

# Sihirli değneği olmayan diyetisyen

Diyetisyen Simge Çıtak, alışılmış diyet kalıplarından farklı, merkeze 'doğru beslenme'yi koyarak bir kitap yazdı. 'Dikkat! Dikkat! Acil Kilo Veriyorum'da gerçek bir zayıflama hikayesini adım adım takip eder ve sizin için ayrılmış bölümleri doldurup özbeslenme bilginizi arttırırken farkında olmadan zayıflayabilirsiniz.

**A**KŞAM PAZAR'da 'Diyetin Simgesi' isimli köşesinden tanıştığımız Diyetisyen Simge Çıtak, bir kitap yazdı. Destek Yayınevi'nden çıkan 'Dikkat! Dikkat! Acil Kilo Veriyorum: Takıntılı Bir Kadının Diyet Günlüğü' isimli kitabında bir sürpriz yapmış ve gerçek bir danışan öyküsünün adım adım ilerleyişinin üzerine kurgulamış. Ece isimli dansıyla kasım ayında başladıkları seansların her aşamasını kitabına yansıtan Çıtak'ın bu serüvendeki eşlikçisi Ece, tam 10 kilo vermiş kitap yazıp bitene kadar. Çıtak, NLP ve yaşam koçluğu eğitimi de aldığı için diyeti diyet olmaktan çıkarıyor ve okuru bedenini tanıyıp onun sesine kulak verecek seviyeye getirmek için çalışıyor. Ece gibi kilo vermek istese de veremeyen, kafasında bazı şartlanmalar nedeniyle dirençli olan kişilerin kendi bedenini tanıyarak ne yemesi gerektiği bilincine sahip olması üzerine kurduğu sisteminde 'muzice', 'şok', 'haftada şu kadar kilo' gibi laflar rafı kaldırılıyor. Çünkü onun sihiri bir değneği yok!

Kitabı da uyguladığı yöntemler gibi farklı, her bölümün sonunda birer motivasyon cümlesiyle bir kitap ya da film önerisi var... Henry Ford'dan "Hemen şimdi yapı! Zorluklar, zamanında yapmamız gerekip de yapmadığımız kolay şeylerin birikmesiyle oluyor" gibi cümleler sizi motive ediyor... Osho'nun "Stresli İnsanlar İçin Günlük Yaşama Uygun Meditasyonlar" kitabını okumak ya da 'Precious: Acı Bir Hayat Hikayesi' filmini



GÜLAY ALTAN

izlemek de görevlerden bazıları... Simge Çıtak, zor kilo veren Ece'yi özellikle seçtiğini söylüyor. "Ece'yle çalıştık çünkü insanlar genellikle zor kilo veriyor. Hep bir sihirli değnek arıyor. Yaptığım ve bu kitapta yazdığım şey diyet değil, bunun adı doğru beslenme. Bilirsiniz bazı kelimeler kirlenmiştir, diyet de onlardan biri, diyet kirli bir kelime. Diyet insanlar için kısıtlama, acı çekmek demek, yani bedel ödemek, tıpkı Ömer Seyfettin'in kitabındaki gibi..."

İddialı olduğu konu zayıflatmak değil, sizin beslenme farkındalığınızı artırmak: "Bu kitapla kilo verirsiniz demiyorum ama bu kitapla farkındalığınız artar. İşin özü farkındalığı artırmak, neyi, neden ve nasıl

yaptığımızı, günümüzü sorgulamayı öğrenmek. Gününüzü sorgulamayı bilirseniz, gün içinde ne tükettiğinizi akşam oturup hesaplıyorsunuz ve eksik olanı tamamlayıp fazla olanı hayatınızdan çıkarıyorsunuz. Bu da doğru beslenmedir ve bunun somunda da zaten kilo verir ve sağlıklı olursunuz."

Diyet bir çok önyargı ve ön kabullüğümüzün olduğu bir konu, lahananın zayıflatabileceği ihtimali nedeniyle günlerce lahana çorbası içmeyen ya da yapması da bunu içinden geçirmeyen kadın yoktur! Simge Çıtak, kitabında detaylı olarak bu tür diyetlerin size verebileceği zararları anlatıyor. Ekmek, makarna, pilav ve

çikolata bizi şımanlatır ön yargısına da kesin bir dille karşı çıkar. "Hiçbir şey şımanlatmaz. Her şey dengeli olmalı. Çikolata da yersiniz, pilav da yersiniz ama üç tabak pilav yemezsiniz. Pilav yemezsiniz demek yargılayıcı ve bu hayatın içinde uygulama şansız yok. Hepsini yieceksiniz ama nasıl yemenizi gerektiğini bileceksiniz. İnsanlar keyif için yemek yiyor, duygularıyla yiyor ve bir de ne yediğini bilmiyor! Bunun için bir liste yapmakla başlıyorsunuz... Hayatın size yüklediği birçok yükünüz vardır belki ama buna da vakit ayırmalısınız çünkü önce kendi sorununu halledemeyen hiçbir şey faydanmaz."

