

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

GIN STEPHENS

ARALIKLI ORUÇ

REHBERİ

Yeni
Başlayanlar
İçin
28 Günlük
Plan



ORUÇ TUT. YEMEK YE. TEKRARLA.

ÇEVİREN: DEFNE YAZICIOĞLU

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>


NOVA
KİTAP

Gin Stephens, 2014 yılından beri aralıklı oruç yaşam tarzını benimsemiştir. En son kitabı *Clean(ish)* (2022) de dahil olmak üzere dört beslenme kitabının yazarı olan Gin aynı zamanda üç podcast'in sunucusudur: Dünyanın dört bir yanından çeşitli aralıklı oruç uygulayıcılarıyla konuştuğu Intermittent Fasting Stories [Aralıklı Oruç Hikâyeleri], Intermittent Fasting with Melanie Podcast [Melanie ile Aralıklı Oruç Podcasti] ve eş sunucu Sheri Bullock ile Avalon and Life Lessons [Avalon ve Hayat Hikâyeleri]. Gin, Institute of Integrative Nutrition's Health Coach Eğitim Programından (2019) mezun oldu. Üstün Zekâlılar ve Yetenekliler Eğitimi alanında Doktora (2009), Doğabilimler alanında yüksek lisans (1997) ve İlköğretim alanında Lisans derecesine (1990) sahip. 28 yıl ilkokul öğretmenliği yaptı ve çeşitli ortamlarda yetişkin öğrencilerle çalıştı. Zamanını kocası ve üç kedisiyle birlikte Augusta, Georgia ve Myrtle Beach'te geçiriyor. Gin ile ginstephens.com veya ginstephens.com/community adreslerini ziyaret ederek iletişime geçebilir ve aralıklı oruç topluluğuna katılabilirsiniz.

Aralıklı Oruç Rehberi: Oruç Tut, Yemek Ye, Tekrarla.
Gin Stephens

Orijinal Adı: *Fast. Feast. Repeat.: The Comprehensive Guide to Delay, Don't Deny® Intermittent Fasting--Including the 28-Day Fast Start*

Nova Kitap - 37

Yayın Yönetmeni: *Tuğçe Nida Gökırmak*

Yayıma Hazırlayanlar: *Gizem Sarı, Tuğçe Nida Gökırmak*

Düzeltili: *Merve Akıncı Almaz*

Kapak Tasarım: *Hamdi Akçay*

Sayfa Düzeni ve Baskıya Hazırlık: *Mehmet Büyüktırna*

1. Baskı, Mart 2022, İstanbul

ISBN: 978-625-8489-25-5

Sertifika No: 46603

Türkçe çeviri © Defne Yazıcıoğlu, 2022

© Virginia Stephens, 2020

© Nova Kitap, 2022

Kitabın orijinal baskısı İngilizce olarak *Fast.Feast. Repeat: The Comprehensive Guide to Delay, Don't Deny® Intermittent Fasting--Including the 28-Day Fast Start* adıyla yayımlanmıştır.

Bu eserin tüm hakları Anatolia Telif Hakları Ajansı aracılığıyla Park & Fine Literary and Media'dan satın alınmıştır.

Yayıncının yazılı izni olmaksızın alıntı yapılamaz.

Kurumsal satış ve işbirlikleri için iletişim adresi: editor@novakitap.com

Nova Kitap™ Penguen Kitap-Kaset Bas. Yay. Paz. Tic. A. Ş.'nin tescilli markasıdır.

Caferağa Mah. Neşe Sok. 1907 Apt. No: 31 Moda, Kadıköy-İstanbul

Tel: (0216) 348 36 97 Faks: (0216) 449 98 34

Kapak, İç Baskı: Deniz Ofset Matbaacılık

Maltepe Mah. Hastane Yolu Sok. No: 1/6 Zeytinburnu-İstanbul

Tel: (0212) 613 30 06 denizmatbaamucellit@gmail.com

Sertifika No: 48625

Gin Stephens

Aralıklı Oruç Rehberi

Oruç Tut. Yemek Ye. Tekrarla.

Çeviren

Defne Yazıcıoğlu



Aralıklı Oruç (IF) konusunda ister yeni ister deneyimli olun, bu kitap size, dünyadaki aralıklı oruç diyeti uygulayıcılarına, ithaf edilmiştir.*

Bu kitap yeni başlayanlara ithaf edilmiştir: Özgürlüğe hoş geldiniz! Bu kitabı, IF uygulamalarınız zaman içinde geliştikçe, yararlanabileceğiniz değerli bir kaynak olarak kabul edin. Tekrar tekrar okuyun! Bu sayfalardaki bilgilerin bir kısmı siz ikinci, üçüncü, hatta dördüncü defa okuyana kadar bir anlam ifade etmeyecek. Görüyorsunuz ya, deneyimli bir IF uygulamacısına dönüştükçe, ilk seferde mantıklı gelmemiş kavramlar da dahil olmak üzere birçok şeyi farklı açılardan görmeye başlayacaksınız. Zaman zaman bu sayfalara geri dönüp göz atacağınıza dair bana söz verin. Birçok yönden, bir yıl içinde kendinizi tanıyamayacaksınız!

Tüm deneyimli IF'lere, özellikle ilk kitabım Delay, Don't Deny'ın okurlarına ithaf edilmiştir: Bu kitabın IF ile ilgili tüm konularda en önemli kaynağınız olmasını istiyorum! Bu yeni kitap bilimsel açıdan daha derin ve benim amacım onu okurken, “*Bunu bilmiyordum!*” diye düşünmenizi sağlamak. Bu doğru: IF konusunda yılların tecrübesine sahip olmama rağmen hâlâ, her gün yeni bir şeyler öğreniyorum.

IF'te ister yeni ister deneyimli olun, size ithaf edilmiştir: Dileğim, bir yandan, reddetmek yerine ertelemeyi öğrenirken diğer yandan aralıklı orucun sizi tüm diyetlerden sonsuza kadar kurtarmasıdır.

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	11
Hayatınızın Geri Kalanına Hoş Geldiniz!	15
Giriş: Diyetlerle İlgili Üzücü Gerçek.....	21

I. KISIM: ORUÇ TUT

1 Yağ Yakıcı Süpergücünüzü Ateşleyin!	35
2 Aralıklı Oruç: Yan Etkisi Kilo Kaybı Olan Sağlık Planı	48
3 Oruç: Gerçek Gençlik Pınarı Mı?	64
4 Sihir, Temiz Oruçta! Neden Temiz Oruç Tuttuğumuzu Öğrenin	71
5 Temiz Tutun! Nasıl Temiz Oruç Tuttuğumuzu Öğrenin	81
6 Zaman Kısıtlı Yeme: “Yeme Penceresi” Yaklaşımı.....	101
7 Günaşırı Oruç Protokolleri: Haftada 2 Gün Yaklaşımı	113
8 Aralıklı Oruç Alet Çantanız.....	122
9 Sadece Hayır Deyin: Orucun Kırmızı Çizgileri.....	128
10 Hızlı Başlangıç: İlk Yirmi Sekiz Gününüz.....	136
11 Kolaylaşana Kadar İnce Ayar Yapmak.....	150

II. KISIM: YEMEK YE

12 “Ertele, Reddetme”	157
13 “Diyet Beyni” Ve Bundan Nasıl Kaçınılır.....	164
14 Biyo-Bireysellik	170
15 Kalorinin Sonu	178
16 İştah Düzenleme: Bu Hormonal Vudu Büyüsü Tam Olarak Nedir?	186
17 Fasulyeye Karşı Jelibon: Gıda Kalitesi Önemli Mi?.....	193

III. KISIM: TEKRARLA

18	Ölçüm-İncelme: İlerleyişinizi Takip Etmek İçin En Etkili Kılavuz.....	205
19	Diyete Karşı Yaşam Tarzı: Eski Alışkanlıklara Dönmek Yok.....	217
20	Zihnen Hazır Olun!.....	224
21	Harekete Geç! Oruç Yakıtlı Fitness.....	235
22	Çok Mu Yavaş Kilo Kaybediyorsunuz Yoksa Plato Döneminde Misiniz? Nasıl Uyum Sağlanır?.....	243
23	Kiloyu Koruma: Hayat Boyu IF	254
24	Korkusuzca Paylaşın.....	260
25	“Keşke Bilseydim”.....	264
	Sıkça Sorulan Sorular	284
	Önerilen Kaynaklar	317
	Kaynakça	320
	Dizin	336

Önsöz

Bana Ertele, Reddetme metoduyla aralıklı oruçtan bahsettiğin için teşekkür ederim. Bu gerçekten hayat değiştiriyor!*

Pratisyen hekimlik yaptığım yaklaşık yirmi yılda, ara sıra benzer bir coşku hissettiğim oldu, ancak aralıklı orucu desteklediğimden beri – özellikle Gin Stephens’in *Delay, Don’t Deny: Living an Intermittent Fasting Lifestyle* kitabından bu yana– bu tür heyecanlı duyguları düzenli olarak yaşıyorum. Gin’in ilk kitabını önermek, pratisyen hekim olarak şimdiye kadar yaptığım en etkili müdahale oldu. Hastalarımın deneyimlerine göre, herhangi bir ilaç, program veya diyetten daha etkili sonuçlar verdi. Aynı zamanda, kilo vermemi, daha fazla enerjiye sahip olmamı ve –inanılmaz bir şekilde– tüm eklem ağrılarından kurtulmamı sağlayan bir yaşam tarzı haline geldi. IF, son derece uygulanabilir, esnek bir yaşam tarzıdır. Bunu hem evdeyken hem seyahat edip kutlamalar yaparken uygulayabildim. Neredeyse iki yıldır bu yaşam tarzını benimsemiş durumdayım ve “günde 3 öğün ve atıştırmalıklara” dönmeye hiç niyetim yok!

Gin, ilk kitabında sunduğu bilimi temel alarak ve aralıklı orucun

* *Delay, Don’t Deny* metodu yazarın aynı adlı kitabında tanıttığı metodun adı. Ertele, Reddetme metoduna dair bilgileri bu kitabın ilerleyen sayfalarında bulabilirsiniz. –yhn

nasıl uygulanabilir bir yaşam tarzı haline getirileceği konusunda okurları bilgilendirmeye devam ederek, bunu bir kez daha başardı! *Aralıklı Oruç Rehberi: Oruç Tut. Yemek Ye. Tekrarla.*, hem aralıklı orucun arkasındaki bilimi hem de aralıklı oruç yaşam tarzını pratik ve kolay hale getiren yöntem ve püf noktaları için oldukça bilgilendirici bir rehber. Gin, öğretmenliğinde yaptığı gibi, karmaşık bilimsel kavramları, anlaşılması çok kolay bir şekilde parçalara ayırarak sunuyor. Bu kitabı okurken Gin'le karşılıklı sohbet ediyor gibi bile hissedebilirsiniz: Yazım tarzı sıcacık, samimi ve hoş.

Gin'in Yirmi Sekiz günlük HIZLI başlangıç planı, açlık/beslenme düzenini kolaylaştırmak ve ayarlamak için mükemmel bir yol. Vücudunuzun bir yandan iyileşmeye bir yandan da yağ depolarından yararlanmaya başlamasını sağlıyor. *Temiz Oruç Challenge*,* temiz orucun IF'i bir diyet değil, bir yaşam tarzı haline getirmenin anahtarı olduğuna sizi ikna edecek. *Aralıklı Oruç Rehberi: Oruç Tut. Yemek Ye. Tekrarla.* kitabında, temiz oruç hakkında yeni bilgilerle net talimatların yanı sıra gün içinde oruç tutma, 18:6, 19:5, OMAD** ve daha birçok şey dahil olmak üzere, oruç stillerinin daha önce hiç olmadığı kadar ayrıntılı açıklamalarını bulacaksınız.

| Aralık 2019'da *New England Journal of Medicine*, aralıklı orucun sağlığa yararları hakkında bir makale yayımladı, bu makale, faydaları hakkındaki kanaatimi sağlamlaştıran bilgilerin yanı sıra IF'in sadece kalori kısıtlamasıyla ilgili OLMADIĞI beyanında çok netti: "IF'in faydaları, kilo kaybı üzerindeki etkileriyle sınırlı değildir. Artı faydalar, glikoz regülasyonu, kan basıncı ve kalp atış hızındaki olumlu gelişmeleri; dayanıklılık antrenmanının etkinliğini ve karın bölgesinde yağ kaybını içerir." Günlük dilde bu, kilo vermek için sık sık IF'e başvursak da; kan basıncını düşürmek, diyabet riskini azaltmak/diyabeti iyileştirmek ve birikiminin sağlığa zararlı olduğu uzun zamandır bilinen karın yağını azaltmak gibi önemli konularda, genel sağlığımızı

* Clean fasting, temiz oruç, aralıklı bir oruç protokolünü uyguladığınızda, yalnızca su veya musluk suyu, maden suyu, köpüklü su, sade kahve ve siyah çay gibi kalorisiz içecekler aldığınız zamandır. -çn

** OMAD: "Günde Bir Öğün" diyeti veya OMAD diyeti, vücudunuzu yağ yakmaya zorlayarak kilo vermenize yardımcı olduğunu iddia eder. -çn

korumak için aralıklı oruçtan şaşmamamız gerektiği anlamına gelir. Makale, nörodejeneratif bozukluklar, kanser riskini azaltma, uzun ömür, dislipidemi, insülin direnci ve inflamasyon ile ilgili faydalardan da bahsetmektedir. Bu, IF'in "sihirli hap" *olduğu* anlamına gelir. Hepimizin aradığı şey bu. Meslek hayatımda ilk kez hastalarımın daha az reçete yazabiliyorum. Bir hastanın tansiyon, diyabet veya kolesterol ilacının dozunu azaltmak veya tamamen kesmek artık alışılmadık bir durum değil. Farmasötik veya diyet endüstrisi bunlardan herhangi birini tutarlı bir şekilde yapabilseydi, satışlar ve kâr açısından başarılı olurdu. Neyse ki, aralıklı oruç *bedava* ve bu mucizelerden sadece bir tanesini değil tümünü gerçekleştirebiliyor!

Konuyu merak ettiyseniz veya ilk defa denemeye hazırsanız (ya da uzun zamandır IF uyguluyorsanız) *Aralıklı Oruç Rehberi: Oruç Tut. Yemek Ye. Tekrarla.*'nın içinde harika bir kaynak bulacaksınız. Ne bekliyorsunuz? Sağlık devrimine katılın!

—Julie Sandell, DO,
Aile Hekimi,
Cedar Falls, Iowa

Hayatınızın Geri Kalanına Hoş Geldiniz!

Herkese selam! Benim adım Gin Stephens ve kitabımı almış olmanıza çok sevindim! Bu çok heyecan verici bir gün çünkü sonunda diyet hız treninden çıkmaya ve hayatınızı kendi şartlarınıza göre yaşamaya başlamaya hazırsınız. Bu kitabın sayfalarında *aralıklı oruç* adı verilen dikkat çekici bir sağlık ve zindelik stratejisi hakkında size bilgiler sunacak olsam da, okuduğunuz süre boyunca, sorumlunun ben değil, *siz* olduğunuzu hatırlamanızı istiyorum. Ne yiyeceğinizi ve ne zaman yiyeceğinizi *siz* seçersiniz. *Siz* kendi vücudunuzun uzmanısınız ve *bugün* ipleri geri aldığınız gün. “Uzman” yemek planlarını ve protokollerini izleyerek kontrolü çok uzun süre önce bıraktık. Bu sefer durum farklı. Birlikte, vücudunuz için doğru planı oluşturmak için çalışacağız ve siz de sizin için doğru olan değişiklikleri nasıl yapacağınızı öğreneceksiniz.

Kendimi tanıtmama izin verin. Ben kimim ve bu kitabı yazmaya nasıl karar verdim? Niteliklerimden bahsedelim. Kim olduğumu ve en önemlisi, kim olmadığımı bilmenizi istiyorum.

İlköğretimde lisans, doğabilimlerinde yüksek lisans ve üstün yetenekliler eğitiminde doktora sahibiyim. Müfredat oluşturmak ve başkalarına bilgi aktarmak için eğitilmiş bir öğretmenim. Geniş bir bi-

limsel bilgi tabanım var ve ayrıca araştırma metodolojileri okudum. Bilimsel çalışmaları okuyup yorumlayabilir, onları anlamlandırabilir ve ardından içeriği başkalarının anlayabileceği şekilde yeniden sunabilirim. Yirmi sekiz yıl ilkokul öğretmenliği yaptığım için bir öğretmenin yüreğine sahibim. Üstün yetenekli öğrencilerle çalıştığım için sorgulayıcıyım. Bilim ve araştırma geçmişim olduğu için, bilimsel çalışmaların hem güçlü yanlarını hem de sınırlarını anlayabiliyorum.

Kim olmadığımı gelince: Ben tıp uzmanı değilim, beslenme uzmanı değilim ve laboratuvar araştırmacısı değilim. Bu nedenle, yazdıklarımı okurken, referans verdiğim çalışmalara ve kaynak materyale giderek her şeyi kontrol etmekten çekinmeyin. Pek çok yazarın yaptığı gibi, sunduğum hiçbir bilimsel materyali yanlış tanıtmayacağıma söz veriyorum. (Aslında bu, sağlık alanındaki pek çok kitapta gerçek bir sorun. Sayamayacağım kadar çok kez, okuduğum iddiaları yazarın atıfta bulunduğu çalışmaya bakarak kontrol ettiğimde sanki iki farklı makale okuyormuş gibi hissettim; orijinal çalışma, kitap yazarının söylediğini iddia ettiği şeyi anlatmıyordu. Bunu size yapmayacağıma söz veriyorum.)

İlk kitabım *Delay, Don't Deny: Living an Intermittent Fasting Lifestyle*'i 2016'da yazdım. Yaklaşık otuz altı kilo verdikten ve bunu geri almadan sabit tutabildikten sonra aralıklı oruç hakkında bildiklerimi dünyayla paylaşmak istedim ve *Delay, Don't Deny* bunu yapmama yardımcı oldu. Kilo verme kategorisinde Amazon'da en çok satanlar arasında yer alan bu kitapla gerçekten gurur duyuyorum. O küçük kitap, on binlerce okur aralıklı oruç tutmayla tanıştırdı, bu heyecan verici. Ancak şimdi, en son araştırmalara dayalı, güncellenmiş tavsiyeler içeren güncellenmiş bir kitabın zamanı geldi. Tüm bunları burada, *Oruç Tut. Yemek Ye. Tekrarla.* kitabında sizinle paylaşmak beni çok mutlu ediyor. Bu kitapta, bilime *Delay, Don't Deny*'da yaptığımdan çok daha detaylı bakacağım, bu yüzden ilk kitabımı okuduysanız bile burada hâlâ öğrenebileceğiniz birçok yeni şey var.

Aynı zamanda en çok oy alan birkaç aralıklı oruç *podcast*inin de sunucusuyum. Oruçla ilgili çok çeşitli konulardaki dinleyici sorularını nasıl yanıtladığımızı duymak istiyorsanız *The Intermittent Fasting*

Podcast'ini; ilham almak istiyorsanız, dünyanın dört bir yanından hem mücadelelerini hem de zaferlerini paylaşan birçok kişiyle konuştuğum *Intermittent Fasting Stories*'i dinleyin.

Deneyimlerim, aralıklı oruç ve aralıklı oruç yaşam tarzını benimsemiş insanların karşılaştığı zorluklar hakkında bana çok şey öğretti. 2015 yılında, zamanla yedi kıtadan yüz binlerce üyesi olan ve birkaç farklı çevrimiçi destek grubuna dönüşen, küçük bir çevrimiçi destek grubu kurdum. (Evet, sonunda Antarktika'da konuşlanmış bir üyemiz bile var!) Birkaç yılını grup üyelerimize rehberlik ederek ve onları destekleyerek geçirdim. Bu nedenle, insanların kendileri için tam olarak doğru aralıklı oruç yaşam tarzını yaratmalarına yardımcı olma konusunda çok fazla deneyimim var. İnsanların kafalarındaki soruları ve düşebilecekleri tuzakları biliyorum. Mücadele ederken hangi ince ayarları denemeniz gerektiğini biliyorum, ayrıca sizin iyiliğiniz için bağrıma taş basarak söylemem gereken sözleri söylemeye de hazırım: Nihayetinde aralıklı oruç basit olabilir, ancak uygulamak her zaman o kadar da kolay değildir! Kendi aralıklı oruç yaşam tarzınızı oluşturmaya yardımcı olmak için, tüm bilgilerimi burada *Aralıklı Oruç Rehberi* içinde sizinle paylaşacağım.

