



Acil kilo vermenin bir yolu da NLP

Bir tür zihin kodlama tekniği olan NLP ile 10 seansta 10 kilo veren 'Ece', diyetisyeniyle bir olup 'Acil Kilo Veriyorum' adlı bir kitap yazdı.

Gülenay Börekçi'nin haberi 9



Büyük bir yayınevinde editör olarak çalışan Ece, kitabı gerçek adıyla yazmadı. Bu nedenle de yüzünü gizleyerek poz verdi.

Diyeti bozacak tek şey korku

"Besinlerden korkmamıza, onları suçlamamıza gerek yok. Ne pasta, ne hamburger ne çikolata suçlu. Yeterli miktarda yersem diyeti mi asla bozmazlar. Eskiden bir lokma almca bir daha yiyeceğimi korkusuyla kitaktan çıkmışa döner. 'Battı balık yan gider' hissiyatıyla rejimi çöpe atardım. Sonra mutsuzluk, şişmanlık... Oysa yediğimden korkmazsam gücü elimde geçiririm; bugün iki kaşık alır, 4-5 gün sonra bir daha yiyebileceğimi düşünüp abartmam. Fazla yemiysem, gün içinde bir başka şeyi azaltırım ve kilo almam. Bu kadar basit."



Kilo verdim terfi ettim

■ Yeni Ece ile eski Ece'nin görünimleri farklı. Aralarında başka ne farklar var? Yeni Ece çok daha mutlu. Daha enerjik, daha seksi, daha sosyal... Artık daha zevkli bir insanım, moda anlayışım çağ atladı. Artık vücudumla vakit geçirmekten kaçmıyorum; onu güzel gıysilerle, kremlerle ödüllendirmekten utanmıyorum. Ne kadar da zevклиymiş! Kendi bedeninizde bir şeyi başarmak insanı çok güçlü kılıyor. Eski Ece terfi isteyecekti, şimdiki Ece istedi ve aldı!

Acil kilo verdi kitabını yazdı



Hayati boyunca kilolu olan ve birkaç başarısız diyet girişimini sonunda da, böyle mutlu olduğuna kendini kandırması bir kadınımsı Ece. Bir gün tartıda, çocukluk arkadaşıyla arasında 20 kilo fark olduğunu görünce ilk kez korkup soluğu diyetisyen Simge Çıtak'ın yanına almış. "Onu bulmam kolay olmadı çünkü bu konulara hiç kafa yormamıştım" diyor. "Benim gibi 'entel takulan' kadınların kilolarını, giyim kuşamlarını önememesi pek hoş karşılanmazdı, hayatta daha ciddi işler vardı..."

Büyük bir yayınevinde editör olarak çalışan Ece böylece, 10 seansta 10 kilo vereceği bir maceraya girişmiş. Uyguladığı beslenme ve NLP programları sayesinde 64 kiloya indikten sonra da başka kadınlar da zayıflayabilsin diye hikâyesini, diyetisyeni Simge Çıtak'la birlikte kitaplaştırmış.

■ "Nasıl bir ben istiyorum?" sorusu neyi değiştirdi? 3'üncü ya da 4'üncü randevuda diyetisyenim bana bunu sordu. Ve ben, 31 yaşına kadar nasıl bir kadın olmak istediğimi bilmediğimi anladım. Herkes kendine bu soruyu sormalı. Çünkü ya reklamlarda bize hazır sunulan o plastik kadınlar gibi olmak için çabalyoruz ya da başka öncelikleri hayatımıza tikiştirip kendimizi unutuyoruz. Bedenini ve ruhunu tanımayan mutsuz kadınlar oluyoruz. NLP çalışmamızda, istediğim Ece'nin neye benzediğini çizdim ve sonuca inanmadım. O kadar itmişim ki o görüntüyü, varlığından bile haberim yokmuş.

