

YAZAR HAKKINDA

Doris Hofer, çok satan *Hayalindeki Sen* ve *İçindeki Sen* kitaplarının yazarıdır. *Tagesanzeiger* ve *Hürriyet* gazeteleri için içerikler üretti ve takipçilerini sosyal medya aracılığıyla sağlıklı bir yaşam tarzına yönlendirdiği için “Swiss Pioneer” ve Yılın En İyi Fitness Influencer’ı seçildi. Zürih Üniversitesi ve Ringier’de gazetecilik, Business School Zürih’te halkla ilişkiler okudu. Amerikan Egzersiz Konseyi’nin kişisel antrenörü, Fitness Beslenme Uzmanı ve Amerikan Egzersiz Konseyi’nin Davranış Değişikliği Uzmanıdır. Uluslararası Koçluk Federasyonu’ndan Sertifikalı Koç lisansı sahibidir ve sağlık, zindelik, motivasyon ve değişim konularında konuşmacıdır.

Doris Hofer, şu an Nişantaşı’nda kendi Bütünsel Kilo Verme Koçluğu merkezini işletiyor.

DESTEK YAYINLARI: 1593
KİŞİSEL GELİŞİM: 272

DORIS HOFER / YEMEK DÜŞMANIN DEĞİLDİR

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Çevirmen: Duygu Filiz İlhanlı
Editör: Devrim Yalkut
Kapak Fotoğrafı: Ege İşlek
Kapak Tasarım: İlknur Muştı
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal-Meltem Kökboyan

Destek Yayınları: Nisan 2022
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-635-4

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06



YEMEK DÜŞMANININ DEĞİLDİR

Yiyerek Diyet Döngünden Çık
ve Sağlıklı İncel

DORIS HOFER



Çevirmen: Duygu Filiz İlhanlı

DESTEK
yayıncıları

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1: NEDEN SIKIŞMIŞ DURUMDASIN VE BUNDAN NASIL KURTULABİLİRSİN?	9
Seni Anlıyorum	11
Diyet Endüstrisi ve Sana Söyledikleri: Semptomları İyileştirmek Ama Asıl Soruna Değınmemek	13
Toplum, Ebeveynler, Ergenler ve Bugünün Sosyal Medyası: Normal Olanı Değıştirmek Senin Elinde!.....	17
Sıkıştığını İtiraf Ederek, Neden Sıkıştığını ve Nasıl Bu Durumdan Kurtulabileceğini Teşhis Ederek Gücünü Kazan. Sen Kurban Değilsin!.....	20
Otoriteni Geri Kazan!.....	23
Peki, Bu Kitaptan Nasıl Faydalanabilir ve Harika Sonuçlar Alabilirsin?	25
BÖLÜM 2: BİLMEN GEREKENLER	27
Vücudunun CEO'su: Frontal Korteks	29
Ghrelın ve Leptin: Hormonlar Aracılığıyla Dengeyi Sağlamak	30
Aralıklı Oruç (IF): İşe Yarayan Tek Diyet	33
Kesintisiz Uykunun Önemi.....	34
Hazır Yiyecekler Bağımlılık Yapar: Beyaz Şekerı ve Zararlı Yağları Hayatından Çıkar.....	36

Yeme Arzusuyla Başa Çıkma Yöntemleri.....	41
Yediğin Yiyecekler İkinci Beynini Nasıl Etkiliyor?.....	43
Mutluluk Kimyasalları: Serotonin, Dopamin, Oksitosin ve Endorfin	46
İşin Özü	50

BÖLÜM 3: SANA YARDIM EDECEK ARAÇLAR..... 53

Dün Dünde Kaldı55

Açlık Çizelgesi: Vücudunu Dinlemeyi Öğren.....	58
Farkındalık Kazanmak İçin “Beslenme Günlüğü”	61
İçgörünü Kayıt Altına Al: Bir Günlük Yazmaya Başla!.....	63
Bir Dilek Panosu Hazırla	73
Neye Açlık Duyuyorsun? Zevk ve Beslenme İçin Ye ve Duygularına İzin Ver	74
Korkuların Hakkındaki Gerçekler	76
Kilo Alma Korkusu	78
Tercih Senin: Her Öğün Bir İyileşme Fırsatı!.....	80
80/20 Kuralı: En Sevdiğin Yiyecekleri Ye!.....	83
İdeal Tabak ve Yeşilliklerin Gücü	85
Sağlıklı Alışveriş Listesi	89