Artık benim niteliklerimi biliyorsunuz. Ancak hâlâ şunu merak ediyor olabilirsiniz: Hangi yönlerden size benziyorum? Diyetler ve kilo yönetimiyle ilgili mücadeleler hakkında kişisel olarak ne biliyorum?

Çoğunuz gibi ben de yetişkin hayatımın çoğunu yemeğe, diyetle ve kiloma kafayı takarak geçirdim. Çocukluğumun ve gençlik yıllarımda büyük bir kısmında annemin kendi ağırlığıyla mücadele etmesini izledikten sonra, yaptığımızın tam da şu olduğunu içselleştirdim: Diyet yapıyoruz, vücudumuzu eleştiriyoruz ve yediğimiz (ya da yemediğimiz) her lokmayla ya "iyi" ya da "kötü" oluyoruz. Elbette bu annemin suçu değil çünkü bu saplantı nereye dönsek karşımıza çıkıyor. İNANILMAZ! zayıflama ürünlerinin reklamlarını görmeden internette gezinemezsiniz. YAĞMUR ORMANINDAN GELEN BU MUCİZEVİ BİTKİYLE HAFTAYA SALI GÜNÜNE KADAR 3 BEDEN KÜÇÜLÜN! diyen magazin dergilerini görmeden bakkalın kapısından giremezsiniz! En hevesli arkadaşınızın yeni başladığı ve ayışığında toplanan

yiyeceklerden başka bir şey yemediği MUCİZE DİYET'i konuşmadan arkadaşlarınızla bir arada oturamazsınız. Evet. Her açıdan "şaşırtıcı" ve "mucize" diyetlerin bombardımanı altındayız. O sihirli planı, takviyeyi ya da bitkiyi bulabilsek, mücadele nihayet herkes için sona erecek. Ama maalesef asla bulamıyoruz, bu yüzden diyetten diyet, plandan plana atlamaya devam ediyoruz. Bu yüzden de çöpe atmaya kıyamadığımız pahalı ürünlerle dolu bir çekmecemiz var, çünkü bir gün onları tekrar denemek isteyebiliriz, hem belki bu sefer işe yararlar.

Elbette, bu yöntemlerle biraz kilo vermek mümkün. Ben de günlük kısıtlamaları takip etmekten bıktığım her seferinde muhteşem başlangıçlar yaptım. Ancak saymanın (kalori, puan, yağ gramı, net karbonhidrat) veya hazırlık yapmanın (kan grubuma veya yeni planımın kriterlerine uyan pahalı özel yiyecekler satın almak) gerilimine sınırlı bir süre için katlanabildim. Bunu uzun vadede sürdürebilen herkese büyük saygım var ama ben başaramadım. Bu size de tanıdık geliyor mu?

Planıma uyup uymadığımı hesaplamak için âdeta matematik problemi çözmeden, lezzetli yiyecekleri yiyebilme özgürlüğünü özlüyordum. Yediğim kraker sayısını saymak ya da avuç içi kadar peynir parçasını tartmak istemedim. Daha da kötüsü, krakerlerden (eğer düşük karbonhidratlı bir diyet uyguluyorsam) veya peynirden (okuduğum diyet kitabı süt ürünlerinin sınır dışı olduğunu söylüyorsa) uzak durmak zorunda kaldım. Stres veya endişe yaşamadan, peynir ve krakerleri birlikte yemek istedim.

Şükürler olsun ki aralıklı oruç var. Artık sadece bunu uygulayabilirim. Bir porsiyon peynir ve kraker yiyebilir ve yeterince yediğimde durabilirim. Onları gizlice yememe gerek yok (herkes gizlice yediğiniz kalorilerin sayılmadığını biliyor, değil mi?). Arkadaşlarla bir kutlama yemeği yerken yanlış bir şey yaptığım veya "diyetimi mahvettiğim" için endişelenmeme gerek yok. Artık sadece lezzetli ve beni harika hissettiren yiyecekleri yiyorum ve tatmin olduğumda yemeyi bırakıyorum. Aralıklı oruç, bana yiyecek ve diyetle ilgili stresten tamamen kurtularak özgür kalma şansı verdi.

Başlamaya hazır mısınız? Sizi suçlamıyorum! Özgürlük bekliyor! Devam edin ve hayatınızı değiştirmeye hazır olun.

Başlamak için çok mu isteklisiniz? Hah! Bunu da anlıyorum. Doğrudan sayfa 136'daki HIZLI Başlangıç planına gidin ve oradan başlayın... Ama önce bana, daha sonra en başa dönüp tüm kitabı okuyacağınıza dair söz verin. Ben bir öğretmenim ve bir öğrencinin ödevini ne zaman yapmadığını hemen anlarım, dolayısıyla sizin yapıp yapmadığınızı da bileceğim. #ÖğretmenlerHerŞeyiGörür

Giriş

Diyetlerle İlgili Üzücü Gerçek

Şu ilginç istatistiği daha önce duymuş olabilirsiniz: Genellikle, önemli miktarda kilo verenlerin yaklaşık yüzde 95'inin, çoğunu geri aldığı söylenir. Veya *daha fazla* kilo almaya devam edebilirler ve sonunda başladıklarından daha ağır hale gelebilirler. Bu istatistiğin doğru olup olmadığı konusunda bazı tartışmalar olsa da, Amerika Birleşik Devletleri'nde kilo verme endüstrisinin 2017'de **66 milyar dolar** değerinde olduğunu biliyoruz. Diyetler uzun vadede işe yarasaydı, soruna bu kadar çok para harcamazdık, değil mi? (Bu noktada sizin için iyi haberlerim var. Aralıklı oruç **ücretsizdir**, takviye **gerektirmez** ve aynı sıklıkta yemek yemeyeceğiniz için uzun vadede size para kazandırabilir.)

Kilo vermek ve onu korumak neden bu kadar zor? Hormonlarımız ve metabolik süreçlerimiz yüzünden. Bu mücadeleyi veren herkes, zamanla vücudumuzun bize karşı nasıl savaştığını hissetmiş, bizi metabolik olarak eskisinden nasıl daha ağır ve daha kötü durumda bıraktığını görmüştür. İyi haber şu ki, bu sizin hatanız değil, zayıf olduğunuz ya da kendinizi kontrol edemediğiniz için de değil. Bu biyoloji.

Bu noktada, *diyetin hafıza şeridi* olarak adlandırdığım ya da *Çılgın Diyet Kasabası* adını verebileceğiniz şeyi anlamak için biraz zaman ayıralım. Sanırım çoğumuz ya ziyaretçi ya da daimi sakini olarak orada bulunduk.

1980'li yıllarda diyet hız trenine ilk bindiğimde kaloriler kraldı. Ne yediğiniz önemli değildi, sadece kaç kalori tükettiğiniz önemliydi. Ceplerimde kalori sayacı ve küçük defterimi taşıyordum ve ağzıma giren her lokmayı kaydediyordum. Genç olduğum için, günde 1.200 kalori veya daha az kalori tükettiğimde rahatça kilo verebiliyordum. Sonunda, bu strateji benim için işe yaramamaya başladı ve nedenini bu bölümü okumaya devam ederken anlayacaksınız. O zamanlar benim için işe yarıyor gibi görünse de, ne yediğimi bu kadar çok düşünmek (*üç cips mi yedim yoksa dört mü?*) hiç eğlenceli değildi. Bu yüzden hedeflediğim kiloya gelince kalori saymayı tamamen bıraktım ama ardından kilolarım geri dönünce defter bir kez daha ortaya çıktı. Kapana kısılmak için ne kısır bir döngü!

Bir sonraki dönem, düşük yağ dönemi oldu! 1990'lardı ve şişmanlık kötüydü. İlk diyet kitabım *The T-Factor Diet*'ı okudum ve son derece mantıklı geldi! Amerika onaylamıştı; böylece bu on yıl, yağsız ürünlerin yaygınlaşmasına damgasını vurdu. Kahvaltı, kola ile yağsız bir çörekten oluşabilirdi (çünkü kola yağsızdır!). O zamanlar en sevdiğim sandviçimi yaptığımı hatırlıyorum: Yağsız ekmek üstüne yağsız sucuk, yağsız mayonez ve yağsız hardal. Bazen, yağsız çikolatayla kaplı yağsız *marshmallow* kurabiyelerinden tıkabasa yerdim. Yağsız peynirin bir türlü eremediği, tavada kare bir turuncu plastik gibi görüldüğü günleri hatırlıyor musunuz? Güzel günlerdi. (Komik olan şu: Geçenlerde *The T-Factor Diet*'in kullanılmış bir kopyasını buldum ve tekrar okudum. Aslında mesele sebzeler, kepekli tahıllar, meyveler ve yağsız etler gibi daha az yağ içeren gerçek yiyecekleri seçmekle ilgili. Yazar kitabın hiçbir yerinde, Frankenstein ürünleri yağ ikame maddesi olarak satın almanızı önermiyor. Tüh. Her nasılsa, hepimiz o kısmı atlamışız.) Yağ gramımı belirli bir eşiğin altında tuttuğum sürece kilo verdim ama o döneme ait fotoğraflarımda çok zayıf ama tamamen sağlıklı görünüyorum. Tabii ki yaptım, ama o sıralar yağsız yiyecek bulma arayışında gerçek bir yemek yediğimi de sanmıyorum.

Bunun ardından, Amerika karbonhidratlara cephe aldı. Az yağlı kalabalıklar her şeyi yanlış anlamıştı ve kaçınmamız gereken, *karbonhidratlardı*. Bu aşamada, Dr. Atkins, hepimizin "karbonhidrat bağımlısı"

olduğumuzu belirleyen ve *The Carbohydrate Addict's Diet*'ta ne yapması gerektiğini açıklayan Hellers gibi guruydu. Böylece bir kez daha saymaya başladım ve izin verilen düşük karbonhidratlı yiyeceklerden istediğim kadar yedim. Ancak düşük karbonhidrat uygulamasında hiç kilo vermedim (DNA'mı analiz ettirdikten sonra anladığım bir gerçek: Genetik profilime göre, daha yüksek karbonhidrat/düşük yağ yaklaşımıyla kilo verme olasılığım daha yüksek. Bunun hakkında başka bir bölümde daha fazla bilgi bulacaksınız!). Kafamızı çevirdiğimiz her yerde en sevdiğimiz yiyeceklerin düşük karbonhidratlı versiyonları ve bol miktarda karbonhidrat ikamesi sağlayan, genetiğiyle oynanmış yiyecek vardı.

Tabii bunlar denediğim diyetlerden sadece birkaçı. Yıllar boyunca büyük diyet trendlerine ek olarak, ortaya çıkan her vagona atladım: Kan grubuma uygun yedim; sanki kilo verme ameliyatı geçirmiş gibi yediğim yemeklerdeki ısırıklarımı saydım (evet, bu gerçek bir diyet planı ve evet, gerçekten büyük lokmalar yiyebilirim); posta yoluyla tatsız, pahalı ve nahoş yiyecekler sipariş ettim; hipnoz denedim; “temiz” yedim; “kirli” yedim; zengin bir öğün yerine geçen karışımlar kullandım (ve hatta alışkanlığımı desteklemek için onları arkadaşlarıma satmaya çalıştım); kör edici parıltılar ve etrafta eski müzikleri dinleyerek zıplayan obez insanların videolarını seyrettim ve daha birçok şey yaptım. Depolanmış yağımdan faydalanabilmem için vücuduma hamile olduğumu düşündüren hem reçeteli diyet hapları hem de hormon enjeksiyonları içeren doktor destekli bazı programlara bile katıldım. (Son ikisini kabul etmekten neredeyse utanıyorum, ama dürüst olmak istiyorum... ayrıca bu size ne kadar çaresiz olduğumu gösteriyor. Bunu anlayabiliyor musunuz?) Evet, hepsi geçici olarak işe yaradı, ama her biri beni öncekinden daha fazla kilo artışıyla baş başa bırakarak gitti. Sonunda kendimi 95 kiloya çivilenmiş olarak buldum, ki bu benim gibi 1.65 boyunda biri için obez olmak demek.

Şimdi dönüp, yıllar boyunca denediğim onca şeye baktığımda, sadece Çılgın Diyet Kasabası'nda yaşamakla kalmadığımı, oraya pekâlâ belediye başkanı da olabileceğimi düşündürüyor.

Hızlıca günümüze gelirse. 36 kilodan fazla verdim ve bunu koru-

yabiliyorum. Her sene mevsimler değişince, geçen seneden kalma giysilerimi çıkarıp deniyorum. Heyecanla, acaba hâlâ üstüme oluyorlar mı, diye nefesimi tutuyorum.

Seneler boyunca cevap hep evet oldu. Artık çok *büyük* olan birkaç parça dışında, her sezon giysilerimin içine girebiliyorum. Aralıklı oruç ve temiz orucun büyüğü, ayrıca başka bir bölümde öğreneceğiniz *iştah düzenleme* denen şey sayesinde, diyet yapmadan kilomu zahmetsizce koruyorum. Artık, büyük beden bölümünden alışveriş yapmak yerine, 32 veya 34 bedene sığıyorum ve çoğu zaman giysilerimi mağazanın minyon bölümünde buluyorum. Yıllar geçtikçe ve ellilerime girerken (ve kilo almadan menopoza girerken) artık sabit olan kilomu gördükçe, mücadelemi sonsuza dek sona erdirdiğinden giderek daha fazla emin oluyorum. #TeşekkürlerAralıklıOruç

Diyet geçmişimi okuduğunuzda, size kendi benzer mücadelenizi hatırlatabilir. Evet, ben de sizin gibi gerçek bir insanım. Onlarca yıl denedim, denedim, yetmedi biraz daha denedim. Çaba zayıflatsaydı, sorununu çok daha önce çözebilirdik. Eğer benim gibi biriyseniz, yolunuza çıkan tüm diyet tavsiyelerini çılgınca izlemenize rağmen, zamanla daha fazla kilo almaya devam etmiş olabilirsiniz.

Derin bir nefes alın.

Tüm bu bölümün bir numaralı en önemli kavramını anlamanın zamanı geldi: DİYET YAPARKEN **BAŞARISIZ OLMADINIZ**. DİYETLER **BAŞARISIZDI**.

Bunu iyice hazmedin.

BU SİZİN SUÇUNUZ DEĞİL. Bu biyoloji.

Yani? Neden bunun gibi diyetler bizi zamanla daha da ağırlaştırıyor? Çalışıp çabalamamıza rağmen neden başaramıyoruz?

Maalesef size acı gerçeği açıklamam gerekiyor: Ne kadar çok *denerseniz* bu iş o kadar *zorlaşır*. Ancak bu da biyolojidir, kişisel zayıflık veya başarısızlık *değildir*. 2013 yılında yapılan bir bilimsel incelemede, inceledikleri yirmi çalışmanın on beşinde, geçmişteki diyetlerin gelecekteki kilo alımının bir göstergesi olduğu bildirildi.¹ Bu, dünyanın tüm yorgun diyetçileri için bir sürpriz olmasa gerek, öyle değil mi? Diyet yapıyoruz. Geri kilo alıyoruz. Yine diyet yapıyoruz. Tekrar kilo

alıyoruz. Obur olduğumuz için mi? Hayır. (“Doğuştan sıska” insanlar bunun doğru olduğunu düşünebilseler bile. IF’ten önceki yıllar süren mücadelede sırasında, zayıf kocam bana, “Sadece daha az yemek ye. Daha fazla egzersiz yap,” dediğinde onu boğmak istiyordum. Ah, nasıl düşünemedim, sağ ol tatlım!)

Hayır, bu iş “Sadece daha az yemek ye. Daha fazla egzersiz yap” kadar basit değil. Kronik diyet yapanların vücutlarında, diyet sonrası kilo alma olgusunu açıklayan perde arkasında olan birçok şey var. Neden böyle olduğunu anlamak için bilime bakalım.

Basitçe ifade etmek gerekirse, vücudumuz hayatta kalmamızı ve ürememizi istiyor. Bu nedenle, vücudumuz bir tür açlık krizinde olduğumuzu algılasa, bizi ölmekten alıkoyacak koruyucu mekanizmalara sahibiz. Bu, atalarımızı ve analarımızı savaşlarda, kuraklıklarda ve sert kışlarda hayatta tuttu. Vücudumuz yaklaşmakta olan mayo sezonu için zayıflamaya çalıştığımızı anlamıyor, bunun yerine korkunç bir tehlike altında olduğumuzu düşünüyor.

Bunun vücutta nasıl gerçekleştiğini açıklayan çok sayıda bilimsel araştırma var. Örneğin, bu durumla ilgili ilk araştırmalardan bazıları 1944’te başlamıştır. İkinci Dünya Savaşı sona erdiğinde, Ancel Keys adlı bir biliminsanı, insan vücudunun aşırı yoksunluk ve ardından yeniden gıdaya kavuştuğunda nasıl tepki verdiğine yakından bakmak istedi. O ve Minnesota Üniversitesi’nden meslektaşları, günümüzde Minnesota Açlık Deneyi olarak bilinen ünlü bir çalışma yürüttüler.² Konu çok ilgi çekiciydi, çünkü savaşın parçaladığı Avrupa’nın, savaş nedeniyle aşırı yoksunluk dönemine giren bir nüfusu yeniden beslemek gibi büyük bir görevle karşı karşıya olduğunu biliyorlardı. Bu deneyden önce, açlığın fizyolojik ve psikolojik etkileri hakkında çok az şey biliniyordu. Bu nedenle, çalışmanın amacı, yarı açlığın fiziksel ve duygusal etkilerine dair içgörü kazanmak ve vücut yiyeceğe tekrar ulaşabildiğinde ne olacağını görmektir.

Keys ve meslektaşları otuz altı gönüllü topladı. Bunlar, savaşma fikrini reddeden ama yine de şiddet içermeyen bir şekilde anlamlı bir katkıda bulunmak isteyen, *vicdani retçiler* olarak bilinen genç adamlardı. Araştırmacıların temel verileri toplayabilmesi için, erkekler ilk

olarak, ağırlıklarını sabit tutmak için tasarlanmış ve günde yaklaşık 3 bin 200 kalori aldıkları üç aylık bir dönemden geçtiler. Daha sonra, patates ve diğer kök sebzeler, esmer ekmek ve makarna gibi savaştan sonra Avrupa'daki nüfusa sunulan yiyecekleri içeren bir "açlık diyeti" ile beslendikleri altı aylık bir döneme girdiler. Son üç ayda, çeşitli beslenme yöntemleri olan dört farklı gruba ayrıldıkları "beslenme rehabilitasyon döneminden" geçtiler ve böylece araştırmacılar, deneklere yeniden gıda verildiğinde vücudun nasıl tepki verdiğini belirleyebildiler.

Açlık döneminde, erkeklerin haftada yaklaşık bir buçuk kilo vermeleri bekleniyordu, bu nedenle hedefi tutturmak üzere verilen gıda azaltıldı. Kilo vermeleri yavaşlayınca, istenen hızda kilo vermeye devam edebilmeleri için yedikleri miktar biraz daha azaltıldı. Ayrıca haftada 35 kilometre yürümeleri istendi. Bu kulağa günümüzün "daha az yemek ye / daha fazla hareket et" tavsiyesi gibi geliyor, değil mi? Diyet planının bir parçası olarak kalori saydıysanız, kilo vermeye devam edebilmek için zamanla daha az yemek yemeye başladığınıza eminim, işte deneyde bu adamlara uygulanan da aynen buydu.

Erkekler, bu açlık döneminde, zaman geçtikçe düşük kalorili diyetlerine heveslerini kaybettiler. Daha az enerjiye, artan sinirliliğe, soğuğa karşı daha az toleransa ve dikkat eksikliğine sahip olduklarını bildirdiler. Yiyecekleriyle daha fazla meşgul olmaya başladılar ve yemekleri daha uzun sürsün diye yiyecekleriyle oynamak, çok yavaş çiğneyip yavaşça yemek gibi rutinler geliştirdiler. Adamlardan birkaçı yemek kitapları ve yemek tarifleri toplamaya başladı ve boş zamanlarını yemek hakkında hayal kurarak geçirdiler. Fiziksel olarak, kalori alımları azaldıkça metabolizma hızları da doğru orantılı olarak yavaşladı. Sadece yağ kaybetmekle kalmadılar, ciddi oranda kas kütlesini de kaybettiler.

