

PY BESLENME ÇERÇEVESİ

Yağ Yakmak ve Kas İnşa Etmek İçin Bilimsel Yol Haritası

Polat Yücel Beslenme Rehberi

Temel Kavramlar



Kalori

Vücutun kullandığı temel enerji birimidir. Yağ kaybı ve kas inşasının temel yakıtıdır.



Koruma

Mevcut vücut ağırlığını sabit tutmak için gereken günlük enerji miktarı (GTEH).



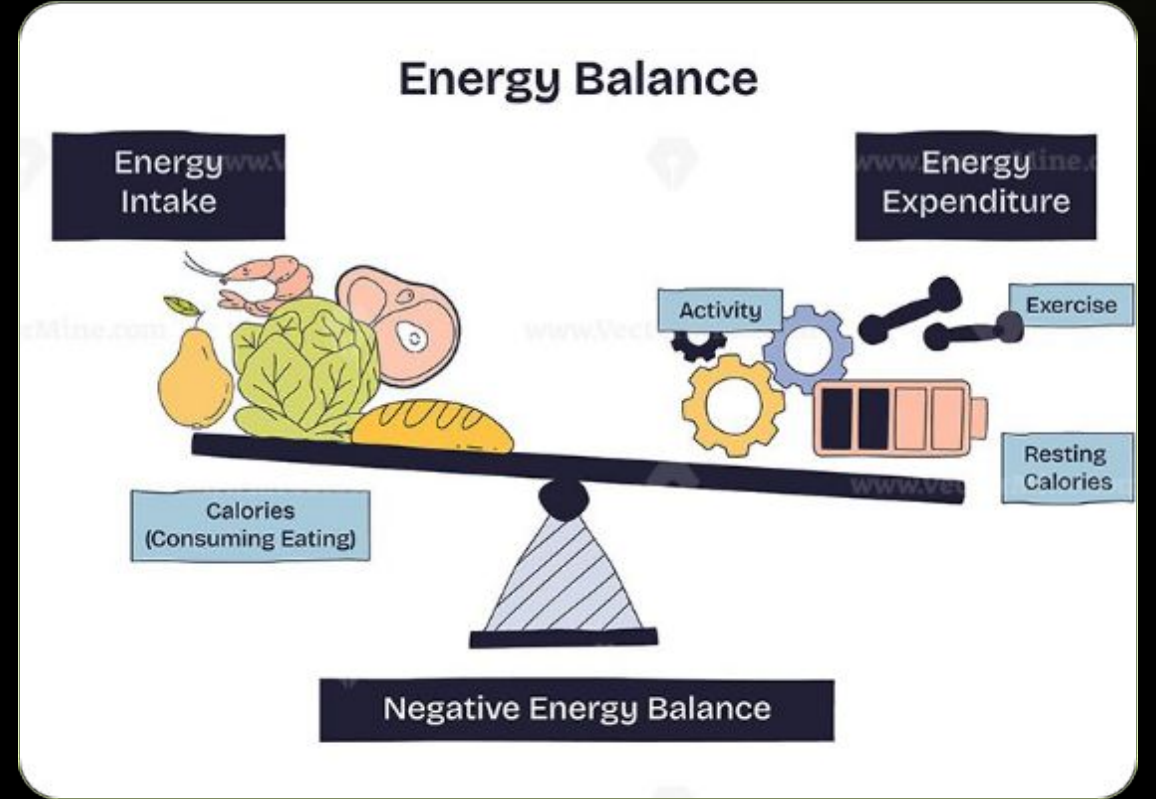
Metabolizma

Besinlerin enerjiye dönüştürülmesi; yapım (anabolizma) ve yıkım (katabolizma) dengesi.

GTEH (TDEE) Bileşenleri

- **BMH (BMR):** Dinlenirken harcanan enerji (%60-70).
- **NEAT:** Günlük rutin hareketler (yürüme, ayakta durma).
- **EAT:** Planlı spor aktiviteleri.
- **TEF:** Sindirim sırasında yakılan kalori (%10).

Formül: $GTEH = BMH + NEAT + EAT + TEF$



BMH Hesaplama (Muller)

Bu denklem yağsız kütleyi baz aldığı için en doğru sonuçları verir:

$$(13.587 \times LM) + (9.613 \times FM) + (198 \times S) - (3.351 \times A) + 674 = BMH$$

Değişkenler

LM: Yağsız Kütle | FM: Yağ Kütlesi
S: Cinsiyet (E:1, K:0) | A: Yaş

Ölçüm Yöntemleri

DEXA Tarama (En iyisi), Skinfold Kaliper veya Navy Body Fat Hesaplama.

| Yağ Yakımı Hedefleri

%0.8

İdeal Haftalık Kilo Kaybı

Genel öneri vücut ağırlığının %0.4 ile %1.2'si arasındadır. Bu oran kas kütleini koruyarak yağ yakmanızı sağlar.

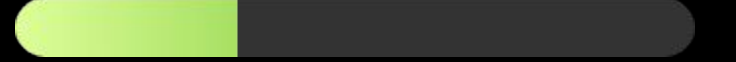
Agresif (%1.2)



Önerilen (%0.8)



Muhafazakar (%0.4)



Kritik Makro: Protein



Neden Protein?

Kas inşası ve diyet sırasında kas kaybını önlemek için en önemli makrodur. Tokluk hissini artırır ve termik etkisi yüksektir.

Durum	Hedef (g/kg LM)
Yağ Yakımı	2.5 - 3.0g
Kas Kazanımı	2.2 - 2.8g

Kas Kazanımı (Surplus)

Tecrübe seviyenize göre kalori fazlasını ayarlayın:

Seviye	Muhafazakar	Orta	Agresif
Yeni Başlayan	+%20	+%25	+%30
Orta Seviye	+%10	+%15	+%20
İleri Seviye	+%5	+%7.5	+%10

*Yüzdeler koruma kalorisinin üzerindeki artışı temsil eder.

Lif ve Sindirim

Lif Hedefi: 10-15g

Her 1000 kalori tüketimi başına düşen miktar.

- Sindirim sağlığını destekler.
- Tokluk hissini maksimize eder.
- Kanser ve kalp hastalığı riskini azaltır.



| Kilo Dalgalanmaları



Hidrasyon

Tuz ve su alımındaki değişimler vücut ağırlığını %1-2 değiştirebilir.



Lif Kütlesi

Yüksek lifli gıdalar sindirim sisteminde su çeker ve kütle oluşturur.



Glikojen

Antrenman sonrası kaslarda depolanan karbonhidrat ve su miktarı artar.

Haftalık ortalamalara odaklanın, günlük rakamlara takılmayın!

Bilimsel Takviyeler

- ✓ **Kreatin:** Günde 5g (En etkili takviye).
- ✓ **Whey Protein:** Protein açığını kapatmak için.
- ✓ **Kafein:** Odaklanma ve güç artışı (1-6mg/kg).
- ✓ **Melatonin:** Derin uyku ve toparlanma.

Takviyeler

Kardiyo ve Adım Hedefi

Kas yapımı dönemlerinde adım sayınızı sabit tutun (+/- %10).
Yağ yakımı platosu olduğunda adım sayısını %10-15 artırın.

Önemli: Haftalık 7 saatten fazla kardiyo yapıyorsanız, yağ yakımına ara verip "Reverse Dieting" (Tersine Diyet) düşünülmelidir.





DEĞİŞİMİ BAŞLATIN

Bilgi güçtür, ancak sadece uygulandığında. Bu rehberi size haritayı sundu, şimdi disiplinle yola çıkma vakti.

@polat.yucel | polatyucelcom
