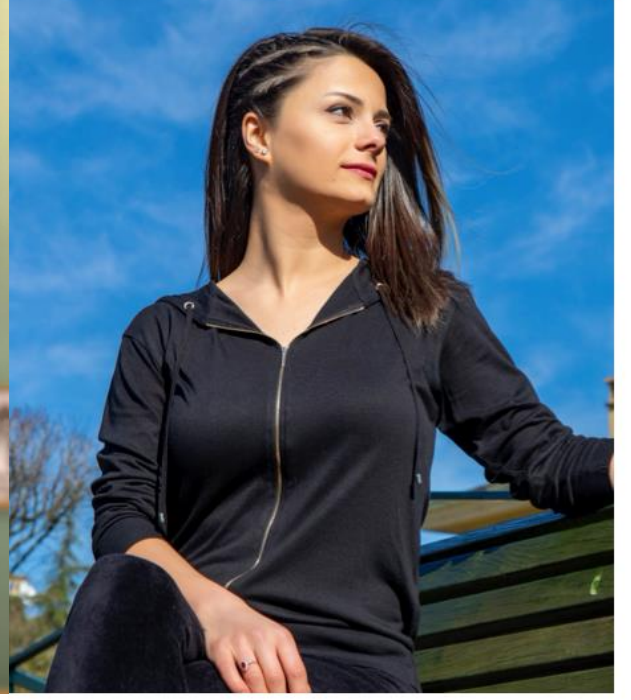


ALERJİ & CİLT HASTALIKLARINDA BESLENME ve DETOKS PROGRAMI



7 EYLÜL – 6 EKİM
4 HAFTA

Online Katılım



ALERJİ & CİLT HASTALIKLARINDA SAĞLIKLI BESLENME ve DETOKS PROGRAMI

**7 EYLÜL 2020 GRUBUNDA YERİNİZİ AYIRTIN!
4 HAFTALIK ONLINE ATÖLYE**

- ✓ Whatsapp üzerinden online takip
- ✓ Bireysel seans ve bireyselleştirilmiş beslenme programı
- ✓ Bireye özgü besin desteği programı
- ✓ Haftalık örnek menü ve tarifler
- ✓ Alışveriş listeleri
- ✓ Sağlıklı yaşamı sürdürülebilir şekilde hayatınıza adapte etmenizi sağlayacak ipuçları, bilgilendirme ses kaydı ve videolar
- ✓ Haftada 1 saat online koçluk grubunda, Diyetisyen İlker Pazarbaşı öncülüğünde görüntülü anlatım ve deneyim paylaşımları



En Koruyucu İlaç, Sağlıklı Beslenmektir..

- ✓ Tamamen size özel beslenme düzeninizi birlikte keşfedelim mi?
- ✓ Her gün tükettiğiniz ancak bedeninize iyi gelmeyen gıdalar var mı?
- ✓ Gıdanız nasıl ilacınız olur?
- ✓ Evinizi ve mutfağınızı daha sağlıklı hale dönüştürerek yaşamınızı kolaylaştırmaya hazır mısınız?
- ✓ Alerji ve cilt hastalıklarında stres faktörünün tetikleyici olduğunu biliyorsunuz, peki stresi nasıl yöneteceğinizi öğrenmek ister misiniz?
- ✓ Bu programda yaşayacağınız farkındalıkla beraber beslenme alışkanlıklarınız değişecek.

BUNLARIN BİR VEYA BİR KAÇINI HAYATINIZA UYGULAMAKTA İSTEKLİYSENİZ DOĞRU YERDESİNİZ...



En Koruyucu İlaç, Sağlıklı Beslenmektir..

Tek bir diyet herkese uymaz. Bu nedenle bağırsak tipinize ve vücudunuzun eksikliklerine/fazlalıklarına göre diyetin bireyselleştirilmesi önemlidir. Kronik hastalığa (kronik sonuca) neden olan sebepleri bulmak ve düzeltmek gerekir.

İşte bu 4 haftada tüm bunlara değineceğiz ve program sonrasında uygulamaya devam edebileceğiniz sağlıklı yaşam alışkanlıklarınız olacak...



Nasıl Besleneceğiz?

