

	ZAYIFLIK İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ	Doküman Kodu	DİY.FR.20
		Yayın Tarihi	07.01.2015
		Revizyon Numarası	0
		Revizyon Tarihi	0
		Sayfa No	1/1

Zayıflığın düzeltilmesinde davranış değişikliği önemlidir. Acıkmamış olsanız bile öğün sırasında yemek yenilmesi gerekmektedir. Zayıf biri önünde fazla yemek görmek istemez, bu durumda ara kahvaltılarla enerji desteklenmeli, yemeklerin enerjisi yoğun olanlar tercih edilmelidir. Örneğin; sütlaç üzerine dövülmüş fındık, tahin-pekmez, bol şekerli bir limonata...

- Kalorisi yoğun olan besinleri tercih edin.
- Daha sık aralıklarla besin tüketin
- Sıvıları yemeklerle birlikte tüketmeyin. Yemekten 30 dk. Önce veya sonra tüketmeniz midenizde yemeklere daha çok yer kalmasını sağlar.
- Besin ögesi içeriği yüksek olan sıvıları tercih edin örneğin soda, çay, kahve yerine taze meyve suyu, süt, muzlu ballı süt tüketin.
- Yatmadan önce mutlaka bir ara öğün tüketin.
- Aralarda yağ-şeker-un kullanılan tatlılar, şekerli limonata ve taze meyve sularını tercih edin.
- Yoğurdun içine şeker ekleyerek tüketmeyi deneyin.
- Yemekleriniz fazla sulu olmasın. Bu şekilde hem midede fazla hacim kaplar hem de görüntüsü iştahınızı kapatabilir.
- Yağlar midede uzun süre kaldıklarından tokluk hissi verirler. Bu yüzden yemeklerinizi ızgara ya da fırında hazırlamalı, kızartmaları tercih etmemelisiniz.
- Besinlerinizi satın alırken etiketlerini okuyun ve enerjisi yüksek, besin ögesi yönünden zengin besinleri satın alın.
- Ağızınızda metalik tat varsa plastik çatal-kaşık kullanınız.

Öğün aralarında fazladan 500 kalori sağlayacak birkaç besin:

- 1 kase cevizli sütlaç yanında 1 bardak limonata
- 4 dilim ekmekle hazırlanmış bir sandviç(kaşarlı- salamlı-mayonezli) yanında 1 bardak portakal suyu
- 1 porsiyon baklava yanında 1 bardak limonata
- 1 dilim kıymalı börek yanında 2 bardak ayran
- 1 kase aşure yanında 1 bardak taze meyve suyu
- Kremalı fırın patates yanında 1 bardak ayran

Kendinizi aç hissetmiyorsanız iştah açıcı bir kaç öneri:

- Bir öğünde pizza tüketmeyi deneyin.
- Salatalarınızı zeytin, peynir, avokado gibi yüksek kalorili besinlerle süsleyin.
- Yemeklerinizi arkadaşlarınızla birlikte tüketin.
- Elinizin altında en sevdiğiniz besinleri bulundurun.
- Yemekleri hazırlarken özen gösterin, değişik mutfaklardan örnekler deneyin.
- Yemek yemeye daha uzun süre ayırın, öğünlerinizi geçiştirmeyin.
- Yemekten önce kısa bir yürüyüş yapın.