Gıda Etiketlerini Okumayı Öğren	93
DDDES (CTFAR) Modeli: Düşüncelerini Değiştirerek Sonuçları da Değiştir	101
Yiyeceklerle İlgili Yeni Alışkanlıkları ve Özgürlükleri Deneyimle	107

BÖLÜM 4: TEKRAR BAĞLANTI KUR VE

EN BAŞTAN BAŞLA

Vücudunla Savaşma, Barış:

Kendini Sevmek O Kadar Zor Değil!

Daha Sonra Pişmanlık Duymamak İçin Bugününü Yaşa	121
---	-----

Amacın İçin Çalış: Zamanını Etkin Kullan!	124
--	-----

Yavaşla ve Nefes Al: Akıl-Vücut Bağlantısı	126
---	-----

Giyin Kuşan ve Kendi Kendinin Amigosu Ol.....	128
---	-----

Bir Sonraki Hedefini Belirlemeden Önce Kutlamaya Zaman Ayır.....	130
---	-----

BÖLÜM 5: YENİ SEN.....

Sürdürülebilir Motivasyon Şefkatle Başlar:

Sen Doğuştan Değerlisin!

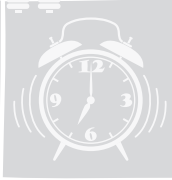
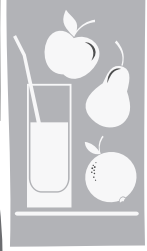
Zorlu Durumlara Hazırlık: Rol Yapmak.....	138
--	-----

DURUM 1: SANA DİYET TAVSİYESİ VERİLDİĞİNDE.....	139
DURUM 2: KİLONLA İLGİLİ YORUM YAPILDIĞINDA.....	139
DURUM 3: YEMEK YEMEN İÇİN ZORLADIKLARINDA.....	140
DURUM 4: YEMEK SEÇİMLERİN İÇİN UTANDIRILDIĞINDA.....	141
Değerlerini ve Güçlü Yanlarını Kullan.....	141
Meraklı ve Sevgi Dolu Olmaya Devam Et.....	148
BİTİRİRKEN	149



BÖLÜM 1

NEDEN SIKIŞMIŞ DURUMDASIN VE
BUNDAN NASIL KURTULABİLİRSİN?



Seni Anlıyorum

Konu kilo vermek olunca kendini başarısız mı görüyorsun? İstemediğinden değil, biliyorum. Aslında sen de diğer sağlıklı, fit insanlar gibi olmak istiyorsun ancak ne denersen dene işe yaramıyor. Bilinen her türlü diyeti denedin – Paleo, Atkins, Ketotik, Low Carb, South Beach, Weight Watchers. Hatta vegan olmayı bile denedin ama sonunda tıpkı diğer diyetlerde yaptığın gibi dayanamayıp kocaman bir hamburger sipariş ettin. Çünkü sadece fiziksel değil ruhsal bir açlık içindeysin.

Instagram ve TikTok sayfalarında gezinirken birçok mükemmel vücutlu insana rastlıyorsun ve bu seni dehşete düşürüyor: Nasıl oluyor da herkes, hatta eskiden senden 3 beden büyük olan sınıf arkadaşın bile şimdi 36 beden, ama sen değilsin?

Senin dışında herkes zayıf görünmeyi başarabiliyor. Giyinirken vücuduna göz gezdirdiğinde kendine sorduğun soru şu: “Neyi yanlış yapıyorum?”

Dolgun basenlerine ve karın bölgede biriken yağlara katlanamıyorsun. İnce bir belin olmasını, hiç doğum yapmamış gibi görünmeyi ve bir mutsuzluk anında tüm o kurabiyeleri yemiş olmayı diliyorsun. Vücudu güzel modellere ve oyunculara gıpta ediyorsun. Çünkü onlar sana göre başarıya ulaşmışlar. Zayıflar ve mutlular!

