

# VÜCUT AĞIRLIĞININ KONTROLÜNDE UYGUN FİZİKSEL AKTİVİTE

- Diyet yaparken, fiziksel aktivitenizi artırın ve bunu günlük yaşamınızın bir parçası haline getirin.
- Diyet yapmadan sadece fiziksel aktivite arttırılarak zayıflamak çok güçtür.
- Isınmadan egzersize başlamayın.
- Egzersiz yapmaya ilk kez başlıyorsanız yavaş ve azar azar başlayıp giderek arttırın.
- Yeni başlayanlar için en iyi egzersiz yöntemi yürüyüştür. Her geçen gün yürüyüş tempounuzu arttırmaya çalışın.
- En az bir aylık yürüyüş programından sonra hafif koşu (Jogging) programı uygulayın.
- Koşu programında kalp atım hızının dakikada 120-140'ı aşmamasına dikkat edin.

- Vücut ağırlığınızın kontrolünde uygun fiziksel aktiviteye başlamadan önce bir sağlık kuruluşuna başvurun.



# VÜCUT AĞIRLIĞI KONTROLÜ



T.C. Sağlık Bakanlığı  
Temel Sağlık Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



T.C. Sağlık Bakanlığı  
Sağlık Projesi  
Genel Koordinatörlüğü



Hacettepe Üniversitesi  
Beslenme ve Diyetetik  
Bölümü



# UYGUN VÜCUT AĞIRLIĞINDA OLMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?



## ZAYIFLIK :

- İş yapma kalitesini düşürür
- Hastalıklara direnci azaltır

## ŞİŞMANLIK :

- Kalp, diyabet, hipertansiyon kanser gibi hastalıklara zemin hazırlar
- Hareketi sınırlayarak, yaşam kalitesini düşürür
- Kazalara neden olur



# UYGUN VÜCUT AĞIRLIĞI NEDİR ?

Uygun vücut ağırlığı *Beden Kitle İndeksi (BKİ)* hesaplanarak bulunur.

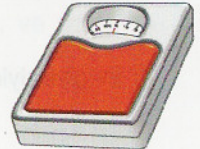
Formülü şu şekildedir:

$$BKİ: \frac{AĞIRLIK (kg)}{BOY (m)^2}$$

Örnek: Boy: 1.70m., Ağırlık: 75kg.

$$BKİ: \frac{75}{(1.70)^2} = \frac{75}{2.89} = 26$$

Sayfa 4 ve 5'i kullanarak uygun ağırlığınızı belirleyebilirsiniz. Birinci tabloda sol kenarda ağırlık noktanızı, sağ kenarda boy noktanızı belirleyin. İkiisi arasına bir cetvel koyarak, cetvelin orta çizgide gösterdiği rakamı okuyun. Bu sizin BKİ'nizdir. BKİ 30'un üzerinde ise birey şişman kabul edilir. İkinci tabloda ise boyunuza göre uygun ağırlığının verilmiştir.

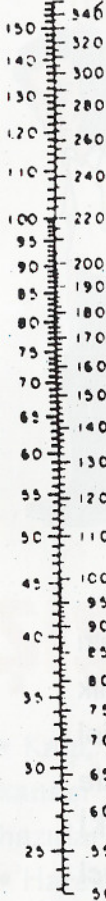




# BEDEN KİTLE İNDEKSİNİN BULUNMASI VE AĞIRLIĞIN DEĞERLENDİRİLMESİ

AĞIRLIK

KG LB



BEDEN KİTLE İNDEKSİ

$$[ A / (B^2) ]$$



KADIN

ERKEK

ŞİŞMAN

ŞİŞMAN

HAFIF ŞİŞ.

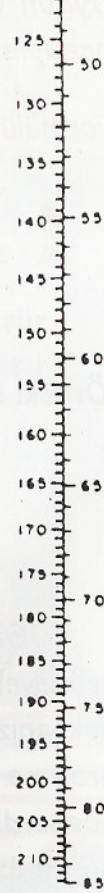
HAFIF ŞİŞMAN

NORMAL

NORMAL

BOY

CM IN



# YETİŞKİNLER İÇİN BOY UZUNLUĞUNA GÖRE UYGUN VÜCUT AĞIRLIĞI

Boy (cm)	Zayıf (kg)	Normal (kg)	Şişman (kg)
145	39	43-53	64
148	40	44-45	66
150	41	45-56	68
152	43	46-58	69
154	44	47-59	71
156	45	49-61	73
158	46	50-63	75
160	47	51-64	77
162	48	52-66	79
164	49	54-67	81
166	51	55-69	83
168	52	56-71	85
170	53	58-72	87
172	55	59-74	89
174	56	61-76	91
176	57	62-78	93
178	58	63-79	95
180	60	65-81	97
182	61	66-83	99
184	62	68-85	102
186	64	69-87	104
188	65	71-88	106
190	66	72-90	108
192	68	74-92	111
<b>BKI</b>	<b>18.4</b>	<b>20-25</b>	<b>30</b>

Örnek verecek olursak 160 cm boyundaki bir kadının 51-64 kg. ağırlığında olması normaldir.

Bu kişinin 47 kg ve altında olması zayıf, 77 kg. ve üzerinde olması şişman olarak değerlendirilir.

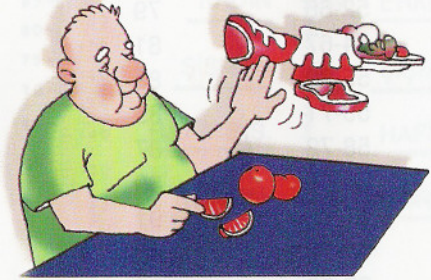
(\*) Ev giysisiyle ve ayakkabısız tartılın.



# NASIL KILO ALINIR ?



- Yediğiniz besin miktarını arttırın.
- Daha sık beslenin
- Düzenli yiyin, öğün atlamayın
- Besinlere daha çok yağ, şeker, ilave ederek enerji yoğunluğunu artırın
- Ceviz, fındık vb. besinlere diyetinizde sıklıkla yer verin.



# NASIL KILO VERİLİR ?

- Yediğiniz besin miktarını azaltın
- Aralarda atıştırmaktan kaçının
- Düzenli yiyin, öğün atlamayın
- Yağ ve şeker miktarı yüksek besinlerden kaçının
- Yemekleri yavaş yiyin
- İyi çiğneyin
- Küçük lokmalarla yiyin
- Aktivitenizi artırın

Zayıflama kontrol altında başarılabilir bir durumdur. Bir diyetisyen'e danışmadan uygulamaya geçmeyin.

# SAKINÇALI ZAYIFLAMA YÖNTEMLERİ

## • UYGUN OLMAYAN DİYETLER

Sadece patates, sadece yumurta, sadece lahana gibi tek besine dayalı diyetler, karbonhidratı düşük diyetler, çok düşük enerjili diyetler, öğün atlanarak yapılan diyetler sakıncalı diyetlerdir. Sağlıklı zayıflama en az 3 öğünde, besin öğelerini yeterli ve dengeli içeren diyetlerle gerçekleştirilebilir.

## • İLAÇ

Bugün için yan etkisi olmayan zayıflama hapı bilinmemektedir. Bu nedenle her tür zayıflatıcı hapı kullanmaktan kaçınınız.

## • DİĞER YÖNTEMLER

Cerrahi, akupunktur vb. pek çok yöntem de kalıcı bir çözüm olamamaktadır. Hayatı tehdit eden bir durum yoksa tercih edilmemelidir.