Keys'in deneyin bu dönemine atıfta bulunmak için *açlık* kelimesini kullandığına dikkat edin. Bu araştırmayı her okuduğumda, erkeklerin "açlık" döneminde, günde ortalama 1.800 kalori yiyeceklerle beslendiğini fark etmek beni hep şaşırtıyor. Benim gibi uzun yıllar diyet yapmış biriyseniz, bu sayıya (1.800) bakabilir ve *NE?!?! Cidden, günde 1.800 kalori açlık seviyesi olarak mı kabul edildi?!?!?* diye düşünebilirsiniz.

Kendi düşük kalorili diyet günlerimi hatırlıyorum da, kalori hedefim her zaman günde 1.200 veya *daha az* kalori yemektir, yani 1.800 kalori âdeta bir ziyafet. Bu veri, aşırı düşük kalorili diyet planlarını uyguladığımızda, genellikle kendimizi tarihteki en ciddi “açlık” deneyine katılanlardan daha fazla kısıtlamaya maruz bıraktığımızı gösteriyor.

Deneyin açlık evresinden sonra üç aylık yeniden beslenme dönemi başlamıştı. İşte bu yeniden beslenme evresinden önemli dersler çıkarabiliriz. Erkekler oldukça uzun bir süre yorgun ve zayıf, ayrıca aşırı aç hissetmeye devam ettiler, hatta deneyden çıkarılan çoğu kişi normal hayatlarına geri döndüklerinde bile bu durum geçmedi. Başka bir deyişle, vücutları açlık dönemine açlık hormonlarını artırarak tepki verdi, bu da yeme dürtülerini artırdı. Bu, yaşamak zorunda olduğumuz korkunç trajediden kurtulmak amacıyla ihtiyaç duyduğunu düşündüğü miktarda yiyecek almamızı teşvik etmek için vücudumuzun sağladığı koruyucu önlemlerden biridir. Deneydeki bir katılımcı, aşırı yemek yeme nedeniyle midesini yıkatmak zorunda bile kaldı. Bir diğeri, bir restoranda yemek yedikten sonra hastalandı çünkü yemek yemeyi “durduramadı”. Tanıdık geliyor mu? Kalorileri bir süreliğine kısıtladınız ve sonrasında aşırı yemeyi bırakamadığınız oldu mu? Artık bunun başarısızlık olmadığını biliyorsunuz; size “YEMEK YE!” sinyali gönderen, vücudunuzun biyolojik dürtüsüydü. Bu sizin hatanız değildi.

İlginç bir şekilde, yeniden beslenme aşamasında deneklerin yiyebilecekleri miktar kısıtlandığında, dinlenme metabolik hızları düşük kalmaya devam etti (hatırlarsanız açlık evresinde düşmüştü). Ancak istedikleri kadar yiyebildiklerinde metabolizma hızları hızla düzeldi. Bu durum, düşük kalorili diyetle birlikte ortaya çıkan olumsuz metabolik adaptasyonları tersine çevirmek konusunda umudumuz olduğunu gösteriyor. Zaman içinde devam eden kısıtlama, metabolizma hızında sürekli bir düşüşe yol açar, ancak yeterli miktarda yemek yemek zamanla metabolizma hızınızı artırabilir. Yıllarca süren diyetlerin bir sonucu olarak metabolizmalarımıza kalıcı zarar verdiğimizden endişe duyan herkes için bu çok iyi bir haber, iyileşmek mümkün!

Minnesota Açlık Deneyi’nden çok şey öğrendik, ancak modern

çağa hızlı bir şekilde geçelim. 2016 yılında, bir grup biliminsanı, genellikle Büyük Kaybeden Çalışması olarak anılan ünlü bir çalışmada, insanlar çok hızlı kilo verdiğinde neler olduğunu incelemek için bir araya geldi.³

Çalışmanın resmi adı, *En Büyük Kaybeden yarışmasından 6 yıl sonra kalıcı metabolik adaptasyon* idi ve sadece bu başlıktan bile şovda yarıştıktan *altı yıl* sonra katılımcılarda birtakım değişikliklerin devam ettiğini anlayabilirsiniz. Çalışmada, katılımcıların yeni vücut boyutlarına ve yaşlarına göre tahmin edilenden daha düşük bir dinlenme metabolik hızına (RMR) sahip oldukları anlamına gelen, devam eden bir “metabolik adaptasyon” keşfettiler. Bu çalışma yayımlandığında sansasyonel manşetler atıldı ve makalelerde genel olarak, kilo vermenin ve verilen kiloyu korumanın umutsuz bir çaba olduğu dillendirildi.

Şöyle ki, bu çalışmada katılımcıların RMR’leri yarışmaya başlamadan önce, otuz haftalık yarışmanın sonunda ve altı yıl sonra hesaplandı. Yarışmacıların on dördü bu takip çalışmasına katıldı. Biliminsanları eldeki tüm verileri, katılımcıların RMR’lerinin nasıl *olması gerektiğini* (yeni bedenlerine ve yaşlarına göre) hesaplamak için kullandılar. Olması beklenen RMR’leri gerçek RMR’leriyle karşılaştırdıklarında, RMR’leri sürecin başındaki (kilo vermeden önce) gibi olmasına rağmen, ortalama RMR’lerinin (altı yıl sonra) yeni vücut boyutlarına ve yaşlarına göre beklenenden *günde* yaklaşık beş yüz kalori daha düşük olduğunu keşfettiler. Metabolik hızları sadece yavaşlamakla kalmamış, beklenenin de altına düşmüştü. Ayrıca, en fazla kilo veren katılımcılar metabolik hızlarında en fazla yavaşlama yaşayanlardı ve daha fazla kilo vermeyi başarıyla sürdürenler, kilo kaybetmeyenlere göre *daha da fazla* metabolik yavaşlamaya sahipti. Araştırmacılar, bu katılımcılar için metabolik adaptasyonun altı yıllık süre boyunca *arttığını* görünce gerçekten şaşırdılar.

O halde, neden en başarılı katılımcılar zaman içinde en büyük metabolik yavaşlamayı yaşadı? İşte size bir ipucu, bunun için Minnesota Açlık Deneyi verilerine bakabilirsiniz. Minnesota Deneyi’nden hatırlarsanız, yeniden beslenme aşamasında iştahına göre yemek yemelerine izin verilmeyenlerin (yani zamanla yemeleri kısıtlanmaya devam

edilenlerin) metabolizma hızları düşük kalıyordu. Bunu, *En Büyük Kaybeden* katılımcılarına uygulayacak olursak, kararlı bir şekilde kilo vermeyi (ve diyetle devam etmeyi) başaranlar, metabolik hızlarının zamanla yavaşlamaya devam ettiğini gördüler. Evet. Bu son derece net bir gerçeği ortaya koymakta: Kalorilerinizi düşük tutmaya ne kadar çok çalışırsanız, kilo kaybetmeye devam edebilmek için kalori alımınızı sürekli düşürmeniz gerekir. Yapılabilir olsa da, hayatı yaşamanın zor (ve genellikle moral bozucu) bir yoludur.

Peki, kilo kaybı döneminden sonra bu metabolik adaptasyonu ortaya koyan başka çalışmalar var mı? Evet. Aslında, birçok çalışma bu olguyu desteklemekte.⁴

İyi de, neden böyle oluyor?

2017 yılında, bir grup biliminsanı mevcut araştırmaların çoğunu gözden geçirdi ve kilo kaybının daha yüksek ghrelin seviyelerine (ghrelin açlık hormonudur) yol açan bir “enerji boşluğu” ile sonuçlandığını, leptinde (leptin tokluk hormonudur) beklenenden daha büyük bir düşüş, dinlenme metabolizma hızında öngörülenden daha yüksek bir düşüş, gıdanın termik etkisinde beklenenden daha yüksek ve tahmin edilen adaptif enerji tasarrufu davranışlarında daha büyük bir azalma keşfettiler. *En Büyük Kaybeden Çalışması*’nda da karşımıza çıkan tam olarak buydu.⁵

Bütün bunlar bir ağız dolusu bilimsel jargondur. Hadi şimdi tüm bu bilgileri parçalara ayıralım. Tüm bu veriler, bu meslekten olmayanlar için ne anlama geliyor?

Temel olarak, kilo verdiğinizde vücudunuz şu şekilde tepki verir:

- **Açlık hormonunuz olan ghrelini artırır.** Bu, yemek yemek için artan bir dürtü hissettiğiniz anlamına gelir. Bu yüzden kendinizi bir paket patates cipsine gömülü halde bulur ve yemeyi durduramazsınız. Bu durumu açlık hormonlarınız yönlendirir, bilinçli beyniniz değil.
- **Tokluk veya memnuniyet hormonunuz olan leptini azaltır.** Bu, durmadan yediğiniz ancak bir türlü tatmin olamadığınız anlamına gelir. Bu yüzden mideniz ağrıyana kadar yemeye devam edersiniz

çünkü size yollanan “yeterince yedin” sinyali alamazsınız.

- **Metabolizma hızınızı düşürür ve günlük kullandığınız enerji miktarını azaltır.** Ve bu, daha küçük beden ölçünüze göre tahmin edilenin *yüzde 25’e kadar altında* olabilir. Bu kesinlikle koruyucu bir önlemdir; vücudunuzun sizi sevdiğini ve hayatta kalmanızı istediğini asla unutmayın! Bu yüzden enerjinizin azaldığını ve spor salonuna gitmek için koltuktan kalkacak gücü bulamadığınızı fark edersiniz.

Açlık artar. Doygunluk/memnuniyet azalır. Metabolik hız/enerji harcaması azalır. Tüm bunlar, diyet yapanların aşına olduğu üzere, çok yaygın olan tekrar kilo alımını sağlamak için birlikte çalışır.

Bunu geçmiş diyet deneyimlerinizden yola çıkarak düşünün. Artık neler olduğunu anlıyorsunuz: Diyet ne kadar uzun sürerse, diyetle devam etmek o kadar zorlaşır çünkü vücudunuz “YEMEK YE!” mesajını göndermek için ghrelin pompalar. Zamanla daha güçlenen bir “YEMEK YE!” dürtüsü aslında vücudunuzun tehlikede olduğunun mutlak bir işaretidir, “zayıf” veya “başarısız” olduğunuzun bir işareti değildir. Aslında, vücudunuzun tam anlamıyla olması gerektiği gibi çalıştığını gösterir. Bu yüzden şimdi rahat bir nefes alın ve vücudumuzun bize gönderdiği sinyallere güvenebileceğimizi bilin. Bununla ilgili daha fazla bilgiyi “İştah Düzenlenme” bölümünde bulabilirsiniz. (*Sürpriz-bozan* uyarısı: Orucun iştah sinyallerimizi nasıl “düzelttiği” kesinlikle çok ilginç!)

Yine, tüm bunların bir diyetle “başarısız olmanızın” sizin suçunuz olmadığını gösterdiğini lütfen anlayın. Aslında olan, vücudunuzun, *hayatınızı kurtarmak için* hormon seviyenizi ve metabolik süreçlerinizi ayarlıyor olması. Vücudunuz, daha küçük bir giysiye sığmaya veya sahilde daha iyi görünmeye çalıştığınızı bilmiyor. Vücudunuzun tek bildiği, bir tür tehlikede olduğunuz ve hayatta kalabilmeniz için perde arkasında sert önlemler alınması gerektiği. #VücudunuzaTeşekkürE-din

Diyetlerin yüksek başarısızlık oranını ve kilo verdiğimizde vücudumuzda meydana gelen metabolik adaptasyonları ve hormonal de-

gişiklikleri duymanın, daha başlamadan pes etmemizi sağlayabileceğini biliyorum. Evet, depolanan yağları yakmak ve kilo vermek için vücudumuzun ihtiyaç duyduğundan daha az yemek yememiz gerektiği doğrudur. Ayrıca, vücudumuzun belirli bir kısıtlama döneminden sonra tekrar kilo alımına yol açan birçok koruyucu mekanizmaya sahip olduğu da doğrudur.

Büyük soru şudur: Nasıl daha az yemek yeriz ve metabolizma hızımızın yavaşlamasından nasıl korunuruz? Bu korkunç adaptasyonu, geri kilo alımını ve hasarlı bir metabolizmaya neden olan hormonal değişiklikleri önleyebilir miyiz?

Bu konuda iyi haberlerim var! Aralıklı oruç, daha önce yaptığımız düşük kalorili diyetlerden çok farklı olarak vücudumuzda *olumlu* hormonal ve metabolik değişiklikleri başlatır. Bu nedenle, bir yandan aralıklı orucu bir yaşam tarzı gibi sürdürüp bir yandan da daha az yemek yiyor olsanız bile, oruç, vücudunuzu metabolik uyumun daha zararlı etkilerinden korur. (Hatta bazı insanlar, IF'e başlamadan önce yediklerinden *daha fazla* yemek yiyebildiklerini ve yine de bu pozitif hormonal ve metabolik değişiklikler sayesinde hâlâ kilo verebildiklerini bile fark ediyorlar.) Daha da iyisi, açlık ve tokluk hormonlarınız yeniden dengelenir ve yemek yedikten sonra nihayet tatmin hissetmenizi sağlar. Açlık artmadığı gibi, aslında zamanla *azalır*. Bunun nasıl olduğunu öğrenmek için okumaya devam edin!

1. KISIM

ORUÇ TUT

Aralıklı Oruç Rehberi: Oruç Tut. Yemek Ye. Tekrarla. kitabının bu birinci bölümünde, aralıklı orucun arkasındaki bilimi öğreneceksiniz (Kilo vermek için tipik “diyetlerden” nasıl daha iyidir? Sağlığa faydaları nelerdir? Uzun ömürle nasıl bağlantılıdır?). Ardından, tüm sürecin en önemli kısmını öğreneceksiniz: “Temiz oruç” ve her bir önerinin arkasındaki bilimsel mantık. Daha sonra, farklı aralıklı oruç kalıpları ile tanışacak, kendi IF takım çantanızı oluşturmak için bunları nasıl karıştırıp eşleştireceğinizi öğrenecek ve sonrasında da farklı koşullara göre uyarlanmış yirmi sekiz günlük HIZLI Başlangıç ile işe koyulmaya hazır olacaksınız. Son olarak, “işler kolaylaşana kadar ince ayar yapmay!” öğreneceksiniz.

ARALIKLI ORUÇ AŞAMALARI

1. Bunu yapacağım! 1. gün!
2. Ne demek kahvemi sade içmeliyim???
3. Baş ağrısı. Ah, çok yorgunum.
4. Fırsatını bulur bulmaz neden âlem yapmaya gidiyorum???
5. Altı hafta oldu ve kilo vermedim/kilo alıyorum. YARDIM!

6. Merhaba! Aç hissetmemeye başladım! Akşam yemeğimi bitirmeden önce doydum!
7. Çok fazla enerjim var! Gün boyunca durgunluk yaşamıyorum. Bu harika!
8. Pantolonum daha bol ama terazi hâlâ kilo vermediğimi söylüyor.
9. Birdenbire iki beden küçüldüm.
10. Yardım edin! Yine kilo veremiyorum! Neyi yanlış yapıyorum???
11. Giysilerimin hiçbiri uymuyor. Daha küçük beden giysilere ihtiyacım var!
12. Aniden, abur cuburdan çok sebze yemek istiyorum! Ben kimim?
13. #YiyecekZüppesi, sadece en iyisi olduğu zaman. Yiyecekler “pence-reye layık” olmalı!
14. HEDEF!
15. Bakım. Bir daha asla başka türlü yemeyeceğim. #YaşamBoyutBelirliGünlükDoz

Yukarıda bazı adımların birden fazla tekrarlandığını fark edebilirsiniz, ancak görünüşe göre, çoğu insan yol boyunca bu aşamaların hepsini değilse de çoğunu deneyimliyor gibi görünüyor.

Yağ Yakıcı Süpergücünüzü Ateşleyin!

Bu doğru! Aralıklı oruç (IF), hepimizin daha önce denediği “az ye / çok hareket et” diyetlerinden gerçekten farklıdır. Yaygın bir yanılgı, aralıklı orucun yalnızca insanların daha az kalori alması nedeniyle işe yaradığı ve başka bir “daha az ye” programı olduğudur. (Daha az yediğinizi fark etmeniz de, birçok IF uygulayıcısından, aralıklı oruca başlamadan önce yediklerinden *daha fazla* kalori aldıklarını ve yine de kilo verdiklerini duyuyoruz! Neden? İşte bu bölümde IF’in yağ depolarınıza daha önce hiç olmadığı kadar erişmenize nasıl yardımcı olduğunu ve aynı zamanda metabolizma hızınızı nasıl artırabileceğini açıklayacağım!)

Giriş bölümünde, metabolik adaptasyonun arkasındaki bilimi ve vücudumuzun açlık tehlikesiyle karşı karşıya olduğumuzu düşündüğünde nasıl savaştığını açıkladım. O halde amacımız, yağ kaybetmenin, değerli kas kütleimizi korumanın ve metabolizma hızımızın zamanla yavaşlamasını önlemenin bir yolunu bulmak. Aralıklı oruç, bunun gerçekleşmesi için en iyi seçeneğimiz.

Sizi uyarmak istiyorum: Bu bölüm ağırlıklı biçimde bilimsel olacak. Ama okumadan atlamayın. Burada sunduğum bilgiler, IF’in sizde de işe yaramasını sağlamanın anahtarı niteliğinde. Oruç sırasında yakıt için yağ depolarınızı kullandığınızdan emin olmalısınız ve bir kere vücudunuzun nasıl çalıştığını anladığınızda, bunun devam etmesini

sağlamak için kitabın geri kalanındaki dersleri nasıl uygulayacağınızı bileceksiniz. O halde bilim şapkanızı takın ve benimle kalın! Ayrıca, *zaten* bilimseniyse, aramızda bilimden uzak kişiler için buradaki bilgileri basitleştirmek için elimden gelenin en iyisini yapacağımı unutmayın, bu yüzden aşırı genelleme gibi görünen her şeyi hoş görün. Amacım, bilim sevenlerle bilimden uzak olanlar arasında denge kurarak, bu bölümden herkesin en iyi biçimde yararlanmasını sağlamak.

Ayrıca, vücudun bir yakıt kaynağından diğerine geçiş şeklinin inanılmaz derecede karmaşık olduğunu (aslında, herhangi bir anda sıklıkla birden fazla yakıt kaynağı kullanıyorsunuz) lütfen anlayın. Bu yüzden, vücudunuzda devam eden karmaşık metabolik süreçleri açıklarken konuyu aşırı basitleştireceğimi bilin. Aksi halde, perde arkasında olup bitenleri tartışmak için koca bir ders kitabına ihtiyaç duyardım ve bunu meslekten olmayanlara mantıklı gelecek şekilde açıklamak mümkün değil. Kahretsin, bunun nasıl çalıştığını incelemek için harcadığım onca vakte rağmen, bazı bilgiler zaman zaman beni bile aşıyor.

Temel bilgilerle başlayalım. Bildiğiniz gibi, her birimiz olağanüstü zamanlar için yağ depolama ve zor zamanlarda o yağları yakma yeteneğiyle doğarız. Bu yetenek büyüklerimizi / bizden öncekileri hayatta tuttu ve böylece hepimiz doğabildik. Sorun şu ki, günümüzün bolluk çağında, etrafımız yiyeceklerle dolu olduğu için, böyle zor zamanlar yaşamıyoruz. Evin dışında herhangi bir ofis ortamında çalışıyorsanız, her anın atıştırma zamanı olduğunu demek istediğimi anlarsınız. Diyet yapmaya *çalıştığımızda* bile, uzun vadede yağ depolarımızı kullanma yeteneğimizi kaybetmiş görünüyoruz, bu yüzden de kilolarımız aşağı yukarı inip çıkıyor. Bu neden oluyor? Bu duruma nasıl geldik? Ve neden obezite, çocuklarımız arasında bile endişe verici bir oranda artıyor?

