

'Freaky Eaters' programının sunucusu

Dr. MIKE DOW

YEMEK BAĞIMLILIĞI

SİZE KİLO ALDIRAN YİYECEKLERDEN
28 GÜNDE VAZGEÇME PROGRAMI



Remzi Kitabevi

YEMEK BAĞIMLILIĞI

Dr. MIKE DOW

YEMEK BAĞIMLILIĞI

SİZE KİLO ALDIRAN YİYECEKLERDEN
28 GÜNDE VAZGEÇME PROGRAMI

Türkçesi
Müge Yalçın



Remzi Kitabevi

YEMEK BAĞIMLILIĞI / Mike Dow
Özgün adı: *Diet Rehab*

© 2011 Dr. Michael Dow Media Enterprises, Inc.
Penguin Random House LLC bölümü olan
Penguin Publishing Group bünyesindeki
Avery yayımeviyle yapılan anlaşma
sonucu yayınlanmıştır.

Türkçe yayın hakları © Remzi Kitabevi, 2017
Yayın hakları, Akcalı Telif Hakları Ajansı
aracılığıyla satın alınmıştır.

Her hakkı saklıdır.
Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Yayına hazırlayanlar: Ömer Erduran – Serpil Demirtaş
Kapak tasarımı: Murat Özgül

ISBN 978-975-14-1550-9

BİRİNCİ BASIM: Nisan 2013
DOKUZUNCU BASIM: Ekim 2023

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez, E3-14, 34337 Etiler-İstanbul
Sertifika no: 10705
Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Güven Mücellit, Mahmutbey Mah. 2622. Sokak
Güven İş Merkezi No: 6 Bağcılar-İstanbul
Sertifika no: 45003 / Tel (212) 445 0004

İçindekiler

GİRİŞ: Yemek Bağımlılığımı Nasıl Yendim... Ve Siz Nasıl Yenebilirsiniz?	7
--	---

KISIM I

Yemek Bağımlılığını Anlamak

1. Sorun İradede Değil	23
2. Yemek Bağımlılığı Sizi Nasıl Şişmanlatır?	43
3. Aşamalı Detoksun Sırrı	64

KISIM II

Yemek Konusunda Beyniniz

4. Huzursuz Hissetmek: Serotonin Açlığı	97
5. Mutsuz Hissetmek: Dopamin Açlığı	136
6. Güçsüz Hissetmek: Her Şeye Açlık Duymak.....	168

KISIM III

Kendinizi Yemek Bağımlılığından Kurtarın

7. Yemek Saplantısı: Güvenlik Arayışı	183
8. Duygusal Sebeplerden Yemek: Haz Arayışı	200
9. Tıka Basa Yemek: Kontrolü Ele Alın	217

KISIM IV

Yemek Bağımlılığınızı Tedavi Edin

10. Zevklerinizi Değiştirin, Vücudunuzu Değiştirin.....	237
11. Tuz: Bağımlılığa İlk Adım.....	253
12. Serotonin Açlığı: Şeker ve Karbonhidratların Peşinde.....	264
13. Dopamin Yoksunu: Yağ ve Kafein Özlemi.....	282
14. Yemek Bağımlılığı Tedavi Programı	299
EK A. Kolay ve Hızlı Tariflerle 7 Gün.....	369
EK B. İstisnalar: Yemek Bağımlılığı Tedavisini Kimler Yapmamalı?	378
TEŞEKKÜR.....	381
KAYNAKÇA	385
YAZAR HAKKINDA	394

GİRİŞ:

Yemek Bağımlılığımı Nasıl Yendim . . . Ve Siz Nasıl Yenebilirsiniz?

Bir itirafım var: Ben eskiden yemek bağımlısıydım. Ve her ne kadar bu alışkanlıktan kurtulmuş olsam da daha önce bağımlısı olduğum yiyecekleri istediğim oluyor hâlâ.

Sağlıklı besleniyorum, egzersiz yapıyorum, meditasyon ve yogayla uğraşıyorum. Bunlara rağmen zaman zaman kendimi mutsuz hissediyorum. Ve bazen, bir arkadaşımın dertleşmek, derin nefes alma egzersizleri yapmak veya daha sağlıklı bir yiyecek seçeneği bulmak bile içimdeki yoksunluk duygusunu gidermeye yetmiyor. İşte o zaman kendime en sevdiğim gizli ödülü veriyorum: Kocaman bir kâse dolu su peynirli makarna.

