

# Sıkça Sorulan Sorular-1

SORU: Yemekleri ve içecekleri önceden hazırlayabilir miyiz?

Evet, hazırlayabilirsiniz.

SORU: Sebzeler taze mi olmalı?

Taze olsa süper olur. Ancak bulmadığınız durumlarda konserve veya buzluktan kullanabilirsiniz, hiç sorun değil.

SORU: Herşey organic mi olmalı?

Hayır böyle bir şart yok.

SORU: Zeytin hangi renk olmalı?

Farketmez.

SORU: Yulaf'a alerjim var, yerine ne kullanabilirim?

Yulaf yerine kinoa veya chia kullanabilirsiniz.

SORU: Ben X yemeğini yemeyeceğim, bunun yerine ne yiyebilirim ? Ben X yemeği yerine salata yiyebilir miyim?  
Arkadaşlar şimdiden söyleyelim, eğer bu programdan maksimum fayda almak hedefleniyorsa, listedeki herseye birebir uymalısınız.

Ama o an durum müsait değilse,

- Menüde Çorba varsa başka bir Çorba
- Sebze yemeği varsa başka bir Sebze yemeği
- Smoothie varsa başka bir Smoothie ile değiştirmelisiniz.

Yani sebze yemeği varken çorba yememelisiniz. Parelel bir şey tercih etmelisiniz.



# Sıkça Sorulan Sorular-2

SORU: O sebze veya meyve bende yok, yerine ne kullanabilirim?

Ispanak/pırasa/enginar/yeşil fasulye bunlar benzer besinler, bunlarla değiştirebilirsiniz.

Meyve olarak tüm mevsim meyveleri kabul, hepsi ile değiştirebilirsiniz.

SORU: Çiğ Fındık yerine ne yiyebiliriz?

Badem, fındık, ceviz tüketebilirsiniz.

SORU: Yeşil çay serbest mi?

Evet günde 2-3 bardak ara öğünlerde içebilirsiniz.

SORU: Kahve hiç mi içemiyoruz?

Evet hiç içmiyoruz!

SORU: Yemekler kaç günlük?

Bir çoğu 1-2 öğünlük. fazla gelirse diğer gün tüketebilirsiniz.

SORU: Porsiyonları neye göre belirleyeceğiz?

Porsiyon sizsiniz. Doymadan bir tık önce bırakmanız yeterli.

SORU: Bu öğün saatleri bana uymuyor?! Ne yapabilirim?

Öğün saatleri listedeki örnek bir saat şekli. Siz kendinize göre saatleri ileri geri çekebilirsiniz. Dikkat etmeniz gereken şey öğün aralıkları aynı olmalı.



# Sıkça Sorulan Sorular-3

SORU: Ben bu kadar yemeği yiyemem, yapamam, yetiřtiremem. Napacaęım?

3 öğün yerine 2 öğün yapabilirsiniz. Akřam veya öğlen yemeğini tercih edebilirsiniz.

SORU: Ara öğünleri yapmak zorunda mıyım?  
Zorunda deęilsiniz.

SORU: Hiç acıkmadım, yemek yemek sorunda mıyım?  
Deęilsiniz, acıkmadıysanız kendinizi zorlamayın.

SORU: Spo derslerine katılım şart mı?

\*Spor saatlerini Pazar günü ileteteğiz - katılım şart değil ama katılmanızı tavsiye ederiz.

SORU: Probiyotik ve Spiriluna ne zaman kullanacaęız?

1. Hafta Sadece kahvaktıdan sonra 1'er adet
2. Hafta kahvaltı ve akřam yemeęinden sonra 1'er adet
3. Hafta kahvaltı, öğle yemeği, ve akşam yemeğimden sonra 1'er adet kullanılacak.

SORU: 2 Öğün yapmak istiyorum, nasıl yapabilirim?

2 ogun yapacaklar için řöyle:

Sabah muhakkak sifa icecegi sart

Saat 9-10 gibi sifa icecegi

Saat 12 kahvalti

Saat 2.30 Ara

Saat 4.30 -5 gibi aksam



# Sıkça Sorulan Sorular-4

SORU: Öğün atlayabiliyor muyuz?

Eğer ki acıkmazsanız, öğün atlayabilirsiniz.

SORU: Listede yazan saatlere birebir uyamıyorum, sorun olur mu?

Saatler herkese uymayabilir, bu durumda saatler kayabilir, mesela 1 saat daha erken yada 1 saat daha geç. Ancak dikkat edilmesi gereke öğün aralarındaki saat aralığını aynı tutmak.

SORU: Malzemeler eksik / şuan bunu pişiremeyeceğim, ne yapabilirim, ne yiyebirim?

Listeye birebir uymanız çok önemli. Ama bazen uymak sizin için zor olabilise, bu tarz durumlarda kullanmanız için alternatif bazı tarifler göndereceğiz. Ama alternatif yaparken, mesela eğer menüde çorba varsa başka bir çorba ile değiştirebilirsiniz.

SORU: Emziren anneler neye dikkat etmeli?

1 bardak fındık sütü ve 2 hurma, 1 kaşık chiayı blender yapıp, sıtıp için, sütünüzü arttırır.

SORU: Probiyotik ve Spiriluna sipariş ettim ama henüz gelmedi.\*

Sorun değil, siparişinizin geldiği gün başlayabilirsiniz.

SORU: Probiyotik ve spirilina kullanırken, öncesinde kullandığım vitaminleri bırakacak mıyım?\*

Hayır, hepsine devam edebilirsiniz.



# Sıkça Sorulan Sorular-5

SORU: Kan şekerim düşünce ne yapabilirim?

1 bardak altın süt içebilirsiniz.

SORU: Soda ve maden suyu içebilir miyim?

Soda tamamen yasak. Maden suyuna haftada maksimum 2 kere izin var.

ONEMLİ: Şimdiden söyleyelim, detoksta ilk 3 gün baş ağrısı yaşayacaksınız. Bunun sebebi kahvesizlik. 3 gün sonrasında vücut alışmaya başlayacak ve geçecek.

SORU: Peki Başımız ağrıyınca ağrı kesici alabilir miyiz?

İçmemenizi tavsiye ederiz, eğer mümkünse biraz uyuabilirsiniz, iyi gelir. Ama eğer çok kötü hissedeceğiniz bir duruma gelerseniz bir tane ağrı kesici içebilirsiniz.

SORU: Hashimati ve tiroit hastalarının kullanacağı tuz nedir?\*

Tuzun amazon linkini iletiyorum.

<https://www.amazon.com/Bart-Sea-Salt-Seaweed-Mill/dp/B00Y2S17P8>

Arkadaşlar burada cevabı olmayan sorularınız olursa, süreç boyunca sorarken lütfen bu halkayı kullanın.

Son olarak sesli mesajlarınızı dinleyemeyebiliyoruz, o yüzden mesajları yazılı şekilde gönderdiğinizden emin olun lütfen.