- ✓ Alerji ve cilt hastalığınız var ise beslenme düzeninizin bireysel olması yani size özgü şekillendirilmesi gerekir.
- ✓ Programda Fodmap, Histamin, Otoimmün Eliminasyon ve Standart Eliminasyon beslenme planları veya bunların kombinasyonları Fonksiyonel Tıp Diyetisyeni İlker Pazarbaşı tarafından sağlık geçmişinize özel olarak düzenlenecek ve uygulanacaktır.
- ✓ 1. Hafta: Ön hazırlıklar & Oryantasyon
- ✓ 2. – 3. Hafta: Bazı besin gruplarını eleyerek bedenimizi fabrika ayarlarına döndüreceğiz. Aynı zamanda bütünsel detoks uygulayacağız.
- ✓ 4. Hafta: Kontrollü olarak çıkardığımız gıdaları yeniden tanıtmaya başlayacağız.
- ✓ Vücudunuza iyi gelmeyen, alerjik reaksiyon gösterdiğiniz ve belki de bu durumun farkında bile olmadan sürdürdüğünüz yeme alışkanlıklarınızı bu süreçte birlikte şekillendireceğiz.

Türkiye’de eşi benzeri olmayan programımızla aynı zamanda kendinizi sağlıklı yaşam okuluna başlamış hissedeceksiniz.



Sağlıklı Yaşam Okulu ve Bütünsel Detoks

Her hafta çeşitli konularda bilgilendirme video ve ses kayıtları ile sağlıklı yaşamı hayatınıza kolayca ve kalıcı olarak adapte edebileceksiniz.

- ✓ Uyku
- ✓ Meditasyon
- ✓ Stres yönetimi
- ✓ Motivasyon
- ✓ Egzersiz
- ✓ Sirkadiyen ritme göre yaşam
- ✓ Ev ve mutfak detoksu
- ✓ Radyasyon
- ✓ Denenmiş deterjan tarifleri
- ✓ Sağlıklı kişisel bakım için öneriler
- ✓ Balkon bahçeciliği (permakültür) ve daha pek çok zengin içerikli sağlıklı yaşam konuları

✓ Ev ve mutfak detoksu Fonksiyonel Tıp Yaşam Koçu Züleyha Alperdem tarafından geliştirilmiş bir uygulamadır. Bu kapsamda alerji veya diğer kronik rahatsızlıklarınızın sadece beslenme ve stresten kaynaklanmadığını ve bedeninize sistemli olarak aldığınız ve farkında olmadığınız pek çok toksit kaynağı fark edecek ve çözümlerini öğreneceksiniz.

✓ Programın 2. haftasından itibaren bedenden toksin atıcı detoks programı uygulayacağız. Bu programla detoksun sadece sebze/meyve suyu içmek olmadığını anlayacak, bütünsel ve sürdürülebilir bir yaklaşım ile hayatınıza dahil etmeyi öğreneceksiniz.



PROGRAM İÇERİĞİ

1. Hafta

- ✓ Kendimizi tanıtma
- ✓ Neden herkes için aynı diyeti uygulamıyoruz?
- ✓ Otoimmün hastalıkların ortak yönleri, moleküler benzerlik ve diğer otoimmün mekanizmaları
- ✓ Uyguladığımız yaklaşımın temel özellikleri

2. Hafta

- ✓ Motivasyonunuz nedir? İyileşince ne olacak?
- ✓ Hedefleriniz nelerdir? İyileşmek hedeflerinize nasıl hizmet eder?
- ✓ Hedeflerinizi doğru/anlamına uygun aktarabilmeniz için, hedef kelimesinin anlamını yineleyelim

3. Hafta

- ✓ Bütün kronik hastalıkların ortak yönleri
- ✓ Bağırsaklar ve biz bağırsaklar için neler yapmalıyız?
- ✓ Beslenme yetersizlikleri. Karnın doyabilir ama hücrelerin hala açtır. Neden, nasıl ve çözüm ne?
- ✓ Mutfak detoksu nedir, nasıl yapılır?

4. Hafta

- ✓ Bütün kronik hastalıkların ortak yönleri
- ✓ Toksinler. İç ve dış toksinler. Kendimizi korumak için yapabileceklerimiz, detoks organları ve detoks uygulamalarımız
- ✓ Ev detoksu nedir, nasıl yapılır?