Yanlış anlamayın; evde yapılan dört çeşit peynirli ve galeta unlu *gürme* fırın makarnadan söz etmiyorum. Bahsettiğim şey çok daha basit: Süpermarketlerde kutusu 89 sente satılan, dirsek makarna ve tutkala benzer turuncu bir sostan oluşan hazır peynirli makarna. Bazen sosun içindeki peynir to-

paklarını karıştırmakla bile uğraşmıyorum. Gece yarısı yemek yeme krizindeyken o küçük, tuzlu topaklar hoşuma gidiyor.

Yemek bağımlılığımın geçmişte kaldığını söylerken gayet ciddi dim. Gizli ödülüm artık çok nadiren yöneliyorum ve aradaki kaçamaklarımda ölçülü davrandığım için bu durum beni endişelendirmiyor. Peynirli makarna benim için arada sırada kendime verdiğim bir ödül; alışkanlık haline getirdiğim bir şey değil. Ama yine de yıllar içinde birçok defa kendime bu karbonhidrat deposu yiyeceği neden bu kadar rahatlatıcı bulduğumu sordum. “Rahatlatıcı yiyecek”⁽¹⁾ terimini hepimiz duymuşuzdur ve pek çoğumuz şekerin o dayanılmaz cazibesini hissetmişizdir. Peki, ama neden? Bu yiyecekler duygularımızı nasıl etkiliyor? Rahatlık ve huzura ihtiyaç duyduğumda neden karbonhidrat yüklü bir yiyeceğe yöneliyorum? Duygular, yemek ve kilo sorunları arasındaki ilişki nedir?

Yıllar geçti; bağımlılık davranışları ve yeme bozuklukları konusunda uzman bir psikoterapist oldum. Beynin yemeğe verdiği tepkiler hakkında yeni şeyler öğrenmeye başladım. Bu da kendim ve hastalarım ile ilgili bazı şeyleri daha iyi anlamamı sağladı. Beynimizin ürettiği ve genel bir “iyilik” hissi yaratmaya, kendine güveni artırmaya ve kaygıları gidermeye yardımcı olan “kendini iyi hissetme” kimyasal serotoninin endişe yaşanan durumlarda azaldığını keşfettim. Ayrıca stresli durumlarda ve gerilimli mücadelelerde ayakta kalamak için ihtiyaç duyduğumuz enerji verici bir biyo-kim-

(1) Rahatlatıcı yiyecek (İng. comfort food): Genellikle fast food türü yağlı veya şekerli yiyecekler. (Ç.N.)

yasal olan dopaminin eksik olduğunda depresyona ve bitkinliğe yol açtığını öğrendim.

Beyin kimyasının temel prensipleri, kendimi endişeli veya mutsuz hissettiğimde neler olduğunu açıklıyordu. Peki, ama canım neden özellikle peynirli makarna istiyordu? Stresli veya üzgünken bazı insanların canı neden aşırı yağlı yiyecekler ister de bazılarının ki karbonhidratlı veya şekerli yiyecekler ister?

Yiyeceklerle beyin kimyasının nasıl etkileşime girdiğini araştırmaya başladım. Öğrendiklerim, hayatınızın çok önemli bir yönünü açığa çıkaran her keşif gibi “vay canına” dedirtecek cinstendi. O çok sevdiğim peynirli makarnadaki karbonhidratların kendimi iyi hissettirecek bir doz serotonin salınımına neden olduğunu, parlak turuncu renkli peynirin içerdiği yüksek orandaki yağın ise dopamin seviyemi yükselttiğini öğrendim. Hissettiğim o sakinlik, huzur ve enerji artışı hayal ürünü değildi. Kendimi iyi hissetmek için ilaç almışçasına, gerçek bir kimyasal reaksiyon yaşıyordum.

