



MUCİZELERE DEĞİL, DEVAMLILIĞA GÜVENİN

Yaşam Koçu Doris Hofer, yeni kitabında hayatınızı değiştirmeden, şok diyetlerin kısa süreli mucizelerine güvenmeden ideal kilonuza ulaşmanın pratik ve keyifli yollarını anlatıyor.

➔ **Ruken Akbay Gürtaş**

Yaşam Koçu Doris Hofer "Yemek Düşmanın Değildir" adlı yeni kitabıyla kendinizi açlığa mahkum etmeden, ani başlayan ani biten şok diyetlere bağımlı olmadan kusacası kendinizi başka biri gibi hissetmenize neden olmadan ideal kilonuza ulaşmanın yollarını anlatıyor. Doris Hofer ile hem yeni kitabını hem de sağlıklı ve fit kalmanın yollarını konuştuk.

Squatgirl olarak tanındınız ve pek çok insanın dönüşümüne destek oldunuz, şimdi de yazarlığınızla ön plandasınız. Nasıl geliştirdi bu süreç?

Ben aslında gazeteciyim ve yazmaya çok seviyorum. Hamileyken hiç kilo almamıştım ve doğumlar sonrası hemen eski fidiğime kavuşmuştum. Arkadaşlarım bana onu nasıl becerdiğimi çok sorunca bir blogda bilgiler paylaşmaya karar verdim. O zaman YouTube ve Instagram yeni çıkmıştı ve ben, insanları sosyal medya kanallarımı kullanarak hareket geçirmeyi başardım. Yeni başlayanlar beni keşfedip blogda çok fazla yazı ve YouTube kanalında yüzlerce egzersiz videosu bulunca 'Doris'cim, nereden başlamalıyım?' sorusuyla bana geldi. Kitap yazma fikri oradan çıktı. 'Hayalindeki Sen' birinci kitabım ve tamamen bir rehber, 20 adımda sağlıklı alışkanlıklar oturtuyoruz ve en sevdiğim tariflerimi paylaşıyorum. "İçindeki Sen" vejetaryen tarifler

dopdolu, yaşam felsefemi anlatan ikinci kitabım. Yeni çıkan "Yemek Düşmanın Değildir" kitabımla diyet döngüsünden çıkmak isteyen kişilere hitap ediyorum. Bu kitapla 10 senedir geliştirdiğim koçluk metoduya okuyucuları bütünsel bir yaklaşımla zayıflatmaya çalışıyorum. Danışanlarımla nasıl birbir seanslarda çalışıyorsam istekli biri de bu kitabımı okuyarak kendine koçluk yapabilir ve kalıcı sonuçlara ulaşabilir.

İstedğimiz her şeyi yiyerek kilomuzu korumamız nasıl mümkün olabilir?

Bir çocuğa 'Bu odaya girmezsin, sana yasak' dersiniz, çocuğun tek derdi o odayı açmak olacak. Büyüklerin de öyle olduğuna inanıyorum. Metodumda 'şunu yemeyeceğim, şunu yapmayacağım' yerine 'bana iyi gelen ne yapmam' yaklaşımıyla çok





iyi sonuç alıyorum. Kitabımı okuyan danışanlarım yemekten özgürleşmek isterken onlara yeni yasaklar koyarsam olmaz. Bu konuda bir koçun ve bir diyetisyenin işi çok farklı; ki ben herkese diyetisyene gitmeyi tavsiye ediyorum, yanlış anlaşılmasın. Ama bir diyetisyen genelde bir liste verir ve hastası kilo verdikten sonra eski alışkanlıklara dönmüş olmaları geri alabiliyor. Benim tavsiyem farkındalık kazanmaları yönünde oluyor.

Kilo kontrolünü sağlamak için ılla ki sürekli diyet yapmak mı gerekir? Spor hayatımızın neresine koymamız gerekir?