■ Beslenme programından gözünüz korktu mu? "Allah Allah böyle kilo verilir mi?" dedim. Çünkü program önce kafanızdaki yanlış inançları siliyordu. Az yersem kilo veririm, şunu yersem kilo alırım gibi... Tamamen sizin zevkinize ve yaşam şeklinize göre hazırlandığı için de uygulaması kolaydı.

■ Ne gibi beslenme hataları yapıyormuşsunuz? Aç değilken yiyordum ve neden yediğimi bilmiyordum mesela. Çalışırken yorulduğumda ara vermek ve bu arayı uzatmak için de yemek yiyordum. Şimdi ara verdiğimde bambaşka şeylerle oyalıyorum kendimi. "Sebze dışında ne yesem kilo alırım" gibi yanlış bir kodlamam varmış. Oysa programımda makarna da var, kebab da, alkol de. Sevdiğiniz yiyecekleri tamamen keserseniz, rejim bittiğinde koşarak bunlara geri dönüyor ve kiloları geri alıyorsunuz.

■ 'BEYNİMDE CİPSE FARKLI ANLAM YÜKLEDİM'

■ Kilo almamıza yol açan yiyecekleri hayatımızdan nasıl çıkardınız?

Aslında her şeyi yiyebilirsiniz ama her gün için belirli haklarınız var. Benimki şöyle: 7 ekmek, 5 et, 4 meyve, 3 yağ, 2 sebze, 1.5 süt. Ama cipsi tamamen hayatımdan çıkardım. Önce cipse yüklediğim anlamı beynimden sildim. Cips kaçamaktır, yasak olduğundan çekicidir. Bu kodlamayı silip yerine "cips makine yağdır" kodunu yerleştirdim. Besinleri zihnimden uzaklaştıran NLP tekniği sayesinde, artık cips gördüğümde iğrenç bir çürük kokusu alıyorum ve bu yüzden canım hiç cips çekmiyor. NLP bir çeşit ikna tekniği, olaylara ve çevrenizdekilere bakışınızı değiştirip olmasını istediğiniz biçime sokuyor.

■ Kilo vermek zor mu?

Çok zevkli bir macera. Ama bedeninizin ve ruhunuzun gerçekten ne istediğini tekrar tekrar sormanız gerekiyor. Ece kaç kilo olmak istiyor? Nasıl bir kadın olmak istiyor? Bunu şu an gerçekten yemek istiyor mu? Kulağınızı tıkamazsanız zor değil.

■ Diyetisyeninizle birlikte bir kitap yazma fikri baştan beri aklınızda var mıydı?

Simge Çıtak, danışanlarının günlük tutmasını istiyor. Ben de neredeyse her şeyi sürekli yazdım. Zorlandığım zamanları, mutlu olduğum ya da çıldırdığım anları kaydettim. Diyetisyenimle beraber okuduk ve gördük ki, yaşadığımız süreçleri başkaları da okursa kilo verme sürecinde çok yararlı olur.

Gülenay BÖREKÇİ



gulenayborekci.com.tr
0212 313 87 11

Ece, 10 seansta 10 kilo vererek daha mutlu, daha neşeli, adeta bambaşka bir kadın oldu. Giyimi güzelleştirdi, eşikle seks hayatı renklendi. NLP adlı zihin kodlama tekniğinden faydalanan diyetisyeni Simge Çıtak ile bir araya gelerek o süreci anlattığı, 'Acil Kilo Veriyorum' adlı bir de kitap yazdı...

Eşimle seks hayatımız güzelleşti

■ Eşiniz, arkadaşlarınız "yeni siz'i nasıl karşıladı?"

Tahminimden çok daha iyi karşıladılar. Eşim de kiloludur. Eve saçma sapan yiyecekler çok az girmeye başladığından, o da kilo verdi. Birlikte spora başladık. İşten sonra televizyon önüne çökme ritüelimiz azaldı, daha sosyaliz. Kendimi seksi bulup giyim tarzımı oğlan çocuğundan cazibeli bir kadına dönüştürünce, seks hayatımız çok daha güzel oldu.

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](#)