Hem reçeteye satılan ilaçların, hem de sokakta satılan uyuşturucuların serotonin ve dopamin seviyesini artırması dikkat çekici bir noktadır. Anksiyete tedavisinde kullanılan Prozac ve Zoloft gibi antidepresanlar beynin kullanabileceği serotonin miktarını artırırken, sokakta satılan bir uyuşturucu olan Ecstasy (MDMA) beyni serotoninle doldurarak filmlerde ve TV’de gördüğümüzü abartılı, aşırı mutlu, “her şey ne kadar harika” hissini yaratır. Makarna, beyaz ekmeğin ve donut⁽²⁾’ın da

(2) Donut (İng. doughnut): Özellikle ABD’de popüler olan şekerli bir hamurşi. (Ç.N.)

bu tür “kafa yapmanın” ucuz, hızlı ve yasal yolu olduğunu kim bilebilirdi?

Buna benzer şekilde, Wellbutrin adlı antidepresan da tıpkı nikotin, amfetamin ve kokain gibi vücuttaki dopamin seviyesini artırıyor. Aynı etkiyi pastırma, patates cipsi ve diğer aşırı yağlı yiyeceklerle de elde etmek mümkün.

Hastalarım kendilerini iyi hissetmek için yemek yediklerinden bahsettiklerinde bunun sadece mecazi olmadığını anladım. Aslında beyin kimyalarını değiştiriyorlardı, hem de çoğu kez gerçekten olması gereken şekilde. Vücutlarındaki “kendini iyi hissetme” kimyasallarının düşük seviyede bulunmasının kalıtsal mı, yoksa yaşamlarındaki travmatik olayların sonucu mu olduğu önemli değildi. Onlar, kendilerini kötü hissetmek istemiyorlardı o kadar.

İnsanlar yemek bağımlılıklarından söz ederken bunun mecazi olmadığını anladım. Tıpkı nikotine veya kokaine bağımlı olabileceğiniz gibi aşırı karbonhidratlı veya yağlı gıdaların etkilerine de bağımlı hale gelebilirsiniz.

Demek ki ben de *bu yüzden* yemek bağımlısı olmuşum. Peki, bu *nasıl* olmuştu?

Nasıl Karbonhidrat Delisi Oldum?

Ailemin kaderini tamamen değiştiren olay ben 15 yaşındayken meydana geldi. Las Vegas'ta tatildegdik. Bir sabah, milli park gezisine çıkmak üzere, kaldığımız otelin lobisinden geçerken 10 yaşındaki erkek kardeşim David aniden kasmaya başladı. Annem kardeşimle birlikte otelde kalacağını ve geziye onsuz devam etmemizi söyledi. Kardeşim çok kötü gözükmediği için biz de gitmeye karar verdik.

Bu, herkesin cep telefonuna sahip olmasından çok önceydi elbette. Sekiz saat sonra otele döndüğümüzde annemi ve kardeşimi bulamadık. Yakınlardaki bir hastanenin yoğun bakımundaydılar. Orada şok edici bir manzarayla karşılaştım: Küçük kardeşim makinelere bağlanmıştı ve her tarafından tüpler sarkıyordu. Tek kelime bile konuşamıyordu. Beni gördüğünde, asla unutamayacağım tüyler ürpertici bir inleme çıktı ağzından. Sonradan öğrendik ki David biz gittikten sonra ciddi bir kriz geçirmişti.

Ona bakakaldım; kıpırdayamıyordum. Sonra korkunç bir ağlama sesi duydum; kardeşimin başucunda duran güçlü ve sarsılmaz büyükbabamdan geliyordu.

O anda yetişkinlerin her şeyin üstesinden gelebileceklerine dair inancım çöktü. Çocukluğum boyunca bir daha asla kendimi güvende hissetmeyecektim. Aynı zamanda dünyadaki en mükemmel ve faydalı evlat olmam gerektiğini de biliyordum. Yoksa ailem nasıl hayatta kalırdı?

Üç günlük tatilimiz, kardeşimin hastaneden çıkmasını bekleyerek geçirdiğimiz üç aya dönüştü. Yanında getirdiği birkaç yedek kıyafetten başka giyecek bir şeyi olmayan annemle beraber Vegas'taki bir alışveriş merkezine gittiğimizi hatırlıyorum. Ne alacağına karar veremeyip aniden ağlamaya başlayınca ben de onun için pantolon ve bluz seçmiştim. Annemin *bana* ihtiyacı olması fikri çok korkutucu gelmişti.