Sabah ofisine giderken, sana doğru bakan olağanüstü güzelikte bir kızın devasa bilbort reklamını görüyorsun. Kendisine 4 beden büyük gelen bir pantolon giymiş. Sağ elinde bir masura var ve vizöre bakarak gülümsemiş, Sol eli ise düşmemesi için

pantolonunu tutuyor. Reklam sloganı “Sadece 2 haftada 25 kilo ver!” ve reklamın altında yer alan televizyon kanallarının logoları da bunun bu büyük kanallar tarafından kabul gördüğünü belirtiyor. “Bilim insanları kilo vermeye yarayan harika bir bitki keşfettiler!” spotunu okuyorsun ve görünen o ki karın bölgesindeki yağları hızla erittiği klinik deneyler sonucunda onaylanmış. “Hak ettiğin vücuda kavuş!” Haklılar diye düşünüyorsun ve kararlı bir şekilde ürünü sipariş edebilmek için bilgisayarını açıyorsun. Tüm ümitlerin neredeyse tükenmişti ama pes etmeye hiç niyetin yok. Bu kez kesinlikle işe yarayacak!

Eğer bu okudukların senin de yaşadıklarına benziyorsa ve son birkaç yıl içinde bir diyetten ötekine geçip durduysan devam edip bu kitabı okumalısın. Çünkü inan bana, seni anlıyorum. Ama başlamadan önce, hemen sana bir şeyi açıklayayım: *Senin kesinlikle bir sorunun yok!* Sağlıklı bir beyni olan normal bir insansın ve kendini açlığa mahkûm etmeden ya da tozlar, haplar ve spor salonu üyeliklerine bir sürü para harcamadan ideal kilona ulaşacaksın. Birlikte, danışmanlık verdiğim insanlarla yaptığımız gibi bir yolculuğa adım atacağız. Beyninin ve vücudunun nasıl işlediğini, enerjini nasıl yükseltebileceğini ve yiyeceklerle hormonal dengesizliklerini nasıl dengede tutabileceğini öğreneceksin. “Yeni bir sen” yaratmak ve olmak istediğin kişiye dönüşebilmen için bazı araçları kullanacaksın. Kendine şefkat göstermekle işe başlayacaksın ve kendini sevmeyi öğrendikçe (bunun kulağa korkutucu geldiğini biliyorum ama bunu zamanla başaracağız), daha iyi bir anne ya da baba, eş, arkadaş ve iş arkadaşı olacaksın. Yargılamak yerine merak duymayı sağlamak her şeyin değişmesini sağlayacak ve kısa sürede yalnızca yiyecek konusunda ipleri eline aldığını hissetmekle kalmayacak aynı zamanda ilişkilerinde ve kariyerinde de daha özgüvenli olacaksın. Çünkü burada kilodan konuşurken bahsettiğimiz şeyler sadece başlangıç. Bunu başardıktan sonra bir daha aynı insan olmayacaksın. *Tüm yaşamın değişecek!*

Diyet Endüstrisi ve Sana Söyledikleri:

Semptomları İyileştirmek Ama

Asıl Soruna Değınmemek

Şimdiye dek kalıcı sonuçlar alamamanın nedeni şu: Şok diyetler ve diyet ürünler yalnızca semptomları iyileştirir (istediğinden daha kilolu olman gibi) ancak buna sebep olan şeyi değil (rahatlama ihtiyacı hissediyorsun çünkü bir duygundan rahatsızsın). Bunu binlerce kez yaşamış olmalısın. Yeni bir yöntem denediğinde 3-4 kilo veriyorsun ama o diyeti bırakır bırakmaz verdiği kiloları geri alıyorsun. Tabii ki bu konuda yalnız değilsin: Diyet yapanların yüzde doksan beşinin 5 yıl içinde –kimi daha da önce– eskiden oldukları kiloya ya da o kilonun da üstüne çıktıkları tahmin ediliyor. İnsanların kilo verebilmek uğruna bağırsak kurdu yutmayı göze aldıklarına ve tartı üstünde istedikleri kiloya ulaştıklarında antibiyotik içerek onları öldürdüklerine inanabiliyor musun? Tüm bu uç ve sıklıkla pahalı tedavilerin hiçbiri o yanıp tutuştuğın sağlıklı vücuda ulaşmanı sağlamayacak. Onlar sadece senin semptomlarını iyileştirmekte, bu sırada ise pek çok istenmeyen yan etkilere neden olmaktadır. Bu kitapta sana, sorunun kökünü bularak onu tamamen çözmene yardımcı olacak bütünsel kilo verme metodumu anlatacağım.

