

DANIŞAN BİLGİLERİ

Ad Soyad: Bilgesu Pala

Yaş / Cinsiyet: 28 / Kadın

Boy / Kilo: 182 cm / 115 kg

Kan Grubu: B Rh (-)

Meslek: Müzisyen

Günlük Aktivite: Çok düşük (hareketsiz)

KOÇ YORUMU

Bilgesu'nun metabolik profili, uzun süredir yüksek kilo geçmişi ve GLP-1 (Ozempic) desteği sayesinde iştah baskılanmış durumda. Bu yüzden plan:

- Az öğün – yüksek protein
- Düşük glisemik yük
- Sindirim dostu
- Kas kaybını minimumda tutan

şekilde tasarlanmıştır.

Zorlayıcı açlık yaratmadan, sahne öncesi hızlı ama kontrollü yağ kaybı hedeflenmiştir. Amaç: “Daha az yemek” değil, “daha doğru yemek.”

GÜNLÜK CHECKLIST

-  Günlük en az 2,5–3 litre su
-  Kahve şekersiz (günde max 2)
-  Tuzlu / işlenmiş gıda yok
-  Glutenli ürünlerden kaçın
-  Öğünlerde yavaş ye, doyumluk sinyalini bekle
-   Günlük minimum 6–8 bin adım
-  En az 7 saat uyku
-  Supplementleri doktor önerisine göre al
-  Bulantı varsa öğün miktarını küçült ama proteini kesme

YAĞ YAKICI BESLENME PROGRAMI

(2 Ana Öğün – 3 Opsiyonlu)

Ölçüler: avuç içi / yemek kaşığı / adet şeklindedir.

◆ OPSİYON 1

1. ANA ÖĞÜN (12:00–14:00)

- Izgara tavuk göğsü → 1,5 avuç içi

- Basmati pirinç → 5–6 yemek kaşığı
- Zeytinyağı yeşil salata → 1 büyük kase
- Avokado → ½ adet

2. ANA ÖĞÜN (19:00–20:00)

- Izgara somon / levrek → 1,5 avuç içi
- Haşlanmış sebze (kabak, brokoli, karnabakar) → 1 büyük kase
- Zeytinyağı → 1 yemek kaşığı

◆ OPSİYON 2

1. ANA ÖĞÜN

- Dana antrikot / yağsız kırmızı et → 1 avuç içi
- Patates (fırın / haşlama) → 1 orta boy
- Yoğurt (laktozsuz tercih edilebilir) → 4–5 yemek kaşığı

2. ANA ÖĞÜN

- Tavuklu büyük salata
 - Tavuk → 1,5 avuç içi
 - Zeytinyağı → 1 yemek kaşığı
 - Bol yeşillik, limon

◆ OPSİYON 3

1. ANA ÖĞÜN

- Yumurta → 2 tam + 1 beyaz
- Avokado → ½ adet
- Peynir (az yağlı) → 1 kibrit kutusu
- Zeytin → 5–6 adet

2. ANA ÖĞÜN

- Izgara köfte (yağsız) → 3 adet orta boy
- Sebze sote → 1 büyük kase
- Zeytinyağı → 1 yemek kaşığı

🔥 EK NOTLAR (ÇOK ÖNEMLİ)

- Meyve zorunlu değil (istemediği için eklenmedi)
- Açlık yoksa ara öğün eklenmez
- Bulantı günlerinde:
 - Proteini böl
 - Pirinç/patates azalt
- Haftalık kilo kaybı 2–3 kg üstüne çıkarsa, miktarlar revize edilir

