

**Dikkat Dikkat! Acil Kilo Veriyorum kitabını diğer diyet kitaplarından ayıran iki özelliği var; gerçek bir hikayeye dayanıyor olması ve çok renkli, çok kolay uygulanabilecek şekilde düzenlenmiş olması. Böyle bir kitap yazma fikri nasıl oluştu?**



Sıradan bir kitap yazmayı hiç istemedim. 14 senedir bu mesleği yapıyorum. Mesleğime başladığımdan beri işime bir diyetisyen olarak değil de hep danışan açısından bakmayı tercih ettim. Nasıl yaparımda bilgilerimi insanların en yüksek hayrına uygun ve uygulanabilir olabilir diye düşünürüm. Bilgilerin, uygulamada kullanılmadıktan sonra bir işe yarayacağını düşünüyorum. Bu nedenle yazacağım kitapta, okuyunların gözüyle yazılmıyordu. Ve kitapta hem bir diyetisyen, hem bir danışan hem de okuyucunun kendisi olan interaktif bir kitap olsun istedim..

#### **Neden Eceyi seçtin?**

Neden Ece, daha önce diyetle diyetisyenle hiç ilgisinin olmaması önemliydi. Ayrıca zor bir danışandı. Çünkü; başarılı olmasını engelleyen inançları vardı.

#### **NLP kilo vermede etkili mi?**

NLP kilo vermede dolaylı olarak etkili. NLP nin etkisi kişinin önündeki engelleri çözerek isteklerine ulaşmasını yada tam olarak ne istediğini anlamasını sağlar. NLP sadece kilo vermeyle sınırlı bir teknik değil hayatın her alanına uygulanabilir. İnsanın kendini keşfetmesidir.

#### **Diyet günlüğü tutmak işe yarıyor mu?**

Ben diyet günlüğü değil de kendini gözlemlene defteri demeyi daha doğru buluyorum. Buradaki asıl amaç insanın kendinin farkına varması. 2. Amaçta, kişinin kendini tanıyarak kendisine nasıl yardım edebileceğini öğrenmesidir.

#### **Neyi yanlış yapıyoruz da kilo alıyoruz?**

Neyi yanlış yapıyoruz dan daha önemli ne yaptığımızı bilmiyoruz ki!! Bu nedenle yazmak önemli. Hiçbir besin kilo aldırıcı yada kilo verdirici olamaz. Bir besini bizim nasıl kullandığımız önemli. Ben size mantı yemeyin, kilo aldırır diyemem. Bende mantı yiyorum ancak; ben mantı yediğim gün diğer öğünlerimde

ne yapmalıyım ve benim için uygun mantı miktarı ne kadar olmalıdır? Diye düşünmeliyim çünkü; doğru soru bu...

#### **Kitaba göre beslenmeyle ilgili doğru bildiğimiz yanlışlar nelerdir?**

Diyet kelimesi çok kirlenmiş bir kavramdır. Diyet fedakarlık yapmak olmamalıdır. Önemli olan doru beslenmeyi öğrenmektir. Hazır reçeteler kısa dönemde fayda sağlıyor gibi görünse de uzun dönemde sürdürülemediği için kişiye daha fazla zarar vermektedir.

Diyet uygulamalarında ki yasakları da doğru bulmuyorum. Yasaktan çok kişiye neyi, nasıl, ne kadar yemesi gerektiğini öğretilmesi gerektiğini düşünüyorum.

#### **'Besinlere yüklenen duygusal anlamlar' bizi nereye götürüyor?**

Özetle kilo almaya götürüyor. alışkanlık dediğimiz şey aslında iki sinir hücreleri arasında oluşan bir bağlantıdır. Örneğin; bir kere stres anında yemek yediğinizde ikinci stres anında bir daha yemek yerseniz, üçüncü seferde beyin otomatik olarak yemeye yönelir. Bu alışkanlığı engellemenin yolu yemek yemenin kişiye yarattığı hazı bularak, aynı hazı yaşatan başka bir davranış kalıbı geliştirebilmektir.

#### **Kendini tanımak kilo vermede gerçekten önemli mi?**

Evet!!! Bedenini tanımak sadece kilo vermek için değil tüm hayatın için en önemli ve en gerekli ihtiyaç!! Dünyaya gelirken sadece sana verilen şey bedenini ve seninle ölene kadar gelecek olan tek şey. kişinin en önemli tek sorumluluğu! Hayatta en önemli şey kendini tanımak zaten kendinden başka hiçbir şeyi de tam olarak tanıyamazsın..

#### **Okuyucular kitabı nasıl uygulasin, kitap onlara neler vadediyor?**

Yazarak uygulamaları en iyisi. Geçen gün bir okuyucudan mail aldım. Sadece kitabı okuyarak ve yazarak 8 kilo vermiş. Ve kendini fark etmeye başladığını anlatan bir mail yazmış. Kitabın neler yaptığını zaten okuyuculardan almaya başlıyorum. Önemli olan kitabın ne vaad ettiği değil.. okuyunların ne aldığı ve bunu da zaman içinde görüyoruz..

#### **Yaz için küçük ipuçları verebilir misiniz?**

Mutlaka kitabı okusunlar tatile gitmeden yada tatilde!

