



# 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 verişinizi 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 yaparak 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 karşılaşıyor?

Kişi ilk etapta geldiğinde onu vücut analizine alıyoruz, sonrasında beslenme alışkanlıklarını analiz etmeye yönelik "beslenme anketi" yapıyoruz. Daha sonra bağırsak geçirgenliğini ve kişinin metaboliği 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.

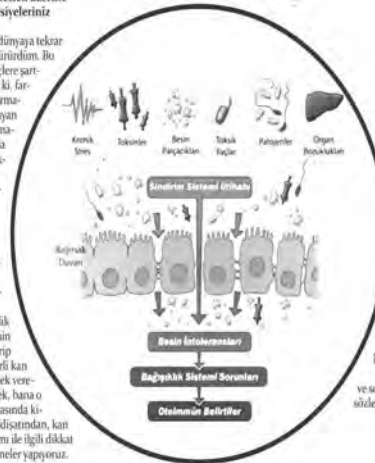


■ Peki Elif Hanım bizlere röportajınız esnasında bir çok kere bahsetmiş olduğunuz "Bağırsak Geçirgenliği" ile ilgili bilgi verebilir misiniz?

Genel mantık şu: Örneğin bir elmayı ağzınızda çiğniyoruz bu esnada sindirim midelde, emilim bağırsaklarda oluyor. Bağırsaklardaki her bir kavram emilimi etkiliyor. Her bir kavramda mikrobiyotik "postlar" dediğimiz mikrobiyotik 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 bağlaydan yapılmış padalar, şeker ve tarlandiriciler ile ilgili her şey çevremizden aldığımız toksinler bağırsaklarımızdaki bu postları kapamasına ve emilimin engellenmesine sebebiyet veriyorlar. Böylelikle bizler tükettiğimiz gıdalarından yararlanamıyoruz, hazırladığımız protokollerle bu bağırsak geçirgenliğini iyileştirmeyi ve emilim bozukluklarını güçlendirmeyi amaçlıyoruz, hazırladığımız protokollerde 3 önemli adım bulunmaktadır.

Bunlar; ilk olarak temizlik, temizlikten sonra güçlendirme çalışmaları ve son olarak da onarım safhasını ile tedavimize yön vermektir. 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

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

