NEDEN KİLO VEREMİYORUM?

Artık kilo vermeyi kesin kafanıza koydunuz. Diyete başladınız. Motivasyonunuz da gayet yüksek. Ancak diyetinizi bozmamanıza rağmen, aradan günler geçti ve tartıdaki rakam 1 kg bile aşağıya düşmüyor. Dolaysıyla geçen zaman hem motivasyonunuzu hem de kendinize güveninizi azaltıyor ve denemekten vazgeçiyorsunuz…

Bu durum şöyle de olabilirdi: Kilo vermek istiyorsunuz, diyete başlıyorsunuz ama diyet serüveniniz en fazla birkaç gün sürüyor ve bir şekilde diyetinizi bozmak zorunda kalıyorsunuz. Bu durum birkaç kez tekrarlanınca da denemekten vazgeçiyorsunuz…

Aynı sonuca giden birkaç senaryo daha üretmek mümkün. Peki neden bu kadar istekli olmanıza, elinizden geleni yapmanıza hatta belki de aç kalmanıza rağmen istediğiniz kiloya ulaşamıyorsunuz? Bunu sorunun aslında bir değil birden çok cevabı olabilir.

1.Koyduğunuz Hedefler Gerçekçi mi?

Henüz yolun başındayken, kendinize doğru hedefler koymanız, başarıya giden yolda büyük bir adım atmanız demektir. Herkesin yaşına, boyuna, cinsiyetine ve sağlık durumuna göre olması gereken kilo farklıdır. Önemli olan ideal vücut ağırlığınız belirleyip, en uygun sürede o kilo inmeyi hedeflemektir.

İdeal kilonuzu hesaplayın:

$$\text{BKİ (Beden Kitle İndeksi)} = \frac{\text{Vücut ağırlığı (kg)}}{\{\text{Boy (m)}\}^2}$$

Zayıf → BKİ <18.5
İdeal → BKİ = 18.5-24.9
Kilolu → BKİ = 25-29.9
Obez → BKİ >30

2. Vücut Analizinizi Yaptırdınız mı?

Vücut ağırlığınızın ne kadar olduğu gibi bunun kendi içindeki oranları da çok önemli. Örneğin, profesyonel sporcular genellikle boylarına göre olmaları gereken kilonun üzerinde bir kiloya sahiptirler. Ama bu kilo fazlalığı tamamen kas kitlesinden oluştuğundan dolayı, sağlık açısından bir sorun yaratmaz, hatta olumlu yönde etkiler. Veya tam tersi kişinin kilosu normal seviyelerde olmasına rağmen yağ yüzdesi yüksek, kas yüzdesi ise düşük olabilir. Bu nedenle vücut analizinizi düzenli olarak yaptırıp, yağ ve kas yüzdelerinizdeki değişiklikleri takip etmeli ve beslenme planınızı da buna göre düzenlemelisiniz.

3. Egzersiz Desteğiniz Yeterli mi?

Kilo yönetiminde diyet ile birlikte egzersiz yapmak sizi hedefinize daha kolay ulaştırır. Düzenli egzersiz yaparak yağ dokusunu azaltırken kas kitlenizi koruyabilir ve bu şekilde

kas kayıplarını önleyerek verdiğiniz kiloların kalıcı olmasını sağlayabilirsiniz. Burada önemli olan spor eğitmeninizin sizin vücut tipinize ve sağlık durumunuza özel olarak hazırladığı spor programını uygulamak ve egzersizi günlük hayatınızın bir parçası haline getirebilmeyi sağlamaktır.

4. Kan Değerlerinize Baktırdınız mı?

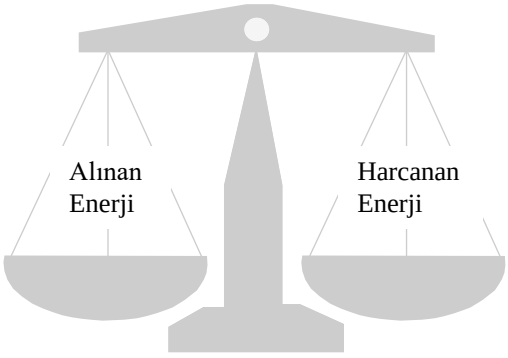
Fazla kilolarınızın tek suçlusu evinizden eksilmeyen çikolatalar ya da yaptığınız diğer kaçamaklar olmayabilir. Kilo verme süresince alacağınız profesyonel desteğin ekibinde mutlaka konusunda uzman bir hekim bulunmalıdır. Kan değerlerinizde kilo almanıza neden olan ya da vermenizi yavaşlatacak bulgular saptanırsa (tiroid hormon bozuklukları veya insülin direnci gibi), onlar için hekiminiz tarafından gerekli çözümler üretilmeden kilo verme adına sarf edeceğiniz bütün çabalar sonuçsuz kalacaktır.

