

AYŞEGÜL DEMİRSOY

BEDEN BENİM KARAR BENİM



DESTEK YAYINLARI: 1565
KİŞİSEL GELİŞİM: 261

AYŞEGÜL DEMİRSOY / BEDEN BENİM KARAR BENİM

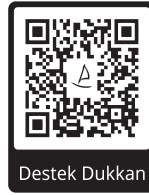
Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Editör: Cansu Poyraz Karadeniz
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli
Sayfa Düzeni: Melike Doğan
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal

Destek Yayınları: Şubat 2022
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-566-1

© 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



Yıkılmazlar Basım Yay.
Prom. ve Kâğıt San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No. 62/B
Güneşli - İstanbul
Sertifika No. 45464
Tel. (0) 212 630 64 73



AYŞEGÜL DEMİRSOY

BEDEN

RENİM

KARAR

BENİM



İÇİNDEKİLER

BAŞLAMADAN.....	9
KENDİNE SOR:	13
BEDENİNİN İÇİNDE MUTLU MUSUN?	13
NEDEN KİLO VERMEK İSTİYORUM?	15
YAVAŞLA!	16
İLAÇ İLE ZEHİR ARASINDAKİ TEK FARK: DOZ!	18
CANIM KENDİM!	23
“HAYIR” DEMEKTE KORKMA	29
ANTİDEPRESAN GÜLÜMSEMESİ:).....	32
SOSYAL MEDYADA “SPORA” DİKKAT!.....	40
SAHİP OLDUKLARININ DEĞERİNİN FARKINDA OL!	43
DİYET Mİ, SAĞLIKLI BESLENMEK Mİ?	47
BU YAŞTAN SONRA DEĞİŞEMEM BEN!.....	52
POZİTİF OL AMA POLLYANNA DEĞİL!.....	55
BEYİN KODLARIMIZI FARK ETMEK VE DEĞİŞTİRMEK ZORUNDAYIZ!.....	59

PARDON, BEYAZ ATLI PRENSİM OLUR MUSUN? OLMAZ MI? PEKİ SÜPERMEN'İM?	63
FARKLI OLMAKTAN KORKMA!.....	66
PLASEBO ETKİSİ.....	68
SEV KARDEŞİM!.....	72
HASTA DEĞİLİM TATLIM, REGL DÖNEMİMDEYİM!	75
HAMİLELİKTE EGZERSİZ YAPMALI MIYIM?.....	79
“DEĞER Mİ?” KURALI.....	83
UMUT TACİRİ OLMA!.....	85
DENGİNİ DEĞİL ÖNCE DENGENİ BUL!	88
“BANA HER GÜN BAYRAM” DEMENİN TAM ZAMANI!.....	90
SEKSIYİM SEKSIŞİN SEKSIYİZ!.....	92
SAÇIMI SÜPÜRGE ETTİM SORUNSALI.....	95
AYNANIN KARŞISINA GEÇİP SÖYLE: SENİ SEVİYORUM!.....	98
BİR > SIFIR!	101
BU BANA ÖDÜL MÜ, CEZA MI?.....	104
KOLAYLIKLA KİLO VERMEKLE İLGİLİ OLUMLAMALAR.....	106

KARIN KASLARIMIN OLMASI İÇİN MEKİK Mİ ÇEKMEİYİM?	109
SPORDAN NE KADAR ÖNCE YEMEK YEMELİYİZ?	112
EN BÜYÜK YALAN: SİZİ BÖLGESEL OLARAK ZAYIFLATABİLİRİM!.....	115
VÜCUDUMDAKİ YAĞLARI NASIL YAKACAĞIM?	118
BENİM İÇİN EN İYİ EGZERSİZ HANGİSİ?.....	121
YAĞLARIM KASA DÖNER Mİ?.....	124
SAĞLIKLI VE MUTLUYSAN RAKAMLAR KİMİN UMURUNDA!	126
AÇ KALARAK TABİİ Kİ KİLO VEREBİLİRİM AMA GERİ ALACAĞIMA DA EMİNİM!	127
KİŞİSEL SPOR KOÇU (PERSONAL TRAINER) NEDİR, NE İŞE YARAR?	129
SUYU SICAK İÇMEK YAĞLARIMI YAKAR MI?.....	132
DETOKS ZAYIFLATIR MI? CEVAP VERİYORUM: HAYIR! İNSAN DETOKSU RAHATLATIR MI? CEVAP VERİYORUM: EVET!.....	133
AÇ OLAN DUYGULARIN MI YOKSA KARNIN MI?	137
BİTİRİRKEN.....	139

BAŞLAMADAN

Madde manadan ayrılmaz! Ruh bedenden ayrı tutulamaz...

Sağlık; ruh, zihin ve bedenin birlikte iyi olma halidir. Bedenin sağlıklıysa ruhunu; ruhun sağlıklıysa ise bedenini eninde sonunda hasta edecektir. Bu kitapta ikisini de daha iyi hale getirebilmen ve hayata karşı motivasyonunu yükseltebilmen için tüyolar bulacaksınız.

Ben bu kitabı “erkekler duysun, kadınlar uysun” diye yazdım. Herkes okusun ama özellikle kadınlar okusun isterim. Çünkü bizler bastırılmaya çalışıldığımız bir toplumda sırf var olmak için bile mücadele veriyoruz. Yarışmaya, savaşımaya o kadar alıştık ki birbirimizi de ezip geçmeye fırsat kolladık.