İşte diyet yapmamak lazım! Ben hayatımda bir kere diyet yapmadım, o yüzden vücudum bana güveniyor ve aldığım kalorileri hemen yakıyor. İnsanların metabolizmalarının yavaşlama sebebi de bu; yeterince kalori tüketmeyince, beyin panikliyor ve açlık moduna geçiyor. Bu da ne demek derseniz, mevcut olan enerji tutmak için sizi yorgun hissettirecek metabolik hızı düşürüyor ve acil gerekemeyen işlerinden hemen vazgeçiyor. Yediğinizde kalorileri yakmanın yerine hemen yağ olarak depolamaya çalışıyor çünkü yeniden aç bırakacağınızdan şüpheleniyor ve korkuyor. Kilo vermek isteyen biri için bu tam bir felaket çünkü spor yapmaya hali yok ve kasları besleyecek besin de yok. Sonuç olarak kas kaybediyor ve ondan dolayı da kilo veremiyor çünkü kas yağdan çok daha fazla kalori yakıyor.

Üç günde beş kilo verdiren diyetler hakkında ne düşünüyorsunuz?
Biri sizi kandırmaya çalışıyor! Öyle bir şey kesinlikle yok, boşu boşuna para ve umut harcarsınız. Bir insan genelde hazır



yiyeceklerle beslenmek yerine sağlıklı, yani sebze ağırlıklı bir diyetle geçerse, üç günde birkaç kilo verebilir ama onlar yağdan gitmiyor, onlar sadece su kaybı. Bu arada aynı sebeple bazen tartı sanki bir günde üç kilo almış gibi gösterebiliyor ki o da imkansız. Yağlı, tuzlu veya çok şekerli gıdaları tükettikten sonra vücut su tutuyor, üç kilo yağ almadınız. Ben mucizelere değil, devamlılığa inanan birisiyim. Ekstremleri de sevmiyorum, örnek günde tek öğün veya sadece çiğ besinler yemek gibi. Benim için denge, çeşitlilik, doğallık, tat ve keyif önemli.

Bir gün içinde ne kadar hareket etmeli, ne yemeli, ne içmeliyiz?
Ben haftanın beş günü antrenman yapan biriyim ama bir danışanım hayatta spor yapmıyorsa günde 4000-6000 adım atmak

onun için harika bir hedef olacaktır. Küçük adımlar atarız ve onu engellerse veya zor durumlarla hazırlarım çünkü böyle şeyler mutlakla olacak. Değişim her zaman biraz tatsız oluyor çünkü konfor alanınızdan çıkıyorsunuz ama nasıl her gün televizyon karşısında patlamış mısır yemeyeniz karşısında sabahları spor çantanızı hazırlamaya da alışabilirsiniz. Beynimizin rutinleri çok sevir, başta dirençler çünkü yeni bir şey yapmak fazla enerji harcamak demek, ama sonra teslim oluyor ve o yeni rutini de çok sevir. Suya geçince, günde 2-3 litre tavsiye ediyorum, yazın terlediğimiz için daha da önemli oluyor.

Sağlıklı bir öğünde tabağımızda neler olmalı?

Dengeli bir öğün oluşturmak için tabağımızın yarısını sebzele doldürmanızı tavsiye ediyorum. Yazın salatalar çok güzel oluyor. Ben bu arada karalahana'yı ince doğrayıp bir süti şeylerle karıştırmayı çok seviyorum; avokado, yumurta, nohut, siyah pirinç, karabüğday, peynir, ceviz, karmızbiber, salatalık, mısır gibi eime ne geçirse içine kataram. Öğlen de böyle bir salata yersem zaten doyanım. Bir vejetaryen olarak fazla bakliyat tüketiyorum ve çoğurda bayılıyorum. Her gün mutlaka bir salata ve kendi yaptığım bir tatlı yiyorum. Mümkün olduğu kadar evde yemekle çalışıyorum ve her gün taze sebzelerle yeni bir menü pişiriyorum. Evimizde özgürlük önemli: İki vejetaryen, bir vegean ve iki et yiyen kişimiz var. Herkes sofrada mutlu olsun diye uğraşıyorum.



“YEMEK KESİNLİKLE DÜŞMANINIZ DEĞİLDİR, HER TABAK İYİLEŞMEK İÇİN BİR ŞANSTIR.”