklu yemişler (badem, fındık, pekan) ve tohumlar (balkabağı, susam)

### + Çoklu doymamış

ör. yağlı balık (ör. somon), ceviz, keten tohumu, ayçiçeği tohumu.



# PROTEİN

**Proteinler yaşamın yapı taşlarıdır ve hem kaslar hem de kemikler için temel oluşturur.**

Proteinler amino asitlerden oluşur ve vücudumuz fazla proteini yedek olarak saklayamaz. Bu yüzden vücudumuz için tutarlı ve düzenli olarak protein almamız gerekir.

## 2 TÜR PROTEİN VARDIR:

### + Hayvansal proteinler (ör. et, balık)

### + Bitkisel proteinler (ör. fasulye)

# LİF

**Çok selülozlu besin olarak da bilinen lif, yiyeceklerin vücudumuz tarafından sindirilemeyen ya da kullanılamayan kısımlarını tanımlar.** Lif ağırlıklı olarak meyvelerde, sebzelerde, tam tahıllarda ve baklagillerde bulunur. Yeterli lif alımı dengeli beslenmenin önemli bir unsurudur. Örneğin, çavdar lifi normal bağırsak fonksiyonuna katkıda bulunur.



# Özel öğünler içeren örnek beslenme planı

Vejetaryen

Omnivor

## KAHVALTI

### Seçenek A

- 1 yemek kaşığı müsli ile yoğurt
- Mevsim meyvesi (1 parça)
- Su (1 bardak)

### Seçenek B

- 1 yemek kaşığı parmesan peyniri veya ricotta/çok yağlı olmayan lor peyniri ile omlet (2 yumurta)
- Yulaflı krep (1) veya tam tahıllı ekme dilimi (1 dilim)
- Su (1 bardak)

### Seçenek A

- 1 yemek kaşığı müsli ile yoğurt
- Mevsim meyvesi (1 parça)
- Su (1 bardak)

### Seçenek B

- Füme somon (3 dilim) ile tam tahıllı ekme dilimi (1 dilim)
- Mevsim meyvesi (1 parça)
- Su (1 bardak)

Her iki seçenek için: Şekersiz 1 espresso veya 1 fincan normal kahve

## ÖĞLE YEMEĞİ

### Seçenek A

- Mevsim sebzelerinden oluşan karışık salata (1 kase)
- Önceden pişirilmiş basmati pirinç (1,5 yumruk) veya diğer tahıl gevreği, baklagil (1,5 yumruk)
- Feta/az yağlı beyaz peynir veya ricotta/çok yağlı olmayan lor peyniri (1 tam el)

### Seçenek B

- Basmati pirinç (1,5 yumruk) veya diğer tahıl gevreği, baklagil (1,5 yumruk)
- Buharda pişirilmiş veya ızgara mevsim sebzeleri
- Haşlanmış yumurta (1) veya buğday gluteni (1 avuç içi)

### Seçenek A

- Mevsim sebzelerinden oluşan karışık salata (1 kase)
- Önceden pişirilmiş basmati pirinç (1,5 yumruk) veya diğer tahıl gevreği, baklagil (1,5 yumruk)
- Ton balığı, somon veya beyaz et (1 tam el)

### Seçenek B

- Basmati pirinç (1,5 yumruk) veya diğer tahıl gevreği, baklagil (1,5 yumruk)
- Buharda pişirilmiş veya ızgara mevsim sebzeleri
- Izgara veya fırınlanmış balık (1 tam el)

## AKŞAM YEMEĞİ

- Karışık ızgara mevsim sebzeleri
- Feta/az yağlı beyaz peynir veya ricotta/çok yağlı olmayan lor (1 tam el)
- Nohuttan humus (1 küçük kase) veya baklagil (1 yumruk)

- Karışık ızgara mevsim sebzeleri
- Ton balığı veya diğer pişmiş balık (1 tam el)
- Nohuttan humus (1 küçük kase) veya baklagil (1 yumruk)

## ATIŞTIRMALIKLAR

- Smoothie
- Kahvaltılık gevrek ve kurutulmuş meyve atıştırmalık barı
- Ev yapımı dondurma (küçük fincan)
- Kabuklu yemişli meyve salatası (küçük fincan) (1 yumruk)

- Smoothie
- Kahvaltılık gevrek ve kurutulmuş meyve atıştırmalık barı
- Ev yapımı dondurma (küçük fincan)
- Kabuklu yemişli meyve salatası (küçük fincan) (1 yumruk)