## **Ece'nin Hikâyesi:**

"Yeni evli, masa başı işinde çalışan şişman bir insandım ve şişman kocamla güle oynaya daha da şişmanlaşıyorduk. Enteldim ya, böyle de mutluydum, kapitalist düzenin pompaladığı sıfır bedenlere gülüp geçmeliydim, fakat günün birinde benimle aynı yaş, aynı boy ve yakın kilolardaki bir arkadaşımla eğlencesine bir tartıya çıktık veee Tanrım... aramızda 20 kilo vardı! Tabii ben bu tokadı yiyince koşarak bir diyetisyenin karşısında aldım soluğu. Başta büyük burunlu her şeyi bildiğini sanan ben kıs kıs gülüyordum Simge'nin tüm anlattıklarına. Ama günler geçtikçe baktım ki, ben bu kadına gerçekten güveniyordum, çünkü o sihirli değnek bende ben bir dokunacağım patates çuvalından bir periye dönüşeceksin diye beni kandırmadı. Bütün güç sende ben sana yardımcı olacağım dedi. Ben de Allah Allah dedim. Sonra program verdi. Ben yine Allah Allah dedim çünkü program tamamıyla benim ağız tadıma göreymi hatta ağızım bile sulandı ilk gördüğümde. Hani dedim, acı çekmek yok mu bu süreçte... olmadığını 10 seansın sonunda anladım. NLP liderim, diyetisyenim, yaşam koçum ve hatta zaman zaman Güzin ablam bile olan Simge ile diyet yapmayarak ve gerçek bir yeme alışkanlığı kazanarak 10 kilo verdim. 2 aydır hiç kilo almadım. Çünkü seanslar bittince hayatımda hiçbir şey değişmedi.

Şimdi nasıl mıyım, kısaca şöyle söyleyeyim eski eceyle alakam yok o kadar da değil tabii ama yeni ece alışverişten, kendine bakmaktan, kendini şımartmaktan hoşlanıyor, bunları keşfetti, spor yapıyor, terfi istedi ve aldı, ehliyeti var, yaşamının olduğu gibi arabasının da direksiyonuna geçti, İspanyolca kursuna başladı, daha seksi giyiniyor, kendine daha güvenli ve gerçekten daha mutlu... şu an plajlarda hangi bikiniyle sekeceğini ve hangi du sporuyla uğraşacağını düşünüyor. Yani havlusuna sarınıp yatmayı değil.... Pazartesi değil bugün başlayın derim, diyetle değil, hayatınızı değiştirmeye... vallahi çok eğlenceli...

Yaşadıklarımı kadınlarla paylaşmak istedim çünkü kitapta yazan her şey gerçek, bazen zorlandım bazen çok başarılı sevinçler yaşadım ve hepsini yazdım. Biliyorum ki kadınların da gerçek bir deneyime gerçek olmayan sihirli formüllerden daha çok ihtiyacı var. İstedim ki bu yolun ne kadar acısız olabileceğini görsünler ve zorlandıkları zamanlarda benim de yanlarımda olduğumu hissetsinler."



**DiyetinSimgesi®**

**Uzm. Dyt. Simge ÇITAK**

Kartal Sokak  
(İş Bankası sokağı)

Çağlayan City

A blok No: 2 Göktürk

**0212 322 08 73**

**0532 685 25 83**

- [www.simgecitak.com](http://www.simgecitak.com)
- [simgecitak@gmail.com](mailto:simgecitak@gmail.com)

# NLP Academy Turkey

NLP Eğitim & Araştırma Enstitüsü

Lütfen Tıklayınız

## NLP HAKKINDA BİLGİ

İSTİYORUM



Ücretsiz NLP

NLP E-Posta Eğitimi

NLP Online Webinar

NLP Gelişim Çemberi



NLP Nedir ?

Nerede Kullanılır?

NLP Varsayımları



NLP Arşivi

NLP Basın Arşivi

NLP Bilim Arşivi



Dış Bağlantılar

## NLP EĞİTİM ALMAK

İSTİYORUM



NLP Sertifika Eğitimi

NLP Uygulayıcı Eğitimi

NLP Uzman Uygulayıcı

NLP Eğitimcinin Eğitimi

Eğitim Ön Kayıt Formu



Kurumsal NLP Eğitimi

Temel NLP Becerileri

NLP Koçluk Becerileri

Meslek Grubuna NLP

Teklif Talep Formu



Eğitim Takvimi



Uluslararası NLP  
Eğitim Standartları

## KURUMU TANIMAK

İSTİYORUM



NLPAT Hakkında



Taşkın Köksalan



Fotoğraf Galerisi



Adres & İletişim



Kullanım Koşulları



Tıklanabilir  
Site Haritası

## GÜNCEL BİLGİ ALMAK

İSTİYORUM



Güncel Duyurular

NLP Haberleri

NLP Kongreleri



Yeni Yazı & Makaleler

Türkiye'de NLP

NLP Uzmanlığı



Ön Kayıt & Kontenjan



Sınav & Devamsızlık



NLP Tüketici Rehberi

## BİREYSEL YARDIM

İSTİYORUM



Bireysel Koçluk

**ANASAYFAYA**

Dön

