

Diyetin simgesi:
Simge Çıtak

DIKKAT DIKKAT!

ACIL KILO VERİYORUM

Ece'nin Hikâyesi:

"Yeni evli, masa başında çalışan şıman bir insandım ve şıman kocamla güle oynaya daha da şımanlaşıyorduk. Entelidim ya, böyle de mutluydum, kapitalist düzenin pompaladığı sıfır bedenlere gülip geçmiyordum, fakat günün birinde benimle ayı yaş, aynı boy ve yakın kilolardaki bir arkadaşımın ağlancasına bir tartıya çıktık veee Tanrım... aramızda 20 kilo vardı! Tabii ben bu tokada yiyince koşarak bir diyetisyenin karşısına aldım soluğu. Başta büyük burunlu her şey bildiğini sanan ben kas güliyordum Simge'nin tüm anlatılarına. Ama günler geçtikçe baktım ki, ben bu kadına gerçekten güveniyordum, çünkü o sihirlü değnek bende ben bir dokunacağım patates cıvalımda bir periye dönüşeceksin diye beni kandırmadı. Bütün güc sende ben sana yardımcı olacağım dedim. Ben de Allah Allah dedim. Sonra program verdi. Ben yine Allah Allah dedim çünkü program tamıyla benim ağız tadına göreymiş hatta ağzım bile sulandı ki gördüğümde. Hani dedim,acı çekmek yok mu bu süreçte... olmadığını 10 seansın sonunda anladım. NLP liderim, diyetisyenim, yaşam koçum ve hatta zaman zaman Güzin ablam bile olan Simge ile diyet yapmıyarak ve gerçek bir yeme alışkanlığı kazanarak 10 kilo verdim. 2 aydır hiç kilo almıdım. Çünkü seanslar bitince hayatımda hiçbir şey değişmedi.

Şimdi nasıl mıyım, kısaca söyle söyleyeyim eski Ece'yle alakam yok. O kadar da değil tabii ama yeni Ece alışverişten, kendine bakmaktan, kendini şımartmaktan hoşlanıyor, bunları keşfetti. Spor yapıyor, terfi istedi ve aldı, ehliyeti var, yaşamının olduğu gibi arabasının da direksiyonuna geçti, İspanyolca kursuna başladı, daha seksi giyiyor, kendine daha güvenli ve gerçekten daha mutlu... Sa m plajlarda hangi bikiniyle sekeceğini ve hangi su sporuyla uğraşacağını düşünüyor. Yani havlusuna sarırmayı yatmayı değil... Pazartesi değil bugün başlayın derim, diyet değil, hayatınızı değiştirmeye... Vallahi çok eğlenceli...

Yaşadıklarımı kadınlarla paylaşmak istedim çünkü kitapta yazan her şey gerçek, bazen zorlandım bazen çok başarılı sevdiğim yaşadım ve hepsini yazdım. Biliyorum ki kadınların da gerçek bir deneyime gerçek olmayan sihirlü formüllerden daha çok ihtiyacı var. İstedim ki bu yolun ne kadar acızsız olabileceğini görsünler ve zorlandıkları zamanlarda benim de yanlarımda olduğumu hissetsinler."

Kilo vermeyi işkence olmaktan çıkarması, hatta keyifli bir hale getiren diyet uzmanı Simge Çıtak, kitap raflarında yerini alan "Dikkat Dikkat! Acil Kilo Veriyorum" adlı kitabıyla içimizden birilerinin hikayesini anlatıyor. O kitap ve yazarının dip notları ile karşınızdayız

Simge Çıtak... Ankara'lı bir diyetisyen... Şimdilerde İstanbul'da Nisantasi'nda bir ofisi ve Kemer Country'de bir kliniği var. Meslektaşlarından çok farklı zira kendisi "bir kibrit kutusu peynir yerine lahmacun da yiyebilirsiniz" diyor. Hastalarına kesinlikle diyet yaptırmıyor, onların beslenme alışkanlıklarını, psikolojilerini hatta geçirdikleri travmaları öğrenip, beslenme düzenlemesi yapıyor. Sonuç: Mükemmel. Diyet yaparak verdiğiniz kilolar bir süre sonra misliyle alıyorsunuz, ancak Simge'ye yaptığınız uygulamalar neticesinde her kilo veriyor, hem de verdiğiniz kilolar geri almıyorsunuz. Simge size nucez değil farkındalık sunuyor. Ve Simge Çıtak bir kitap yazdı... Kitapta, hasta ve doktor sohbetini Ece ve Simge üzerinden okuyorsunuz. Ve bu sohbet siz de



kendinizi, beslenirken yaptığınız yanlışları buluyorsunuz. Keyifle okumanız dileğiyle...
■ Dikkat Dikkat! Acil Kilo Veriyorum kitabını diğer diyet kitaplarından ayıran iki özelliği var: gerçek bir hikayeye dayanıyor olması ve çok renkli, çok kolay uygulanabilecek şekilde düzenlenmiş olması. Bu öyle bir kitap yazma fikri nasıl oluştu?
Sıradan bir kitap yazmayı hiç istemedim. 14 senedir bu mesleği yapıyorum. Mesleğime başladığımdan beri işime bir diyetisyen olarak değil de hep danışan açısından bakmayı tercih ettim. Nasıl yapardım da bilgilerini insanların en yüksek hayırına uygun ve uygulanabilir kılabiliyim diye düşündüm. Bilgilerin, uygulamada kullanılmadıkdan sonra bir işe yarayacağını düşünmüyordum. Bu nedenle yazacağım kitapta, okuyanların

güziyle yazılmıyordu. Ve kitap da hem bir diyetisyen, hem bir dansan hem de okuyucunun kendisi olan interaktif bir kitap olsun istedim...