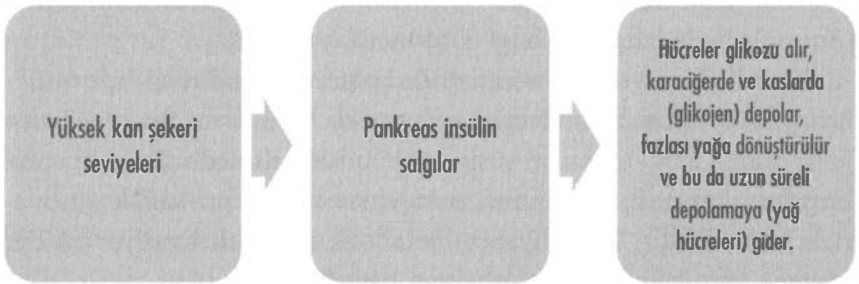
İnsülini ve yağ depolarımızın anahtarını nasıl elinde tuttuğunu öğrenelim!

Bugüne kadar belki de insülini sadece diyabet konusunda duymuşsunuzdur. Tip 1 diyabet hastasının hayatta kalmak için gereken

insülini üretmediğini ve bu nedenle yaşayabilmek için insülin alması gerektiğini biliyor olabilirsiniz. Doktorlar diyabeti anlamadan önce (ve insülin keşfedilmeden önce) tek bildikleri, hastalığı olan birinin ne kadar yerse yesin öleceğiydi. (Bir dakika içinde nedenini anlayacaksınız!) Madalyonun diğer yüzünde, modern çağımızda yaygınlaşan tip 2 diyabet var. Tip 2 diyabetin *gereğinden fazla* insülin hastalığı olduğunu biliyor muydunuz? Evet. Tip 2 diyabete yol açan (ve obeziteyle bağlantılı olan) insülin direnci, aynı adı paylaşıyorlar da birçok yönden tip 1 diyabetin tam tersi bir problemdir. Bununla birlikte, her iki durumun temelinde insülin yatar.

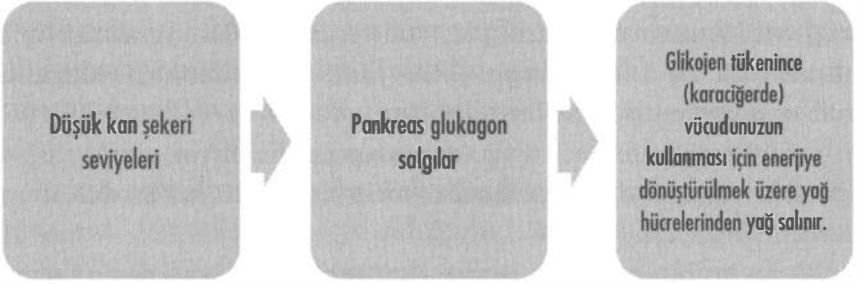
Gelin insülinin vücutta ne yaptığını keşfedelim, böylece tip 1 diyabetlilerin neden genellikle kilo verdiklerini ve tip 2 diyabetin neden kilo aldırıldığını anlayacaksınız.

Yemek yediğimiz zaman, vücudumuz yemekten sonra yaşadığımız kan şekerindeki artışla başa çıkmak için **insülin** salgılar (aslında, sadece yemeğin tadına bakmak bile, *sefalik faz insülin salınımı* veya CIPR adı verilen bir şeye yol açar. Bu konuyla ilgili daha fazla bilgi dördüncü bölümde!). İnsülin bir depolama hormonudur, bu nedenle hücrelerimizin kanımızdan glikozu almasına ve geçici olarak karaciğer ve kaslarda (glikojen olarak) depolamasına yardımcı olur, glikojen depoları dolduğunda fazlalık dönüştürülerek yağ olarak depolanabilir.



Zamanla, kanınızdaki glikoz seviyesi düşer (işini yaptığın için teşekkürler insülin!) ve daha sonra pankreas, karaciğerden, vücudunuzun (ve beyninizin) düzgün çalışabilmesini sağlamak adına, kan şekeri seviyelerini yükseltmek üzere glikojen salması için sinyal veren karşı düzenleyici hormon **glukagonu** serbest bırakır. Glikojen depolarınız

tükendikçe, vücudunuz böyle zamanlar için biriktirdiğiniz yağın bir kısmını kullanmaya başlar. Vücudunuz depolanmış yağınızdan ketonlar üretir, bu da glikoz olmadığında beyniniz için harika bir yakıttır.



Vücudun böyle çalışması gerekiyor. Yemek yeriz, vücudumuz insülin salgılar ve şimdi ihtiyacımız olmayan enerjiyi daha sonra kullanmak üzere depolarız. Yemek yemeyi bırakırız, vücudumuz glukagon salgılar ve böylece vücudumuzun daha sonra kullanmak üzere sakladığı enerjiye erişebiliriz. Düzgün çalıştığında güzel bir sistem!

Ne yazık ki, çoğumuzda olan şey bu değil.

Bir dahaki sefere kalabalık bir yerde olduğunuzda etrafınıza bakın; çoğu insanın her zaman yanında şekerli veya aromalı bir içecek bulundurduğunu ve gün boyunca bir şeyler atıştırdığını göreceksiniz. Bu atıştırmalıklar ve tatlandırılmış veya aromalı içecekler (sıfır kalorili olanlar bile) vücudumuzun TÜM GÜN insülin salgılamasını sağlar. (Bununla ilgili daha fazla bilgi dördüncü bölümde!)

Sürekli yeme ve içme sonucunda çoğumuz kendimizi *hiperinsülinemi* olarak adlandırılabilir bir durumda buluyoruz. Bu, *gereğinden fazla insülin* için kullanılan süslü bir bilimsel kelimedir. Bu aşırı insülin salgısı durumu, toplumumuzu rahatsız eden çeşitli sağlık sorunlarıyla bağlantılıdır: Tip 2 diyabet, metabolik sendrom, kardiyovasküler hastalık, bazı kanserler ve Alzheimer hastalığı.¹

Kulağa *korkunç* geliyor! Yüksek insülin seviyeleri tüm bu sağlık sorunlarına mı bağlı? Evet.

Bunun kilomuzla ne ilgisi var? İşte size eğlenceli bir bilimsel kelime: **antilipolitik**. Gelin parçalara ayıralım. *Anti*, *karşı* anlamına gelir. *Lipoliz* ise *yağ yakımı*dır. İnsülin antilipolitikdir ki bu da *yağ yakımına*

karşı çalıştığı anlamına gelir. (Biriyle kilo verme hakkında konuşuyorsanız ve sizinle tartışmaya başlarsa, kafalarını karıştırmak için şöyle deyin: “Önceki denemelerimde yüksek insülin seviyeleri nedeniyle kilo veremedim. İnsülinin antilipolitik olduğunu bildiğine eminim, Fred.”)

Kilo vermek istiyorsanız, yediğinizden/depoladığınızdan daha fazla enerjiyi serbest bırakmanız/kullanmanız gerektiğini hepimiz biliyoruz. Kulağa basit geliyor, değil mi? Bu nedenle, kilo vermenin kalori almak / kalori vermek (CI/CO) teorisi bize çok mantıklı geliyor. Görünürde, bu sadece matematik. Bununla birlikte, vücudumuzda kronik olarak yüksek seviyelerde dolaşan insülin olduğunda, yağın yağ hücrelerinde kilitli kaldığını ve buna ulaşamayacağımızı anlıyoruz! Antilipolitik benliğin için teşekkürler, insülin.

Lütfen insülinin *kötü* olmadığını anlayın, hayatta kalmak için ona ihtiyacımız var! Ama çok fazlasına sahip olmak ya da vücudumuzda gün boyu yüksek seviyelerde seyretmesini istemiyoruz.

Şimdi, önceki tip 1 diyabet ve tip 2 diyabet örneklerine geri dönelim, kafanızda bir ampul yandı mı? Tip 1 diyabet hastaları teşhis edilmeden önce ne kadar yerlerse yesinler kilo verirler. Neden? Cevabı yetersiz insülin! Vücutları fazla kan şekerini atamaz ve daha sonrası için depolayamaz! Tip 2 diyabetse sıklıkla obeziteyle bağlantılıdır. Neden? Çok fazla insülin! Vücutları yakıt için yağ depolarına kolayca erişemezler ve yağ depolama moduna takılı kalırlar!

Özetle, yüksek insülin düzeylerinin yağ yakımını engellediğini biliyoruz.² Yüksek insülin düzeyleri yağın yağ hücrelerinizin içinde âdeta kilitli kalmasına neden olur!

Öyleyse neden kimse insan biyolojisinin bu temel gerçeğine uygun bir diyet planı tasarlamıyor?

İyi haber şu ki, oruç tutmak vücudumuzdaki insülini düşürmenin kesinlikle en iyi yoludur.³ Nihayet bu plan, vücudunuzla tam da tasarlandığı şekilde çalışmanıza izin veren yöntemdir!

İnsülin, vücudunuzun yağ depolama modunda mı yoksa yağ yakma modunda mı olduğunun anahtarıdır ve oruç tutmak sizi katı bir şekilde denklemin yağ yakma tarafına sokar... bu da bizim istediğimiz şey!

Devam etmeden önce paylaşmak istediğim bir de kötü haber var: Obez insanlar, obez olmayan insanlara göre daha yüksek açlık insülin seviyelerine ve yemek yemeye karşı daha yüksek insülin tepkisine sahiptir.⁴ Bu, kendinizi kapana kısılmış halde bulmak için öylesine sıkıntılı bir kısır döngüdür ki! Eğer kilo alma düzenine saplanıp kalmış gibi hissettiyseniz ve buna engel olamıyorsanız, şimdi bunun nedenini anlıyorsunuz. Bunun ötesinde, kronik yüksek açlık insülin seviyelerine sahip olmanın yanı sıra, vücudumuzun daha da fazla insülin salmasına neden olan bazı faktörler de var! Bilinen birkaç tetikleyici; fruktoz, yüksek kan şekeri seviyeleri, steroidler ve bazı ilaçlar.

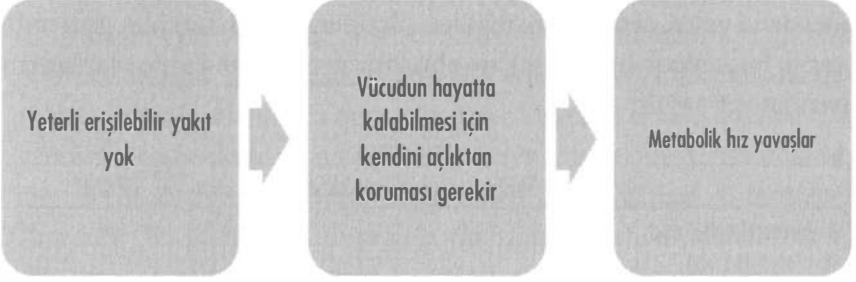
Uzun süredir aşırı kilolu veya obez biriyseniz ya da daha yüksek insülin seviyelerine bağlı olarak bazı ilaçlar alıyorsanız, kronik yüksek insülin seviyenizi düşürmek ve yağ depolarınıza ulaşmak için sıradan bir insandan daha fazla çaba göstermeniz gerekebilir. Kilo kaybetme hızınız yavaşsa ne yapmanız gerektiği konusunda daha fazla bilgi yirmi ikinci bölümde mevcut.

Artık, insülinin hem yağ depolamada hem de yağ yakmada oynadığı rolü ve oruç tutmanın insülini düşürmemize yardımcı olduğunu anladığımıza göre, bu durumun metabolik hızı nasıl koruduğunu araştıralım. 2016 yılında yapılan bir çalışmada biliminsanları, adaptif termojenezin (veya metabolik yavaşlamanın) karaciğerdeki glikojen tükenmesiyle ilişkili olabileceğini bildirdiler ve beynin enerji ihtiyacını karşılayamamasının düşük metabolik hızı tetiklediğini tahmin ettiler.⁵

Kulağa karmaşık gelebilir, ancak şu şekilde düşünün: Depolanmış glikojeninizi kullandıysanız (yani beyninizi beslemek için gereken miktarda glikoza artık erişiminiz yoksa) ve yüksek insülin seviyeniz varsa (bu nedenle de yakıt için yağ depolarınıza ulaşamıyorsanız) vü-

cudunuz enerji bulmak için ne yapacak? Vücudunuz sizi açlık kaynaklı ölümden korumaya çalışıyor, bu nedenle metabolizma hızınızı yavaşlatır ve ihtiyaç duyduğunuz gıdayı bulana kadar sizi hayatta tutabilir (sadece bu gibi zamanlar için vücudunuzda çok fazla yakıt depolanmış olsa bile).

Basitleştirecek olursak:



Ve bunun tersi şöyledir:



Bu, oruç tutmanın metabolizmayı nasıl koruduğunun anahtarıdır. Oruç sırasında vücut insülin salgısını azaltır, böylece insülin seviyesi düşer. Karaciğerlerimiz enerji için, özellikle de beynimizi beslemek için, depolanmış glikojeni serbest bırakır. Bu enerjiyi kullandıktan sonra, düşük insülin seviyesi, yağ depolarımıza *erişebileceğimiz* ve onları yakıt için parçalamaya başlayabileceğimiz anlamına gelir ki bu da acil enerji ihtiyaçlarını karşılayarak, beynimizi mutlu eden keton cisimlerini yaratır. Vücudumuz *bol* miktarda depolanmış yakıtımız olduğunun farkındadır ve metabolizma hızımız yavaşlamaz. Oysa insülin seviyesi yüksek kalırsa, yağ depolarımıza etkili bir şekilde *erişemeyiz* ve vücudumuz (veya beynimiz) için yeterli yakıtı erişimimiz *olmaz*.

Oruç, metabolizmanın mutlu bir şekilde yol almasını sağlar, çünkü vücudunuz bol miktarda yakıt olduğunu fark eder!

İşte, biliminsanlarının 1994 yılında yaptıkları bir çalışmada buldukları tam da budur!⁶ Bu çalışmada biliminsanları, yetmiş iki saatlik oruç süresi boyunca on yedi kadını ve on iki erkeği takip ederek vücutlarında meydana gelen çeşitli değişiklikleri ölçtüler. Birçok farklılık gözlemlendi, ancak bu tabloda bizim dikkate almamız gereken en ilginç olanlardan bazıları yer alıyor:

	12 SAAT	36 SAAT	72 SAAT
Dinlenme Metabolizma Hızı (RMR)(kJ/dk) Daha yüksek = daha hızlı metabolizma hızı	4,60	4,88	4,72
İnsülin seviyeleri (mU/l) Düşük = dolaşımda daha az insülin	≈6	≈4	≈2
Keton seviyeleri (BHB olarak ölçülür) (mmol/l) Daha yüksek = enerji için daha fazla keton üretimi ve daha fazla yağ yakımı	≈0	≈1	≈3

Verilerden, on iki saatten otuz altıncı saate kadar oruç tutanların metabolizma hızlarında (RMR) bir artış olduğunu, otuz altıncı saatten yetmiş iki saate kadar biraz düştüğünü görebiliriz. (Yetmiş iki saatten fazla oruç tutmayı önermememin bir nedeni de budur: RMR yetmiş iki saatte, on iki saattekinden hâlâ daha yüksek olsa da, düşüş eğiliminde ve bu da metabolizma hızının düştüğünü gösteriyor. Zamanla metabolizma hızımızı yavaşlatacak hiçbir şey yapmak istemiyoruz! Bu

çalışma sadece yetmiş iki saat sürdüğü için, RMR'nin hangi noktada katılımcıların başladığı zamandan daha düşük bir seviyeye indiğini bilemiyoruz, ancak düşüş eğilimi bunun eninde sonunda gerçekleşeceğini bize gösteriyor.)

Ayrıca oruç döneminde insülin seviyelerinin çok düştüğünü (Yaşasın! Al sana hiperinsülinemi!) ve beyinlerimiz için harika bir enerji kaynağı sağlayan ve keton cisim olan BHB'nin (beta-hidroksibütirat) yükseldiğini görüyoruz. Bu, metabolizma hızının ilk otuz altı ila kırk sekiz saatlik açlık sırasında arttığını fark eden ilk veya tek çalışma değil, daha birçok çalışma da bunun doğru olduğunu ortaya koydu.⁷

Bunun gerçekleşmesinin bir nedeni, oruç tutarken vücudumuzun “metabolik anahtarı çevirerek” yağ yakan süpergücümüzü ateşleyebilmesidir; bu ifade, orucun sağlığa yararları hakkında yazan bir grup biliminsanı tarafından *Obesity* dergisinde 2018 yılında yayımlanan bir makalede kullanılmıştır. Peki, vücudumuz hangi noktada “bu metabolik anahtarı çevirir”?⁸ Karaciğer glikojenimiz yeterince tükendiğinde ve yağ hücreleri enerji ihtiyacımızı karşılamak için harekete geçtiğinde olur. Genellikle oruç tutmanın on iki ile otuz altıncı saatleri arasında bir noktada meydana gelir ve bu tamamen kişinin karaciğerinde ne kadar glikojen depolandığına ve aynı zamanda o kişinin gün boyunca ne kadar enerji kullandığına bağlıdır (örneğin, spor yapmak enerji gerektirir ve bu nedenle anahtarı daha erken çevirmemize yardımcı olur).

Metabolik anahtar çevrildiğinde, vücudumuz glikoz (yediğimiz yiyeceklerden ve depolanan glikojenimizden) kullanmaya başlar ve ardından yağ hücrelerimizdeki yağı ve ayrıca beynimizi beslemek için üretilen ketonları kullanmaya geçer (kas dokusunu yakıt olarak yakmamız düşük bir olasılıktır, çünkü etrafta dolaşmamızı sağlayacak kadar depolanmış yağımız bulunur ve insülin seviyeleri düşük olduğu için buna kolayca erişebiliriz!).⁹ Vücudumuz oruç sırasında ketozise girer.

Evet, bu doğru. Metabolik anahtar çevrildiğinde, yeme dönemlerimizde ketojenik bir diyet uygulamasak bile, oruç tutarken keton üretebiliriz! Her şey karaciğerlerimizdeki glikojen depolarının seviyesiyle

ilgilidir. Diyelim ki biri IF'e, genellikle 75-100 gram (veya 300-400 kalori değerinde) civarı karaciğer glikojen depolarıyla başlıyor.¹⁰ Bu kişi, o gün, hatta aralıklı oruç yaşam tarzının ilk birkaç haftasında deposunu tüketmeyecek (veya ketozise girmeyecektir). O, oruç sırasında, her gün glikojen depolarının bir kısmını tüketecektir. Eğer yeterince uzun süredir oruç tutuyorsa, her gün karbonhidrat yiyor olsa bile, yemek yeme döneminde vücuduna geri eklediğinden daha fazlasını tüketir. (Bu arada, yemek yedikten sonra glikozunuzun tamamı glikojen deposuna girmez. Bir kısmı acil enerji ihtiyacı için kullanılır.)

Zamanla, her gün yemek yoluyla aldığından daha fazla glikojen kullanır ve böylece günlük açlık oruçları dönemleri boyunca, depolanan karaciğer glikojen miktarı gittikçe azalır. Glikojen depolarını tüketmesine neden olacak süre boyunca günlük oruç tuttuktan sonra, bu kişinin glikojen depoları, vücudunun beyin için başka bir yakıt kaynağı aramasına neden olacak kadar düşük seviyeye inecektir. Böylece, vücudu yağ yakma moduna geçecek ve ketozis başlayacaktır. BOM! Metabolik anahtar çevrildi! Üstelik beyin mutlu, çünkü artık depolanmış yağdan üretilen sabit bir keton kaynağı var.

Kişi, glikojen depolarını daha hızlı yakmak için uzun süreli oruç tutarak da aynı şeyi yapabilir. IF ile o noktaya varmak daha uzun sürer çünkü her gün glikojenin sadece bir kısmını tüketirsiniz. Ancak sonunda, yeme döneminizde karbonhidratın tadını çıkarırken bile, oruç sırasında günlük olarak ketozise girdiğiniz noktaya gelirsiniz.

Beynimiz ketonları sever ve bir kez sabit bir kaynağa sahip olduğumuzda, oruç sırasında inanılmaz zihinsel berraklık ve enerji artışı yaşarız! Bu, aralıklı oruç yaşam tarzının en sevdiğim özelliklerinden biri, odaklanmamı ve zihinsel düzeyde keskin olmamı gerektiren herhangi bir işi yapmamı mümkün kılıyor. (Bu bölümü yazarken, günlük orucumda on sekizinci saate giriyorum, yani muhtemelen önümüzdeki bir saat içinde yemek penceremi açacağım. "Bütün bu oruç terimleri ne anlama geliyor?" diye soruyor olabilirsiniz. Merak etmeyin! Hepsini altıncı bölümde açıklayacağım.)

