

Online Diyet Süreci Hakkında

Evlerimizde karantina sürecine geçtiğimiz bu günlerde stres, hareketsizlik, mutfakta geçirilen sürenin artması, duygusal yeme davranışı etkisiyle kilo kontrolünüzü kaybetmiş olabilirsiniz. Kurumumuzun çalışanları ve öğrencileri için devam etmekte olan online diyet sistemimiz ile; sağlıklı ve kalıcı bir şekilde kilo kontrolünüzü sağlarken aynı zamanda yaşam boyu sürdürebileceğiniz sağlıklı bir beslenme sistemini hayatınıza adapte etmiş olursunuz.

Online diyet süreci nasıl ilerler;

1. Öncelikle kurum içerisinde hizmet veren diyetisyenlerimiz ile mail adresleri üzerinden iletişime geçerek randevu planlaması yapmanız gerekir. Diyetisyeniniz ve sizin için uygun olan randevu günü ve saati belirlenir.
2. Her hafta veya 2 haftada 1 olacak şekilde zoom, whereby veya google meet gibi uygulamalar üzerinden size bu süreçte hizmet verecek beslenme ve diyet uzmanınız ile birlikte online görüşme gerçekleştirilir.
3. İlk görüşme yaklaşık olarak 30-40 dakika sürer. Diyetisyeniniz bu zaman diliminde sağlık durumunuz, beslenme alışkanlıklarınız, yaşam tarzınız, kan parametreleriniz, günlük yaşam rutininiz hakkında bilgi sahibi olur. Sonraki kontrol randevuları için ise 15 dakika kadar zaman ayırmak yeterli olacaktır.
4. Düzenli olarak planlanan online diyet sistemi öncesinde kişilerin, görüşme yapılacağı sabah aç karnına tartılmaları, bir mezura yardımıyla bel ve göbek çevresini ölçmesi istenmektedir. Haftalık mezura ölçümlerindeki farklar yağ kalitesinden kilo kaybının gözleminin yapılmasını sağlar. Böylelikle diyet süreciniz hakkında daha net yorumlama yapılmasına yardımcı olur.
5. Süreç boyunca öğün içerikleri ve su tüketimi hakkında beslenme günlüğü tutulması talep edilir. Sürecin takibi, öğünlerde eksik veya hata tespiti bu sayede çok daha pratik olacaktır.
6. Kişi hedef kiloya ulaştıktan sonraki süreçte nasıl bir beslenme periyodu izleyeceği ile ilgili bilgilendirilir. Sağlıklı kilo koruma programı oluşturulur.

Online diyet hizmeti almak isteyen kurumumuzun öğrenci ve çalışanları kurum diyetisyenlerimize mail adreslerinden ulaşabilir.

Öğrencilere Yönelik Hizmet Veren Diyetisyenlerimizin Mail Adresleri;

alara.yuksel@yeditepe.edu.tr ve ozden.kacar@yeditepe.edu.tr

Kurum İçi Çalışanlarına Yönelik Hizmet Veren Diyetisyenimiz:

selen.aral@yeditepe.edu.tr