

- **OBEZİTE - Fiziksel Aktivite**
- **Egzersiz - SAĞLIK**

Mürşidin Demircan
Wellness Eğitmeni II.Kademe

Wellness Eğitmeni

Wellness eğitmeni; geleneksel yaşam koçluğu, sağlık için bireysel antrenman, grup egzersizleri, sağlık ve stres yönetimi danışmanlığının bir birleşimidir.

Wellness eğitmenleri sedanter olarak tanımlanan ve iř, sosyal hayat ile ev yaşantısı arasında zaman geçiren bireylere egzersiz kavramının yaşamın bir parçası olduğunu aktarmakta, sağlıklı yaşama konusunda yaşam biçimi oluşturan ya da doktor kontrolünden geçmiş nefes alma zorlukları yaşayan postür bozuklukları rastlanan, aşırı şişman ya da aşırı zayıf bireylerin sağlık durumlarında iyileştirme ve en önemlisi sağlığı koruma konusunda Wellness kapsamında eğitiler vermekte, aktiviteler yapmaktadırlar.

Wellness

Wellness, well-being ve fitness kelimelerinin birleştirilmesinden oluşturulmuş iyi görünme, beden, ruh ve zihin sağlıklarını dengede tutmaya özgü bir hayat anlayışı olarak açıklanmaktadır. Farklı ülkelerde sağlık, esenlik, gevşeme, haz alarak yaşama, olumlama ve yeni davranışların öğrenildiğı bir yaşam konsepti olarak görülen Wellness, Dünya Sağlık Örgütü tarafından, '**tam bir fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hali ile halsizlik ve hastalıktan yoksunluk**' olarak belirtilmektedir.

Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu Wellness'ın fiziksel boyutunu ele almıştır. HİS topluma ulaşmak için açtığı kurs, sertifika, seminer, çalıştay, kongre vb. eğitimler ile eğitimciler/antrenörler yetiştirmektedir.

Herkes İçin Spor kavramı Avrupa Konseyi Spor Gelişim Komitesi tarafından sosyal durum, sınıf, ırk, özür ve engelliliklerine bağı olmaksızın spor yapmayı arzu eden herkesin serbest zamanlarını spor ile değerlendirmesi ve katılımının mümkün kılınması şeklinde tanımlanmıştır.

Wellness

- Yaşam kaliteniz için sorumluluk üstlenmede ilk ve öncelikli bir seçimdir. Optimal sağlığa doğru hareket etmek için verdiğiniz bir karardır.
- Kendi kendine yetme, sıradan hal ve kendine merhamet, sıkıntı ve tembellik durumlarında doktorlara ve ilaçlara olan bağımlılık için bir alternatiftir.
- Farkındalığın bir aktif sürecidir.
- Yaşam için bir yoldur; esenlik için en yüksek potansiyelinizi elde etmek için tasarladığınız bir yaşam biçimidir.
- Değişim ve dönüşüm için dinamik bir süreçtir. Son noktası olmayan bir gelişim farkındalığıdır.
- Beden, beyin ve ruhun birbirine daha da yakınlaştırılmasıdır.
- Kendinizi sevmeyi kabul etmektir.
- Yaşamın kaliteli yolu içerisinde esenliğin tüm boyutlarını bir bütün olarak değerlendirir.

Wellness farklı alanlarda, dolu, anlamlı ve kişisel potansiyellerini en yüksek seviyelere çıkarmak için hayatı yaşama kabiliyeti olarak anlamlandırılır.

Wellness, yaşam süresi içerisinde fiziksel, entelektüel, duygusal, sosyal, mesleki, ruhani ve çevresel durumu dengede tutmayı amaçlar.

Yürüyüş Lideri

Doğa yürüyüşlerinde yol gösteren, katılımcıları sevk ve idare eden etkinlik boyunca tüm inisiyatif ve sorumluluğa sahip, konusunda bilgili ve tecrübeli, yürüyüş alanını bilen, olağanüstü durumlarda arama, kurtarma organizasyonu ve basit kurtarma ile ilk yardım operasyonu yapabilen ve katılımcıları en üst düzeyde güvenlikle hareket ettiren liderlik özelliklerini taşıyan, Türkiye Dağcılık Federasyonu tarafından yetkilendirilmiş kişidir.

