



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.



Acil kilo verdi kitabını yazdı

Diyeti bozacak tek şey korku

"Besinlerden korkmamıza, onları suçlamamıza gerek yok. Ne pasta, ne hamburger ne çikolata suçlu. Yeterli miktarda yersem diyetimi asla bozmazlar. Eskiden bir lokma almıca 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 giysilerle, 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!



Hayıtı 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 önemsemesi 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 tıktırıp 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...

Eşikle 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

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