5. Metabolizmanızı Çok mu Yordunuz?

Eğer diyet dosyanız çok kabarıksa, geçmişte çok defa yüksek kilolar alıp vermişseniz, çok düşük kalorili ya da tek tip besine dayalı diyetleri sık sık uyguladıysanız, yo-yo diyetlerin kurbanı olmuş ve metabolizmanızı fazlasıyla yormuşsunuz demektir. Bu durum her kilo verme denemenizin bir öncekinden daha zorlu geçeceği anlamına gelir. Bu nedenle sağlıklı bir kilo kaybı sağlayabilmeniz için konusunda uzman profesyonellerden destek almanız sizin yararınıza olacaktır.

6. Her şey Kalori Değil!

Kilo almanın ya da vermenin temeli enerji terazisinde hangi tarafın ağır geldiği ile ilgilidir. Kilo kaybı sağlamak istiyorsak aldığımız enerjinin yani kalorilerin harcadığımız kalorilerden düşük olması gerekir. Ama ne yazık ki iş sadece kalorileri saymakla bitmiyor. Aldığınız kalori kadar, bu kalorileri nerelerden aldığınız da çok önemli. Aldığınız enerjinin protein, karbonhidrat ve yağ miktarlarının doğru oranlarda olmasını sağlayamazsanız boşu boşuna kendinizi aç bırakmış olursunuz. Olası vitamin-mineral yetersizliklerinin sonuçları ise cabası…



ENERJİ DENGESİ

Enerji Dengesi:
Alınan Enerji=Harcanan Enerji ⟶ Kilo Koruma
Pozitif Enerji Dengesi:
Alınan Enerji>Harcanan Enerji ⟶ Kilo artışı
Negatif Enerji Dengesi:
Alınan Enerji<Harcanan Enerji ⟶ Kilo Kaybı

7. Stresinizi Kontrol Edebiliyor musunuz?

Aşırı üzüntü veya stres, kontrol edilemediği durumlarda, vücutta yarattığı hormonal değişikliklerin sonucu olarak kilo alımına neden oluyor. Ama stresin kilo almadaki en büyük etkisi yeme davranışı üzerinedir. Bir çok kişi sinirli ya da üzüntülü hissettiğinde kendini buzdolabının önünde bulur ve kontrolsüz bir yeme davranışı sergiler. Bu durum bir süre sonra alışkanlık haline gelir ve kişi her kötü hissettiğinde buzdolabına yönelir. Ve geriye alınan kilolar ve vicdan azapları kalır…Eğer böyle bir yeme davranışı bozukluğunuz varsa, stres anlarında kendinizi yemekten başka şeylere yönlendirmeye çalışın. Mesela spor yapmak ya da yüzmek harika bir fikir olabilir! Eğer bu sorununuzu çözmekte zorlanıyorsanız, bir psikologla görüşüp önerilerini dikkate almakta fayda var.

8. Yeteri Kadar Su İçiyor musunuz?

Su ihtiyacı temel olarak kişinin metabolizma hızına göre belirlenir. Eğer kişinin metabolizması hızlıysa su ihtiyacı da yüksek demektir. Ortalamaya vurursak, günlük olarak bayanlarda 8-10 bardak, erkeklerde ise 10-12 bardak su tüketimi yeterli olacaktır (Gün içerisinde içilen çay-kahveler ve spor esnasında içtiğiniz su hariç). Eğer bu miktarları tüketmekte zorlanıyorsanız sıvı alımınızı bitki ve meyve çayları ile destekleyebilirsiniz.

9. Besin Takviyeleri: Takviye Kuvvetler!

Son zamanlarda hızla yaygınlaşan besin takviyeleri kullanımı, doğru bir şekilde uygulandığında olumlu sonuçlar verebiliyor. Eğer vücudunuzda var olan bir yetersizlik varsa ve bunu beslenmenizle doğal yollardan karşılayamıyorsanız, besin desteği kullanmanız yararlı olabilir. Yetersizliklerin dışında, sporcu ürünleri, kilo yönetimine destek olan takviyeler de doğru kullanımlarda hedefe ulaşmamıza yardımcı olabiliyor. Ancak olası yan etkiler göz önünde bulundurulduğunda, destek kullanımına bir uzman önerisi ile başlamanız önemlidir.

10. Profesyonel Desteğe İhtiyacınız Var mı?

Aşırı kilo = Artan sağlık riski.

Fazla kilolarınız sadece estetik bir problem olmayabilir. Aynı zamanda ciddi sağlık sorunlarına yol açabilecek olan kilolarınızdan kurtulmanın en sağlıklı yolu tabii ki profesyonel bir ekipten destek almaktır. Kilo yönetimi multidisipliner bir yaklaşım gerektirir. Size yardımcı olacak olan ekip tıbbi muayeneyi uygulayacak olan bir hekim, düzenli haftalık görüşmelerle sizin beslenme alışkanlıklarınız ve yaşam tarzınıza uygun beslenme planları hazırlayan bir diyetisyen, motivasyonunuzu artıran, hatalı yeme davranışlarınızı kalıcı bir şekilde değiştirmeyi amaçlayan bir psikolog ve doğru bir spor programı ile sporu hayatınızın bir parçası haline getirecek bir egzersiz danışmanı içermelidir.

Uzm.Dyt.Hatice İlkhan