OBEZİTE ve Fiziksel Aktivite

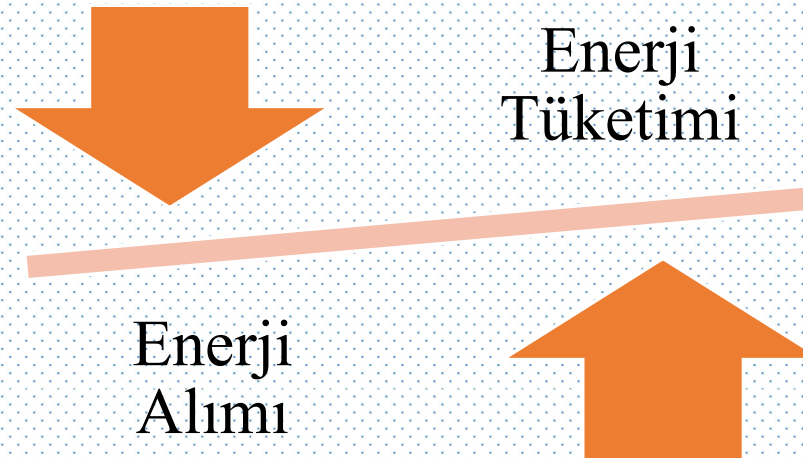
Giriş

- Tarihsel süreç içerisinde aşırı kilo ve obezite hemen tüm toplumlarda sağlık ve zenginlik belirtisi olarak algılanmıştır.
- İnsanoğlunun tarih boyunca açlık, kıtlık ve yokluklarla mücadele ettiği düşünülürse böyle bir algının olması doğal görünmektedir.
- Açlık ve yokluk bugün de bazı topluluklarda var olsa da, artık beslenme noksanlığına bağlı sağlık sorunları yerini, aşırı beslenme ve obezitenin getirdiği sağlık sorunlarına bırakmıştır.



Obezite (Şişmanlık) Nedir?

- Vücutta yağ dokusunun artarak birikmesidir.
- Şişmanlığın en önemli nedeni aldığımız enerjinin harcadığımız enerjiden fazla olmasıdır.



Obezite

İri kemikliyim, balık etliyim, ne yesem yarıyor değil;

