



BUKET GÖRENLİ
DİYETİSYEN & PSİKOLOG

**DİYETE BAŞLAMADAN
ÖNCE**

İlk gün

- Diyete başlayacağınız günün sabahında, aç karnına ve tuvalete gittikten sonra;
 - Aynadan kendinizi fotoğraflayın. Önden, yandan ve arkadan ince kıyafetlerinizle fotoğrafınızı çekin. Her 2 haftada bir bu çekimleri isteyeceğim. Çekimlerde aynı kıyafeti giymeye özen gösterin.



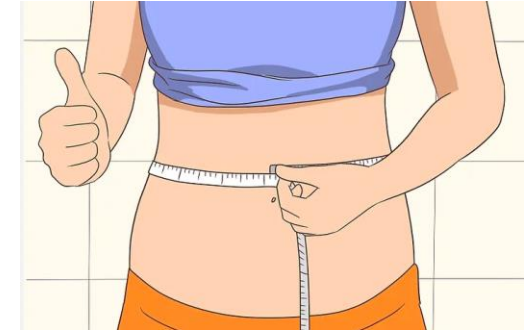
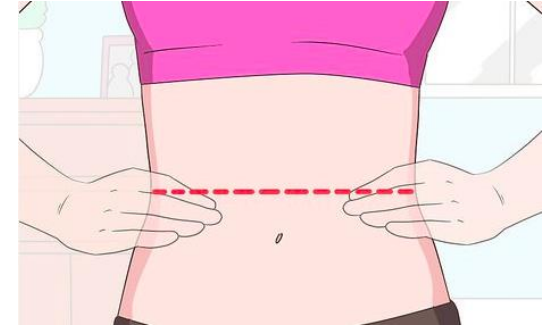
İlk gün

- Diyete başlayacağınız günün sabahında, aç karnına ve tuvalete gittikten sonra;
 - o Tartı ve mezura ölçülerinizi alın, hangi kıyafetle ölçüm aldıysanız bir sonraki ölçümde de bu kıyafetleri giymeye özen gösterin. Aldığınız ölçümleri bize gönderin.
 - o Mezura ölçümünde bel, basen, alt karın ve isterseniz bacak ve kollarınızı ölçün.
 - o Ölçümden emin değilseniz iki kez alarak karşılaştırabilirsiniz.
 - o Her ölçümü aynı kişinin aldığından emin olun, el fark edebilir.



Bel ölçüsü nasıl alınır?

- Belinizi ölçmek için bluzunu yukarı kaldırın, mezura doğrudan teninize değmeli.
- Belini vücudunun en dar yeri olarak düşünebilirsiniz.
- Göbek deliğinin iki parmak üstü genellikle vücudunun en dar yeridir.
- Ayağa kalk ve nefes al, nefesini verdikten sonra mezurayı beline sar, mezuranın arkada bükülmediğine emin ol.



Alt karın ölçüsü nasıl alınır?



- Karnınızı ölçmek için bluzunu yukarı kaldırın, mezura doğrudan teninize değmeli.
- Alt karnı gövdenin en yağlı yeri gibi düşünebilirsiniz.
- Göbek deliğinin hemen altı genellikle göbek bölgenin en yağlı yeridir.
- Ayağa kalk ve nefes al, nefesini verdikten sonra mezurayı beline sar, mezuranın arkada bükülmediğine emin ol.

Kalça ölçüsü nasıl alınır?



- Düz bir zemin üzerinde ayaklarınız bitişik olacak şekilde dik durun.
- Kalça kemiğinin en geniş noktasından mezurayı sarın.
- Mezuranın arkada bükülmediğine emin ol.