

Banu Kazanç

yedikçe
zayıfla
ve öyle
kal

ALFA®



banu kazanç



1997 yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyet Uzmanlığı Bölümü'nden mezun oldu. 10 yılı aşkın bir süre çeşitli hastanelerde, diyet merkezlerinde ve gıda firmalarında diyetisyen olarak çalıştı. Meslek hayatını Nişantaşı'ndaki ofisinde sürdürüyor.

Hemen her kesimden, kadın-erkek-çocuk olmak üzere her yaş grubundan, iş dünyası, sanat dünyasından ünlüler ve siyasetçilerin de yer aldığı geniş ve farklı sosyal yapıda gruplara sağlıklı beslenme konusunda danışmanlık yapıyor.

Danışanlarına bugüne kadar edindiği deneyimlerini aktararak sağlıklı beslenme konusunda bilinçlenmelerini, bunu bir hayat tarzı olarak benimsemelerini ve bu bilgileri yaşantılarına yansıtılmalarını hedefliyor.

Bu çalışmalarımın yanı sıra, yazılı basında günlük, haftalık ve aylık dergilerde, gazetelerde yazılar yazmakta, uzmanlık alanıyla ilgili pek çok televizyon kanalında programlara konuk oluyor.

Yine pek çok farklı platforma konuşmacı olarak katılıyor ve çeşitli dernekler adına seminerler düzenliyor.

içindekiler

Önsöz.....	9
Başlarken.....	13
Önemli besinlerimiz.....	18
Olmazsa olmazlarımız vitaminler ve mineraller	31
Doğru bildiğimiz yanlışlar nelerdir?	47
Diyette başarı nelere bağlıdır?.....	53
Su neden bu kadar önemlidir?.....	63
Nasıl sağlıklı zayıflarız?	69
Metabolizmamı nasıl hızlandırabilirim?.....	75
İştahımı hangi yiyeceklerle azaltabilirim?.....	84
Detoks zayıflamayı destekler mi?.....	89
Diyet programımı egzersizlerle desteklemeli miyim?	93
Diyet yaparken stres faktörünü nasıl kontrol edebilirim?	96
Kaliteli bir uyku için nasıl beslenmeliyim?	101
Duygusal şişmanlığı nasıl engelleyebilirim?	104
Şişmanlıyor muyum yoksa vücudum su mu tutuyor?	108
Metabolik sendrom ve reaktif hipoglisemi için beslenme önerileri nelerdir?	112
Gripten bilinçli beslenerek nasıl korunabilirim?	117
Çok yoğun çalışırken nasıl beslenmeliyim?.....	123
Kadın vücudunda farklılıklar yaşandığı dönemde beslenme nasıl olmalıdır?	127
Cildimi korumak için nasıl beslenmeliyim?	141
Alkol zararlı mıdır?	146
Çok kafein tüketmem sağlığımı nasıl etkiliyor?	149
Vejetaryensem nasıl beslenmeliyim?.....	151
Yurtdışı tatillerinde nasıl beslenmeliyim?	155
Unutkanlığın önüne beslenme ile nasıl geçebilirim?	159
Yaşa bağlı sorunları geciktirmek için nasıl beslenmeliyim?.....	163
Doğru beslenme ne zaman başlar?.....	169
Ailece fit, zinde ve sağlıklı olmak için nasıl beslenmeliyiz?	182
Diyet programına uygun sağlıklı yemek ve içecek tarifleri var mı?	186