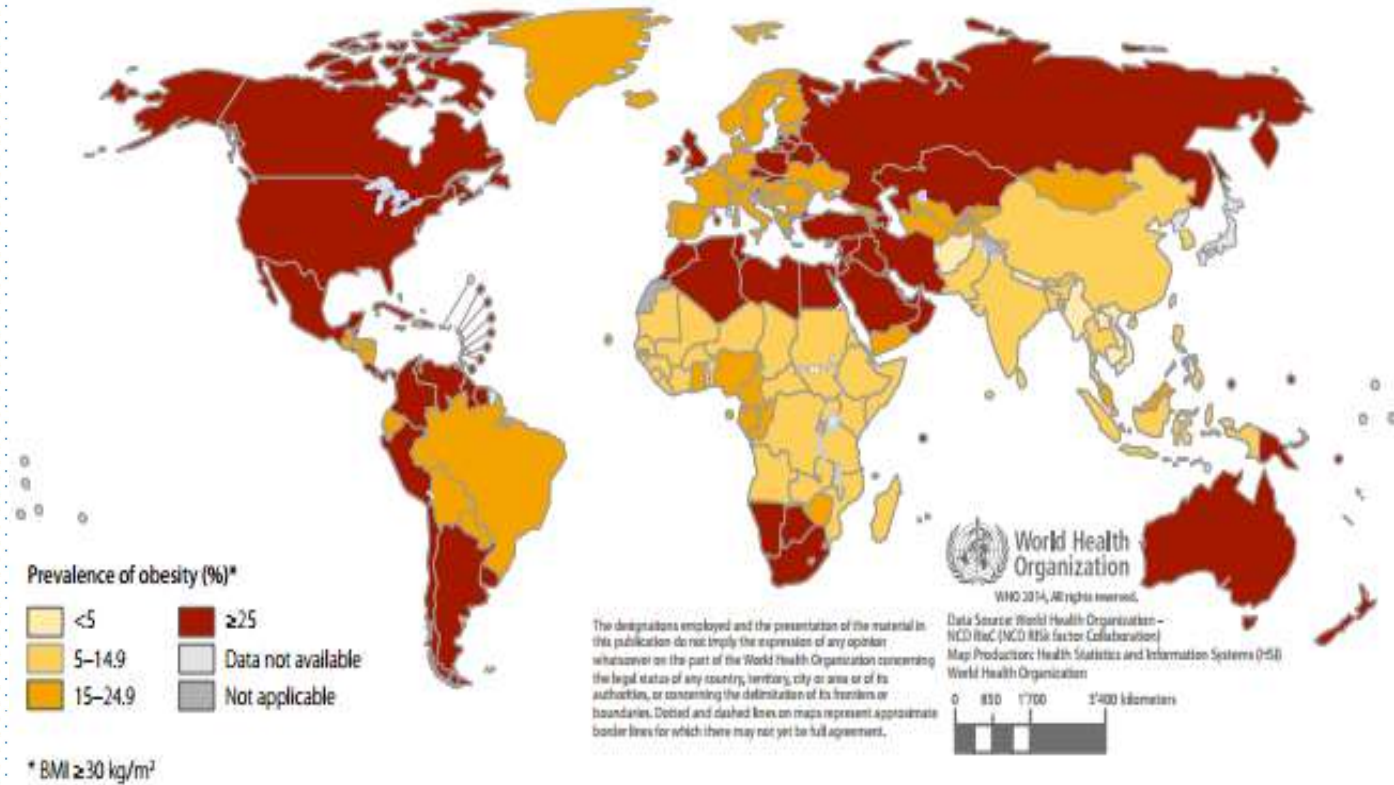
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ; **Sağlığı bozacak ölçüde vücutta anormal veya aşırı yağ birikmesi**

Şişmanlık veya obezite boya göre ağırlığın olması gereken düzeyin üzerine çıkmasıdır.



Fazla Kiloluluk ve Obezite (18 yaş ve üzeri)

Fig. 7.2 Age-standardized prevalence of obesity in women aged 18 years and over (BMI ≥ 30 kg/m²), 2014



Obezite İle İlişkili Sağlık Sorunları



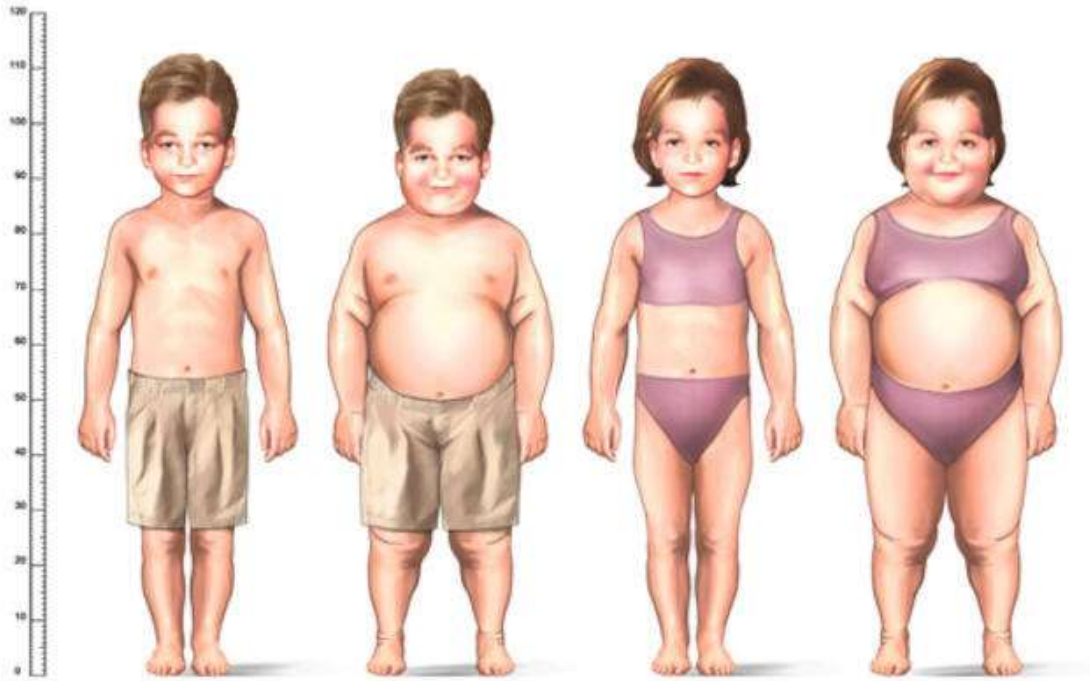
Şişmanlığın Temel Nedenleri!

