

“Eyvah diyeti bozdum!” Ne yapmalıyım?

Önce şunu netleştirelim:

Bir öğün hiçbir şeyi bozmaz, siz yapmanız gerekenleri yapın bedeniniz günün sonunda vermesi gereken tepkiyi verecektir.

Aşağıdaki adımları uyguladığınızdan elim olun:

1. Panik yok, telafi yok

- “Yarın aç kalayım” ❌
- “Akşam yemeyeyim” ❌
- “Detoks yapayım” ❌

👉 Hepsini bir kenara bırakıp hiçbir şey olmamış gibi plana geri dönmelisiniz

2. Ertesi gün tartıya çıkmayın

- Vücutta ödem ve doluluk olur
- Bu yağ artışı değil, sıvı fazlalığıdır

👉 1-2 gün sonra tartılın

3. Sonraki öğünü dengeleyin

- Öğün atlamayın ❌
- Daha lifli ve dengeli bir öğün tercih edin ✔️
- Protein + sebze ağırlıklı gidin

4. Su tüketimini arttırın

- Gün içinde 2–2,5 litre su
- 👉 Ödemi dengelemeye yardımcı olur

5. Hafif hareket ekleyin

- Ekstra ağır antrenman ❌
- 8–10 bin adım ✔️

👉 Amaç cezalandırmak değil, dengelemek

6. Uykuya dikkat edin

- Gece uykusu = iştah dengesi
- 👉 Ertesi günün kontrolünü sağlar

7. Suçluluk duygusunu bırakın

- “Bozdum, tüm haftayı bozayım” ❌
- “Tek öğündü, listemdeki şeylerle devam ediyorum” ✔️

✎ Süreci belirleyen tek gün değil, **genel düzen** olarak düşünün

🎯 Kısa hatırlatma:

Diyet = mükemmel olmak değil, sürdürülebilir olmaktır. Hayat gibi diyetiniz de tek düze gitmeyecek.