Vücudunuz oruç sırasında yakıt olarak yağınızdan yararlanmayı öğrendiğinde, *metabolik esneklik* dediğimiz bir duruma ulaşmış olur-

sunuz ve doğrusu, vücutlarımızın bu şekilde çalışması gerektiğine inanıyorum. (Aslına bakarsanız, metabolik esnekliğin olmaması, metabolik sendrom, tip 2 diyabet, kanser ve diğer yaşa bağlı hastalıklar gibi modern toplumu rahatsız eden birçok sağlık sorunuyla bağlantılıdır.)¹¹

Peki, vücudumuzda metabolik esneklik nasıl olur? Yemek yerken, yiyecekleri yakıt olarak kullanırız. Oruç tuttuğumuzda, depolanmış yağlarımız da dahil olmak üzere, enerji için yedek yakıt kaynaklarımızı kullanmaya başlarız. İşte bu! Doğanın amaçladığı gibi metabolik esneklik! Her köşe başında bir bakkal ya da *fast food* restoranımız ya da atıştırmalıklarla dolu bir kilerimiz olmadığı zamanlarda bu önemli bir meseleydi. Nihayetinde, hayatta kalmamız, vücudun gerektiğinde yakıt kaynaklarını değiştirme yeteneğine bağlıydı. Dolayısıyla, bu esnekliği yeniden kazanmak çok *büyük* bir öneme sahip.¹²

Ketozis ve ketonlarla ilgili tüm bu konuşmalar, idrar yoluyla, nefes yoluyla ya da kan yoluyla keton seviyelerini kontrol edebilmek için gidip birtakım aparatlar almanız gerektiğini size düşündürebilir. Ancak bu keton ölçme meselesine kendinizi *hiç* kaptırmamanızı tercih ederim.

Nedenini açıklayayım. Vücudunuz ketonları verimli bir şekilde kullandığında, idrarınız veya nefesiniz aracılığıyla daha az keton atılır veya salınır, ayrıca kanınızda ketonlar çok uzun süre kalmaz. Ölçmeye çalışırsanız, çok fazla keton üretemiyormuşsunuz gibi görünebilir, oysa o sırada vücudunuz ketonları *kullanmakta* beceri kazanmış olabilir. Başarınızı keton seviyenize göre ölçmeye çalışırsanız, bu hayal kırıklığına yol açabilir. Bunun olmasına izin vermeyin! Hızlı ve daha iyi bir zihinsel berraklığınız olduğunu ve enerjinizin arttığını fark ettiğiniz sürece, vücudunuzun tam olarak yapması gerekeni yaptığını ve herhangi bir ölçüme gerek olmadığını bilin. (Bu ilk gün olmayacak! Artan enerji ve zihinsel berraklığın büyüsünü deneyimlemeden önce HIZLI Başlangıç adı verilen uyum sürecinden geçmeniz gerekecek.)

Şimdi, metabolik bulmacanın bir diğer önemli parçasından bahsedelim: Oruç tutmak kas kütlesini nasıl korur? (Ve hatta artırır!) Kas kütlesini korumak önemlidir, çünkü artan kas kütlesi, daha yüksek bir metabolik hız ve sağlıkla bağlantılıdır.¹³ Daha önce açıkladığım gibi,

oruç tutmak insülin seviyelerini düşürdüğünden, yakıt için yağ depolarını kullanmamızı sağlar. Antilipolitik durumda olmak yerine gerçek lipolizimiz var! (Yaşasın yağ yakımı!) Bu, vücudumuzda böylesi amaç için depolanmış bol miktarda erişilebilir yağ varken değerli kas kütle-mizi yakıt olarak harcamayacağı anlamına gelir ve bu da kas kütle-mizi korumaya yardımcı olur.

Öte yandan, standart düşük kalorili bir diyet uyguluyorsanız ve gün içinde sık sık yemek yiyorsanız, vücudunuz her yeme (veya içme) deneyimine yanıt olarak tekrar tekrar insülin salgılar. Yüksek insülin seviyeleri nedeniyle yağ depolarınızı verimli şekilde kullanamazsınız. Yani, vücudunuz yakıt için bulabildiği her şeyi kullanacaktır ve bu, kas dokunuzun bir kısmını içerebilir. İşte tam da bu nedenle, aralıklı oruç yaşam tarzına kıyasla, geleneksel bir düşük kalorili diyetle daha hızlı “kilo” verebilirsiniz, ancak bu, kas kütlesi kaybını yansıtır. Tartıda *ki-lonun* hızla düştüğünü neden hemen görmek istemediğimizi anlamalısınız. Bizim amacımız, vücuttaki *yağ* seviyesinin düşmesi ve toplam kas kütle-sinin ya aynı kalması ya da artması. İyi haber şu ki, aralıklı oruçlarda tam olarak bunu başarıyoruz!¹⁴ Sadece kaslar korunmakla kalmıyor, aynı zamanda vücudumuz kas dokusu oluşturmada daha iyi hale geliyor.

IF uygulayıcılarının kas dokusunu daha iyi inşa edebilmelerinin ana nedenlerinden biri, oruç tutmanın insan büyüme hormonu veya HGH seviyelerimizde doğal bir artışa yol açmasıdır. Birkaç çalışma bu artışı göstermiştir, ki bu kesinlikle heyecan verici!^{15, 16} IF sayesinde, vücudumuzda bu hormonun arttığını görmek için kendimize HGH enjekte etmemize gerek yok. (Vücut geliştiricilerin bazen bunu kas kütlelerini artırmak için yaptığını biliyor muydunuz? IF’in bunu doğal olarak gerçekleştirmesi, birçok ileri görüşlü vücut geliştiricinin bu yöntemi benimsemesinin bir nedenidir.) Doğal yollarla kas inşa ederiz!

Bu bazen insanların kafasını karıştırıyor. “Ama Gin! Spor salonuna gitmiyorum. Ağırlık kaldırmıyorum. Nasıl kas yapıyor olabilirim ki?” diye soruyorlar.

İyi haber şu ki, artan HGH seviyelerine sahipseniz, hayatınızı sadece aktif yaşayarak kas kazanmanız daha olasıdır.

Bebekleri ve küçük çocukları düşünün. Hayatlarının herhangi bir noktasında olduğundan daha hızlı kas dokusu inşa ediyorlar! Ama spor salonunda ağırlık kaldıran bir bebek ya da çocuk hiç görmedim.

Doğal olarak, gençken en yüksek büyüme hormonu seviyelerine sahibiz, çünkü bu, hayatımızın aktif bir şekilde büyüdüğümüz zamanıdır ve bu seviyeler zamanla büyük ölçüde düşer. IF ile bu seviyeleri bir dereceye kadar geri çıkarabiliriz. Nihayetinde, spor salonuna gitmeseniz bile yerleri süpürüyor, çimleri kesiyor veya market alışverişi yapıyor olabilirsiniz. Yani, tıpkı bebekler ve küçük çocuklar gibi, gün boyunca kaslarınızı kullanıyorsunuz.

Bu arada, artan HGH ile ilgili güzel haberler her geçen gün daha da çoğalıyor! HGH sadece kas kütlesini büyütüyor, aynı zamanda daha yüksek kemik yoğunluğu sağlıyor ve çeşitli yara ve yaralanmaları hızla iyileştiriyor.^{17,18,19,20}

Özetle, aralıklı oruç hiç şüphesiz bizim yağ yakıcı süpergücümüz. İşte bu bölümden ana çıkarımlar:

ORUÇ	GELENEKSEL DÜŞÜK KALORİ DİYETLERİ
• Depolanmış yağa erişebilmemiz için insülin seviyelerini düşürür! Temiz orucun büyüğü budur.	• Gün boyunca sık sık küçük öğünler, sık insülin salınımına yol açarak yağları verimli bir şekilde yakmamızı engeller.
• Metabolik hız ARTAR!	• Metabolik hız DÜŞER!
• Kas dokusu korunur (ve hatta artan büyüme hormonu sayesinde artar)!	• Yüksek insülin seviyeleri nedeniyle yağ bir şekilde kilitlendiğinden ve erişilmesi daha zor olduğundan, vücut, yakıt için kas dokumuzun bir kısmını kullanır.

Aralıklı Oruç: Yan Etkisi Kilo Kaybı Olan Sağlık Planı

Aralıklı oruç, yağ yakıcı süpergücümüz olsa da, kilo vermekten çok daha fazlasıdır! Aslında, çoğumuz buna kilo vermek için başlıyoruz ama sağlığa yararlarını göz ardı etmemeliyiz.

2016 yılında Yoşinori Ōsumi, oruçla bağlantılı otofaji üzerine çığır açan çalışmasıyla Nobel Tıp Ödülü'nü kazandığında oruç dünyası sarıldı. (*Otofaji* kelimesi sizin için yeniyse, insan hücresel yaşamı kadar eski ama bilim dünyasında hâlâ yeni ve taze olan bu süreç hakkında daha fazla bilgi edinmek için okumaya devam edin!) O zamandan beri, oruç ve sağlık arasındaki bağlantıya olan ilgi hızla arttı ve en son araştırmaları burada sizinle paylaşmak için sabırsızlanıyorum. Bu bölüm biraz bilimsel ilerleyecek olsa da, tıpkı bir öncekinde olduğu gibi, aralıklı orucun sağlığa faydalarını, sizi de benim kadar heyecanlandıracak şekilde açıklamaya çalışacağım!

İlk önce, bir konuyu açıklığa kavuşturalım. Genellikle sağlık alanında yürütülen araştırmaların büyük bir kısmı hayvanlar veya kemirgenler kullanılarak yapılır. Bazı eleştirmenler sadece insanlar üzerinde yapılan bilimsel çalışmaları tartışmamız gerektiğini söylüyor ve tabii

ki hayvanlarla insanların farklı olduğu bir gerçek. Ancak yine de hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalar çok faydalı olabilir.¹

Hayvanların çalışma beklentileriyle uyumlu olduğundan emin olmak çok daha kolay (insanlarla, o kadar da değil!) ve insanlarla yapılan çalışmaların çoğunun aksine laboratuvarında incelenebilirler. Fareler gibi hayvanları incelemek daha kolay ve insanlarla pek çok fizyolojik benzerlikleri olsa da, hayvan araştırmalarının da sınırlamaları vardır. Çoğu biliminsanı, ortak noktamız olan temel biyolojik süreçleri incelemek için bu hayvanları kullanmaya devam etse de, bariz gerçeği kabul ediyor. Bu nedenle, kitabın bu (veya başka bir) bölümünde bahsettiğim bilimsel çalışmalardan/araştırmalardan herhangi birinde daha derine inmeye karar vererseniz, hayvanlarla yapılan araştırmaların hem güçlü yanlarını hem de sınırlamalarını aklınızda bulundurun. Ayrıca, insanlar üzerinde yapılan araştırmaların da kusurları olduğunu unutmayın. Bilimsel araştırmanın kendisi, hangi türün çalışıldığı önemli değil, karmaşık ve dağınıktır (bu, bugün sağlık dünyasında gördüğümüz birçok kafa karışıklığına ve çelişkiye neden olur). Evet, tartışacağım araştırmaların çoğu (hepsi olmasa da) hayvan modelleri kullanılarak yapılmış olabilir, ancak bu bizim için önemli olmadıkları anlamına gelmez.

Bir diğer uyarı: Sağlık ve zindellikle ilgili gösterişli iddialarla vaatlere yer veren birçok kitap ve makalede lanse edilen bilimsel iddiaların ciddi bir incelemeye karşı ayakta duramayacaklarını anlamak önemlidir. Bu bölümün araştırmasını yaparken, yüksek kaliteli bilimsel kaynaklar için bilimsel literatürü tarayarak haftalar harcadım. Amacım, her iddiayı bilimsel kaynaklarla desteklemektir. Lütfen önerilen kaynaklar bölümünde bunlara bakın ve daha ayrıntılı bilgi ve burada yer alan iddiaları doğrulamak için çalışmaları okuyun. En önemlisi, aralıklı orucun sağlığa faydaları hakkındaki bilimsel anlayışın büyük bir kısmının hâlâ gelişmekte olduğunu unutmayın. Önümüzdeki yıllarda bu heyecan verici araştırmaları daha fazla göreceğimize inancım tam. Araştırmalar hâlâ devam ediyor olsa da, bir sağlık devriminin ön saflarında olduğumuza inanıyorum!

Artık bunu aradan çıkardığımıza göre, aralıklı oruç tutmanın ka-

nıtlanmış sağlık yararlarından sadece birkaçına göz atalım hadi! Okurken, lütfen bu kitaptaki bilgilerin sağlık uzmanınızın gerçek tıbbi tavsiyelerinin yerine geçmemesi gerektiğini unutmayın. Aralıklı orucun size ve özel sağlık koşullarınıza uygun olup olmadığını belirlemek için her zaman doktorunuza danışın.

ORUÇ, HİPERİNSÜLİNEMİYE KARŞI SAVAŞIYOR!

Önceki bölümde, insülinin vücutta çok önemli bir hormon olduğunu öğrenmiştiniz, ancak çok fazla insülin –hiperinsülinemi– iyi bir şey *değil*. Size hiperinsülineminin tip 2 diyabet, metabolik sendrom, kardiyovasküler hastalık, bazı kanserler ve Alzheimer hastalığıyla bağlantılı olduğunu söylediğimi hatırlayacaksınız.²

İnsülin seviyemizi düşürmek için oruç tutmaktan daha iyi bir şey yoktur!³ Yemek yemeye tepki olarak insülin salgıladığımız için, günlük oruç vücudumuzun sürekli daha fazla insülin ihtiyacını azaltır. 2018’de zaman kısıtlı beslenmeyle ilgili (altı saatlik bir yemek yeme aralığı içinde) yapılan bir araştırma, katılımcıların hiperinsülinemisi başladıklarında ne kadar kötüyse, insülin seviyelerindeki düşüşün de o kadar yüksek olduğunu gösterdi.⁴ Bu, hiperinsülinemisi olan (veya bizde olduğundan şüphelenilen) herkes için harika bir haber! Daha da harika bir haber: Katılımcıların tedaviyi on iki ay boyunca takip ettiği 2019 tarihli günaşırı oruç tutma çalışmasında, oruç tutan gruptakilerin açlık insülin seviyelerinde ortalama yüzde 52’lik bir düşüş (kontrol grubundaki yüzde 14’e karşılık) ve insülin direncinde yüzde 52’lik azalma (kontrol grubunda yüzde 17’ye karşılık) olduğu belirlenmiştir.

ORUÇ, METABOLİK SENDROMU ÖNLEYEBİLİR VE TERSİNE ÇEVİREBİLİR!

Metabolik sendrom, obezite (özellikle abdominal), insülin direnci, yüksek trigliseritler ve yüksek tansiyon dahil olmak üzere bir dizi semptomla karakterizedir. Muhtemelen metabolik sendromun kardi-

yovasküler hastalık, diyabet, felç ve Alzheimer gibi birçok riskli hastalık ve durumla bağlantılı olduğunu biliyorsunuzdur.⁶

Siçanlar ve fareler üzerinde yapılan çalışmalarda aralıklı orucun, metabolik sendromun tanımlayıcı özelliklerinin her birine cevap verdiği gözlemlenmiştir. Metabolik sendromla mücadelenin anahtarlarının açlık glikoz seviyelerini düşürmek, dolaşımdaki insülin seviyelerini düşürmek ve insülin direncini tersine çevirmek olduğunu anladığımızda, oruç tutmanın da insanlar için ne kadar faydalı olacağı netleşir.^{7,8}

ORUÇ, TİP 2 DİYABETİ TERSİNE ÇEVİREBİLİR!

Open Heart bilimsel dergisindeki 2019 tarihli başyazıya göre, “Tip 2 diyabetle ilgili olarak, bu bozukluk, başlamasına neden olan faktörler düzeltilirse, yani insülin duyarlılığını destekleyen bir diyet ve egzersiz rejimi uygulanır ve uygun kilo kaybı sağlanırsa, erken evrelerinde **tamamen tersine** çevrilebilir.”⁹

Bu cesur bir ifade! Yıllardır bize tip 2 diyabetin kronik bir durum olduğu ve bir kez teşhis konulduktan sonra yapabileceğiniz tek şeyin, durumunuzu idare etmek ve sağlığınızın zaman içinde giderek daha da kötüleşmesini beklemek olacağı söylendi. Pekâlâ, bunu bir de Dr. Jason Fung’a söyleyin. Dr. Fung, Toronto’dan bir nefrologdur ve Yoğun Diyet Yönetimi kliniğinde hastalarla çalışmaktadır. Kendisi aynı zamanda iki temel kitabın yazarıdır: *The Obesity Code* ve *The Diabetes Code*. (Siz veya sevdiğiniz biri tip 2 diyabet hastasıysa hemen koşun ve *The Diabetes Code*’u edinin. Tip 2 diyabeti çok farklı bir şekilde anlayacaksınız!)

2018 vaka çalışmasında Dr. Fung, kliniğinde tedavi gören tip 2 diyabetli hastalardan üçünün sonuçlarını bildirdi.¹⁰ Bu hastalara, çalışma döneminden on ila yirmi beş yıl öncesinde tip 2 diyabet tanısı konmuştu. Oruç rejimlerine başlamadan önce, her hasta günlük insülin enjeksiyonları alıyordu. Bu hastalar yedi ila on bir ay boyunca takip edildi ve üçü de oruç protokollerine başladıktan *beş ila on sekiz gün* sonra insülin almayı bırakabildi. Üç hastanın da A1C seviyeleri düştü, bel çevreleri incelendi ve ayrıca yağ kaybettiler.

Üstelik hepsi bu değil! 2019'da yapılan bir çalışmada, bir hafta süreye kısıtlı beslenme (IF yemek penceresi yaklaşımı)* tip 2 diyabet riski taşıyan erkeklerde glikoz toleransını iyileştirdi.¹¹

Önceki çalışmalar, farelerde de aynı sonucu (gelişmiş glikoz toleransı) ve gelişmiş insülin duyarlılığını ortaya koymuştur. 2012'de yapılan bir araştırma, Utah'ta oruç tutmayı dini uygulamalarının bir parçası olarak kabul eden hastaların tip 2 diyabet geliştirme olasılığının önemli ölçüde daha düşük olduğunu bulmuştur.¹²

Ayrıca, on tip 2 diyabet hastasıyla 2017 yılında yapılan bir araştırma, açlık ve tokluk kan şekeri seviyelerinin düzeldiğini ortaya koydu.

Daha fazla klinik araştırmaya açıkça ihtiyaç duyulsa da, bu sonuçlar çok umut verici. Anekdöt olarak, aralıklı oruç tutanların çoğunun benzer sonuçlar bildirdiğini eklemem gerekir: Düşük A1C değerleri, ilaçların (insülin dahil) azaltılması veya tamamen ortadan kaldırılması ve hatta artık tıbbi olarak, tip 2 diyabetik hasta olarak sınıflandırılma. Sonuçlar kulağa inanılmaz gelse de, bu ve benzeri bilgileri aralıklı oruç tutan kişilerden sıklıkla duyuyoruz.

Umut verici bir bilgi daha: Biliminsanları, aralıklı oruç tutmanın kemirgenlerde beta hücrelerinin yeniden büyümesine yol açtığını bildiriyor.¹³ Beta hücreleri pankreasta bulunan insülin üreten hücrelerdir. Bu durum insanlarda da gerçekleşirse, beta hücre hasarına maruz kalmış uzun süreli tip 2 diyabet hastaları için bile umut var demektir.

ORUÇ, İNFLAMASYON ÖNLEYİCİDİR!