- Çevresel ve kalıtımsal faktörler
- Enerji alımının fazlalığı ve enerji harcamasının azlığı
- Aşırı yeme
- Çok yağ ve şeker içeren besinleri yeme
- Öğün atlama
- Hızlı yeme
- Hormonal ve sinirsel faktörler

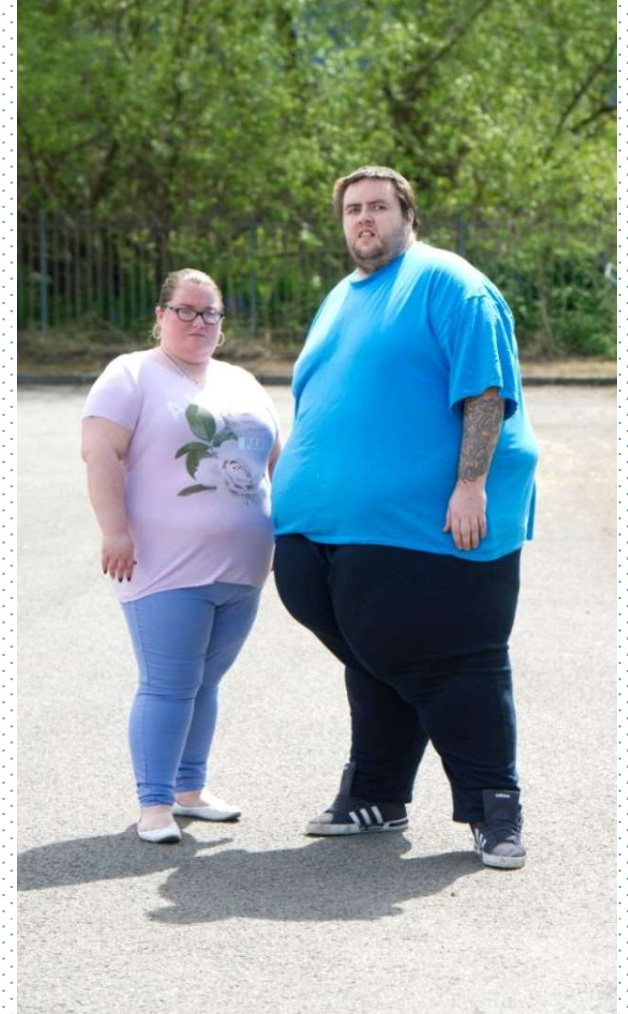
Neden Şişmanlarız?