■ Neden Ece'yi seçtin?
Neden Ece, daha önce diyetle diyetisyenle hiç ilgisi olmadığını söylemişti. Ayrıca zor bir dansandı. Çünkü başarılı olmasını engelleyen inançları vardı.
■ NLP kilo vermede etkili mi?
NLP kilo vermede dolaylı olarak etkili. NLP nin etkisi kişinin önündeki engelleri çözümlerine ulaşmasını ya da tam olarak ne istediğini anlamasını sağlar. NLP sadece kilo vermeye sınırlı bir teknik değil hayatın her alanına uygulanabilir. İnsanın kendini keşfetmesidir.

■ Diyet gününümü tutmak işe yarar mı?
Ben diyet günümü değil de kendini gözlemleme defteri demeyi daha doğru buluyorum. Burada asıl amaç insanın kendisinin farkına varması. 2. amaç da, kişinin kendini tanıyarak kendisine nasıl yardım edebileceğini öğrenmesidir.

■ Neyi yanlış yapıyoruz da kilo alıyoruz?
"Neyi yanlış yapıyoruz" dan daha önemlisi ne yaptığımızı bilmiyoruz ki! Bu nedenle yazmak önemli. Hiçbir besin kilo aldırıcı yada kilo verdirici olmaz. Bir besini bizim nasıl kullandığımız önemli. Ben size mantı yemeyin, kilo aldırır

diyemem. Bende mantı yıyorum ancak; ben mantı yediğim gün diğer öğünlerimde ne yapmalıyım ve benim için uygun miktarı ne kadar olmalıdır? Diye düşünmüyelim çünkü; doğru soru bu...

■ Kitaba göre beslenmeye ilgili doğru bildiğimiz yanlışlar nelerdir?
Diyet kelimesi çok kirlenmiş bir kavramdır. Diyet fedakartlık yapmak anlamındadır. Önemli olan doru beslenmeyi öğrenmektir. Hazır reçeteler kısa dönemde fayda sağlayabilir gibi görünse de uzun dönemde sürdürülemediği için kişiye daha fazla zarar vermektedir.

Diyet uygulamalarındaki yasakları da doğru bulmuyorum. Yasakları çok kişiye neyi, nasıl, ne kadar yemesi gerektiğini öğretilmesi gerektiğini düşünüyorum.

■ Besinlere yüklenen duygusal anlamlar' bizi nereye götürüyor?
Özette kilo almaya götürüyor. alışkanlık dediğimiz şey aslında iki siri hücre arasında oluşan bir bağlantıdır. Orneğin; bir kere stres anında yemek yediğinizde ikinci stres anında bir daha yemek yerseniz, üçüncü seferde beyin otomatik olarak yemeye yitirir. Bu alışkanlığı engellemenin yolu yemek yemenin kişide yarattığı hazzı bularak, aynı hazzı yaşatan başka bir davranış kalıbı geliştirebiliriz.

Diyet konusunda kendimi danışanların yerine koyuyorum. Yazacağım kitabı da onların gözünden bakarak hazırlıyorum



Kendini tanımak kilo vermede gerçekten önemli mi?

Evet!!! Bedenini tanımak sadece kilo vermek için değil tüm hayatın için önemli ve en gerekli ihtiyaç! Dünyaya gelirken sadece sana verilen şey beden ve seninle ölene kadar gelecek olan tek şey... Kişinin en önemli tek sorumluluğu! Hayatta en önemli şey kendini tanımak zaten kendinden başka hiçbir şeyi de tam olarak tanıyamazsın...

■ Okuyucular kitabı nasıl uygulansın, kitap onlara neler vad ediyor?
Yazarak uygulamanın en iyisi. Geçen gün bir okuyucudan mail aldım. Sadece kitabı okuyarak ve yazarak 8 kilo vermiş. Ve kendini fark etmeye başladığını anlatan bir mail yazmış. Kitabın neler yaptığını zaten okuyucularından almaya baslıyorum. Önemli olan kitabın ne vaat ettiği değil... Okuyucuların ne aldığı ve bunu da zaman içinde görüyoruz.

■ Neden farklısınız?
Doğadaki tüm besinler şifirlidir... Ne kadar kullandığımız önemli. Hiçbir besin bir diğerinden üstün değil! Ayrıca ben biyoteknikler gibi karşım verilmesine ve insanların kafalarını karıştırmasına karşıyım! Kendi bedenini kişi izleyerek en iyi gelen besinleri bulabilir.

Rüzünde ben zihin ve beden birlikteliğini inanıyorum. Beslenme bilgisi verirken kişinin zihinsel süreçlerini de düzenleyerek bütünlük sağlamlarını istiyorum. Beslenme öğretimi yapıyorum.

■ Kendini nasıl geliştiriyorsunuz?
Eğitimlere devam ediyorum. Kişisel gelişimle ilgili kitaplar okuyorum. Psikiyatristle her hafta süper vizyon çalışmaları yapıyorum. En son yapılan çalışmalar (Beslenme ve psikoloji alanındaki) takip ediyorum.

■ Metabolizmayı hızlandıran şifirli yöntemler, içecek ve yiyecekler var mı?
Doğadaki tüm besinler şifirlidir... Ne kadar kullandığımız önemli. Hiçbir besin bir diğerinden üstün değil! Ayrıca ben biyoteknikler gibi karşım verilmesine ve insanların kafalarını karıştırmasına karşıyım!

Kendi bedenini kişi izleyerek en iyi gelen besinleri bulabilir.

