

HASTASI ECE İLE BİRLİKTE, BİR HAFTADA BEŞ BASKI YAPAN **DİKKAT DİKKAT ACİL KİLO VERİYORUM** KİTABINI YAZAN DİYETİSYEN **SİMGE ÇİTAK** ANLATTI:

Diyet diye bir kavrama inanmıyorum



ERKAN SEVENLER

Yüzüyle değil yazdıklarıyla tanınmak isteyen Ece gerçek kimliğini gizli tutuyor.

SİMGE ÇİTAK

- ➔ İnsanın 'iç bağlantısı' olduğuna inanıyorum. Hastalarını kendileriyle bağlantıya sokuyorum. Kendileriyle barıştırsa, zaten zayıflamaya da başlıyorlar.
- ➔ Kimi zaman mutlu oluruz, kimi zaman mutsuz. Yemek disiplinine girdiği zaman, insanların 'Yapamıyorum, olmuyor' gibi düşünceleri de bu kitapta olsun istedim. Çünkü diyetlerle hayal dünyasında yaşıyorlar insanlar.
- ➔ Çocukların bile yememesi gereken bazı gıdalar var. Baklava, ağır hamur tatlıları, kızartma ve kremalı her şey.

ECE

- ➔ Bizim gibi biraz entel, feminist kadınlara, kozmetik, alışveriş gibi şeyleri küçümser. Hayatım boyunca kendime makaj malzemesi bile almadım. Simge'nin hastası olduktan sonra kadınlığı öğrenmeye başladım. 'Hayatının direksiyonuna kendin geçmelisin, yan koltuktan izlemelisin,' dedim.
- ➔ Babam bağırsak kanserinden öldü. O yüzden sıkı bir sebze kürü uygulardır annem bana. Üniversitede başka kente gidince, abur cuburun tadına varmaya başladım.

ECE yeni evli, mutlu ve eşyle güle oynaya yemek yemenin tadını çıkarırken, en yakın arkadaşıyla buluştuğu bir gün, ondan 20 kilo kadar daha fazla olduğunu fark eder. Ve koşarak, hayatında ilk kez bir diyetisyen kapısını çalar. O diyetisyen Simge Çitak. Ece'nin eline bir kalem tutuşturur, kendisini, hayatını, beslenme tarzını yazmasını ister. Her buluşmalardan



HER ŞEYE RAĞMEN İKİMİZ TULUNAN TEKELİOĞLU

sonra Ece, diyet günlüklerine devam eder. Bu kitaptaki hezeyanlar, kilo verme taktikleri. Ece'nin 10 kilo vermesi, her şey bir bir yaşanmış. Ece'nin açıklamak istemediği gerçek kimliğine saygı duyarak, diyetisyen ve hastasıyla, en istih açıcı yerde, Limonata'da konuştum... Kilo vermeyi keyifli hale getiren metot hiç de zor değilmiş!

- Kitabı okurken çok eğlendim. Diyet ve yemek zaatları ancak bu kadar komik anlatılır. Her diyet yapan gelgit yaşar mı bu kadar sık?

- S.Ç: Klasik bir diyet kitabı yazmayacağımı biliyordum. Çünkü 'Oturlar, çimenle zayıflatıyorum,' gibi kuralları yok. Ben insanın 'iç bağlantısı'nın olduğuna inanıyorum. Hastalarını kendileriyle bağlantıya sokuyorum. Kendileriyle barıştırsa, zaten zayıflamaya da başlıyorlar. Kimseye bir şablon önermiyorum. Her insan farklıdır. Herkes bir dönem beslenmeyle ilgili duygusal sorunlar yaşar.

- Kitapta diyeti giren Ece'nin hezeyanları çok gerçek. Ece'yi zayıflatmak zor oldu mu?

- S.Ç: Kimi zaman mutlu oluruz, kimi zaman mutsuz. Yemek disiplinine girdiği zaman insanların 'Yapamıyorum, olmuyor,' gibi düşünceleri de bu kitapta olsun istedim. Çünkü diyetlerle hayal dünyasında yaşıyorlar insanı. Diyet diye bir kavrama inanmıyorum zaten. Eğer diyet yaparsanız, devamlı beyninizi kodladığınız için, 'Bu bitince yiyeceğim,' psikolojisine giriyorsunuz. Diyeti bitirdiğinizde de yemeğe başlıyorsunuz. Oysa diyet yerine, kendi hayatınıza uygun beslenme programınız olması gerekiyor. Kendi hayatınızı gözlemleyip nasıl ilerleyeceğinizi öğrenmeniz gerekiyor.

KITLIK PSIKOLOJİSİNDE ÇIKAN ZAYIFLAR

- İnsanlar nerede hata yapıyor kilo verme sürecinde?

- S.Ç: Gerçekçi değiller kendilerine karşı. Kendileri ile bağlantıları yok. Güçlü yanlarını tanımadıkları için, zayıf yanlarına nasıl davranacaklarını bilmiyorlar. Yani kafalarında bir diyet kalıbı var. Diyet kalıbı şu: Her istediğini yiyeceksin, çikolata yemeyeceksin. Böyle kurallar şablonu olunca insanlar sanyor ki 'Kilo vermek için bunu yapmak zorundayım. Başka türlü kilo veremem'. O zaman kendini kodlamış oluyor. Ben derim ki sız, 'Öğleyin haşlama, marul salata yiyeceksiniz,' ama sizin hayatınız için bu hiç doğru olmayabilir. Sizin

hayatınıza uygun bir beslenme programı geliştirmek lazım. Bunun için de hastalarından kendilerini yazmalarını istiyorum. Yazarken, kendimize karşı daha dürüstüz. Hastaların neyi, neden yaptığını bilmesini istiyorum. Çoğu ne yediğini bilmeden yiyor.

