



# Yeme Farkındalığı Atölyesi

Merhabalar,

6 Haftalık Online Yeme Farkındalığı Atölyesi, bu zamana kadar sayısız beslenme şekli ya da rejim denemiş; kilo vermiş olmasına rağmen koruma konusunda problem yaşamış; kilo verme evresinde iken duygusal yeme atakları ile baş etmeyi geliştirememiş; verdiği kiloyu kalıcı hale getirmeyi ve doğru beslenmeyi öğrenmeyi arzulayan bireyler için oluşturulmuştur.

**Eğer çoğumuz gibiyse, yeme sorunlarınızı çözmeye yönelik zaman, enerji ve para harcadığınızı anlıyoruz.** İlk adım olarak, neden istenmeyen yeme alışkanlıklarınızın olduğunu anlamaya çalışıyoruz.

Devam eden yeme sorunları yaşıyorsanız, şundan emin olabilirsiniz: *Bugüne kadar denediğiniz her şey işe yaramadı ve bu, alışkanlıklarınızı değiştirmek için harcadığınız çabanın boşa gitmesi çok sinir bozucu olabilir, bu anlaşılır bir durumdur.*

**Bu nedenle "6 Haftalık Online Yeme Farkındalığı Atölyesi"ni oluşturduk.** Bu atölye, aşırı yeme, duygusal yeme, yemek ile kavga, bedeninizin sinyallerini duyamama nedenlerini anlama ve bunları nasıl kontrol edeceğinizi öğrenme konusunda size yardımcı olacak **psikolojik ve beslenme araçlarını içeriyor.** Aynı zamanda, mindful beslenmenin gücüne de bolca vurgu yapıyoruz. Bunları geliştirirken aynı zamanda bedenimizin arka

planda işleyişi gerçekten nasıldır, sadece "sıkıcı" besinlerle değil, günlük yediğiniz besinleri birlikte en sağlıklı halde kullanmayı öğreneceksiniz.

Mindful beslenme, yeme alışkanlıklarınıza daha derin bir farkındalık getirme ve yiyecekleri daha bilinçli bir şekilde seçme anlamına gelir. **6 Haftalık Online Yeme Farkındalığı Atölyesi, bu önemli konsepti içselleştirmenize ve günlük yaşamınıza entegre etmenize yardımcı olacak.**

Belki de şu soruyu soruyorsunuz: **"Neden daha önce denenmiş şeyler işe yaramadığında '6 Haftalık Online Yeme Farkındalığı Atölyesi' benim için işe yararsın?"**

Çünkü bu program, sadece bir diyet veya irade gücüne dayanmıyor. Bu, sevdiğiniz yiyeceklerden vazgeçmeniz veya kendinizi kısıtlamanız gereken bir yaklaşım değil. Ayrıca, yalnızca yiyeceklerle ilgili değil.

Bu yenilikçi program, psikoloji, nörobilim, beslenme ve beden bilgeliğinin birleşimini kullanarak yeme sorunlarına bütüncül bir yaklaşım sunuyor. Bu sayede, yiyecekler ve beden hakkındaki düşünce, his, ve inançlarınızı anlama ve değiştirme fırsatı bulacaksınız.

**Kısacası, "6 Haftalık Online Yeme Farkındalığı Atölyesi," daha önce denediğiniz her şeyden farklı bir programdır ve mindful beslenmeyi içselleştirmenize yardımcı olur.**

Bu programa yatırım yapmanın, yaşamınızı sonsuza dek değiştireceğine olan güvencemiz tamdır. **Daha önce gerçekleştirdiğimiz 10 Atölyemize katılan katılımcılarımızın verdiği 5/5 puan bizim için en iyi ödüldür.**

Kendinize şu sorunu sorun: Yiyeceklerle olan mücadelede sonunda zafer kazanmanın sizin için ne kadar değerli olduğunu düşünün. Ve gerçek güç ve yemekle ilgili iç huzurun ne anlama geldiğini düşünün.

Çünkü gerçek şu ki, yeme sorunları ile mücadele etmenizin nedenleri, sizin eksik ya da irade gücünüzün zayıf olduğu ile ilgili değil.