Kestirme yolları aklından çıkar!
Çaba göstermek zorundasın.

ABD’de Mesleki Güvenlik ve Sağlık Yönetimi’nin (OSHA) açıkladığı verilere göre insanların doktora gitme nedenlerinin

yüzde 75 ila 90'lık kısmı stres kaynaklı. Bu da pek çok vakada meditasyon, nefes alma egzersizleri, doğa yürüyüşleri ve bir psikoloğa başvurmanın, yalnızca birkaç saatliğine hissizleştirilen ağrıkesicilerin kullanımından daha etkili olduğu anlamına geliyor. Pek çok doktorun karşılaştığı sorun, hastalarının çabuk sonuç veren bir çözüm istemeleri (bu muhtemelen seni de kapsıyor). Herkes kestirme bir yol peşinde. Bu sabırsızlığın bu zamana özgü bir şey olduğunu düşünüyorum. İnternette bir ürün sipariş ediyoruz ve ertesi gün kapımıza gelmesini bekliyoruz.

Büyükannemin yaptığı her şeyde ne kadar sakin ve sabırlı olduğunu hatırlıyorum da her zaman çok zamanı olduğunu hissettirirdi bana. Öte yandan biz devamlı bir koşuşturmaca içindeyiz: İşe gitmek için, çocukları okuldan almak için, arkadaşlarla buluşmak için, yemek yemek için acele ediyoruz. Diyet endüstrisi hedef kitlesini ve neye ihtiyaç duyduklarını çok iyi biliyor. Senin psikolojini öğrenmek için bir servet harcadılar ve bu nedenle senin göz açıp kapayıncaya dek ve hiçbir çaba göstermeden zayıflamanı sağlayan bir toz ya da sihirli bir çay buldular. “Terlemeden hemen sonuç alın!” Nihayetinde pazarlanan bu. Bu şirketler müşterilerine tam da ihtiyaç duydukları şeyi veriyorlar. Bu durum pazarı genişletmek ve hisse sahiplerinin ceplerini doldurmakla ilgili. Senin sağlığınla ya da kendine verdiği değer sürekli azaldığı için gözyaşları içinde kalan çaresiz bir ev hanımıyla alakası yok. Kilo verdiren ürünler ya da hizmetlerin global pazarı yılda yüzde 8'den daha fazla bir oranda büyüyor. 2021'de 254,9 milyar dolarlık bir sektörken *Globe Newswire* tarafından yayımlanan bir rapora¹ göre bu 2026'da 377,3 milyar dolara çıkacak.

1. <https://www.globenewswire.com/news-release/2021/08/03/2273363/28124/en/Key-Trends-and-Opportunities-in-the-Global-Weight-Loss-Products-and-Services-Market-to-2026.html>

Kilo vermene hemen etki eden pahalı ürünler ya da hizmetlerin satın alınması yalnızca buzdağının görünen kısmı. Diyet döngüsünden kurtulmaz ya da belirtileri yok etmek yerine sorunun kaynağına inmezsen, ödemen gereken çok daha büyük bedeller olacak. Unutma ki diyet endüstrisi senin iyi sonuç elde etmeni amaçlamıyor, çünkü senin bu döngüde kalarak para harcamaya devam etmeni istiyor. Ama tüm bu yıllar içerisinde anladığın gibi hiçbiri işe yaramıyor. Sana bir örnek vereyim. Alex eskiden çok iyi görünürdü: Uzun boyluydu, koyu renk saçları ve ela gözleri vardı ama en önemli özelliği cazibesiydi. İşe bisikletle gidiyor, iş arkadaşlarıyla civardaki bir spor salonunda yoğun antrenmanlar yaparak gururlanıyordu. Alex ufak apartman dairesinde sağlıklı yemekler pişiriyordu ve bütüne bakıldığında bu genç, sağlıklı bir adamın mükemmel bir örneği idi. Sonra bir kızla tanıştı. İlk randevularında Alex onu bir restoran yerine spor salonuna davet etti. Birlikte çok iyi vakit geçirdiler ve kelimenin tam anlamıyla aşk sarhoşu oldular. Evlendiler ve umduklarından daha kısa sürede anne baba oldular. Tabii ki Alex küçük melek kızını çok seviyordu ama baba olmaya henüz hazır değildi. Olağanüstü eşiyse yeterince baş başa vakit geçirememişti, çok para kazanmıyordu ve işini sevmesine rağmen, kariyerinde ümit ettiği kadar hızla ilerleyemiyordu. Yorgun ve stresliydi. Keza eşi de öyle.