- NLP uygulayan bir diyetisyen olarak sizce bu yöntem kilo vermeye ne kadar başarılı?

- S.Ç: NLP (Nevro Linguistic Programming) eğitimi aldım. NLP ile besinleri uzaklaştırma tekniği uyguluyorum hastalarımın. Mesela 'En iyi neyi yaparsınız hayatınızda, bunun stratejisini çıkarın, yapamadığınız bir işe uygulayın,' diyorum. İçten gelenin altında strateji var, mesela banyo yapmak istiyorsunuz, düzenli olarak aynı saatlerde dış alıyorsunuz. Bu stratejiyi zayıf olduğunuz bir alanda uyguladığınız baştan kazanırsınız. NLP ile kitlik psikolojisini insanın kafasından çıkarıyoruz. Kontrol etme gücünü kişinin kendisine veriyoruz. Bir farkındalık geliyor. Neyi değiştirmek istiyorsanız, hayatınızda o değişime başlıyorsunuz.

- Türkiye'de yüzlerce diyetisyen var. Sizin farkınız ne?

- S.Ç: Herkesin bir yoğunluk yığılı var. Diyetisyenini seven, ona güvenen yol alabiliyor. Karşılıklı bir enerji meselesi. Bizim sektörde yapılan hata, insanların bu dönem bir işkeneye olarak göstermesi. Diyetisyenler dikte etmemeliler. Ben, kendim yapamayacağım hiçbir şeyi birine önermem. Çok tatlı yiyorsam, o zaman karışmadığı insana da onun nasıl yendiğini öğretmekle yükümlüyüm.

Kilo vermek isteyenlere öğütler

1. Kesinlikle diyet yapmayın.
2. Her şeyden iyere de zayıflabileceğinizi keşfedin!
4. Hiçbir besinden korkmadan, suçluluk duymadan yemek yemenin keyfine varın.
5. Besinlere duygusal anlamlar yüklemeyin!
6. Besinleri, sadece fizyolojik olarak ihtiyaç duyduğunuz araçlar diye görün.

ECE: 'Patates çuvalından periye dönüşeceksin,' demedi

- Takıntılı kadın Ece neden kendini deşifre etmiyor?
- E: Kitapta adıma açıklamadım, çünkü ben adımı ve yüzümü kitaplarda, gazetelerde veya televizyonda görmekten rahatsız olan, çekinen, utanan, ünlü olmayı tercih etmeyen insanlardı. Ben yüzümü değil, yazdıklarımı insanlara ulaştım istedim. Umarım beni anlayabilsiniz...
- Şişman olmaktan mutlu bir kadinken, neden bir anda zayıflamak istediniz?
- E: Yeni evli, masa başı içinde çalışan, şişman bir insandım ve şişman kocamla güle oynaya daha da şişmanlaşıyorduk. Enteldim ya, böyle de mutluydum, kapitalist düzenin pompaladığı sıfır bedenlere gülüp geçmiyordum. Fakat günün birinde benimle aynı yaş, aynı boy ve yakın kilolardaki bir arkadaşımın eğlencesine tartıştı çıktık veee tanırım... Aramızda 20 kilo vardı! Tabii ben bu tokadı yine koşarak bir diyetisyen karşısına aldım soluğu. Simge 'Sihirli değnek bende. Bir dokunacağım patates çuvalından bir periye dönüşeceksin,' diye beni kandırdı. 'Bütün gün

sende, ben sana yardımcı olacağım sadece,' dedi.
- Önlüklerde zaafı yenilginizi de yazmışınız... Acı çektiniz mi zayıflarken?
- E: Başlangıçta, sistemi öğrenirken biraz acı çektim. Simge ile diyet yapıyarak ve gerçek bir yeme alışkanlığı kazanarak 10 kilo verdim. İki aydır hiç kilo almadım. Bu bir diyet değil, bir hayat değişimi oldu.
- Nasıl bir değişiklik bu?
- E: Hayatıma spor girdi. Uzun zamandır istemediğim terfiyi talep etme cesareti geldi. Terfiyi aldım. Ehliyet aldım. Yaşamım olduğu gibi, arabamın da direksiyonuna geçtim. Biliyorum ki kadınların da gerçek bir deneyime, gerçek olmayan sihirli formüllerden daha çok ihtiyacı var. İstedim ki bu yolun ne kadar acısız olabileceğini görsünler ve zortandıktıkları zamanlarda benim de yanlarında olduğumu hissetsinler.
- Kilo verdiğinizde tüm bu değişiklikler bir bir mi olmaya başladı?
- E: Evet. Zincir gibi oldu gerçekten. İki kilo veriyordum, hayatımda bambaşka bir şey daha

değişiyor.
- Memo karışındaki deşifime ne oldu?
- E: Hayatımdan hiçbir şeyi çıkarmadık ama mesala; cips yerine çerez koyduk, sonra çerezin yerini meyve aldı. Memo beş kilo zayıfladı.
- NLP ile kilo vermek kolay mı?
- E: Annem iyi niyetle yapmasına rağmen, bende çok yanlış kodlamalarda bulunmuş. Babam bağırsak kanserinden öldü. O yüzden sıkı bir sebze kürü uygulardır bana... Üniversiteyi kazandıktan sonra şehir dışına gidince abur cuburun tadına varmaya başladım.



Ece: 'Simge, NLP ile hayatımın kodlarını çözdü. Güçlü ve zayıf yanlarımı öğretti. Kendime güvenim geldi. Artık porsiyonlarımı yarım ısmarlıyorum.'