**Bu program, yiyecek sorunlarınızın temelinde neler olduğunu anlamanıza yardımcı olan bir yol haritası sunar ve bunları kalıcı bir şekilde aşmanıza destek olur.**

*"6 Haftalık Online Yeme Farkındalığı Atölyesi"nde başarıya ulaşmanız için sizin yanınızda olacağız ve sizi destekleyeceğiz." Ayşegül & Cansu*

Atölyemiz **6 hafta** boyunca, **haftada 1 gün 120 dakikalık** oturumlar şeklinde online olarak ZOOM programı üzerinden yürütülecektir.

Oldukça **interaktif** bir süreçtir, her oturum anlatım ve grup içi paylaşımlar ve uygulamalar yapılacak şekilde ilerlemektedir.

Sürecimiz başlamadan önce bir **WhatsApp grubu** kurulmaktadır ve bu grup program bittikten sonra da kapatılmamaktadır. Grubu kapatmama nedenimiz **her daim bir arada olacağımızı ve yanınızda olmaya devam edeceğimizi** vurgulamak içindir.

Programımız **6 adet grup oturumları** haricinde **3 adet grup pratik oturumu** (soru-cevap) içermektedir. Burada tamamen sizlerin sorularına ve kişisel deneyimlerinize yer vermeyi hedefliyoruz.

**\*Katılamadığınız oturumun kaydını izleyebileceksiniz. Öncelikli önerimiz canlı katılımdır.**

## Program içeriği řu konuları kapsamaktadır:

### *Psikoloji Oturumları Başlıkları: Uzman Psikolog Ayřegöl Soysal Taşçı*

#### **BESLENMENİN İYİLEşTİRİCİ GÜCÜ VE GERÇEKÇİ BEKLENTİLER**

- Gerçekçi sınırlar nelerdir?
- Fizyolojik çeřitliliđimizin önemi nedir?
- Beslenmeyi "iyi hissetme" aracılığıyla kullanmak
  - Yeme alışkanlıklarımızı keşfetmek
- Bu yeme alışkanlığımızın sistemimizdeki karşılığı nedir?
- Aşırı, Tıkınırcasına veya Kısıtlayıcı yeme döngüsü nedir?
  - Farkında yeme döngüsü nedir?

#### **KENDİ BEDENİMİZE GÜVENMEK VE BEDEN SESİMİZİ DUYMAK**

- Bedenimizin dođal onarma gücünü fark etmek
  - Açlık-Tokluk sinyallerini keşfetmek
  - Yemek yemenin 3 hali nasıldır?
  - Beden ile bağımızı onarmak
- Duygularımızı bedenimizde nasıl gözlemleyebiliriz?

#### **YEMEKLE KAVGA VE AÇLIK KRİZLERİ**

- Yemekle nasıl kavga ederiz?
- Yemekle iliřkimiz bozulduđunda ne olur?
  - Kaçınma ve psikolojik etkileri
  - Açlık krizleri nedir?
- Gerçek açlık ve açlık krizleri nasıl ayırt edilir?

#### **DUYGUSAL YEME ATAKLARINI FARK ETMEK VE SONLANDIRMAK**

- Duygularımızı nasıl fark ederiz?
- Kendi duygularımız ile temasımızı nasıl güçlendiririz?
  - Duygular ile baş etmek ne demektir?
  - Duygusal Yeme nedir, ne sürdürür?
    - Nasıl baş ederiz?

## **DUYGU-DÜŞÜNCE-DAVRANIŞ SİSTEMİMİZ - SÜRECİ BALTALAYAN KÖK İNANÇLARIMIZ VE TRAVMA PERSPEKTİFİ**

- Düşüncelerimiz aslında nedir?
- Düşünce – Duygu – Davranış sistemi günlük kararlarımızı nasıl etkiler?
  - İnançlar nelerdir?
- Düşünce yapımızın kilo verememe üzerindeki etkisi nedir?
  - Nasıl değiştirilebilir?
- Kök inançlarımızı fark etmek

## **KENDİNE YENİDEN SAĞLIKLI EBEVEYNLİK YAPMAK VE BAKIM VERMEK, DEĞİŞİM BAŞLATMAK**

- Sağlıklı ebeveynin özellikleri nelerdir?
- Kendine yeniden sağlıklı ebeveyn olmak ne demektir?
  - Özşefkat
- Yeni kararlar almak nasıl olur?
  - Değişim nasıl başlatılır?