- Yanlış beslenme
- Hareketsizlik
- Çevresel-biyolojik faktörler

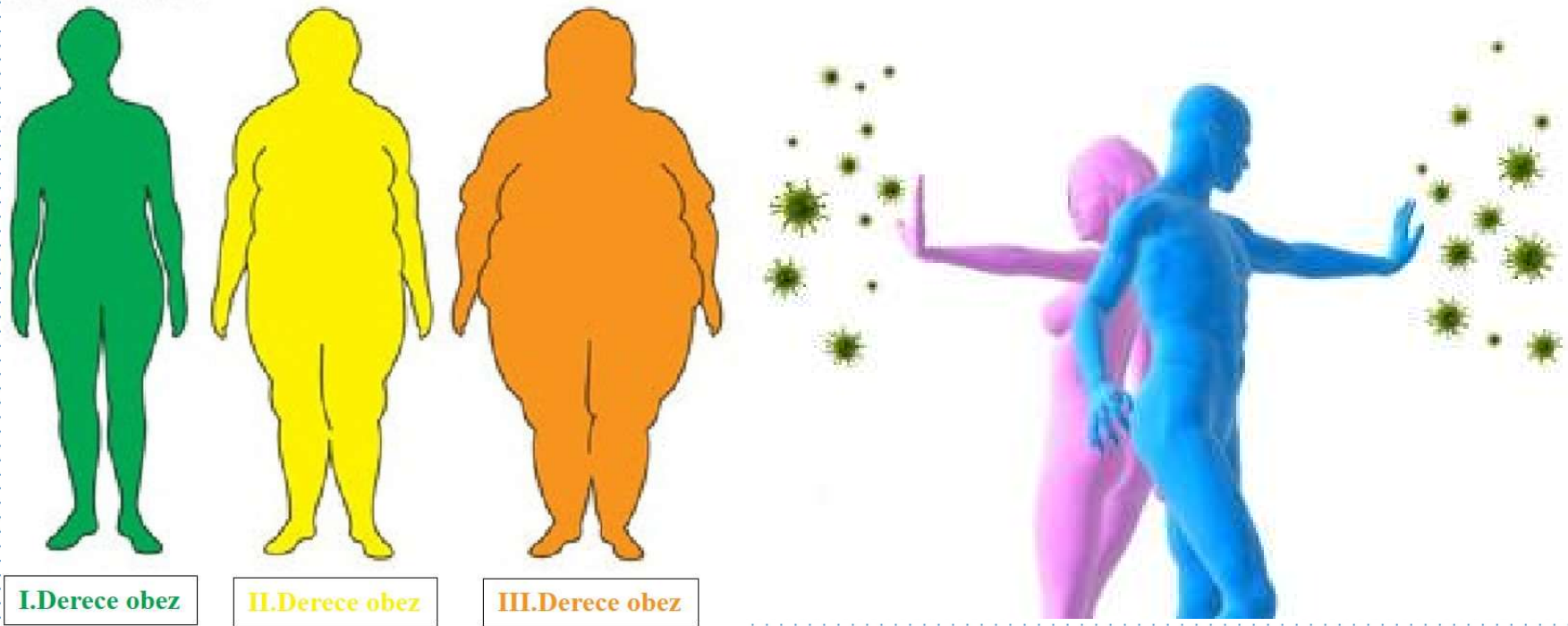
Çocukluk çağı şişman olan bireylerin ilerde yaklaşık %30'unun şişman yetişkinler olacağı rapor edilmektedir.



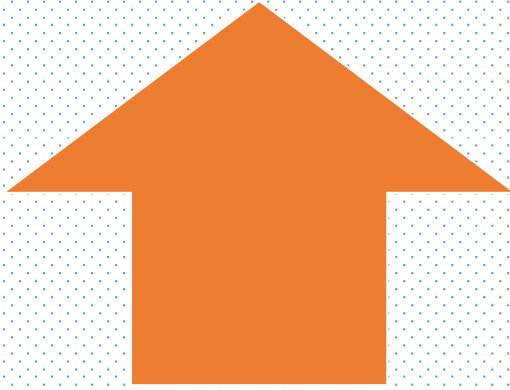
Mürşidin Demircan
Wellness Eğitmeni II.Kademe



Şişmanlık, dengesiz beslenme sonucu geliştiğinden gerekli besin öğelerinin tüketilmemesi sonucunda bağışıklık sisteminin gelişimi ve etkinliği de azalır.



Şişmanlıktan Korunmak İçin Ne Yapmalıyız?



