



KİLO VERMENİN İLK HALKASI SİNDİRİM

Bursa'mızın gözde Beslenme Uzmanı, Diyetisyeni ve Yaşam Koçlarından olan Elif Nur Köprücü ile güzel, keyifli ve bilgilendirici bir röportaj gerçekleştirdik.

■ Elif Hanım röportajımız da başlamadan evvel sizi tanıyabilir miyiz? Sonrasında ise bizlere ve okuyucularımıza başta bağırsak geçirgenliği olmak üzere, diğer vermiş olduğunuz hizmetlerle ilgili bilgi veririseniz sevinirim?

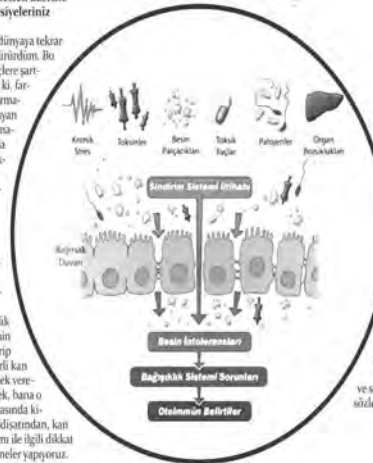
Elbette. Çanakaleylim İzmir'de okudum. Bursa'dan gelen bir iş teklifi nedeniyle Bursa'ya yerleştim. Bursa ile tanışmadığım eğitim süreci sonrasında özel sağlık kuruluşlarında uzun dönemli stajlar yaptım aynı zamanda çeşitli yerel gazetelerde sağlıklı beslenme ve beslenme farkındalığını artırmaya yönelik köşe yazarlığı yaptım. Sağlıkta yaşam Wellness kavramları ile yakından ilgilendim. Uluslararası geçerliliği sahip eğitim programlarını tamamlayarak yaşam koçu ünvanı ile mesleğime yeni bir boyut katmaya çalıştım. Aynı zamanda kişilerin diyet sürecinde değişen psikolojileri ve bilinç altını farkına vararak "NLP" teknikleri ile danışanlarımıza bilinç altı çalışmalarını yapıyarak bu süreçte de desteklenmiş oldum. Lisans eğitimimi yanı sıra sağlıklı beslenme ile ilgili kongreler, seminerler ve panelilere katılarak son yıllarda bilimsel çalışmalarına yoğunlaştım. Bilhassa bağırsak psikolojisi fizyoloji alanlarına yönelik eğitimler aldım, dün-yaca ünlü İngiliz Dr. Natasha Campbell dan özel eğitimler aldığımı da ayrıca belirtmek istiyorum. Bu eğitimler neticesinde danışanlarımıza yönelik bağırsak geçirgenliği ile ilgili çalışmalarımıza ağırlık verdim.

■ Peki eğitim süreçlerine devam eden bu meslek üzerine ihtisaslaşma hedefleyen öğrencilere ne tür tavsiyeleriniz olur?

Baştan şunu söylemek isterim ki: Ben kendim dünyaya tekrar gelmiş olsam yine bu mesleği seçerdim, bu yolda yürürdüm. Bu mesleği çok sevmiş olduğumdan dolayı bütün gençlere sarsızza öneririm yalnız öğrenciler sonu unutmasınlar ki farkındalıkları arttırmaları ve çok okuyup çok araştırmaları lazım. Dünya üzerinde obezite ve balansı olmayan kronik hastalıklar ciddi bir şekilde çoğalıyor, çoğalmasında paketi katlı maddeli gıdaların, aynı zamanda GDO'lu ürünlerin etkisi çok büyük. Bu tür hastalıklar çok hızlı yayıldığından gelecekte de birçok beslenme uzmanı ve diyetisyeni ihtiyaç olacağı kanaatindeyim.

■ Peki Elif Hanım herhangi bir Danışan size miracaat ettiğinde nelerle karşılaşiyor?