Endişe seviyem çoktan sınırları aşmıştı ve önümüzdeki birkaç yıl boyunca da öyle kalmaya devam edecekti. Bu durum bugün bile psikolojimin bir parçası ve onunla başa çıkmayı, onu anlamayı öğrensem de bu pek değişmeyecek.

Çok nadir görülen bir beyin hastalığına yakalanan karde-

şimin durumunun düzelmesi için sekiz yıl beklemesi ve sayısız kez ameliyat olması gerekecekti. Tüm bunlara rağmen sağ kolunu hâlâ tamamen kullanamıyordu. Gelişim yıllarımı cips, makarna ve pilav yiyerek geçirdim. Peynirli makarnanın ne kadar rahatlatıcı bir yiyecek olduğunu keşfettim; bir paketi beni sakinleştirmeye yetiyordu. Günde 5-6 kutu şekerli gazoz içerek moralimi yükseltiyor, sınırsız abur cuburla sonu gelmeyen endişelerimi bastırıyordum. Okuldaki öğle yemeğim kocaman bir paket patates kızartmasıydı. “Now and Later”⁽³⁾ marka şekerleri ilaç gibi yutuyordum. Annem kardeşimi bitmek bilmeyen doktor randevularına taşımakla meşgulken mutfak masasında tek başıma oturup, koca bir kâse noodle⁽⁴⁾’ı silip süpürerek teselli bulmaya çalışıyordum.

Durumu daha da kötü hale getiren, annemle babamın boşanmasıyla Hawaii’den Ohio’ya taşınmamız oldu. Hawaii’deyken rüya gibi bir hayatımız vardı; çok iyi okullara gidiyorduk ve istediğimiz her şeye sahiptik. Çevreye uyum sağlıyordum ve Asya kökenli olduğumdan diğer çocuklara benziyordum. Ohio’da ise kimse bana benzemiyordu ve sınıf arkadaşlarım bana “çekik” diye sesleniyordu. Burada çok popüler olan futbol ve diğer takım sporlarıyla ilgili hiçbir şey bilmiyordum. Hawaii’deyken sörf yapmış olmam kimsenin umurunda bile değildi. Tek bildikleri onlardan biri olmadığım, farklı görüdüğüm ve garip konuştuğumdu.

(3) ABD’li Farley’s & Sathers şirketi tarafından üretilen, meyve aromalı yumuşak şeker. (Ç.N.)

(4) Uzakdoğu’ya özgü, ince spagettiye benzer makarna çeşidi. (Ç.N.)

Daha sonra babam ilk kalp krizini geçirdi ve bypass ameliyatı oldu. O da yağlı yiyecekleri seviyordu. Gerçi o zaman henüz bu bağlantıyı kuramamıştım. Boşanmanın ve hastane masraflarının getirdiği maddi yük nedeniyle iflas etmiş ve beş parasız kalmıştık. Markette alışveriş yaparken annem artık en sevdiğimiz mısır gevreğini alamayacağımızı söylüyordu. Bizi sıradan ve ucuz soslara bulanmış makarnalarla doyurmaktan başka çaresi kalmamıştı. Elinden ancak bu kadarı geliyordu.

Endişe endişeyi doğurdu ve karbonhidratlar ayakta durmamı sağlayan şey oldu. Ergenlik dönemim boyunca elimde bir paket cipsle kendimi rahatlamaya çalıştım. Ayrıca endişelerimi ders çalışmaya yönlendirdim. Artık hiçbir şeyin düzelmeyeceğini ve işleri yoluna koymaya gücümün yetmeyeceğini düşünsem de, en azından evdeki durumu düzeltmek için iyi notlar almak ve mükemmel bir evlat olmak aklıma gelen tek şeydi.