DAHA ÇOK HAREKET
(Harcadığımız enerjiyi arttırmak)



SAĞLIKLI BESLENMEK
(Aldığımız enerjiyi düzenlemek)

Fiziksel Aktivite ve SAĞLIK

Fiziksel Aktivite

Vücutun iskelet kasları tarafından oluşturulan her türlü hareketi sonucu enerji harcamasıdır.

Fiziksel Aktiviteler;

- ➔Yürümek
- ➔Koşmak
- ➔Yüzmek
- ➔Bisiklete binmek
- ➔Çömelmek-kalkmak
- ➔Kol ve bacak hareketleri
- ➔Baş ve gövde hareketleri



Egzersiz

Planlı, bir yerde yapılan tekrarlayan vücut hareketleridir.



Spor

Belirli bir yerde, yarışma ve kurallara bağlı yapılan fiziksel aktivitelerdir.



Mürşidin Demircan
Wellness Eğitmeni II.Kademe

Şişmanlıkta Egzersizin Önemi

- Çocuklar ve gençler gün içinde zamanlarının çoğunu okulda geçirdiklerinden yeterli hareket edemezler.
- Sağlıklı beslenme tek başına yeterli değildir, mutlaka egzersizle birlikte yapılmalıdır.
- Günlük egzersiz süremiz en az 30 dakika olmalıdır.



Hareket etmek stresimizi azaltır, odaklanmamızı artırır, endişe duygusu azalır, kendimize güvenimizi arttırır.

Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin ideal vücut ağırlığının devamı, dayanıklılık, güç ve esnekliğin artmasında, hastalıklara yakalanma riskini azaltmada etkili olduğu bilinmektedir.



Mürşidin Demircan
Wellness Eğitmeni II.Kademe



Mürşidin Demircan
Wellness Eğitmeni II.Kademe

Kemik gelişiminiz çocukluk döneminde yapılan spor ve egzersizlerle ayrıca yiyeceklerle alınan kalsiyum miktarına göre kazanılmaktadır.



Mürşidin Demircan
Wellness Eğitmeni II.Kademe

**Orta düzey aktivite; hastalıklarla baş edebilmek için
vücudunuza güç sağlar.**



Mürşidin Demircan
Wellness Eğitmeni II.Kademe

Aşırı egzersiz bağışıklık sistemini zayıflatır, vücudunuz hastalıklarla yeterince savaşılamaz.



Mürşidin Demircan
Wellness Eğitmeni II.Kademe

Ara sıra yapılan egzersizler aynı yararı sağlamaya yetmez ve yaralanma veya aşırı güç harcamanın getirdiği riskleri arttırır. Bu nedenle bütün egzersizler düzenli yapılmalıdır.



Güvenli Fiziksel Aktivite Programı

- Isınma ve dinlenme periyotlarını içermelidir
- Egzersiz sürekli olmalı, yavaş yavaş artırılmalıdır
- Haftanın her günü aktif olunmalıdır
- Egzersiz öncesi sağlık muayenesi yaptırılmalıdır



Hangi Hareketleri Yapmalıyım?

- Tempolu yürüyüş, ip atlama, bisiklete binme
- Evde aerobik hareketler, dans
- Asansör kullanmak yerine merdiven çıkmak
- Arabaya binmek yerine yürüme
- Hafta sonları aile veya arkadaşlarla spor yapmak

Günde 30 dakika

- Yeterli ve dengeli beslenmek için öğün atlamayınız, besinlerinizi günde en az üç ana öğünde tüketmeye özen gösteriniz.
- Her öğünde, dört besin grubundan farklı besinler seçerek besin çeşitliliğini sağlayınız.



Sağlığınız için günlük hayatınızda mümkünse asansör yerine merdiveni, kısa mesafelerde otomobil yerine yürümeyi tercih ediniz.



- **Kendinizi kilolu buluyorsanız, kısa sürede hızla kilo verdiren şok diyetler yerine, bir sağlık kuruluşundan yardım alınız**
- **Sağlıklı vücut kompozisyonu için uygun enerji alımı ve sağlıklı diyet uygulamaya dikkat ediniz**



Mürşidin Demircan
Wellness Eğitmeni II.Kademe

Zayıflamak İçin Alınan Riskler



- Aç kalma
- Zayıflama ilacı ve içeceği kullanma
- Sauna eşofmanları ve sauna
- Aşırı spor

Aç Kalma

Diyabet, Safra Kesesi Sorunları, Düşük Tansiyon, Psikolojik Rahatsızlıklar vs.



