



ZAYIFLARKEN D K KAT ED LECEK NOKTALAR

Doküman Kodu	D Y.FR.002
Yayın Tarihi	11.12.2015
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1/1

- Aldı ınız besinlerin günlük kaydını tutun (günün hangi saatinde, ne kadar ve ne yedi iniz).
- Günlük aktivite olarak ne yaptı ınızı, süresini ve temposunu kaydedin.
- Açken alı veri yapmayın, yemek yedikten sonra çıkın.
- Alı veri e çıkmadan önce bir liste yapıp, listenin dı nda yiyecek almayın.
- Hazır yiyeceklerin alınmasından kaçının.
- Alı veri te gere inden fazla para bulundurmuyun.
- Planlanan saatlerde ana ve ara ö ün yiyin.
- Arkada ve yakınlarınızın yeme ısrarlarına ‘**HAYIR**’ cevabını verin.
- Yemekte kullanılan tabak porsiyonlarını küçültün.
- Evde de i ik yerlerde tabaklarda hazırlanmı bisküvi, kurabiye, tatlı yiyecekler vb. bulundurmuyun.
- Tabaklara yemek konduktan sonra servis kabını masadan kaldırın.
- Yemek bittikten sonra masadan hemen kalkın.
- Yeme e ba lamadan önce mutlaka bir bardak su için. Yemek yerken su içmeyin.
- Günlük 1.5-2 litre su içmeye özen gösterin.
- Yiyecekleri a zınızda iyice çi neyin (yaklaşık 20 defa).
- Çi neme esnasında ka ık ve çatalı elinizde tutmayıp taba a bırakın.
- Yemek esnasında kitap okuma, televizyon izleme gibi bir i le me gul olmayın.
- Bu de i iklikleri uygulama konusunda tüm aile fertlerinden ve arkadaş larınızdan yardım almayı unutmayın.
- Her gün 30 dakika tempolu yürüyü yapın.

30 dakika yürüyü e e de er aktiviteler:

- 30 dakika bisiklete binme (8 km)
- 30 dakika masa tenisi
- 20 dakika yüzme
- 15 dakika ip atlama