Üstelik evde, işte, annelikte, yatakta, her yerde mükemmel olmamız bekleniyor. Oysa mükemmel olmak zorunda değiliz. Bizler mutlu olmanın yollarını bulmak zorundayız. Mutlu bir aile, mutlu ülke, mutlu çocuklar ve mutlu bir toplum yaratma gücü, Yaradan tarafından kadına verilmiştir. Bu yüzden kadınların bu gücü dışarıda aramak yerine içlerine dönüp kendilerinde bulmaları gerekiyor. Kendine, bedenine ve ruhuna çok iyi bakman gerekiyor. Yaşın kaç olursa olsun o yaşının en güzel, en sağlıklı hali olabilmek yani kendinin en iyi versiyonunu yaratmak senin elinde!

Ben bazı şeyleri fark edebilmen için sadece hatırlatmak istedim; özellikle kendini değersiz hissettiğinde, kayboldum

ya da bedenimi sevmiyorum dediğinde bu kitabı açıp birkaç sayfa oku. Biliyorum, insanlar genelde kitapları uyumak için okur; fakat bu sefer bir değişiklik yapıp bu kitabı “hayata uyanmak” için okumanı diliyorum...



*Bedenin ruhunun
giysisidir ve
ikisine de iyi bakmak
Yaradan'a teşekkür
etmenin en güzel
yollarından biridir!*



KENDİNE SOR: BEDENİNİN İÇİNDE MUTLU MUSUN?

34 ya da 36 beden olmak zorunda mısın gerçekten? Kim getirdi bu mecburiyeti acaba? Kim karar verdi bunun harika ve güzel olduğuna? Magazin programları mı karar verdi, yoksa erkek arkadaşın mı, eşin mi?

Toplum ve görsel medya ne yazık ki manken gibi olmayı bize dikte ediyor. Zayıf olmalısın yoksa güzel olamazsın. Akabinde yemek yedikten sonra artık kusmaya çalışan kadınlar mı dersiniz ya da pamuk yutup çabuk doymaya çalışanlar mı?

Özellikle kadınlar diyorum, çünkü nedense erkekler kilolarından çok şikâyetçi değiller. Onları kilolu da olsa sevecek kadınların varlığından emin oldukları için de olabilir tabii bu.

Sana hatırlatayım; 80'lerde bir dirhem et, bin ayıp örterdi. 90'larda geniş kalçalı kadınlar pek beğenilirdi. 2000'li yıllarda ise zayıflık moda oldu. Hepsi toplumun belirlediği kriterlere göre yani.

Peki, kimin neyi beğendiği gerçekten önemli mi?

Sen aynaya baktığında gördüğün bedenden mutlu isen ve daha önemlisi sağlıklıysan, 34 ya da 36-40 beden olmak zorunda değilsin. Hele ki biri seni böyle istiyor, toplum böyle beğeniyor diye öyle olmak zorunda HİÇ değilsin!

Bu beden senin, bu hayat senin. İster saçlarını kazıtır ister pembeye boyatırsın; istersen göğüslerini büyütür, istersen küçültürsün; ister kilo alırsın, istersen de verirsin! Bu beden senin! Senin bedenin, senin kararların ve senin hayatın!

Ama mutlu değilsen, fazla kilo sebebi ile sağlığını yitiriyorsan ve bedeninde hastalık çanları çalıyor ise işte o zaman yola çıkma ve değişimi yaratma zamanı gelmiş demektir.

Bunun için sana yardım edebilirim; kişisel eğitmenin, beslenme uzmanın olabilir, motivasyon anlamında psikolojik destek verebilirim. Ama unutma ki biz sadece sana o yolda eşlik edebiliriz. Yolda kalmak ve başarmak, senin bir şeyleri ne kadar istediğin ile alakalıdır. Değişimi ne kadar kafana koyduğun ile ilgilidir. Kendine değer veriyorsan, değişikliğe karar verdiysen hemen kararlarını uygulamaya başla. **Pazartesiye beklemeden, şimdi başla.**

Sen kendine değer vermiyorsan başkasının sana değer vermesini de ne olur boşuna bekleme. Sen kendine zaman ayırmıyorsan başkasının sana zaman ayırmasını da bekleme.

Korkma, öyle çok büyük adımlar ile başlamana da gerek yok; insanlık için küçük, senin için büyük adımlar olsun yeter!

Sen iste, adım at, yeter. Mesela bugün biraz fazla su iç, biraz daha sağlıklı beslen, biraz daha fazla gülümse. Çünkü zaman kıymetli ve her gün hızla geçen, azalan zaman değil, aslında senin ömrün. Onu boşa ve boş insanlara harcama!

NEDEN KİLO VERMEK İSTİYORUM?

Kilo vermek istiyorum diyorsan lütfen bu sayfaya beş neden yaz. Sonra bu listeyi kontrol et; gerçekten senin isteğın mi yoksa birilerinin beklentisi için mi istiyorsun, bunun üzerine düşün.

Unutma! Bu senin bedenın ve sen bu dünyaya kimsenin beklentilerini karşılamak için gelmedin. Kilonun kaç olacağı, eteğının boyu da bedenının ölçüsü de tamamen senin kararın olmalı!

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...