Mürşidin Demircan
Wellness Eğitmeni II.Kademe

Zayıflama ilacı ve ieeği kullanma

Bağırsak Problemleri, Ciddi Vitamin, Mineral Eksiklikleri Ve Bu Eksikliklere Bağlı Hastalıklar vs.



Sauna eşofmanları ve sauna

- Aşırı Mineral Ve Su Kaybı
- Dikkat Konsantrasyon Eksiklikleri



Mürşidin Demircan
Wellness Eğitmeni II.Kademe

Aşırı spor

Kas Kaybı , Vitamin Mineral Ve Su Yetersizlikleri, Yaş Gruplarına Ve Cinsiyete Bağlı Değişen Sağlık Sorunları



Mürşidin Demircan
Wellness Eğitmeni II.Kademe

Bu Nedenle

Sağlıklı vücut kompozisyonu için uygun enerji alımı ve sağlıklı diyet uygulamaya dikkat ediniz.



Mürşidin Demircan
Wellness Eğitmeni II.Kademe

Netice Olarak, Egzersiz

- Fiziksel etkinliğin arttırılması hem obezite tedavisinde hem de verilen kilonun muhafazasında çok önemlidir.
- Fiziksel etkinliği arttırmanın kilo verme dışında pek çok ilave yararı vardır. Vıseral yağın azalması ve kas kitlesinin artması, insülin direncinin azalması, kan basıncının ve lipid profilinin düzelmesi bunlar arasında sayılabilir.
- Düzenli egzersiz yapanlarda koroner arter hastalığı ve ölüm oranlarının çok daha az olduğu gösterilmiştir.
- Ayrıca fiziksel aktivite, diyetin neden olduğu kas kütlesi kaybını azaltarak fiziksel fonksiyon ve insülin duyarlılığını arttırır.

Netice Olarak, Egzersiz

- Egzersiz, meme, bağırsak, prostat, endometriyal ve pankreas kanserine karşı mütevazı koruma sağlayabilir.
- Egzersizin osteoporozlu hastalar arasında kalça kırıklarının riskinde azalma sağladığına dair çalışmalar vardır.
- Genel olarak her yaş grubu günde ortalama 30-45 dakika, haftada 150 dakika süren ve mümkünse haftanın her günü orta düzeyde bir fiziksel etkinlik yapmalıdır.
- Yürümek, fiziksel etkinlikler içinde en kolay ve herkes tarafından en rahat uygulanan yöntemdir.
- Yürümek yerine bisiklet binme, yüzme, merdiven çıkmak gibi etkinlikler de yapılabilir. Sadece, bahçe işleri ile uğraşmak bile önemli ölçüde enerji harcar.

Netice Olarak, Egzersiz

- Daha önce sedanter olan bir erişkin, fiziksel aktivite programına başlamadan önce kendisini mutlaka kardiyovasküler açıdan kontrol ettirmelidir. Kişi yaşını, eşlik eden kronik hastalıklarını, semptomları gözden geçirmeli, EKG ve diğer tetkikleri yaptırmalıdır.
- Fiziksel etkinlik programına uyumunu sağlayabilmek için başlangıçta daha yavaş ve kısa süreli programlar uygulanmalı ve bu programlar günler içinde yoğunlaştırılmalıdır.

SPORUN 5 FAYDASI



Nabız sayısını düzenler.



Sindirim sisteminin çalışmasını kolaylaştırır.



Akciğer kapasitesini artırır.



Beyin aktifliğini artırır unutkanlığı azaltır.



Eklemlerdeki kıkırdak doku yoğunluğunu artırır.



Egzersizden Uzak Olmayan Sağlıklı Bir Yaşam Dilerim



Mürşidin Demircan

Wellness Antrenörü ve Yürüyüş Lideri