Kişi ilk etapta geldiğinde onu vücut analizine alıyoruz, sonrasında beslenme alışkanlıklarını analiz etmeye yönelik "beslenme anketi" yapıyoruz. Daha sonra bağırsak geçirgenliğini ve kişinin metabotik süreçlerine yönelik yaptığımız sağlık anketi ve son olarak da kişinin farkındalığını artırmaya yönelik "beslenme farkındalığı testi" uygulamaktayız. Kişinin beslenme, sağlık ve hastalık durumunu değerlendirip özel olarak kişilerin yaptırımalarını istediğini belirli kan tabiihlerinin olduğunu da söylemek istiyorum. Örnek vermek olursam, aynı puzzle parçaları gibi birleştirerek, bana o kişiye yönelik bir protokol hazırlamak kalıyor, sonrasında kişiyle ilenki süreçteki girişimlerimizde protokol gözetiminden, kan tabiihlerinin değerlendirilmesi ve beslenme programı ile ilgili dikkat edilmesi gereken esas noktalara yönelik değerlendirmeler yapıyoruz.



■ Peki Elif Hanım bizlere röportajınız esnasında bir çok kere bahsetmiş olduğunuz "Bağırsak Geçirgenliği" ile ilgili bilgi verebilir misiniz?

Genel mantık şu: Örneğin bir elmayı ağzımıza çigneyoruz bu esnada sindirim midelde emilim bağırsaklarda oluyor. Bağırsaklardaki her bir kavram emilimi etkiliyor. Her bir kavramda mikrobiyal "porlar" dediğimiz mikrobiyal geçişler var. Bedenimiz ve bağırsaklarımız sağlıklıysa bu geçişlerden emilim güzel bir şekilde sağlanabiliyor, yalnız bedenimize yapmış olduğumuz ihazetler bu ihazetler içerisinde kullandığımız doğum kontrol hapları, antibiyotikler, kortizon türü ilaçlar ve benzeri sayılabilecek etkenlerden dolayı ve tabii ki bununla beraber genetik değişimmiş bağlayan yapılmış padalar, seker ve tarlandırıcılar ile ilgili her şey çevremizden aldığımız toksinler bağırsaklarımızdaki bu porları kapamasına ve emilimin engellenmesine sebebiyet veriyorlar. Böylelikle bizler tükettiğimiz gıdalardan yararlanamıyoruz, hazırladığımız protokollerle bu bağırsak geçirgenliğini iyileştirmeyi ve emilim bozukluklarını güçlendirmeyi amaçlıyoruz, hazırladığımız protokollerde 3 önemli adım bulunmaktadır. Bunlar: İlk olarak temizlik, temizlikten sonra güçlendirme çalışmaları ve son olarak da onarım safhasını ile tedavimize yön vermektediriz. Diyetek siferini tamamladı.

Bursa'mızın gerçek anlamda beslenme uzmanı, diyetisyeni, yaşam koçu ve bunun yanı sıra bir çok daha hizmetler sunan Sayın Elif Nur Köprücü ve bizlerde Gazete Bursa ailesi olarak çalışmalarında ve gelecek hedeflerini de başarılar diliyoruz.



“Hiç kimse başım merdivenine elleri cebinde tırmanmamıştır.”



Haber: Melih DEMİNOĞLU



NLP ACADEMY TURKEY

NLP Eğitim & Araştırma Enstitüsü

SİTE HARİTASI

NLP HAKKINDA

[NLP NEDİR?](#)

[NLP NASIL ÖĞRENİLİR?](#)

[NLP LİNKLERİ](#)

[NLP ARŞİVİ](#)

NLP EĞİTİMİ

[SERTİFİKA EĞİTİMLERİ](#)

[KURUMSAL EĞİTİMLER](#)

[NLP EĞİTİM TAKVİMİ](#)

[NLP EĞİTİM ÜCRETLERİ](#)

[ÖN KAYIT FORMU](#)

ÜCRETSİZ NLP

[NLP e-POSTA EĞİTİMİ](#)

[NLP TANIŞMA WEBİNARI](#)

[NLP GELİŞİM ÇEMBERİ](#)

GÜNCEL NLP

[NLP DUYURULARI](#)

[EĞİTİM PROGRAMI](#)

[NLP HABERLERİ](#)

[NLP MAKALE](#)

NLP ARŞİVİ

[NLP BASIN ARŞİVİ](#)

[NLP BİLİM ARŞİVİ](#)

[NLP TEZ ARŞİVİ](#)

NLP AKADEMİ

[NLPAT HAKKINDA](#)

[BİREYSEL NLP SEANS](#)

[FOTOĞRAF GALERİSİ](#)

[İLETİŞİM](#)



TIKLANABİLİR
SITE HARİTASI



ANASAYFAYA DÖN