

Yeni Nesil Diyetler

Bir türlü veremediğiniz kiloları yoleculamanın vakti de geldi de geçiyor. Skinny jean'lerin yeni sezonda da moda olduğunu hatırlatıyor ve sizi kilo vermeyi garantileyen üç farklı diyetten birini seçmeye davet ediyoruz. - Lara Mutlu

Ünlü isimlerin de sıkı sıkıya uyguladığı yeni nesil diyetler sağ olsun, artık yediğiniz her lokmanın kalorisini hesaplamak zorunda değilsiniz. Nasıl mı? İşe gıda intoleransınızı ölçerek, vücudunuzun hangi gıdaları sindiremediğini ortaya çıkaran York Testi yaptırarak başlayın. Kilo verememenizin nedeni, belki de 'O çok sağlıklı,' diye düşündüğünüz yiyeceklerde gizli. Daha sonra çareyi, sadece kilo vermenize yardım eden değil aynı zamanda şişkinlik, hazımsızlık gibi problemlerinizden kurtulmanıza da yardımcı olan diyetlerde arayın. Kişiyeye özel bitkisel karışımlarla zayıflatan Fitodiyet ve sebze sularıyla kilo vermenizi sağlayan The LifeCo detoks bu diyetlerin en gözdeleleri.



Fito Diyeti

Bitkilerin yardımıyla metabolizmanızı hızlandırın

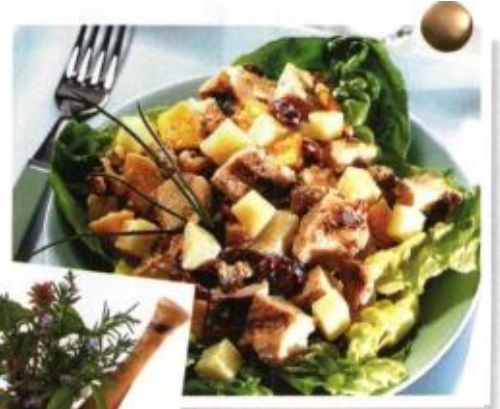
Kimler uyguluyor? MERAL KAPLAN, AYŞEGÜL ALDINÇ, BÜŞRA PEKİN.

Etkisi Ota Güzellik Merkezi'nden beslenme uzmanı Doktor Tülay Türksöy Akvardar, "Bu diyete sıkı sıkıya bağlı kaldığınız takdirde sadece kilo vermekle yetinmiyorsunuz, aynı zamanda şişkinlik, menopozdan kaynaklanan sıkıntılar ve hazımsızlık gibi pek çok rahatsızlığınızdan da kurtuluyorsunuz," diyor.

Farkı Bir fitoterapi uzmanı tarafından desteklenerek uygulanan bu diyet, günlük yiyeceklerinize (günlük yiyecekleriniz sebze-meyve ağırlıklı) ek olarak size özel hazırlanan bitkisel karışımlarla fazlalıklarınızdan kurtulabiliyorsunuz. Bitkisel karışımları bir ay süreyle kullanmanız şart.

Zor yanı Uzun süre tokluk hissi veren bitkiler sayesinde bu diyetin hiçbir zorluğu yok. Ancak kullanmak istediğiniz bitkisel ürünleri satın alacağınız yerleri çok dikkatli seçmeli ve bitkileri aşırıya kaçmadan tüketmelisiniz. Çünkü bazı bitkilerin yan etkileri de mevcut. Özellikle yeşil çay, sinameki yaprakları, ısırgan kökü ve ardıç meyvesi tüketirken ekstra özen göstermelisiniz.

Parlak fikirler Kan şekerinizi dengelemek ve kabızlık probleminize son vermek için yoğurdunuza keten tohumu ekleyin. Çorbalara ise nane ve dereotu ilave ederek hazımı kolaylaştırabilirsiniz. Tatlı ihtiyacınızı gidermek için haşlanmış patatesin üzerine bir tatlı kaşığı tarçın ekleyerek yiyin.



TIP Salatalarınıza üzüm sirkesi yerine elma sirkesi ekleyerek metabolizmanızı hızlandırın.

The LifeCo Detoks

Katı yiyeceklere bir haftalığına ara verin ve sebze sularıyla tanışın!



Kimler uyguluyor?
DEMET EVGAR,
CEM YILMAZ.

Farkı The LifeCo'dan diyetisyen Emine Şahin, "Her detoks programında olduğu gibi bu detoksta da asıl amaç, vücudu alkalize etmek, toksinlerden arındırmak ve sindirim sistemini rahatlatarak organların yenilenmesine fırsat vermek. Programı uyguladığınızda ister istemez kilo da veriyorsunuz." diyor.

Etkisi "Bu detoksu uyguladıktan sonra kendimi oldukça enerjik hissettim. Cildim ve saçlarım da parladı," diyor Demet Evgar. Ayrıca şişkinlik hissinden tamamen kurtulmanız da cabası.

