

DANIŞAN PROFİLİ (ÖZET)

Ad: Yusuf Kahvecioğlu

Yaş: 60

Boy / Kilo: 174 cm / 149 kg

Hedef: 7 ayda 30–40 kg

Aktivite: Masa başı, haftada 3 gün spor

Antrenman: Akşam ağırlıklı, sabah kısa kardiyo olabilir

Sağlık:

- Bel fıtığı (3 kez)
 - Sol bacak %40 güç kaybı
 - Sağ bacakta vida + protez
- ☞ Bu yüzden **beslenme anti-inflamatuar ve eklemleri koruyucu** olacak.

Beslenme stili:

- Intermittent fasting → 12:00 – 20:00
- Hazırlaması kolay
- Evde yapılabilir
- Yağ yakımı öncelik

🔥 YAĞ YAKICI BESLENME PLANI (PRATİK)

🕒 GECE HAZIRLANAN SU (ZORUNLU)

Bu çok önemli, özellikle yaş + kilo + ödem için.

Gece yatmadan önce (22:30 civarı):

- 1 litre su
- 1 çubuk tarçın
- 3–4 dal maydanoz
- 2–3 dilim limon (kabuğuyla)

☞ Sabah bu su **ilk iş** olarak içilecek.

Metabolizma + ödem + insülin hassasiyeti için birebir.

🕒 12:00 – İLK ÖĞÜN (Kahvaltı gibi ama protein odaklı)

Seçenek 1 (EN PRATİK)

- 2 tam yumurta
- 2 yumurta beyazı
- 1 dilim tam buğday ekmeği
- Domates, salatalık, yeşillik (serbest)
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Seçenek 2 (iğneme zor gelirse)

- 1 kase yoğurt (200 g)
- 1 haşlanmış yumurta
- 5–6 adet çiğ badem

💡 Not:

Bu öğün kan şekerini zıplatmayacak, uzun süre tok tutacak.

🕒 16:00 – ARA ÖĞÜN (Mini, yağ yakımı destek)

- 1 porsiyon meyve (elma veya armut)
- Yanına 10–12 adet çiğ badem / fındık

👉 “Çerez” isteğini kontrollü şekilde buraya koyduk.

🕒 20:00 – AKŞAM YEMEĞİ (YAĞ YAKIMIN ANAHTARI)

Seçenek 1 (Haftanın çoğu günü)

- 150–180 g ızgara tavuk / hindi
- Büyük kase salata
 - Zeytinyağı: 1 tatlı kaşığı
- 3–4 kaşık yoğurt

Seçenek 2 (sıcak yemek isterseniz)

- 1 kase sebze yemeğı (kabak, pırasa, taze fasulye)
- Yanına 120 g et / tavuk
- Ekmek yok ❌

🌙 GECE (21:30 sonrası)

- Sadece su veya şekersiz bitki çayı
- Tatlı, meyve, kuruyemiş ❌

⚠️ BU PLAN NEDEN İŞE YARAYACAK?

- ✓ İnsülini baskılar
- ✓ Kas kaybını minimize eder
- ✓ Bel ve bacak yükünü artırmaz
- ✓ Açlık krizine sokmaz
- ✓ Ödemi ciddi azaltır

Bu kiloda ilk 4–6 haftada 8–12 kg kayıp çok mümkün.
Sonrası düzenli şekilde devam eder.



KOÇ YORUMU (ÇOK ÖNEMLİ)

“Bu yaştan sonra mesele hızlı değil, **akıllı zayıflamak**. Ama doğru planla hızlı da olur.”

- Sabah 10–15 dk yürüyüş bile **altın değerinde**
- Haftada 1 gün kaçamak → kontrollü
- Tartı takibi **haftada 1**