Eskiden eşi çalışıyor, sık sık sosyalleşiyordu. Şimdi ise tüm gün evde bebekle tek başınaydı ve kendini yalnız hissediyordu. Anne babaları bu küçük aileye finansal olarak destek olmayı teklif ettiklerinde Alex'in eşi bunu memnuniyetle kabul etti ama Alex bundan rahatsızdı çünkü bu cömertlik beraberrinde onun artık söz sahibi olmadığını hissettiren küçümseyici eleştirileri de getirmişti. Çok çabalıyordu ancak karısının ona baktığında artık gözlerinde sevgi ve arzu olmadığını fark etmişti. Bakışlarında hayal kırıklığı ve kırgınlık hissediliyordu. Alex gitgide daha uzun saatler çalışmaya başladı ve onu

rahatlatan yiyecekleri keşfetti. Gittikçe kilo aldı ama umursamadı. En azından kimse ne yiyeceğine karışamazdı! Bu kendi kontrolündeki tek şeydi.

Alex depresyonda olduğunu biliyordu, bu nedenle bir psikiyatraya gitti. Ancak doktor onu hemen antidepressan ilaca başlattı. 130 kilo ağırlığa ulaştığında, 7 ayrı takviye besin ve ilaç kullanıyordu, bağırsak sancıları çekiyordu, bunun yanında kaygı ve stresi de vardı. Tüm bunlar olurken karısı kendi ailesiyle gitgide daha fazla vakit geçiriyordu, hatta yaz geldiğinde ailesinin yazlık evinde bir ay kaldı. Alex hem karısını hem kendini kaybettiğini hissediyordu. Karısı tatilden döndüğünde, saatlerce konuştular ve birlikte bir çift terapistine gitmeye karar verdiler. Kızları adına evliliklerini yola koymak istediler. Ancak artık çok geçti, ilişkilerindeki hasarın tamiri mümkün değildi. Alex kendini yiyeceklere boğuyor, tüm zamanını video oyunları ile geçirirken karısı ise onu bir an önce evden atıp çalışmaya geri dönmemin planlarını yapıyordu. Sonunda boşandılar ve Alex evden taşındı. Hemen kilo vermeye başladı. Nasıl sağlıklı beslenebileceğini ve doğru egzersizleri yapmayı her zaman biliyordu, ama öncelikle kendi üzerindeki otoritesini geri kazanmalıydı.

Kilo vermen için ne yapman gerektiğini eminim sen de gayet iyi biliyorsun. Kural basit: Daha sağlıklı beslen ve daha çok hareket et. Ama aslında görüldüğü kadar kolay değil. Alex gibi senin de yiyeceklerle baskılamaya çalıştığın duyguların hakkındaki gerçekleri öğrenmen gerekiyor. Bunun hemen gerçekleşeceğini söylemiyorum, kesinlikle zorluk çekeceğin durumlarla karşılaşacaksın. Ancak bugüne kadar binlerce insana başarabilmeleri için yol gösterdim, göstermeye de devam ediyorum, bu yüzden seni de tüm bu engellere karşı nasıl hazırlayacağımı inan bana çok iyi biliyorum. Şirketleri ya da diğer insanları zengin etmeye bir son verip kendine yatırım

yapmanın zamanı geldi. Bu işte beraberiz ve ben, bu yolculuğa birlikte çıkacağımız için çok heyecanlıyım. Peki ya sen?

Hazır mısın?

Eğer cevabın” evet” ise başlıyoruz!

Toplum, Ebeveynler, Ergenler ve Bugünün Sosyal Medyası:

Normal Olanı Değiştirmek Senin Elinde!