İyi Yanı Asla açlık hissetmiyorsunuz.

Zor yanı "Başta su olmak üzere vücudumuzun sıvı ihtiyacını karşılayacak bitki çaylarını ve sebze sularını içme alışkanlığımız maalesef yok. Daha da

kötüsü, sıvı ihtiyacımızı sıvı kaybına neden olan siyah çay ve kahvelerden karşılama eğilimine sahibiz. Bu nedenle detoks programına başladığınız ilk birkaç gün zorluk çekebilirsiniz. Bir de tabii dışarı çıktığınızda restoranlardan yükselen lezzetli kokular aklınızı çelebilsin," diyor Şahin.

Neler yenilebilir? Yedi gün boyunca sadık kalmanız gereken bu programda, başta avokado, pırasa gibi koyu yeşil renkli sebzeler olmak üzere dilediğiniz sebzelerin suyunu içmek serbest. İlla katı bir şeyler yemek isterseniz de buharda pişmiş sebzeleri tüketebilirsiniz. Sebze sularına tat vermek için içine elma suyu ilave edebilirsiniz ancak çok fazla meyve tüketmemeye özen gösterin. Her diyetle olduğu gibi istediğiniz kadar bitki çayı da içebilirsiniz.

DIYETTEN SONRA

Yedi günlük sıvı beslenme programının ardından katı yemeğe salatayla başlayın.



DEMET EVGAR
"Vücudumu yenilemek için ara sıra detoks programlarına başvuruyorum."



York Testi'nin sonucunda belirlenen gıdalardan kaçınmak gerekiyor.

York Testi

Gıda intoleransınızı ölçmek için bu testi yaptırmadan diyetle başlamayın

Kimler uyguluyor? IPEK TUZCUOĞLU, HALLE BERRY, PARIS HILTON.

Farkı Yorktest Laboratuvarları'nın Türkiye satış müdürü Emre Teker, "York Testi'nin diğer gıda intolerans testlerinden farkı, aktif ve pasif intoleransları birbirinden ayırt edebilme tekniğidir. Bu sayede vücudun gerçekten sindiremediği gıdalar belirlenebiliyor. Eski jenerasyon testlerinde kişinin 40-50 yiyeceğe intoleransı çıkarken York Testi'nde iki ya da üç gıda çıkabiliyor," diyor.

Etkisi Vücudunuzun sindiremediği gıdalar (kilo almaya ve şişkinlik gibi kronik rahatsızlıklara neden oluyorlar) tespit ediliyor ve bu gıdaların yer almadığı kişisel bir beslenme programı hazırlanıyor. "Maydanoz veya brokoli gibi çok sağlıklı olduğu düşünülen gıdalar bile şişmanlığa neden

olabilir," diyor İpek Tuzcuoğlu ve ekliyor, "Yıllarca çok sağlıklı olduğumu düşündüğüm için maydanoz tükettim. Ama sürekli olarak veremediğim kilolarım ile bitmek bilmeyen halsizliğimden yakınırdım. Testin sonucunda maydanoza karşı intoleransım olduğunu öğrendim. Bu sebzeyle kestikten sonra, hem daha rahat kilo verdim hem de halsizlik şikayetimden kurtuldum."

Nasıl uygulanıyor? Parmak ucunuzdan alınan kan İngiltere'deki Yorktest Laboratuvarlarına gönderiliyor ve iki hafta sonra sonuçlar geliyor.

Biliyor muydunuz? İngiltere Kraliçesi Elizabeth I, York Testi'nin sonucunda uyguladığı beslenme programından o kadar memnun kalıyor ki, 2004 yılında Yorktest Laboratuvarları'na *The Queen's Awards For Enterprise: Innovation Ödülü*'nü veriyor.

Bu Diyetleri Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

"Her şeyin diyet programları faydalıdır," diye bir düşünceye kapılmayın. Meyve-sebze suyu içmeyi ve katı yiyeceklerle beslenmemeyi esas alan diyet programları faydalı olsa da diğerleri için aynı durum söz konusu değil. Foodtrainers.net'in kurucularından New York'ta beslenme uzmanı Lauren Slayton, "Örneğin, bir hafta süreyle sadece limonata içmenizi öneren detoks programları size hızlıca kilo verdirebilir ama katı yiyeceklerle beslenmeye başladığınız an verdiğiniz kilolar kat be kat geri alırsınız," diyor ve ekliyor, "Aynı şekilde zayıflatıcı haplara dayalı diyet programlarına da güvenmeyin. Detoks yaparak şişkinlik hisseinizden kurtulmak istiyorsanız, bol meyve-sebze yiyin ve karahindiba kökü çayı için."



IPEK TUZCUOĞLU York Testi sonucunda maydanozla ve inek sütüyle vedalaştı.