



# Well-being'in görölmeyen parçası

—  
Yeme Farkındalığı

Dyt. Cansu Uygur &  
Uzm. Psk. Ayşegöl  
Soysal Taşçı





# Yeme Farkındalığı Nedir?



- Fiziksel ihtiyaçlarını anlayabilmek
- Duygusal yeme anlarını farkedebilme ve yönetebilme kabiliyetine erişmek
- Kilo yönetimi odaklı olmaksızın kilo yönetimi sağlayabilmek
- Yemekten tümüyle keyif alabilmek

Beden

Zihin

Ruh

Bir diyetisyen ve bir psikolog 2 uzman, mesleki yaşantılarımızın ortak bir yerde kesiştiğini farkettik. Bizim için de mesleki anlamda aydınlanma yaşadığımız o an dedik ki; yemek ile ilişkisi düzelmemiş kimse kalmamalı! Çünkü en temeli yemektir. Annemizle kurduğumuz ilk iletişim bile beslenme üzerindedir.

Peki bunu, diyet kültürünün sunduğu "kısa sürede şu kadar kilo verebilir sağlığınıza kavuşabilirsiniz" vaatleri neredeyse tüm sektöre hakimken, well-being ya da wellness kavramları "zayıflıkla" ilişkilendirilmişken, insanlar sağlıklı beslenmenin, düşük kalorili beslenmek olduğuna ya da X diyet içeriği ile beslenmek olduğuna inandırılmışken nasıl başaracaktık?