Kronik inflamasyonun sağlığını üzerinde ciddi olumsuz etkileri vardır. Artan inflamasyon seviyeleri, kalp hastalığı ve kanser gibi kronik durumların gelişmesine yol açabilir.¹⁴ Bizim için iyi haber şu ki, bir dizi çalışmada aralıklı orucun inflamatuvar belirteçleri iyileştirdiği ortaya konmuştur.^{15,16,17}

2015 yılında, Yale Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, vücudun oruç tutarken ürettiği bir keton bileşiği olan BHB'nin (beta-hidroksibüti-

* Bu fikri kullanan birkaç oruç tutma yöntemi vardır. Her biri, istediğiniz kadar ve istediğiniz kadar yiyebileceğiniz bir "yemek penceresi" konseptini kullanıyor. -yn

rat) azalmış inflamasyonla ilişkili olduğunu buldular.¹⁸ Çalışmalarında, iltihabi hastalıklardan mustarip farelere BHB verdiler ve BHB'nin iltihabı düşürmede etkili olduğunu tespit ettiler. Bir önceki bölümden, oruç sırasında yakıt için yağ depolarınızdan yararlanmaya başladığınızda, ketonların üretildiğini unutmayın. Yani sadece yağ yakan süpergücünüzü ateşlemekle kalmıyor, aynı zamanda iltihabınızı da azaltıyorsunuz!

Aralıklı orucun iltihap önleyici etkileri üzerine yapılan çalışmaların birçoğu, Müslümanların şafaktan günbatımına kadar oruç tutmasını gerektiren bir aylık dini bir ibadet olan Ramazan'da, yetişkin orucu esas alınarak gerçekleştirilmiştir. Bir çalışma, inflamatuvar belirteçlerin Ramazan ayı boyunca önemli ölçüde azaldığını bulmuştur.¹⁹

Bir başka Ramazan araştırması, oruç tutmanın vücutta *sitokin* adı verilen proinflamatuvar molekülleri baskıladığını ortaya koymuştur.²⁰ Bu tür moleküllerin aşırı üretimi, alerjiler, astım, otoimmün hastalıklar ve iltihabi bağırsak hastalığı gibi günümüz toplumunda çok yaygın olan sorunların nedenlerindendir.

Aslında, 2008 yılında yapılan bir çalışmada, astımlı hastalar sekiz haftalık bir IF protokolü takip etmiş ve astımla ilgili semptomlarının önemli ölçüde azaldığı belirlenmiştir.²¹ Hem oksidatif stres belirteçleri hem de inflamasyon göstergeleri düşmüştür.

Kişisel bir not düşmek isterim: Bu yöntemle ben de mevsimsel alerjilerimin tamamen yok olmasını sağladım, bu çok heyecan verici! Bu arada, bu tek bir gecede olmadı; iki yıldan uzun süre boyunca aralıklı oruç yaşam tarzı sürdürdükten sonra bu faydayı yaşadım. Kulağa inanılmaz geliyor olabilir ama aynı sonucu, alerji ilaçlarını tamamen bırakabilmelerine şaşıran aralıklı oruç tutan birçok kişiden de duydum. Aslında IF'in vücuttaki iltihabı nasıl azalttığını anladığınızda mantıklı geliyor!

ORUÇ, OTOİMMÜN HASTALIKLARINA DA UMUT OLUYOR!

Romatizmal eklem iltihabı (romatoid artrit), sedef hastalığı (psoriasis), çoklu doku sertleşmesi (multipl skleroz), lupus, uzun süreli sindirim

sistemi problemleri ve Haşimato tiroiditi gibi otoimmün hastalıklar, özellikle kadınlar arasında yükselişte.²² İyi haber şu ki, oruç tutmak birçok otoimmün hastalığın semptomlarını hem önlemede hem de kontrol etmede faydalı.²³ Bu, otoimmün hastalıkların anormal bir inflamatuvar yanıtla yakından ilişkili olduğunu bildiğimiz için kulağa mantıklı geliyor; vücutta iltihabı azaltan herhangi bir şey, artan inflamasyonla bağlantılı hastalıkların düzelmesine olanak sağlama eğiliminde olabilir.²⁴ İşte size belirli otoimmün hastalıklar ve oruçla ilgili bazı araştırmalardan küçük bir örnek:

Romatizmal eklem iltihabı (romatoid artrit): Oruç tutmak, yapılan küçük bir çalışmada, ağrı seviyelerinde, tutuklukta, ağrı kesici ilaçlara bağımlılık ve diğer bazı değişkenlerde iyileşmelerle sonuçlandı.²⁵ Başka bir çalışmada, Ramazan için oruç tutan RA'lı hastalarda sabah sertliği semptomlarında azalma görüldü.²⁶

Sedef hastalığı (psoriasis): 2019 yılında yapılan bir çalışmada, orta ila şiddetli plak sedef hastalığı olan yüz sekiz hasta, bir ay boyunca Ramazan orucu tuttu ve bu kişiler takip edildi. Çalışmada, Psoriasis Alanı ve Şiddet İndeksi skorunda önemli bir düşüş belirlendi.²⁷

Çoklu doku sertleşmesi (multipl skleroz): Sinirlerimiz miyelin kılıfı ile kaplıdır ve multipl skleroz hastalığında vücudumuzun kendi bağışıklık sistemleri bu kılıfa saldırır ve onu yok eder. Bu, sinir uyarılarının iletiminin bozulmasına yol açan *demiyelinizasyon* adı verilen bir durumla sonuçlanır. 2016'da yapılan bir çalışmada, biliminsanları farelere "oruç taklidi bir diyet" uyguladılar.²⁸ Çalışma sonunda, hayvanların yüzde 20'sinde semptomlar tamamen tersine döndü. Ayrıca hayvanların sinir hücrelerinde remiyelinizasyon da kaydedildi.

ORUCUN KARDİYOVASKÜLER FAYDALARI VAR!

Kalp hastalığı, dünya çapında önde gelen ölüm nedeni olarak kabul edilir ancak araştırmalar, oruç tutmanın kalp sağlığıyla ilgili faydaları olduğunu da ortaya çıkardı.²⁹ Oruç, kan basıncının düşmesi, dinlenme halindeyken kalp atış hızının düşmesi, kardiyovasküler sistemin strese tepkisinde iyileşme ve kalp kasının hasara karşı güçlenmesini sağlıyor.^{30,31}

Örneğin, 2008'de yapılan bir araştırma, Utah'taki 4.629 hastadan dini nedenlerle oruç tutanlarda koroner arter hastalığı riskinin önemli ölçüde az olduğunu gösterdi.³² 2018 yılında yapılan bir çalışmadaysa, zaman kısıtlı beslenme tarzının (altı saatlik bir yemek yeme aralığıyla) kan basıncında, ilaçla erişilen sonuçlara eşit biçimde dramatik değişikliklere yol açtığını buldular!³³ Daha önce bahsettiğim Ramazan araştırmalarından biri, orucun, kardiyovasküler hastalık risk faktörlerinin bazılarında olumlu etkiler yarattığını ortaya koydu.³⁴ Bu araştırmaların hepsinin insanlarla yapılmış olduğunu belirtmek ayrıca heyecan verici.

Oruç tutmak neden kalp sağlığı için bu kadar değerli? 2010 yılında farelerle yapılan bir araştırma bize bir ipucu veriyor. Biliminsanları, orucun hem kardiyokoruyucu hem de iltihap önleyici olduğu bilinen *adiponektin* adındaki bir bileşiğin düzeylerini artırdığını buldular.³⁵ Adiponektin artışının bir sonucu olarak, IF rejimi yaptırılan sıçanlarda daha az sistemik inflamasyon oldu ve kalp hücrelerinde daha az hasar oluştu.

ORUÇ, BEYİN SAĞLIĞI İÇİN MÜKEMMELDİR!

Sağlıklı bir şekilde yaşlanmak istiyorsak, zihinsel olarak zinde kalmak için beyin sağlığımızı korumamız gerektiğini biliyoruz. Doğrusu, hem fiziksel hem de zihinsel açıdan hâlâ güçlü olan yüz yaşlarındaki kadınlardan biri olmak istiyorum. IF'in de (çok da gizli olmayan) silahım olduğuna inanıyorum!

Dr. Mark Mattson, oruç dünyasında bir *rock* yıldızı ve IF'in birçok nörolojik faydası üzerine heyecan verici araştırmalar yapıyor. Araştır-

maları, oruç tutmanın hipokampustaki sinirsel bağlantıları geliştirdiğini ve beynimizi amiloid plaklarının birikimine karşı koruduğunu gösteriyor. Oruç tutmanın faydaları arasında daha az depresyon belirtisi, gelişmiş hafıza, artan nöron üretimi ve beynimizin Alzheimer ve Parkinson gibi nörodejeneratif hastalıkları önleme yeteneğinin artması sayılabilir.^{36,37,38,39}

Beyinde, IF'in beyin kaynaklı nörotrofik faktörü (BDNF) artırdığı, sinaptik plastisiteyi iyileştirdiği ve hem yaralanmaya hem de hastalığa karşı direnci güçlendirdiği gösterilmiştir.⁴⁰ Ayrıca bir fare çalışması, IF'in hem bilişsel işlevi (öğrenme ve hafıza ile ilgili) hem de beynin genel yapısını iyileştirdiğini ortaya koymuştur.⁴¹ Alzheimer hastalığının fare modellerinde, IF, beyni bilişsel gerilemeye karşı korumuştur.⁴² Aralıklı oruç nöral dejenerasyonu azalttığı için, çalışmalar IF'in Alzheimer, Parkinson ve Huntington hastalığı ile ilgili daha az semptomla sonuçlandığını göstermektedir.⁴³ Az önce size oruç sırasında yükseldiğini aktardığım BDNF, beyin nöronlarının bu dejenerasyona karşı direncini artırarak bu nörodejeneratif bozuklukların önlenmesine yardımcı olur. Ayrıca, düşük BDNF seviyeleri depresyonla da ilişkilidir, bu nedenle daha yüksek BDNF seviyelerinin depresyondan mustarip olanlara yardımcı olması beklenebilir (aslında, bazı geleneksel anti-depresanlar BDNF seviyelerini yükseltir).⁴⁴ Nihayetinde, ruh hali ve depresyon üzerine 2013 yılında yapılan bir araştırmada, yaşlanan erkeklerin üç ay boyunca aralıklı oruç rejimi uyguladığında önemli ruh hali iyileşmeleri yaşadıkları belirlenmiştir.

ORUÇ, VİSERAL YAĞLARI AZALTIR!

İki ana yağ tipimiz vardır: Derialtı yağ (uyluklarınızdaki yağ gibi derinin altında bulunur) ve viseral yağ (organlarınızın çevresinde bulunur). Artan viseral yağ seviyeleri, diyabet gibi sağlık sorunlarının yanı sıra ölüm oranının artmasıyla ilişkilendirilmektedir.⁴⁶ Aralıklı orucun hem genel yağ kütesini hem de bu daha tehlikeli viseral yağı azalttığı belirlenmiştir.⁴⁷

2016 yılında yapılan bir çalışmada, biliminsanları aralıklı oruç tut-

manın şaşırtıcı bir şeye yol açtığını buldular. IF sırasında vücudumuz enerji için öncelikle sağlıklı viseral yağları yakıyor.⁴⁸

Oruç sırasında, bu viseral yağ, enerji ihtiyacımızı karşılamada derialtı yağdan daha etkili. Sürpriz de burada devreye giriyor: Oruç tutma koşulları altında, derialtı yağ daha çok viseral yağa benzemek için bir değişim geçiriyor, bu da ona erişimi kolaylaştırıyor ve biliminsanlarının “yedek enerji deposu” dediği şeye dönüştürüyor. Bu bir kazan-kazan durumu! Hem sağlıklı içorgan yağını *hem de* inatçı derialtı yağını tüketiyoruz!

ORUÇ, AÇLIK VE TOKLUK HORMONLARIMIZI DENGELER!

Aralıklı orucun şaşırtıcı özelliklerinden biri, doğal iştah kontrol sistemimizi etkileme şeklidir. Ghrelin, açlık hormonu olarak bilinir çünkü vücudumuz yememiz gerektiği sinyalini göndermek için bu hormonu pompalar. Öte yandan, leptin, tokluk hormonudur ve vücudumuz bize yeterli yiyeceğimiz olduğu sinyalini göndermek için bu hormonu kullanır. Tamamen düzgün işleyen iştah kontrol sinyalleriyle doğarız. Bir bebeği düşünün. Aç bir bebek, karnı doyurulana kadar ağlar. Bununla birlikte, yeterli beslenmiş bir bebek yemek yemeyi bırakır ve bir lokma daha fazlasına ikna edilemez. Yaşamlarımız içinde bir yerlerde bu doğal sinyallerle temasımızı kaybediyoruz. Bundan sonraki bölümde *iştah düzenlemesi* dediğimiz olgu hakkında daha fazla bilgi aktaracağız.

Peki, oruç bu duruma nasıl yardımcı oluyor? Araştırmalar, IF’in ghrelini (açlık hormonu) azalttığını ve leptini (tokluk hormonu) artırdığını gösteriyor.^{49,50} Bunu, iştah sinyalleriyle teması kaybetmeden önceki halimize, yani fabrika ayarlarına geri dönmek olarak düşünmeyi seviyorum. Aslına bakarsanız, bu, IF yaşam tarzında yaşamının en çarpıcı özelliklerinden biri!

ORUÇ, BAĞIRSAK MİKROBİYOMUNU “SIFIRLAYABİLİR”!

Son yıllarda, genel sağlık için sağlıklı bir bağırsak mikrobiyomunun gerekliliğini öğrendik. 2000’li yıllardan önce, biliminsanları vücudu-

muzun o karanlık ve oldukça kokulu kısmında ne yaşandığı hakkında fazla bir şey bilmiyorlardı, ancak DNA dizilemesi üzerine yeni teknoloji, son birkaç on yılda inanılmaz keşiflere olanak sağladı.⁵¹ Bağırsaklarımız, dışkınızın geçtiği yer olmanın yanı sıra, bağırsak mikrobiyomunuzu oluşturan *trilyonlarca* mikroorganizmaya da ev sahipliği yapar.

Bağırsak mikrobiyomlarımızın bağışıklık sistemimizin işlevinin önemli bir parçası olduğunu ve ayrıca genel metabolik sağlığımızda önemli bir rol oynadığını biliyoruz artık.⁵² Mesela, zayıf insanlarla obez insanların bağırsak mikrobiyomlarının arasında çarpıcı bir fark olduğunu biliyor muydunuz?⁵³

Peki, obez bir kişiden zayıf bir kişiye dışkı nakli sonrasında (evet, kaka naklinden bahsediyorum), yeme alışkanlıklarında herhangi bir değişiklik olmamasına rağmen zayıf kişinin aşırı kilo almasına yol açabileceğini?⁵⁴

İyi haber şu ki, bağırsaklarımızı dışkı nakli olmadan değiştirebiliriz. Farelerde, zamanla kısıtlı beslenme üzerine yapılan araştırmalar, oruç tutmanın bağırsak geçirgenliğini azalttığını, bağırsak mikrobiyomunun çeşitliliğini artırdığını ve popülasyonu obezite yerine zayıflık ile ilişkili olana kaydırıldığını bulmuştur.⁵⁵ Bağırsaklarınızı değiştirin, sağlığınız düzelsin!

ORUÇ, HABİS HÜCRE GELİŞİMİNİ ENGELLER VE KANSER TEDAVİSİ SIRASINDA OLUMLU ETKİLERİ VARDIR!

Oruç, hem tümör büyümesini önlemede hem de kemoterapiye faydalı bir terapi olarak umut vaat ediyor.⁵⁶

Orucun kansere karşı faydaları olarak savunulan mekanizmalardan bazıları şunlar:⁵⁷

- Hücrelerin artış hızını azaltma;
- Vücutta koruyucu etkilere yol açan pozitif ve düşük yoğunluklu stres;
- Kanser büyümesiyle bağlantılı olabilecek oksidatif stresi azaltma;

- Artan antioksidan aktivite;
- Artan otofaji (birazdan daha ayrıntılı tartışacağım, bizi izlemeye devam edin!)

Daha önce, hiperinsülineminin tümör büyümesiyle ilişkili olabileceğini öğrenmiştik. Bu bulgu, belirli kanserlerin neden obeziteyle bağlantılı olduğunu açıklıyor (ve aynı zamanda kronik olarak yüksek insülin düzeylerinin pek çok açıdan ne kadar zararlı olduğunu da hatırlatıyor!).⁵⁸ İnsanlarda oruç tutmayı kanserin önlenmesiyle ilişkilendiren önemli araştırma bulgularına hâlâ sahip olmasak da, sıçanlarda oruç tutmak ömrü yüzde 15-20 artırıyor ve ayrıca tümör büyümesini yüzde 65-90 oranında azaltıyor.⁵⁹ Zamanla, insanlar üzerinde yapılan daha fazla çalışma görmeyi umuyoruz.

Peki, ya birine zaten kanser teşhisi konmuşsa? Oruç, kemoterapi ile beraber uygulandığında, araştırmalar kanser hücrelerinin uyum sağlayamadığını ve korunamadığını, oysa normal hücrelerin koruyucu faydalar sağladığını göstermiştir.^{60,61,62} Aralıklı oruç yaşam tarzımın beni kansere yakalanmaktan koruyacağını umuyorum, ancak herhangi bir türde bir tümör teşhisi konacak olsa, oruç tutma ve kemoterapi konusundaki araştırmalara aşına bir onkologu bulana kadar arardım.

ORUÇ, OTOFAJİYİ ARTIRIYOR!

2016 yılında Yoşinori Ōsumi otofaji süreci üzerine çığır açan çalışmasıyla Nobel Tıp Ödülü'nü kazandığında, aralıklı oruç dünyasında yaşanan heyecan dalgalarından bahsetmiştim. Aniden, önceden bilinmeyen bu kelime herkesin ağzındaydı.

Bu bölümün geri kalanında size otofajiyi öğreteceğim: Otofaji, sağlık için en heyecan verici faydalardan biridir!

Otofaji nedir? Kelimenin tam anlamıyla, *kendi kendini yemek* anlamına gelir.⁶³ Açlık gibi stres faktörleriyle karşı karşıya kaldığında hücrelerimizin hayatta kalmasına yardımcı olan önemli bir hücresel mekanizmadır.

Otofajiyi anlamak için, onu vücudumuzun nihai ileri dönüşüm

programı olarak düşünün. İleri dönüşüm nedir? *Vikipedi*'ye göre ileri dönüşüm, “yan ürünleri, atık malzemeleri, işe yaramaz veya istenmeyen ürünleri yeni malzemelere veya daha kaliteli ve çevresel değere sahip ürünlere dönüştürme sürecidir.”⁶⁴ Otofajinin vücutta yaptığı tam olarak budur. Otofaji, vücudumuzun yan ürünlerini, atık malzemeleri, işe yaramaz veya istenmeyen ürünleri yeni malzemelere veya daha kaliteli ve çevresel değere sahip ürünlere dönüştürür!

İlkokul öğretmenleri *harika* birer dönüştürücüdür! Her nasılsa, biz öğretmenler, çöpleri alıp işe yarar bir şeye dönüştürme içgüdüleriyle doğarız. Eski lastiklerden, atılan boya kovalarından, yemekhaneden ödünç aldığımız süt sandıklarından rahat oturma köşeleri yapabiliriz. Bize eski mısır gevreği kutularınızı verin; masa oyunları, iskambil kartları ve kitap rafları yapalım. Nasıl ki öğretmenler ileri dönüşüm içgüdüleriyle doğarlarsa vücutlarımız da öyledir. İster sınıflarımızda ister kendi vücutlarımızda ileri dönüşüm yapıyor olalım, çöpler hazineye dönüşür.

Vücudumuz, hasarlı veya istenmeyen hücre parçalarını enerji veya yeni büyüme yapıtaşları olarak kullanmak üzere geri dönüştürmek için otofaji sürecini kullanır. Hasarlı organeller mi var? Otofaji, parçalarını dönüştürür! Hücre içi patojenler mi var? Otofaji yardıma koşar. Hücrel çöp var mı? Onu geri kazanmak için otofaji devreye girer!

Oruç tuttuğumuzda, gıda alımı olmadığından, hayatta kalmamızı sağlamak için otofaji artar.⁶⁵



Her gün oruç tutarken, vücudumun eski hücrel çöpleri yeni bir vücut parçasına dönüştürmek için çalıştığı düşüncesini kesinlikle seviyorum.