O yıllarda endişe hayatımı yönetiyordu. 18 yaşına girdiğimde üniversiteye gitmek için Kaliforniya'ya taşındım. Ve yeni bir hayata başladım. Nihayet bir yere uyum sağladığımı hissediyordum. Çok sıkı dostlar edindim; oda arkadaşlarımla sabaha kadar muhabbet ediyor, geziyor ve sosyalleşiyordum... Diğer bir deyişle, birdenbire hayatım yemek dışında kendimi iyi hissettiren şeylerle dolmuştu. Geleceğim hakkında düşünmeye başladım; ne istiyordum ve neye ihtiyacım vardı? Mükemmel olma isteği veya insanların benim hakkımda ne düşündüğü konusunda duyduğum sürekli endişe artık hayatımı yönetmiyordu. Çünkü içimde yeni bir his vardı; her şey yoluna girecekti.

Bir bakıma, kendim için yemek bağımlılığı tedavisinin ilk

versiyonunu yaratmıştım: Endişe ve mükemmeliyetçilik gibi “tuzak” duyguları, sosyalleşme ve mutlu bir gelecek beklentisi gibi serotonin yükseltici aktiviteler yoluyla defetmek; gazoz, makarna ve cips gibi bağımlılık yapıcı, “tuzak” serotonin kaynağı gıdalar yerine sağlıklı serotonin yükseltici gıdalar tüketmek. Farkına bile varmadan yemek bağımlılığı tedavisinin temel prensibini oluşturmuştum: Hayatınız serotonin ve dopamin yükseltici aktivitelerle dolu olduğunda ve düşünceleriniz yüksek dozda serotonin ve dopamin üretimini tetiklediğinde, bu kimyasalların ortaya çıkardığı özsaygı, iyimserlik ve enerji sayesinde artık canınız karbonhidrat ve şekerli yiyecekleri istemeyecek.

Yeni arkadaşlarımın ve planlarımın tadını çıkarırken bir zamanlar can damarım olan yiyecekleri tıka basa yemeye son verdim. Patates kızartması ve şekeri hâlâ seviyordum ama artık bir paketi yiyip bitirmek istemiyordum; tadına baktıktan sonra kendimi durdurabiliyordum. Artık “bağımlılık”tan kurtulduğum gibi, bunun için çaba sarf etmem bile gerekmemişti.

Artık Bağımlı Olmamak

Artık 10 kilo daha zayıfım. Alarımın sesiyle ayılmaya çalışmak yerine her sabah saat 9’da kendi kendime uyanıyorum. Önceden çok yüksek olan kolesterolüm artık normal seviyede ve herhangi bir çaba göstermeden sağlıklı yiyeceklere yöneliyorum. Hatta canım bu yiyecekleri istiyor.

Bir zamanlar benim de üstesinden gelmeye çalıştığım benzer sorunlarla boğuşan insanlara yardım edebilmemi sağlayan mükemmel bir meslek buldum. Yemeğin bağımlılık ya-

pıcı gücünü anlıyorum, çünkü bunu bizzat yaşadım. Her tür bağımlılık (yemek, alkol ve madde bağımlılığı) ve bağımlılık davranışları konusunda uzman oldum. Bir bilişsel-davranışçı terapist olarak bizi bağımlılığa sürükleyen düşüncelerle — çektiğimiz sıkıntılara son vermek için *herhangi* bir rahatlatıcı maddeye yönelmemize neden olan olumsuz, verimsiz ve yanlış bakış açılarıyla— ilgili de bilgi sahibi oldum.

Yemek bağımlılığıyla ilgili en çok dikkatimi çeken şeylerden biri de bunu dış dünyadan olduğu kadar kendimizden de gizlemenin ne kadar kolay olduğu. Görünüşleri muhteşem olduğu halde, her yedikleri lokma yüzünden takıntılı şekilde kalori hesapları yapan ve bir kabusun içinde yaşayan hastalar gördüm. En az kilolu hastalarımın bazıları aynı zamanda yemeğe en çok bağımlı olanlardı. Tedavi ettiğim incecik modeller, güzeller güzeli aktrisler ve görünüşte mükemmel olan insanlar bile bu tür bağımlılıklarla boğuşuyordu. Tıpkı bizler gibi onlar da, kontrol edilemez gibi görünen bu isteklerin aslında beyin kimyası ve bağımlılık biyolojisinin sonucu olduğunun farkında değiller. Bunun yerine yine tıpkı bizler gibi bir türlü anlam vermedikleri “iradesizliklerinden” dolayı suçlu hissediyor ve “daha iyisini” yapamadıkları için kendilerinden nefret ediyorlar.