İlker Pazarbaşı

FONKSİYONEL TIP UZMAN DİYETİSYEN

Mine Hanım

- ✓Tansiyonda ani düşüşler oluyordu. 15 yıldır tansiyon ilacı kullanıyordu. İlaç almasına rağmen tansiyon sıkıntıları yaşıyordu ve bunlarda düzelme oldu.
- ✓Diyete başladıktan 1 hafta sonra kulaklarda uğuldama azaldı.
- ✓Diyete başladıktan 1 hafta sonra panik atakta rahatlama oldu.
- ✓Oturduktan sonra kalkınca beli ağrıyordu ve hemen yürüyemiyordu. Neredeyse tamamen rahatladı.
- ✓Eskiden müthiş gaz oluyordu, yediği her şey dokunuyordu. Bu diyetle ilk etapta % 30'u hemen geçti. Şimdi neredeyse % 100 düzeldi, tuvalet düzene girdi, karın ağrısı kalmadı. Gece karın ağrıları geçti.
- ✓Yemekten sonra ağırlık çökerdi, kalbi hızlı çarpardı, yastığa başını koyduğunda sanki kalbi kulaklarında atıyordu. Tüm bunlar geçti.
- ✓Varis çorabını çıkarmış. Diyetle birlikte giymeye gerek kalmamış. Önceden ayakta kalınca hemen ağrı ve bacak damarlarında şişme oluyordu.
- ✓Kuyruk sokumunda oturduğunda bir şeyler çok rahatsızlık veriyordu ağrı oluyordu o da kalmadı. Bir şey düzeldi ama ne düzeldi bilmiyorum diyor.
- ✓Regl döneminde bacakta müthiş baskı, ağrı olurdu, sanki bir yer tıkanmış ve zorlanır gibi ve şişme olurdu. Diyet sürecinde bunu hiç yaşamadı.
- ✓Vesveseden kurtuldu. İlaç içmesine rağmen geçmemişti, şimdi bu sorunun kalmadığını belirtiyor.

Gülistan Hanım

- ✓Ağrı vs.nedenlerle enerjisi azdı. Yorgun ve bitkin hissediyordu. Şimdi daha iyi durumda. Ağrı nadir denecek kadar az oluyor. İshal problemi geçti.

Nurhan Hanım

- ✓Diyete uyduğu zamanlarda eski enerjik hallerine çok yaklaşmış. Artık aynı gün hiç oturmadan bir sürü iş yapabiliyor. Morali daha iyi.
- ✓Yediklerinin iyi geldiğini hissetti ve beslenmesindeki çeşitlilik arttı.
- ✓Ellerinde titremeler vardı, onlar çok azaldı.
- ✓Kalp çarpıntıları azaldı. Uykulu halleri azaldı.
- ✓Çikolata yemediği zaman uyku hali olmuyor.
- ✓Saç dökülmeleri azaldı ama saçtaki deri kalkmaları henüz geçmedi.
- ✓Et ürünlerini mide bulantısı olmadan yiyebildi. Artık genel olarak et ürünlerini tüketebiliyor.
- ✓Midedeki kaba doluluk hissi tamamen geçti.
- ✓Şişlik yok, sadece bir de
- ✓fa bir çorbadan sonra şişme oldu.
- ✓Kaygı çok azaldı.
- ✓Enerji seviyesi son günlerde çok iyi.



Züleyha Alperdem FONKSİYONEL TIP YAŞAM KOÇU

Hamdiye Hanım

- ✓ Selamlar Züleyha hanım, programımız yakında bitecek ve biz iyileşmeye devam ediyoruz.
- ✓ Bitmeyen hapşırık krizlerim, burun, ağız, boğaz kaşıntılarımda ilk bir ayda böyle büyük iyileşmeyi beklemiyordum.
- ✓ İlker hocayı biraz takip etme fırsatım olmuştu ama sizin sadece alerjilerini yenen biri olduğunuzu duymuştum.
- ✓ Sonrasında her konuda kendinizi nasıl geliştirdiğinizi, nasıl güzel eğitimler aldığınızı gördükçe şaşırarak ve birikimlerinizden yararlandık, ne sorsak eğitimini almış oluyorsunuz 😊
- ✓ İyileşmenin bütüncül boyutunu bize öğrettiniz ve biz bunu artık yaşam tarzımız haline getireceğiz
- ✓ Bu gruba başlarken bu tarz düşünce ve eğitimleri ve bu kadar bilgi aktarımı beklemiyordum açıkçası, çok daha güzel geçiyor o yüzden, bende arkadaşlarım gibi teşekkür ediyorum Züleyha hanım

