

*Betella*  
BETÜL KÜLEGE

**İYİ**

**HİSSETMEK**  
*Bir Seçimdir*



DESTEK YAYINLARI: 1184  
KİŞİSEL GELİŞİM: 196

**BETÜL KÜLEGE / İYİ HİSSETMEK BİR SEÇİMDİR**

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  
*Editör:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* Işıl Ilgıt Şimşek  
*Sayfa Düzeni:* Işıl Ilgıt Şimşek  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Kasım 2019  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-712-4

© 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  
www.destekmedyagrubu.com

Deniz Ofset – Nazlı Koçak  
Sertifika No. 40200  
Maltepe Mahallesi  
Hastane Yolu Sokak No. 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul



*Betella*  
BETÜL KÜLEGE

**İYİ**

**HİSSETMEK**  
*Bir Seçimdir*

Kendinize bir şans daha verin  
ve yeniden başlayın.





# İÇİNDEKİLER

Yazar Hakkında.....	11
Benim Hikâyem .....	15
Zihnine Reset At .....	25
Diyet Değil Yaşam Stili.....	29
Hayat Kalori Hesaplamak İçin Çok Kısa.....	35
Sadece İyi Yiyecekler ve Sadece İyi Enerjiler .....	41
Şekersiz Yaşam Stili.....	47
İçindekiler! İçindekiler! İçindekiler! .....	53
Yiyecekler Sizi Seçmesin, Siz Yiyeceklerinizi Seçin .....	59
“Kaçamak!” Kim Neyi Kaçırıyor? Kim Nereye Kaçıyor?.....	63
Sayılar ve Gramlarla Beyninizi Yakmayın .....	67
Kontrol Bende! .....	73

Tartıdaki Sen mi? Aynadaki Sen mi? .....	77
Bedeninizi ve Ruhunuzu İçeriden Besleyin.....	81
Kendini Sev, Bedenini Sev .....	85
Hikâye Yalnızca Size Ait ve Tekrarı Yok.....	93
Bahaneleri Çöpe Atın ve Kapağını Kapatın .....	99
Nasıl Hissettiğiniz Sağlam Bir Yön Göstercidir .....	105
Gereksiz Olan Her Şeyi Atın .....	115
“Bir Şeyleri Değiştir!” .....	119
Cesaretiniz mi Yok? .....	123
Yeniden Başlayın .....	127
Mükemmel Olmayı Bırakın .....	133
İyi Hissetmek Bir Seçimdir.....	139
Gerçek Yaşam Yalnızca “Şu An ve Burada” .....	143
Ruhunuza İyi Gelen Şeyleri Bulun ve Peşinden Gidin.....	149
Yola Devam Edin .....	153
Zamanlamaya Güvenin.....	157

Kabul Etmenin Dayanıılmaz Hafifliđi.....	163
Yalnız Doğdunuz ve Yalnız Öleceksiniz.....	167
İyi Niyetlerinizden Vazgeçmeyin.....	173
Hayal Kurmanın ve Tutkuyla İstemenin Gücü .....	177
Emek Harcayın ve Çabalayın .....	183
Hayat Kısa O Kahveyi Demleyin .....	191
Ekmeđinizi Kendiniz Yapmanız İçin En İyi 5 Neden.....	199
TAM BUĐDAY VE ÇAVDARLI EKMEK.....	201
TAM BUĐDAY FOCCACIA .....	203
DEREOTLU TAM BUĐDAY POĐAÇA .....	205
SAĐLIKLI ÇITIR SİMİT .....	207
AVOKADOLU DÜRÜM .....	210
SUPANGLEMSİ YULAF LAPASI .....	212
BADEMLİ POFİDİK PANKEK .....	213
YEDİKTEN SONRA PİŞMAN ETMEYEN PUDİNG .....	215
WAFFLE DÜRÜM.....	216
Mükemmel Fıstık Ezmesi Nasıl Yapılır?.....	219

KAKAOLU FINDIK KREMASI .....	221
ŞEKERSİZ MEYVE REÇELİ.....	222
İNCİRELLA.....	224
BETELLA'NIN KLASİK BANANA BREAD'İ.....	226
ÇİKOLATAMSI BANANA BREAD.....	228
COCONUT BANANA BREAD .....	230
BROWNİMSİ.....	232
TAHİNLİ ALTIN KEK.....	234
LİMONLU BADEMLİ KEK .....	235
HAVUÇLU KREMALİ KEK.....	237
KAJU KREMASI.....	239
Doğal Vanilya Tozu Nasıl Yapılır?.....	241
TAHİNİM KURABİYE.....	243
İNCİRLİ CEVİZLİ KURABİYE .....	245
LİMONLU KURABİYE.....	247
FISTIK EZMELİ KAHVALTI KURABİYELERİ.....	249
BİSKÜVİMSİ.....	251
ZENCEFİLLİ KURABİYELER /GINGERELLA .....	253



ELMALI CEVİZLİ YULAF KURABİYELERİ.....	255
KAKAOLU FRAMBUAZLI PROTEİN VE ENERJİ BARI .....	257
BURGER KÖFTESİ .....	262
GUACAMOLE SOS.....	263
PATATES.....	265
ŞEKERSİZ %70 BİTTER ÇİKOLATA.....	267
SICAK ÇİKOLATA.....	269
ALTIN SÜT .....	270
KEÇİ PEYNİRLİ BROKOLİ ÇORBASI.....	271
EGZOTİK BALKABAĞI ÇORBASI.....	272
TARİFLERDE KULLANILAN ÖLÇÜLER.....	274