İnsanların büyük miktarda kilo verdiği bir televizyon şovu izlediyseniz veya bir dergi makalesi okuduysanız, genellikle diyetin sonunda çok fazla deri fazlalığıyla baş başa kaldıklarını görürsünüz. Şahsen, otuz altı kilodan fazla verdim ve bu da, yeni ince vücudumu kaplamak için çok daha az cilde ihtiyacım olduğu anlamına geliyor – ama bana sorun yaratan fazladan derim yok. İyi de, kilo verdiğimde ortaya çıkması beklenen tüm bu fazla deriye ne oldu? Dr. Jason Fung, hastaları kırk beş kilodan fazla kaybetseler bile, deri alma ameliyatı için onları hiçbir zaman plastik cerraha göndermek zorunda kalmadığını iddia ediyor.⁶⁶ Teorisi, otofajinin eski cilt dokusunu parçalayıp yeni vücut parçaları oluşturmak için kullanması.

Otofaji tabii ki, vücudumuzda sadece eski cilt dokusunu yenilemekten çok daha fazlasını yapar. Amacımız, otofajinin, doğanın amaçladığı gibi sık sık gerçekleşmesini sağlamak. Otofaji vücutta bir şekilde bloke edildiğinde kanser, karaciğer hastalığı, yaşlanma, metabolik sendrom veya nörodejenerasyonun başlamasına neden olabilir.^{67,68} Tüm bu faydalardan her gün yararlandığımdan emin olmak istiyorum.

Bu çok fazla kafa karışıklığına neden olabilir. Otofaji tam olarak ne zaman gerçekleşir? Gerçekleşmekte olduğunu nasıl *bilebiliriz*? Günlük aralıklı oruç yaklaşımını uyguladığımızda artan otofaji yaşayacak mıyız yoksa bu faydaları elde etmek için uzun süre oruç tutmamız mı gerekiyor?

Bir dakikalığına bunu düşünün. Vücudunuz, ona erişmek için günlerce oruç tutmanızı gerektiren harika bir hücrel temizleme sürecine mi sahip? Saçma geliyor, değil mi?

Birinci bölümde size öğrettiğim gibi, vücudumuz metabolik olarak esnek şekilde tasarlanmıştır. Modern çağdan önce, ata ve analarımız beslenmek için avlanmak ve toplamak zorundaydılar, böylece doğal olarak oruçlu oldukları dönemler vardı. Beyinlerini beslemek için ketozise güvendiler ve bu da onlara dışarı çıkıp ihtiyaç duydukları yiyecekleri bulmaları için zihinsel berraklık ve enerji verdi. Bu metabolik esneklik, onları hem günlük yiyecek arayışında hem de zayıf zamanlarında hayatta tuttu.

Artan otofaji, bu önemli adaptasyonun bir parçasıdır ve ketozis durumuyla bağlantılıdır. Bu süreçler, metabolik anahtarınız çevrildiğinde ve vücudunuz yakıt için etrafı kolağan ettiğinde gerçekleşir. Bunu şu şekilde düşünün: Uzun zamandır markete gitmediğinizi ve buzdolabınız ile kilerinizin oldukça boş olduğunu hayal edin – ama acıktınız! Evde neler olduğunu ve nelerle yemek yapabileceğinizi görmek için etrafı araştırmanız gerekecek. Vücudunuz oruç halindeyken olan budur; vücudunuz yakıt için (*yağ yakımına* ve *ketozise* yol açar) etrafta dolaşıp durur ve aynı zamanda hangi yapıtaşlarının parçalanıp yeniden kullanılabileceğini (artan *otofaji* yoluyla olur) arar. Dolayısıyla, ketozis ve otofaji aynı süreç *olmasalar* da, ikisi de vücudun elindekileri görmek için etrafa bakma ihtiyacı duyduğu zamanlarda ortaya çıkarlar.^{69,70,71}

Aralıklı oruç camiasından birinin, yirmi dört ila otuz altı saat arasında oruç tutma durumuna gelene kadar otofajinin artmadığını söylediğini sık sık duyarsınız. Bu ifade muğlak olduğu için birçok insanda çok fazla kafa karışıklığına neden oluyor! Bir önceki bölümden, karaciğer glikojenimizi yağ yakma durumuna geçmek için yeterince tükettiğimizde, ketoza girme konusundaki dersi hatırlayın. ***Kişi eğer oruca tamamen dolu glikojen depoları ile başlıyorsa***, bunun gerçekleşmesi yirmi dört ila otuz altı saat (hatta daha uzun) sürebilir. Ancak unutmayın, vücudumuz metabolik olarak esnek hale geldikten sonra artık tam glikojen depolarımız yok! Oruçlu durumdayken her gün ketozise girebiliriz (bu, orucun yaklaşık on ikinci saatinde olabilir, ancak ne ve ne kadar yediğinize, aktivite seviyenize ve hatta vücudunuzda dolaşan insülin miktarına bağlı olarak on altı ila yirmi saat hatta daha uzun sürebilir.) Ketozis arttığında otofajinin de arttığını bildiğimiz için, düzenli olarak yirmi dört ila otuz altı saat veya daha fazla oruç tutmanıza gerek kalmadan, artan otofajiden fayda sağladığınızdan emin olabilirsiniz.⁷²

Daha uzun süre oruç tutarsanız, ketozise daha derinden gireceğiniz ve daha yüksek seviyelerde otofaji yaşayacağınız doğrudur, ancak bu gerekli değildir. Artık, oruç tutmanıza gerek kalmadan vücudunuzun günlük oruç sürenizden en iyi şekilde yararlanacağına güvenin...

tabii illaki daha uzun süre oruç tutmak *istemiyorsanız*. Bununla ilgili daha fazla bilgi yedinci bölümde!

Aralıklı oruç tutmanın bazı heyecan verici sağlık faydalarını öğrendiğimize göre, şimdi başka bir heyecan verici keşif hakkında bilgi edinme zamanı: Aralıklı oruç, daha uzun ömürle bağlantılıdır! Bir sonraki bölümde bu muhteşem keşifler hakkında daha fazla bilgi bulabilirsiniz.

Oruç: Gerçek Gençlik Pınarı Mı?

Oruç sadece bir önceki bölümde sunduğum uzun ve olumlu sağlık sonuçları listesiyle bağlantılı olmakla kalmıyor, aynı zamanda bilimsenleri oruç tutmanın insanlar için uzun ömür ile bağlantılı olabilecek bir dizi fayda sağladığını da bildiriyorlar. Bu araştırmaların çoğu hayvanlar üzerinde yapılıyor olsa da, insanlarla yapılan çalışmalarından elde edilen bazı umut verici sonuçlar da mevcut. Bu bölümde, oruç tutma ve uzun ömür arasındaki bağlantıya dair en son araştırmaların bir kısmını özetleyeceğim. Konulara daha derin bir ilginiz varsa, önerilen kaynaklar bölümünü ziyaret edebilir ve bu çalışmaları kendiniz bulup okuyabilirsiniz.

2019'da Okinawa'daki biliminsanları, insan deneklerini kullanarak bazı şaşırtıcı sonuçlar bulan ve çığır açan bir çalışma yayımladılar.¹ Bu çalışmaların başlıklarını okumayı her zaman seviyorum çünkü tüm bu bilimsel kelimeler onları çok etkileyici kılıyor. Bu çalışmaya *58 saatlik açlık sırasında aktive olan çeşitli metabolik reaksiyonlar, insan kanının hedeflenmemiş metabolomik analizi ile ortaya çıkarlar* adı verilmiştir. Hadi biraz araştıralım ve ne bulduklarını görelim!

Okinawa araştırmasında, dört gönüllü 58 saatlik bir oruca katıldı ve araştırmacılar belirli aralıklarla (on, otuz dört ve elli sekizinci saat)

kan örnekleri aldılar. (Evet, bu küçük bir örneklem ama yine de heyecan verici! Sonraki adımlar, bu çalışmayı daha büyük bir örneklemle tekrarlamayı içerecek.) Peki bu, faydaları elde etmek için elli sekiz saat oruç tutmamız gerektiği anlamına mı geliyor? Hayır. Çünkü tüm bu bileşiklerde artışlar, orucun on ila otuz dördüncü saatleri arasında da görüldü.

Bu çalışma neden bu kadar heyecan verici? Yaşlandıkça, metabolik süreçlerin bir sonucu olarak vücut tarafından üretilen maddeler olan, birçok önemli metabolit azalır. Bu metabolitlerin seviyelerinde yükselme belirlemek haliyle çok heyecan verici. Bu çalışmada tanımladıkları kırk dört bileşikten sadece on dördü daha önce aç kalma durumuyla ilişkilendirilmişti. Bu metabolitler, kas dokusunun korunması ve ayrıca yaşlanmayla ortaya çıkan bazı hasarları önlemeye yardımcı olabilecek antioksidan aktiviteyle bağlantılıdır. Bana gençlik pınarı gibi geldi!

Yazarlardan bir alıntı:

İnsanların orucu sırasında, bütiratlar, karnitinler ve dalı zincirli aminoasitler dahil olmak üzere metabolik belirteçler, glukoneojenez ve depolanmış lipidlerin kullanımı yoluyla enerji ikamesi için yukarı doğru regüle edilir ... muhtemelen antioksidanlar, NADPH, glukoneojenez ve anabolik metabolizma için talep nedeniyle ... oruç tutmanın neden olduğu ve şimdiye kadar tanınmayan metabolik mekanizmalar belirledik. ... Bileşiklerin artışları, oruç sırasında dokulardaki gelişmiş mitokondriyal aktiviteyi yansıtır... Bu nedenle, çeşitli, belirgin metabolit artışları, büyük ölçüde oruçla uyarılan aktifleştirilmiş katabolizma ve anabolizmanın sonucudur. Antioksidasyon, oruç tutmanın başlıca tepkisi olabilir.

Vay canına, bayağı afili sözler, öyle değil mi?

Daha basit terimler kullanarak tüm bunların ne anlama geldiğini anlayalım. Buldukları belirli şeylerden bazıları nelerdir?

Oruç şu seviyeleri artırdı:

- **Bütiratlar**

Bütiratlar, antiinflamatuvar özellikler, bağışıklık sisteminin düzenlenmesi ve insülin direncinin önlenmesi ve tedavisi dahil (ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere) bir dizi olumlu sağlık yararına sahip olan kısa zincirli yağ asitleridir.²

- **Karnitinler ve dallı zincirli aminoasitler:**

Bunları vücut geliştirici olarak tanıtılan takviyelerdeki maddeler olarak duymuş olabilirsiniz. Her ikisi de genellikle kas büyümesine yardımcı olmak için tasarlanmış egzersiz öncesi veya sonrası takviyelerde bulunur. Bu tür takviyeler kullanmak zorunda olmadığımızı öğrenmek heyecan verici, vücudumuz ihtiyaçlarımızı kendiliğinden karşılayabiliyor! Bu bileşikler sadece kas büyümesini teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda kas hücrelerinin parçalanmasını azaltmaya da yardımcı olur.

- **Antioksidanlar**

Hepimiz, genellikle sağlığa yararlı bu bileşiklerin yüksek seviyelerine sahip gıdaları seçme bağlamında antioksidanları duyduk. İyi haber şu ki, vücudumuz antioksidan özelliklere sahip bileşikler de üretiyor. Bu bileşikler vücudumuzda, hücrelerimize zarar verebilecek *serbest radikaller* adı verilen zararlı moleküllere karşı savaşırlar (bu hücre hasarı yaşlanmayla ilişkili birçok hastalığa ve duruma yol açabilir).

- **Mitokondriyal aktivite**

Mitokondriler genellikle *hücresinin güç santralleri* olarak adlandırılırlar çünkü hücrenin “sindirim sistemi” olarak çalışırlar; besinleri alırlar, parçalarlar ve hücrenin kullanabileceği enerji biçimlerine dönüştürürler. Mitokondri, hücrelerdeki atık ürünlerin parçalanmasında da önemli bir rol oynar (kazanılan otofaji!).³ Ek olarak, mitokondri, otofajinin daha büyük ve kötü kuzeni olarak düşünebileceğiniz *apoptoz* adı verilen bir süreçte aracıdır. Basit bir ifadeyle, apoptoz, “programlanmış hücre ölümüdür”. Kulağa

ürkütücü gelse de, aslında belirli hücrelerin “ölmesini” *istiyoruz* ve bunlar arasında enfekte, hasarlı veya diğer istenmeyen hücreler de bulunuyor.⁴ Oruç tutmak tüm bu koruyucu mitokondriyal süreçleri hızlandırıyor.

- **Katabolizma**

Basitçe söylemek gerekirse, *katabolizma* bir şeyin daha küçük parçalara ayrılmasıdır. Örneğin, otofaji, vücudumuzun artık ihtiyaç duymadığımız bir şeyi parçalamasına izin veren katabolik bir süreçtir.⁵ Oruç bu katabolik süreçleri hızlandırır.

- **Anabolizma**

Anabolizma, katabolizmanın tersidir. Vücudumuzdan bir parça alıp onu yeni şekilde bir araya getirdiği zamandır. Örnek olarak, vücut parçalanmış bir grup aminoasidi alabilir ve bunu yeni kas hücreleri yapma sürecinde kullanabilir. Alın size ileri dönüşüm! Eski hurda, değerli kas dokusuna dönüştü!⁶

Okinawa’da 2019 yılında yapılan bu araştırma hakkında özellikle heyecan verici olan bir başka şey, fareler veya sıçanlar üzerinde değil, insanlarla yapılmış olmasıdır. Bunlar varsayımsal insan etkileri değildir; biliminsanları tarafından laboratuvarında ölçülen oruç tutmanın gerçek etkileridir. Bu tür araştırmaların devamını heyecanla bekliyorum.

Bu özel araştırmanın yanı sıra, dünyanın dört bir yanındaki biliminsanları da oruç tutma ve uzun ömürle ilgili bulguları bildiriyorlar. İşte bunlardan bazıları:

- Yaşlandıkça, hücrelerimizin mitokondrileri, enerjiyi verimli bir şekilde işleme yeteneğini kaybeder, bu da hem yaşlanmaya hem de yaşa bağlı hastalıklara yol açar. Hücrelerimiz ayrıca “önemsiz proteinleri” atma yeteneğini de kaybeder ve bu, ALS (amyotrofik lateral skleroz) ve Alzheimer gibi hastalıkların gelişmesine yol açan proteinlerin aşırı birikimine yol açabilir. 2017’de Harvard Üniversitesi’nden araştırmacılar, hem egzersizin hem de oruç tut-

manın (kısa süreler için bile olsa), mitokondriyal ağlarımızın işlevini güçlendirerek, hücrelerin hastalıklara neden olan bu “çöp” proteinlerin bazılarını atma yeteneği geliştirdiğini bildirdi.⁷ Bu, daha sonra yaşa bağlı hastalıkların gelişme olasılığının azalmasına yol açar, bu da yaşam süresini artırabilir. Bu araştırmaya katılan biliminsanlarından biri buna “hücrel elektrikli süpürgeyi” açmak olarak atıfta bulundu ve ben günlük oruç sırasında vücudumun çöpleri süpürdüğünü düşünmeyi seviyorum!

- Yaşlandıkça kardiyovasküler hastalık gibi rahatsızlıklara daha duyarlı hale geldiğimizi biliyoruz. Vasküler yaşlanma, damarlar hassas hale geldiğinden ve zamanla daha fazla hasara maruz kaldığından, bu süreçte önemli bir rol oynar. 2018’de Georgia State Üniversitesi’ndeki araştırmacılar, vasküler sistem üzerinde yaşlanma karşıtı etkileri olan bir molekül tanımladılar.⁸ Vücudun, oruç sırasında ürettiği moleküllerden birinin (beta-hidroksibütirat veya BHB) hücre bölünmesini desteklediğini ve damar sistemlerimizin kan damarlarında ve lenfatik damarlarında hücrel yaşlanmayı önlediğini buldular. Bunun kan damarlarımızı “genç” ve sağlıklı tutmamıza yardımcı olabileceğine inanıyorlar. Bunu duymak çok keyifli!
- Yaşlandıkça, bağırsak kök hücrelerimiz yenilenme yeteneklerini kaybeder ve bağırsakların enfeksiyon veya yaralanmadan kurtulması daha uzun sürer. MIT’deki biyologlar, yirmi dört saatlik bir orucun, yaşa bağlı bağırsak kök hücre fonksiyonu kaybını tersine çevirebileceğini savundular.⁹ 2018 yılında gerçekleşen bu çalışmada, “oruç tutmanın, karbonhidratları kullanmaktan yağ yakmaya kadar, bağırsak kök hücrelerinde metabolik bir değişime neden olduğuna” dair kanıtlar bulundu. Metabolik değişikliklerin bir sonucu olarak, gelişmiş işlev ve hücrel yenilenme belirlendi. Bağırsak yollarımızın içini göremesek de bağırsaklarımızın genç ve güçlü olduğu fikrine bayılıyorum.
- 2018’de araştırmacılar, oruçla ilgili bilimsel literatürün kapsamlı bir incelemesini gerçekleştirdiler.¹⁰ Bu tür bir araştırma özeti önemlidir çünkü biliminsanları bulabildikleri tüm önceki araştırmaları inceler ve araştırmaları kapsamlı bir büyük resim haline getirirler.

Makalelerinde, hem zaman kısıtlı yemeyi (yemek penceresi yaklaşımı) hem de çeşitli gınaşırı oruç stratejilerini (iki günde bir yaklaşımı) incelediler. (Bu IF terimlerinin ne anlama geldiği hakkında daha sonraki bölümlerde daha fazla bilgi bulacaksınız!) Analizlerinde, oruç tutmanın vücudumuzun enerji için glikoz yakmaktan, yağ asitleri ve yan ürünleri olan ketonlardan enerji elde etmeye geçişine nasıl izin verdiğini açıkladılar. Vücut bu metabolik anahtarı çevirdiğinde, yağsız kas kütlesini korurken yağ depolarına erişebilir (tanıdık geliyor mu?). Ayrıca, oruçla ilgili bilimsel literatürün analizine dayanarak, araştırmacılar oruç tutmanın “fizyolojik işleyişi optimize edebileceğini, performansı artırabileceğini ve yaşlanma ve hastalık süreçlerini yavaşlatabileceğini” bildiriyor. Hiç şaşırmadık, değil mi?

- 2018 yılında Ulusal Yaşlanma Enstitüsü'ndeki biliminsanları fareleri iki farklı diyetle soktular (yani her bir diyet grubunu dikkatle geliştirilmiş bir fare diyetiyle beslediler) ve bu diyet gruplarının her birini kendi içinde fareleri farklı yeme alışkanlıklarına göre alt gruplara ayırdılar.¹¹ Bir alt grup günün her saatinde yiyebiliyor, bir diğeri aynı tür gıdayı ancak miktarın yalnızca yüzde 70'ini (kalorilerde yüzde 30'luk bir kısıtlamaya yol açar) alabiliyor ve üçüncü grup da, günün her saatinde beslenen fare grubunun sahip olduğu kalori miktarıyla aynı miktarda bir öğün yiyordu. Araştırmacılar, “farelerin ne yediğine veya ne kadar kalori tükettiğine bakılmaksızın, artan oruç süresiyle doğru orantılı olarak sağlıklarının daha iyiye gittiğini ve ömürlerinin uzadığını” buldular. Bu çok güzel çünkü aradaki fark yiyeceklerin kendisinden ya da kalori kısıtlamasından kaynaklanmıyor; daha uzun oruç tutma süresinden kaynaklanıyor gibi görünüyordu. İncelenen en uzun oruç süresi olan günde bir öğün yemek yiyen fareler, “daha uzun bir ömre, ayrıca yaşa bağlı yaygın karaciğer hastalığı ve metabolik bozukluklarda” daha iyi sonuçlara sahip görünüyordu. Evet, bunlar farelerdi, ancak araştırmacılar araştırmayı diğere hayvanlara ve daha sonra da insanlara genişletmeyi umuyorlar.

Buraya daha birçok araştırma örneği yazabilirdim, ama kendimi durduracağım çünkü umarım, bu küçük örnekleme sizi oruç ve uzun ömür araştırmalarının hem heyecan verici hem de umut verici olduğuna ikna etmek için yeterlidir.

Bu ilk üç bölümde, size **neden** bir yaşam tarzı olarak aralıklı orucu seçtiğimizi gösterdim:

- IF, yağ yakan süpergücümüzü ateşler!
- IF, kilo vermek için iyi bir yol olmasının yanı sıra bir sağlık planıdır!
- IF, gerçek gençlik pınarıdır!