Sümeyra Hanım

- ✓ Çok teşekkür ederim. Çok emek vermişsiniz.
- ✓ Yaygın bilgilerden çok daha fazlasını paylaşıyorsunuz. Bizim kimyasallara maruz kaldığımız alan giyim ve ev tekstili sanırım. Bu konuda farkındalığım daha yeni olmaya başladı. Çocukların yastıklarını pamuk olanlarla değiştirdim. Severek giydiğim ev giyim markalarının doğallıktan çok uzak olduğunu fark ettim.
- ✓ Tüm gün plastikle gezip plastikle uyuyordum.

Meltem Hanım

- ✓ Benim bağırsağımda yanma, faranjitü alerjik rinit ve sürekli grip olma gibi sıkıntılarım vardı. Züleyha Hanımla düşük fodmap diyetine başladık.
- ✓ 2. Haftadan itibaren gribal enfeksiyon ve alerjiye bağlı olan geniz akıntısından kurtuldum.
- ✓ Bağırsaklarımda ilerleme katediyoruz.
- ✓ Diyetin yemek tarifleri, mutfağımızı ve kendimizi toksinlerden nasıl uzaklaştırırızla alakalı bilgilendirmeleriyle beraber, pozitif enerjisiyle ve konusunda uzmanlığıyla beni çok motive etti.
- ✓ Sabah akşam demeden sorularıma cevap verdiği için çok teşekkür ederim. İyi ki var 😊

Esra Hanım

- ✓ 1,5 aydır glutensiz yaşadığıma hala inanmıyorum ve hala bu şekilde devam etmek istiyorsam motivasyonum, isteğim, kararlılığım hep senin sayende çok çok teşekkür ediyorum. Sen olmasaydın yapabilmek sadece hayaldi benim için. Yaşadığım deneyim hafiflik, iyilik hali muazzam.
- ✓ Bilgide tecrübede olan cömertliğin anlayışın en ufak bir yoksunluk halindeki hemen alternatif yönlendirmelerin işini ne kadar severek yaptığının göstergesi. Hayatı seninle kesişenler çok şanslı, yolun açık ve daim olsun.

Merve Hanım

- ✓ 21 günlük eliminasyon ve sonrasında geri yükleme süreci.
- ✓ Giden 4,5 kilo. Gelen super sindirim, incelmış bel, cilt ışıltaması
- ✓ Bunu yapmadan bedenimde neler değişebileceğini tahmin etmek çok güçtü. Bu farkındalığı iyi ki tattım.
- ✓ Ütopik dünyayı bize açtığın için, tüm danışmanlığın için kocaman teşekkürler Züleyha
- ✓ Öğrettiklerini hayatımın geri kalanında da uygulamak dileği ile..



En Koruyucu İlaç, Sağlıklı Beslenmektir..

Alerji ve cilt hastalıkları tedavinizi destekleyecek en doğru bireyselleştirilmiş beslenme programı, size özel besin takviyeleri, motivasyon ve koçluk, egzersiz & meditasyon önerileri, ev ve mutfağını daha sağlıklı hale getirecek ev & mutfak detoksuna dair tüm bilgiler, farkında olmadığınız toksin kaynaklarından uzaklaşma, radyasyon ve çok daha fazlasını içeren **bu program sizin için adeta sağlıklı yaşam okulu olacak.**

KONTENJAN DOLMADAN ARAMIZA KATILIN..

Program Ücreti: Program 4 haftalıktır
Kredi kartı ile ödeme : 1500 TL
Nakit ödeme : 1200 TL

Kayıt için : bilgi@fonksiyonelyasam.com
bilgi@fonksiyonelbeslenmeakademisi.com
0553 010 01 10

Hesap Bilgisi : TR75 0020 3000 0833 0925 0000 01
Çınar Pazarbaşı

Kredi Kartı ile Ödeme ve Online Kayıt: www.fonksiyonelyasam.com

Ödeme yapıldıktan sonra, bilgi@fonksiyonelyasam.com veya bilgi@fonksiyonelbeslenmeakademisi.com mail adreslerinden bir tanesine bilgilendirme yapılması gerekmektedir.

Whatsapp grubumuz 09:00 – 19:00 saatleri arasında açık olacaktır.
Programımız 7 Eylül' de başlayacaktır.