Yolculuğumun sonraki durağı, sunucu ve psikoterapist olarak yer aldığım TLC'nin popüler şovu *Freaky Eaters*⁽⁵⁾ oldu. Burada yemek bağımlılıklarının en aşırı örneklerini inceleme şansım oldu. Yıllarca hastalarımınla çalıştıktan ve *Freaky*

(5) ABD'de TLC kanalında yayınlanan, her bölümde farklı bir yemek bağımlılığının ele alındığı ve sunuculuğunu Dr. Mike Dow ve beslenme uzmanı J.J. Virgin'in üstlendiği reality şov. (Ç.N.)

*Eaters'*da geçirdiğim iki sezondan sonra, yemek bağımlılıklarının irade veya açgözlülükle ilgili bir sorun olmadığını gördüm. Bu bağımlılıklar, beyin kimyanız ve hayatınızda eksikliğini hissettiğiniz şeylerle ilgili. Bunların üstesinden gelmenin sırrı ise kendini yoksun bırakmak veya kendini suçlamak değil, ihtiyaç duyduğunuz “kendini iyi hisset” kimyasallarını artıran gıda ve aktivitelerle beyin kimyanızı dengede tutmak.

Özgürlüğün Tadı

Sonunda yemek bağımlılığının doğasını anlamıştım ve artık, sizi bu bağımlılıktan kurtaracak 28 günlük bir yemek bağımlılığı tedavi planı yaratmaya hazırdım. Bu tedavi, yemeğe bağımlı hale gelme sebebimizin tükettiğimiz kimyasallar, yani serotonin yükseltici karbonhidratlar ve dopamin yükseltici yağlar olduğu anlayışına dayanıyor. Dolayısıyla çözüm basit: Hayatınıza daha sağlıklı “yükseltici” gıdalar (sürdürülebilir ve bağımlılık yapmayan bir kimyasal salınımı sağlayan gıdalar) ve beynimizin ihtiyaç duyduğu kimyasalları artıran “yükseltici” aktiviteler katmak. Bu sayede, sağlıklı ve bağımlılık yapan “tuzak” gıdalara olan ilgimizi doğal olarak kaybedeceğiz.

Bu kitapta, yiyeceklerin vücudunuz, aklınız ve ruhunuz üzerindeki baskısını yok etmek için sizinle birlikte çalışacağım. Yemek bağımlılığı tedavisi kendinizi duygusal gelgitlerinizin ve iştahınızın kurbanı gibi hissetmemeniz için, size beyin kimyanızın gücünü kullanmayı öğretecek. Eski dengeye, enerjinize ve sağlığınıza kavuşacaksınız. Hayatı boyunca kilosu hep sağlıklı bir seviyede kalmış bir insan gibi

düşünmeye ve hareket etmeye başlayacaksınız. Ve sonunda o insana dönüşeceksiniz.

Peki, bu mutlu duruma nasıl geleceksiniz? Dopamin ve serotonin seviyenizi artırmak için daha sağlıklı ve etkili yollar bularak. Serotoninin verdiği huzur, sakinlik ve “iyi”lik ile dopaminin sağladığı enerji, heyecan ve canlılıktan faydalanmak için, bağımlılık yapan yağ ve şekerler yerine daha sağlıklı alternatiflere yöneleceksiniz.

Yemek bağımlılığı tedavisinde kalori hesabı yapmak, dolayısıyla yoksunluk hissetmek yok. En sevdiğiniz abur cuburların diyet versiyonlarını değil orijinallerini yemeye devam edebilirsiniz. 28 günün sonunda canınızın onları eskisi kadar çekmediğini fark edeceksiniz. Çünkü beyniniz ihtiyaç duyduğu “kendini iyi hisset” kimyasallarını, bağımlı hale geldiğiniz yiyeceklerden almak yerine doğal ve sağlıklı yollardan elde edecek. Daha önce yiyeceklerden aldığınız moral yükseltici hisleri daha sağlıklı yollardan elde edeceğiniz için yemek bağımlılığınızdan kurtulacaksınız. Kendinizi sürekli olarak peynirli makarna, cips, pizza veya dondurma gibi gıdalarla rahatlatmak yerine, bu tür yiyecekleri arada sırada kendinize verdiğiniz ödüller olarak görebileceksiniz.