Peki, "metabolizmam yavaş" diyenler ne yapacak sorusu geliyor aklma, öyle ya metabolizmayı hızlandıracak beslenme takvileri ya da gıdalar olduğu iddia ediliyor. "Vücut ısınız her 1 derece artışında metabolizmanızın hızı yüzde 10 artar, ateşimizi isteyerek çıkaramayacağımıza göre metabolizmayı hızlandırmak mümkün değil. Sağlıklı beslenir ara öğünlerinizi de atlamazsanız vücut kendi dengesinde çalışır."



Fotoğraf: Mustafa SEVEN

## Sık yapılan hatalar

"Çok çikolata ya da tatlı yiyen insanlar çok karbonhidrat tüketen insanlardır. Kadınların yaptığı en büyük hatalardan biri süt grubu hiç tüketmemeleri bunun yanı sıra genellikle et grubunun eksik olduğunu görürüm. Et demek sadece kırmızı et değil tavuk ve balık da bu grupta. Ara öğünde bir paket diyet bisküvi yemiş ama ekmek yemiyorum diyor! Bunu yediğinizde zaten iki dilim ekmek yediniz bile. Meyve tüketimi çok az. Farkında da değil insanlar bunun. Tatlandırıcı içecekler hariç diyet gıdaları da kalorisiz olduğunu unutmayın. 25 gram normal peynirle 30 gram diyet peynirinin kalorisiz aynı, e o zaman tatsız, tuzsuz bir şey yemekten 5 gram eklsik ye ama lezzetli bir şey ye."

## Tahin-pekmaz görmemiş çocuklar var

"Türk mutfağı orijinal halıyla çok sağlıklı ama şu anda evlendiği durum maalesef sağlıklı değil. Artık fastfood var, hazır yemekler var... Bir kolajın beslenme danışmanlığını yaptığım dönemde kuru baklagil hiç yememiş, tadını bilmeyen çocuklar vardı, pişmiş ki hiç evlerinde! Tahin-pekmaz bilmeyen çocuklar, maalesef maple surlup krepli kalıvtayın biliyor... Günümüz dünyasını tamamen reddetmek ebette mümkün değil ama geleneksel güncel dengeli bir şekilde kullanmak lazım."

## Spor yapamıyorsanız dans edin

"Hayat boyu yapabileceğinizi yapın, yoksa başlayıp bırakılan beslenme listeleri gereksiz... İnsanın güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi lazım. Kilo alıp-vermiş ama bunu hiç kontrol edememiş insanlar var. Aslında deneyimlerinden ders alması gerekir ama almıyor. Sporla da hayat boyu yapabileceğinizi yapın. Tabii herkesin aktivite yapması lazım, sevdiğiniz şeyi yapın, mesela evde dans edin... Spor metabolizmanızı hızlandırmaz ama günlük harcadığınız enerji miktarını artırır."

## NLP İLE CİPS YEMekten NEFRET ETMENİN YOLLARI

Simge Çıtak, danışanları için uyguladığı ve kitabında da diyetçi şekilde anlattığı beslenme bilginizi bir okul aracılığıyla daha geniş kitlelere ulaştırmak istiyor. Daha önce zayıflamasına daha doğrusu doğru beslenme bilginine sahip olmasına yardım ettiği Psikolog Teri Kandiyoti ile birlikte kuracaklar bu okulu. "İnsanların öz bilgiye ihtiyacı var. Eğer benim öz beslenme bilginim olmasaydı ben de her gün gözümde sokulan diyet listelerine bir şekilde kayardım. Öz bilginiz olursa kendi

referanslarınızı okur, bu yanlış, bu doğru diye karar verebilirsiniz. Doğru beslenme şudur: Meyve, sebzeyi mevsiminde yieceksiniz, beslenmede çeşitlilik yapacaksınız, doğru miktarda yieceksiniz ama kendine göre doğru. Çünkü sana göre iki lahmacı doğru miktarda bana göre iki lahmacı doğru olabilir." NLP ve yaşam koçluğu eğitimi de alan Simge Çıtak, "NLP tekniğini ayrıca kullanmıyorum. Bu benim uyguladığım programların içindeydi. Bunu konuşmaya

yapabileceğim gibi kitapta örneğini verdiğim gibi uygulamaları da yapabiliyorum" diyor. İşte kitapta örneğini verdiği NLP ile cipsden nefret etmenin yolu: Şimdi, şu anda bulunduğunuz odada bir kase cips hayal edin. Rengini ve dokusunu görüp kokusunu duyabiliyorsunuz... Lezzetli ve dayanılmaz görünüyorlar. Peki şimdi bulunduğunuz odada o cips kasesini aşağıda ve uzakta bir yere koyun. Mesela bir divanın altına. Şimdi cipslerin rengini değştirin. Sevmediğiniz bir renkte

olduklarını hayal edin ve üç boyutlu görüntüyü bir çerçeveye içine koyarak iki boyuta düşürün. Kütu bir kolu ekleyin. Şimdi o kaseyi koyduğunuz yerde bırakın ve yavaş yavaş farz ederek tekrar oradan çıkarıp yemeyi deneyin. Çürümüş ve pis kokuyor... 15 gün sonra yine cips yerken düşünün kendinizi, daha da çürümüşler... İşte böyle, görüntüyü değştirip kendinizden uzaklaştırabilirsiniz. Bunu siz de uzaklaştırmak istediğiniz pek çok şeye uygulayabilirsiniz.