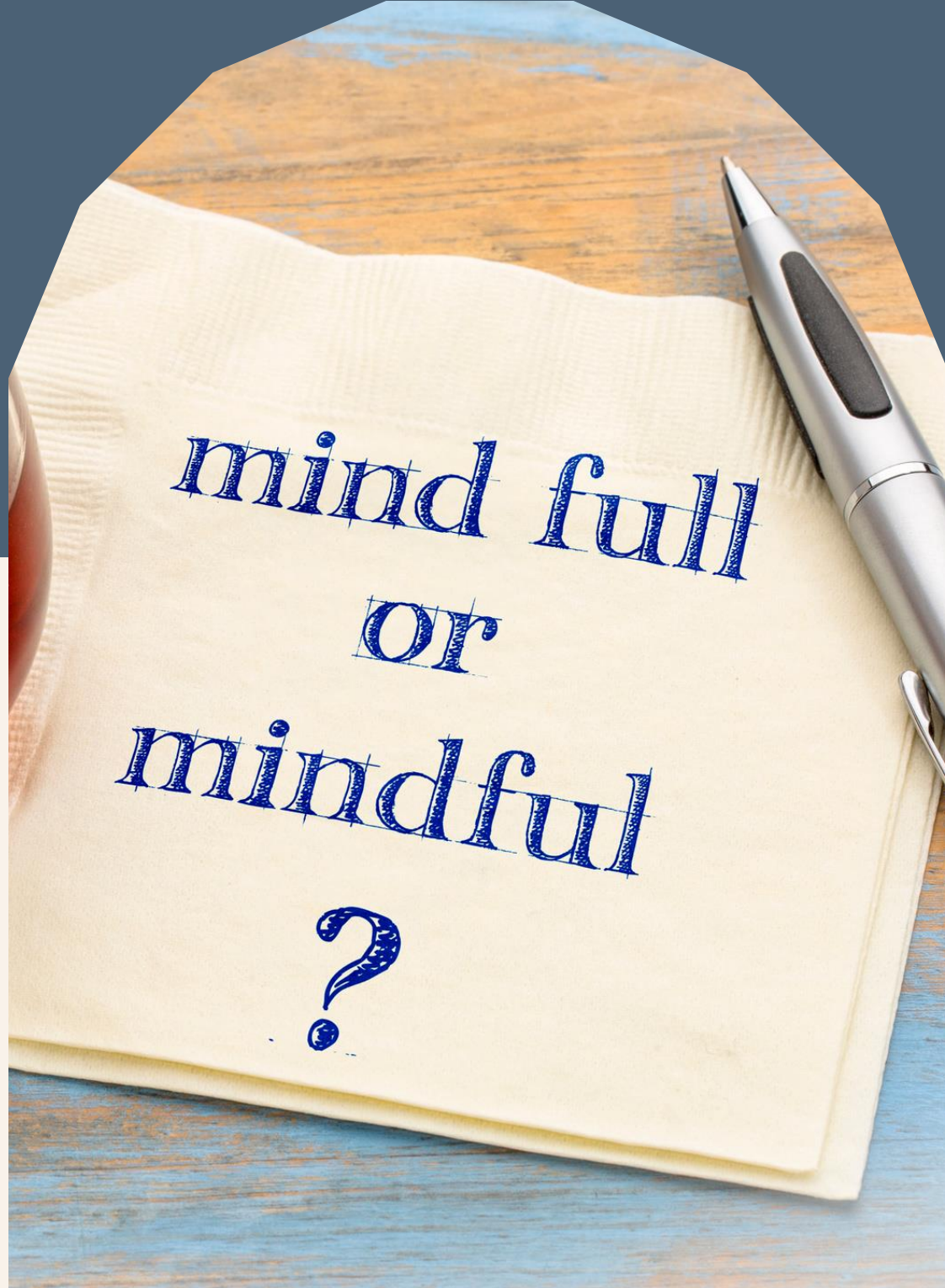


# Geçmişimiz

İnsanların kendisi ve bedeni ile olan ilişkisini ele aldık!



# Hedeflerimiz



Önce bireysel başladık

Sonra grup programları düzenledik (TAM 6 HAFTALIK 10 GRUBU GERİDE BIRAKTIK)

Şimdi ise daha büyük kitlelere, kurumsal olarak bu eğitimi sağlamak istiyoruz

Kurumsal hayatta var olan bireylere bu eğitimi sağlamak, bireyin kendi ile ilgili farkındalıklarını geliştirmesine destek olacak ve gelişen özdeğer, özşefkat, başarılilik tutumları, kendi için doğru beslenme biçimlerini ve bütünsel sağlığını keşfettikçe çalışma performansının artmasını sağlayacak.

# Hakkımızda



**Ayşegül Soysal Taşçı**

Saint Benoit Fransız Lisesi'nden mezun olduktan sonra, Psikoloji eğitimi için Fransa'da Montpellier 3 Paul Valery Üniversitesi'nde Psikoloji lisans eğitimini tamamlamıştır.

Yüksek Lisans eğitimini nöropsikoloji odaklı Klinik Psikoloji alanında yapmıştır.

Dünyada en geçerli terapi sistemlerinden biri olan EMDR 2. Düzey terapistidir. Bunun yanı sıra Şema Terapisi ve Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimlerini tamamlamış, aldığı dinamik yaklaşım odaklı lisans eğitimi ile harmanlamıştır. Yeme sorunları grup çalışmalarını yönetebilme yetkisini almış, MB-BE ünvanına sahiptir.

Türkiye'nin en prestijli özel psikiyatri hastanesi ve kliniğinde çalışmış, öğretim görevliliği yapmıştır. Çalışmalarına 2017 yılından beri kurucusu olduğu Co-Mind Psikoloji Danışmanlık Merkezi'nde devam etmektedir.

Kişilerin duygusal çatışmalarının günlük hayatına etkileri, geçmiş yaşam travmalarının bugüne değinen kısımlarını ele almak en yoğun odak noktasıdır.

Geçmiş yaşam sorunlarının, kişilerin hayatlarında yemek yeme sorunlarına, yaşam motivasyonlarına, performans kaygılarına etkilerini ergenler ve genç yetişkinler ile çalışmaktadır.