### ***Beslenme Oturumları Başlıkları: Diyetisyen Cansu Uygur***

#### **BESLENME BİLİMİNİ TANIMAK**

- Kullandığımız Terimler
  - Diyet vs Rejim
- Karbonhidrat, Protein, Yağ Gerçekleri
  - Makro Dengesi Nedir?
  - Karbonhidrat Almazsak?
- Düünden Günümüze Üretim ve Tüketim Değişimi ve Alışkanlıklar

#### **BEDEN İHTİYAÇLARINI FİZYOLOJİK SİNYALLERLE ANLAMAK**

- Düzensiz ve Sağlıksız Beslenme Nedir
- Negatif Fizyolojik Dönüşler ve Üstesinden Gelme Yöntemleri
  - Fizyolojik Geri Dönüşleri Etkileyen Diğer Faktörler
    - İhtiyaçları Anlamak
    - Sezgisel Yeme Döngüsü

### **BESLENME TRAJEDİSİ**

- İyi ve Kötü Yiyecekler
- Sağlıklı / Sağlıksız Ayrımı
- Vücut-Zihin-Kalp Taraması
- Açlık-Tokluk Çizelgesi
  - Balon Egzersizi
  - Açlık Ritmi
- Aç Değilim Ama Yemek İstiyorum, Şimdi Ne Yapacağım?
  - Dengeleme ve Kilo Koruma Mevzusu
  - Besinleri Tanımak

### **BEDEN AĞIRLIĞI İLE İLGİLİ HORMONLAR**

- Tiroit
- Östrojen & Progesteron & Testosteron
  - Melatonin
  - Kortizol
  - Glukokortikoidler
    - İnsülin
    - Leptin & Ghrelin
- Endorfin & Dopamin & Serotonin & Oksitosin
- Hormon Dengesizliğinin Sebep Olabileceği Hastalıklar
  - Beslenme Tedavisi Nedir

### **MİDE BAĞIRSAK SİSTEMİ**

- Bağırsak Florası
- Beslenmenin Bağırsak Florasına Etkisi
  - Etkileyen Diğer Fiziksel Faktörler
    - Probiyotikler & Prebiyotikler
    - Mide Bağırsak Hastalıkları
    - Laktoz & Gluten Hakkında
    - Sindirim Sistemi ve Psikoloji

### **KENDİ BESLENME PROGRAMINI OLUŞTURABİLMEK**

- Bu Kadar Şey Öğrendim, Nasıl Kullanacağım?
  - 10 Seçenek Kolaylığı
  - 10 Seçenek Uygulama Yöntemi
    - Porsiyon Konusu

## Yeme Farkındalığı Atölyesi Nedir, Ne değildir?

Bu atölyenin birinci önceliği, kilo verme süreçlerinizin önündeki engeli keşfetmek ve yeni sistemler geliştirebilmenizi sağlamaktır.

Daha zayıf olmanızı hedefleyen şok sistemler yoktur. Bunun yerine sağlıklı, size uygun bir beslenme düzenini oluşturabilmenize yarar.

Yasaklar, kısıtlamalar ile dolu diyet listeleri yoktur.

Yemek yeme davranışınız üzerinden, kendinize eziyet etmekten uzaklaşmanız hedeflenir.

Yemek ile kavgalarınızı fark etmenize yarar.

Kendinize şefkat duyarak, sağlıklı alternatifleri geliştirmenize yardımcı olur.

Duygusal yeme ataklarını fark etmenize yarar ve duygusal ihtiyaçlarınızı keşfetmemizi sağlar.

Yemek üzerinden oluşturduğunuz olumsuz inançlarınızın hayatınıza etkisini görmeyi sağlar.

Özsaygınız gelişir.

Bedeniniz ile barışır, kendi ihtiyaçlarınızı duymayı öğrenirsiniz.

**Program ücreti: 4500 TL + KDV (KDV bedeli %20'dir) (Toplam yatırım: 5400 TL)**

Katılım için [yemefarkindaligi@gmail.com](mailto:yemefarkindaligi@gmail.com) 'a mail atabilirsiniz. Kısıtlı kontenjan bulunmaktadır.