Başlamadan önce, bu kitabı okumaya devam etmekle ne kadar önemli bir karar vermiş olduğumu düşünmeni istiyorum. Gösterdiğin bu çaba, aslında birkaç kilo vermekten çok daha fazlası için. Örneğin, çocukların var mı bilmiyorum ama eğer varsa onlar için iyi bir ilham kaynağı olacağını rahatlıkla söyleyebilirim. Evet, belki de pek çok sağlıksız alışkanlıkla büyüdün, fakat kazanacağın her yeni sağlıklı alışkanlığını artık kendi aile yaşantına da taşıyabilirsin. Büyük bir güce sahipsin. Bir ebeveyn olarak tüm ailenin kaderini değiştirebilirsin! Bir düşün, eğer sağlıklı bir yaşam tarzına başlarsan çocukların da kaçınılmaz olarak sağlıklı beslenecekler. Eşin, belki annen ya da en iyi arkadaşın da! Sadece her şeye sil baştan başlayıp diyetlere sonsuza dek elveda diyerek, tüm sevdiklerinin yaşam kalitesini artırabilirsin. Etkin bu denli büyük.

Ben, ilham kaynağım olan annem gibi çok hareketli biriyle büyüdüğüm için şanslıyım. Gençliğinde yarışlar kazanmış bir kayakçı ve aynı zamanda çok iyi bir tenisçiydi. Ben ve iki kız kardeşim biraz daha büyüdüğümüzde biz okuldayken evin bodrumunda aerobik dersleri verirdi. Annem hiçbir zaman diyet yapmadı ve porsiyonları oldukça büyüktü. Bizim için her gün en az bir tencere sıcak yemek pişirirdi (genellikle bu öğlen

gerçekleşirdi, çünkü öğlen yemeği için okuldan eve gelirdik) ve akşam da bir porsiyon sebze yememizi isterdi, bu da genellikle bahçemizdeki yeşilliklerden yapılmış bir salata olurdu. Öğleden sonra saat dörtte bir bardak bitki çayı ve bir dilim kek ya da birkaç adet bisküviden oluşan ara öğün için bizi mutfağa çağırırdı. Annem çok iyi bir aşçıydı ama börek, kurabiye tarzı şeyleri hiç pişiremezdi.

Annemle babam evimizi yapabilmek için kredi aldıklarından bütçe konusunda çok dikkatliydiler ve marketten ucuz tatlı atıştırma-
lıklar alırlardı. Onlara bayılırdık. Benim en sevdiğim, çikolata kaplı bademli kek ve hindistancevizli bisküvidir. Kız kardeşlerimle birlikte ergenliğe kadar diyet nedir bilmedik. Okulda-
ki yaşlarımızın çok konuştuğu bir şey haline gelmişti bu durum. Bir sınıf arkadaşımın beden eğitimi dersinden sonra soyunma odasında üst bacak derisini iki parmağı arasında sıkıştırdığını hatırlıyorum. Bana dönüp, "Sende selülit var mı?" diye sormuştu. Çok şaşırılmışım çünkü o bana açıklayınca dek selülitin ne olduğundan haberdardım. Ben ve benden iki yaş küçük kardeşim Caroline'in bacaklarımızın çok kalın olduğunu düşündüğümüz kısa bir dönemin başlangıcıydı bu. Cep harçlığımızı iştahımızı kesmeyi vaat eden inceltici çaylara harcadık. Ama kısa sürede berbat tadı olan bu çaylardan sıkıldık ve çok daha ilgi çekici olan çikolataya döndük. Bence paramızı boş pazarlama vaatlerine harcamamız için birbirimizi cesaretlendirdiğimiz ve bize sağlıklı yaşam tarzını sunan bir annemiz olduğu için şanslıydık.

Vücudumla ilgili güvensizliklerim ergenlik çağında çok kısa bir süre devam etti. Şimdi kızım ve arkadaşlarını da bu zor dönemden geçerken kendi çocukluklarımızla karşılaştırma imkânım oluyor. Benimki onlarınkine göre daha kolaydı, tek bir sebepten ötürü: Sosyal medya olmadan büyüyen son jenerasyonduk. Bana göre o dergi kapaklarında gördüğüm mankenler ayrı bir türdü. Kendimi onlarla kıyaslamayı hiç düşünmedim. Evet, çok güzel