Sıra geldi *en iyi* haberi vermeye: Yemek bağımlılığı tedavisinin kendine özgü, aşamalı detoks prensibi sayesinde geçiş sürecini eziyet çekmeden, kolayca atlatacaksınız. Çünkü bu programda, hayatınıza ve beslenme biçiminize keyif verici ve lezzetli beyin kimyasalı yükselticilerden bol miktarda eklemekten *hiçbir şeyden* vazgeçmenizi istemiyoruz. Hatta size bu süreçte kolaylık sağlaması için kullanımı basit bazı araçlar veriyoruz. “Yükseltici gıda” değiş tokuş listem, sıklıkla tüketilen tuzak gıdalara daha sağlıklı alterna-

tifler sunuyor. Bunlara benim favori yükseltici yemeklerimden pizza ve peynirli makarnanın alternatif tarifleri de dahil. Bağımlılık yapan yiyecekleri azaltmaya başladığınızda sağlıklı yiyeceklere çoktan tutulmuş olacaksınız.

Bu Kitabı Nasıl Kullanacaksınız?

Kısım I'de yüksek oranda yağ ve şeker içeren gıdaların beyin kimyanızı nasıl etkilediğini ve aynı rahatlık, iyimserlik ve heyecanı elde etmek için hangi alternatif yolları deneyebileceğinizi göstereceğim. "Tuzak"ları (bağımlılık döngüsünü oluşturan gıda ve düşünceler) ve "yükseltici"leri (beyin kimyanızı sağlıklı şekilde geliştiren gıda ve düşünceler) tanımayı öğreneceksiniz.

Kısım II'de vücudunuzun serotonin, dopamin veya her ikisine birden ihtiyaç duyup duymadığını anlamanıza yardımcı olacağım. Ayrıca düşünme biçiminizdeki tuzakları oluşturan davranış kalıplarını fark etmeyi de öğreneceksiniz. Bunlar, sizi duygusal çöküşe sürükleyen, kendinizi iyi hissettirecek beyin kimyasallarını tüketen ve beyin kimyanızı düzeltebilmeniz için sizi sağlıksız yiyecekler yemeye mecbur bırakan olumsuz ve bağımlılık yapan kalıplar.

Kısım III'te sizi bağımlılığa götüren davranış ve düşünce kalıplarından yani "tuzak" davranış ve alışkanlıklarınızdan kurtulmayı öğreteceğim. Takıntılı yeme, duygusal yeme ve tıka basa yeme alışkanlıklarından vazgeçebilirsiniz için size zarar veren tetikleyicilerin gücünü nasıl kırabileceğinizi göstereceğim.

Kısım IV'te ise beslenme alışkanlıklarınızı yeniden düzenleyeceğiz. Size sunduğum aşamalı detoks planı, tabağı-

**Bazı yiyeceklere karşı zaafınız
olduğunu mu düşünöyorsunuz?**

**Kremalı pasta akla bir kez düřtü mü,
çıkarmanın imkânı yok diye mi hayıflanıyorsunuz?**

**Gizli köřenizde kendinizi kaybedercesine,
tıka basa yediđiniz için utanç içinde misiniz?**

Bir diyetten ötekine kořmaktan mı yorulduunuz?

řimdi durun ve rahat bir nefes alın...

**Tüm bu yaşadıklarınız aslında, beyninizdeki kimyasal
dengenin bozulmasından kaynaklanıyor. Beyninizin salgıladığı
ya da salgılamadığı kimyasalların sorumlusu siz değilsiniz.**

**Ama onları kontrol etme, düzenleme ve deđiřtirme
řansına sahipsiniz!**

**Yaşam biçimimiz, felsefemiz ve bakış açılarımız,
sadece ruh halimizi değil yemekle iliřkimizi de belirliyor.
Ünlü bağımlılık uzmanı Dr. Mike Dow bizi uzun vadede daha
sağlıksız ve mutsuz kılan gıdalara neden yöneldiğimizi
açıklamakla kalmıyor, bunlara duyduğumuz bağımlılıktan
kurtulmak için 28 günlük bir program öneriyor.**

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1550-9



9 789751 415509

KDV'den muaftr