# Hakkımızda



Cansu Uygur

İstek Vakfı Bilge Kağan Fen Lisesi'nden mezun olduktan sonra Amerika'da Western Kentucky Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünden 2009 yılında mezun olmuştur.

Türkiye'nin önde gelen hastane ve şirketlerinde klinik beslenme, kurum beslenmesi ve detoks yöntemleri üzerine çalışmış, farklı alanlar, yöntemler ve danışanları sayesinde üstün tecrübeler edinebilme şansına sahip olmuştur. Bütün bu tecrübeler sayesinde esas ihtiyacın tam olarak ne olduğunu çok daha iyi gözlemleme şansına sahip olabilmiştir.

Uzun dönem İstanbul Aydın Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümünde yarı zamanlı öğretim görevlisi olarak Vegan ve Vejetaryen Mutfak dersini vermiş ve yüzlerce profesyonel aşçının beslenme bilgisi ile mezun olmasına katkıda bulunmuştur.

2015 yılında kendi ofisini ve adrese teslim sağlıklı yemek şirketini kurmuştur.(@backpack.tr)

Bilinçli farkındalıklı ve sezgisel beslenme alanlarında ek eğitimler alıp MB-EAT (mindful based eating awareness trainer) ünvanı ile beslenme uzmanlığını pekiştirmiştir.

Sürdürülebilir sağlıklı beslenmeyi ve doğru davranış değişikliğini kişilerin hayatına entegre etmesini sağlamak mesleğindeki misyonudur. Ancak bu şekilde hem bedensel hem de zihinsel hastalıklardan korunmanın ve kişi için en ideal-sağlıklı kiloda kalmanın mümkün olduğuna inanmaktadır.



# Konu

## Başlıklarımız

### 6 Psikoloji Başlığı

Beslenmenin İyileştirici Gücü ve Kendi İhtiyaçlarımızı Anlamak,

Kendi Bedenimize Güvenmek ve Beden Sesimizi Duymak,

Yemekle Kavgamızı Fark Etmek ve Sonlandırmak,

Duygusal Yeme Ataklarını Fark Etmek ve Sonlandırmak,

Duygu-Düşünce-Davranış Sistemimiz ve Süreci Baltalayan Kök İnançlarımız ve Travma Perspektifi ,

Kendine Yeniden Sağlıklı Ebeveynlik Yapmak ve Bakım Vermek, Değişim Başlatmak



### 6 Beslenme Başlığı

Beslenme Bilimini Tanımak,

Beden İhtiyaçlarını Fizyolojik Sinyallerle Anlamak, Negatif Fizyolojik Dönüşler ve Üstesinden Gelme Yöntemleri,

Beslenme Trajedisi, Dengeleme ve Kilo Koruma Sorunsalı,

Kilo Alma/Verme/Koruma Sürecini Baltayan ve Destekleyen Hormonlar,

Mide&Bağırsak Sistemi, Probiyotikler, Prebiyotikler, Laktoz&Gluten Gerçekleri, Beyin&Bağırsak İlişkisi,

Kendi Beslenme Listeni Oluşturmak

12 SAATLİK BİR ÇALIŞMA İLE YEME FARKINDALIĞINI ARTIRMAK





# Eğitim Süresi ve Diğer Bilgiler

12 saati kapsayan eğitim içeriğimiz;

3 gün veya 6 hafta süreli

Online olarak ZOOM üzerinden veya

Fiziki olarak sizin belirleyeceğiniz lokasyonda

gerçekleştirilir.

Online veya fiziki opsiyonlar firmanın tercihi olup, ücretlendirmeler farklı olacaktır. Ücretlendirmemiz 3 günlük veya 6 haftalık olarak belirlenmektedir. Eğitim tarih organizasyonu için en az 1 ay süreye ihtiyaç duyulmaktadır.





İletişim Bilgilerimiz;



05305498020 / 05333577372



yemefarkindaligi@gmail.com

DAHA YAKINDAN TANIŞMAYI DA İSTERİZ!