Artık *nedenini* anladığınıza göre, size *nasıl* yapılacağını öğretmeme hazır olduğunuzu varsayıyorum: IF'in bazı heyecan verici sağlık faydalarından ve belki de birinci bölümdeki o sihirli yağ yakma süpergücünden bazılarını elde etmenize yardımcı olacak, kendi kişiselleştirilmiş aralıklı oruç programınızı nasıl geliştireceğinizi. (Kimi kandırıyorum? Çoğumuz kilo vermek için IF'e başlarız ve sonra sağlığa faydalarına bakarız, o yüzden kesinlikle her ikisini de yapmanıza yardımcı olacak bir program tasarlayalım! Kazan-kazan bebeğim!) Aralıklı oruç tutmak için bilmeniz gereken her şeyi iyice öğrenmek amacıyla okumaya devam edin!

Sihir, Temiz Oruçta! Neden Temiz Oruç Tuttuğumuzu Öğrenin

Oruç tutmaya başlamadan önce, oruç tutmanın tüm sağlık ve yağ yakma faydalarını elde ettiğinizden nasıl emin olacağınızı anlamanız gerekir. Bunun anahtarı temiz orucun büyüsunü anlamakta yatar! Bu bölüm size temiz oruç önerileri arkasındaki **nedeni** öğretecek ve bir sonraki bölüm size **nasıl** yapılacağını öğretecek. Bu yüzden ikisini de okuyun! Ancak başlamak için sabırsızlanıyorsanız, bir sonraki bölüme geçip önce onu okumanıza izin veriyorum, ama önerilerin arkasındaki nedenleri anlamak için bu bölüme geri döneceğinize söz verin. Neden önemli olduğunu tamamıyla anladığımda bir tavsiyeye uyma ihtimalimin daha yüksek olduğunu pek çok defa tecrübe ettim, bu yüzden öğrenme sürecindeki bu önemli adımı ihmal etmeyin.

Bu iki bölüm tüm kitaptaki en önemli bölümlerdir çünkü oruç tutarken neyin tüketilmesinin güvenli olduğu konusunda ortalıkta dolaşan pek çok yanlış anlama var. Ama merak etmeyin! Sizi koruyacağım. Bu bölümde, ortada dolaşan tüm o kafa karıştırıcı ve çoğu zaman çelişkili tavsiyeleri gözden geçirip eleyebilmeniz için bilmeniz gereken her şeyi açıklayacağım. Temiz oruç, gerçekten uzun vadeli IF başarı-

sına giden yolda tartışılmaz bir adımdır ve temiz orucun büyüsunü bizzat deneyimlemenizi istiyorum. Temiz oruç aynı zamanda, benim yaklaşımımı, oruç sırasında *biraz bundan biraz şundan yemeye* “izin veren” çok sayıda diğler yöntemlerden ayıran önemli bir uygulamadır.

Bir konuyu netleştirelim. *Temiz oruç* diye bir şey varsa *kirli oruç* diye bir şey de mi var? Cevap, hayır. Oruç bilimine göre ya temiz oruç tutuyorsunuz ya da gerçekten oruç tutmuyorsunuz. Bunun neden doğru olduğunu anladığınızda, kirli orucun var olmadığını da anlayacaksınız.

Temiz oruç terimi nereden geliyor? Aslında 2017’de IF destek grubunda, ilk kitabım *Delay, Don’t Deny* yayımlandıktan sonra doğdu. Bir gün oruç tutmanın en etkili yolunu tarif etmek için “temiz oruç” dedim ve terim kullanılmaya başlandı. Çok geçmeden destek grubumuzda kullanılmaya başlanmıştı bile. Ve yıllar içinde, bu ifadenin diğler oruç topluluklarında da kullanılmaya başlandığını gördüm. *Temiz oruç* terimini dünyaya kattığım için çok mutluyum çünkü oruç döneminden beklentimizi ifade ettiğini düşünüyorum: Vücudumuzun “temizlendiğı” ve kendini tamir edebildiğı (teşekkürler, otofaji!) bir zaman dilimidir. Bu nedenle orucun kendisini temiz tutmak, oruç sırasında tecrübe etmek istediğimiz tüm perde arkası “temizliğı” vücudumuzun yapabilmesini sağlar. Temiz orucun amacını anladığınızda, günün o kutsal bölümünü ne pahasına olursa olsun korumak isteyebilirsiniz.

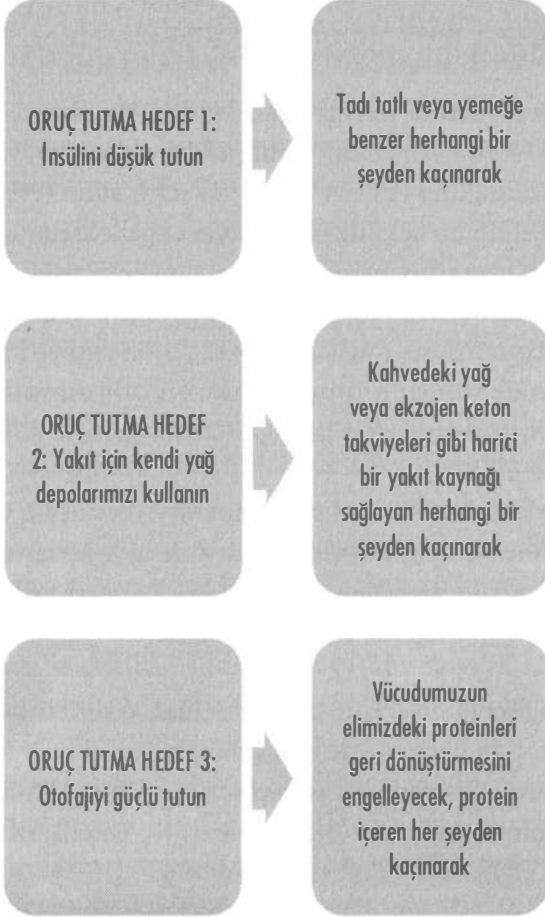
Oruçlu olduğunuz günün yemek yemeye ara vererek dinlenmek için tasarlandığını asla unutmayın. Bu, temiz orucun ilkelerini anlamının anahtarıdır: Vücudunuz için gıda *olan* veya vücudunuza gıdanın yolda olduğunu *düşündüren* herhangi bir şeyden kaçının.

Temiz oruç için tavsiyeleri tam olarak anlamak ve benimsemek için *neden* oruç tuttuğumuz konusunda net olmalıyız. Temiz oruç sırasında ana hedeflerimiz şunlardır:

1. Oruç sırasında insülin seviyelerini mümkün olduğunca düşük tutmak.
2. Yakıt için kendi yağ depolarımızı kullanmak.

3. Artan otofajiyi ve bununla birlikte gelen tüm ileri dönüşümü deneyimlemek.

Temiz orucun hedeflerini anladığımızda bunların nasıl gerçekleştirileceğini kolayca anlayabiliriz:



Bu üç hedefin her birini tek tek ele alalım ve her birini, temiz oruçta nasıl uygulayacağınızı öğrenelim. İşimiz bittiğinde, orucunuzu gıcır gıcır temiz tutacak bilgiyle donatılmış olacaksınız!



Size insülini ve vücutta ne yaptığını öğrettiğim birinci bölüme geri dönmenizi istiyorum. İnsülinin antilipolitik olduğunu, yani yağ yakımını önleyici olduğunu ve bu nedenle yüksek insülin seviyelerinin yağ depolarımıza etkili bir şekilde erişmemizi engellediğini hatırlayın. Bu nedenle, oruç sırasında vücudumuzun daha fazla insülin salgılamasına neden olacak herhangi bir şey yemekten *kaçınmalıyız*.

Vücudunuzun insülin salgılamasını sağlayan nedir? Tabii ki yemek yemek ve yemek yemenin oruç tutmak olmadığını zaten biliyoruz. Ama vücudunuzun yiyeceğin geldiğini düşünmesine neden olan her şeyi tatmak da öyle.

Tatlı ve yiyecek benzeri tatlar, beyninize yiyeceklerin yolda olduğu ve insüline *hemen* ihtiyaç duyulduğu sinyali gönderir! Aslında hiçbir şey yutmasanız bile, tatlı tadı veya yiyecek benzeri tatlar, oruç sırasında kaçınmak istediğimiz *sefalik faz insülin salınımını* veya CIPR'yi başlatır.

Obez olduğum günleri hatırlıyorum. Güne şekerli kahve (sıfır kalorili stevia ile tatlandırılmış!) ile başladım, bir diyet kola içerdim (okul günü her zaman masamda bir tane vardı!), tatlı gibi isimleri olan bitki çaylarının tadını çıkarırdım (oh, çok lezzetli, üstelik sıfır kalori!) ve şekersiz sakız çiğnerdim ("dişlerime iyi geldiği" için Xylitol ile tatlandırılmış!). Temel olarak, *tüm gün boyunca* ağızma şekerli ve/veya aromalı bir şey giriyordu. Dökülmeyen bardağı olan ve yeni yürümeye başlayan bir çocuk gibiydim.

Dilim o tatları veya o tatlı şeyleri her tattığında, beynim yolda olan kalorileri yönetmek için bir insülin patlamasına ihtiyacım olduğu mesajını alıyordu... ancak kaloriler hiç gelmiyordu, çünkü sıfır kalorili

tatlandırıcılar ve aromalı ürünler kullanıyordum. Ne yazık ki, beynimiz normal tatlandırıcılar (bal veya şeker gibi) ile sıfır kalorili/yapay tatlandırıcılar (stevia, aspartam veya sukraloz gibi) veya gerçek yiyeceklerden (çilek veya çikolata gibi) gelen tatlarla, sıfır kalorili katkı tatlar (hem doğal hem de yapay yiyecekler gibi tatlar dahil) arasındaki farkı bilmiyor.

“Tabiat Ana’yı kandıramazsınız” sözünü hatırlıyor musunuz? Maalesef bu yapay tatlandırıcılar Tabiat Ana’yı *kandırıyor* ve bunun da vücudumuz için bir bedeli var. Beynimiz, tadı yemek gibi olan ama aslında yemek olmayan bir şeyi yaratmış olduğumuzu anlamıyor, bu yüzden hiç alınmayan kaloriler için vücudu hazırlıyor.

Bu nasıl çalışıyor? Tat tomurcuklarımız, vücudumuzu gelen yiyecekleri işlemeye hazırlamak için beynimize sinyaller gönderir. Örnek olarak, tatlı, ekşi ve et ve diğer yüksek proteinli gıdalar tükürük salgısını artırır (vücudumuzu sindirime ve gıda emilimine hazırlamaya yardımcı olur), ancak acı tatlar (siyah kahve ve sade çay gibi) bu etkiye sahip değildir.¹ Tatlı ve yiyecek benzeri tatlar tükürük salgılamından daha fazlasıyla bağlantılıdır çünkü vücut karbonhidrat bekler. Artan tükürük üretiminin yanı sıra, vücut tatlılık algıladığı anda, ihtiyaç duyulduğu vakit gerekli miktarda kullanılabilsin diye insülin salgılar. Bu, daha önce bahsettiğim, vücudun sefalik faz insülin yanıtıdır (CPIR).²

Gelin CPIR’ın nasıl çalıştığının bilimini öğrenelim. Tatlılığı tattıktan sonraki iki dakika içinde vücut insülin salgılar. İnsülin miktarı dört dakikada zirve yapar ve sekiz ila on dakika içinde başlangıç seviyelerine döner. (Bu yüzden oruç sırasında dişlerinizi fırçalamanızda bir sakınca yoktur, diş macununuzda biraz tatlılık olsa da, bu kadar kısa süren bir temas sonrası insülin oldukça hızlı bir şekilde geri düşer.) Ancak bu aynı zamanda şekerli bir içecek içmenin veya şekerli sakız çiğnemenin neden uygun *olmadığını* da açıklar. Sadece bir yudum içerek veya biraz sakız çiğneyip gününüze devam edemezsiniz. Hayır, o şekerli kahveyi ya da diyet kolayı içersiniz, her yudumda vücudunuz yanıt olarak insülin salmaya devam edecektir. Temiz orucu iyice kavramadan önceki dönemimi düşünüyorum da, sürekli şekerli kahve, aromalı su veya diyet kolayı içiyordum. Uyanık olduğum tüm

saatler boyunca kendimi CPIR'lıyordum. (CPIR'lamak resmi bir bilimsel terim değil, ben yeni uydurdum ama ne demek istediğimi anladığınızdan eminim.)

Tatlı veya gıda benzeri tatlar ile CPIR (insülin salınımı) arasındaki ilişkiyi gösteren çok sayıda çalışma vardır. Bunlar arasında beni ikna eden, katılımcıların ağızlarında tatlandırılmış bir çözeltiyi çalkaladıklarında “plazma insülin sekresyonunda önemli bir artış” gösteren 2008 tarihli çalışma oldu (bu çalışmada, hem sakkarozu hem de sakarini test ettiler).³ Denekler çözeltiyi yutmamışlardı! Tek yaptıkları ağızlarını çalkalamak ve tükürmekti.

Başka önemli çalışmalar da var. Örneğin 2017 yılında yapılan bir çalışmada, bilimsinleri aşırı kilolu deneklerin sukralozun tadına yanıt olarak “önemli” miktarda CPIR salgıladıklarını buldular.⁴ Ve 1993'te yapılan bir çalışmada bilimsinleri, normal kilolu denekler ile obez olanlar arasındaki insülin tepkisindeki farkı incelediler. Açlık insülin seviyeleri yüksek olan obez deneklerin (yani daha yüksek başlangıç insülin seviyeleriyle deneye katıldıkları anlamına gelir!) normal kilolu deneklerden *daha yüksek* CPIR'a sahip olduklarını bulmuşlardır.⁵ Bu neden önemli? Bir süredir fazla kiloluysanız (veya obezseniz) ve daha yüksek insülin seviyeniz varsa, tatlı bir tada yanıt olarak zayıf arkadaşınızdan *daha fazla* insülin salgılayabilirsiniz. Bu pek adil görünmüyor, değil mi?

İşte herhangi bir şüpheci için daha da ikna edici olabilecek bir çalışma daha. 2007 yılında farelerle yapılan bir deneyde, bilimsinleri tatlı tatlara karşı insülin tepkilerini ölçtüler. Beklendiği üzere, fareler tatlandırılmış su tükettikten sonra insülin salınımı yaşadılar (hem sakkarozu hem de sakarini test ettiler). Ama işte tam da bu noktada işler ilginç bir hal aldı! Deneyin ikinci bölümünde, bilimsinleri farelerin beyinlerinin artık tatlılık mesajını alamaması için dildeki sinirleri kestiler. *Voilà!* CPIR ortaya çıkmadı. Önemli olan, yenilen şeyin *tadıydı*.⁶

Az önce paylaştığım kanıtlara rağmen, “tatlı tat ve insülin salınımı” bağlantısının birçok insan için hâlâ en büyük tartışma noktalarından biri olmaya devam ettiği, hatta bu kavramla alay edenlerin bile olduğu

sizi şaşırtabilir. (Tabii ki, bu insanların çoğu aynı zamanda “her şey kalorilerle ilgili” zihniyetine takılıp kalmış durumda, bu yüzden sıfır kalorili bir şeyin vücudunuzun yağ yakmasını engelleyebileceğine inanamıyorlar. Doğruluğunu kabul ettiğiniz bir fikri tersine çevirmek çoğu zaman çok zor olabilir.)

Bu kavram neden tartışmalı? Sağlık alanındaki pek çok konuda olduğu gibi, birbiriyle çelişen çalışmalar (ve bunun sonucunda ortaya çıkan sonuçlar) bulabilirsiniz. Bu doğru! Benim paylaştığım tatlı tatlara insülin tepkisi olduğunu gösteren araştırmalar kadar tatlı tatlara insülin tepkisi *olmadığını* gösteren çalışmalara da ulaşabilirsiniz! Sonuç olarak, bazı insanlar, bir tatlandırıcının insanda insülin salınımı başlatabileceğini, bir diğeri ise sihirli bir şekilde bundan muaf olabileceğini iddia ediyor. (Kendinize şu soruyu sorun: Vücut bir yapay tatlandırıcı ile diğeri arasındaki farkı nasıl bilebilir? Dil, tatlıyı tatlı olarak algılar!)

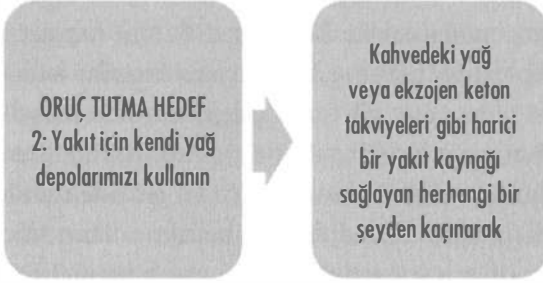
Peki, çelişkili bilgilerle karşılaştığımızda ne yapıyoruz? Ya bir internet videosu izlerseniz veya kulağa çok bilimsel gelen ve XYZ tatlandırıcısının oruç tutarken gayet iyi olduğunu iddia eden bir blog yazısı okursanız ne yapacaksınız? Benim için bu kolay bir karar. Şahsen ihtiyatlı olmayı tercih ediyorum. Oruç sırasında insülin salgılamama neden olacak bir durum varsa bundan kaçınacağım. Yağ yakan süpergücümle aramıza *hiçbir şey* giremez!

Oruç sırasında *hiç kimsenin* benim kadar stevia yemediğini söylediğimde bana güvenin. İnsülin salınımının arkasındaki bilimi öğrendikten sonra, stevia kullanmaya devam edebilmek (ve kahve, çay içebilmek, sakız çiğneyebilmek, sıfır kalorili gazlı içecekleri, aromalı suları yudumlayabilmek, meyveli ve tatlı bitkiçayımın tadını çıkarabilmek) için deliler gibi bir mantık aradım. Kendime karşı gerçekten dürüst olduktan sonra, bir tane bile olmadığını fark ettim.

Oruç sırasında bu tatlı ve yiyecek benzeri tatları ortadan kaldırmaya karar verdiğimde, aralıklı oruç deneyimim değişti ve süreci gerçekten zahmetsiz hale getirdi. Burada vurgulamak istediğim bir şey daha var: Gerçekten temiz oruç uygulamadan önce, yavaş ama sabit bir kilo alımı yaşamaya başlamıştım, ancak oruç sırasında stevia ve diğer tatlı

tatları bıraktığım an süreç tamamen tersine döndü ve hedeflediğim kilonun da altına inerek bir yıl sonra iki beden daha küçüldüm. Evet. Oruç sırasında tatlıyı ortadan kaldırmak vücudumda büyük bir fark yarattı.

Artık, tatlı tatlar ve insülin salınımı arasındaki ilişkiyi anladığımıza göre, ikinci oruç hedefine geçelim:



Bu, birçok insan için zorlu bir hedef çünkü aralıklı oruç dünyasında, insülin salınımına yol açmayacağı için oruç sırasında yağ tüketmenin “sıkıntı yaratmayacağı” konusunda ısrar eden birçok insan var. Kahvenize tereyağı koyun! Biraz MCT yağı alın! Sihirli bir keton içeceği içerek kendinizi “daha hızlı ketoza sokun”! (Hayır, hayır ve hayır!)

Oruç sırasında aşırı yağ veya ekzojen keton tüketmenin sihirli bir şekilde vücudunuzun kendi yağınızdan *daha fazla* yağ yakmasını sağlayacağına dair yanlış bir düşünce var. Her iki enerji kaynağının arasındaki bilimi inceleyelim ve bunları orucumuza neden dahil etmememiz gerektiğini anlayalım.

İlk olarak, aralıklı orucun hedeflerinden birinin, oruç sırasında yakıt için kendi yağ depolarımızı kullanmak olduğunu unutmayın. Bu nedenle, fazladan vücuda girebilecek katı ve sıvı yağlardan sakınmak istemeniz mantıklıdır! Örnek olarak, tereyağı, hindistancevizi yağı ve/veya MCT yağı gibi bileşenler içeren popüler bir kahve içeceği var. Birçok insan onu kesinlikle lezzetli buluyor ve hem yağ yakma potansiyelinizi artıracak hem de size inanılmaz enerji vereceğine dair iddialar var. (Eh, size enerji verdiği doğru, ama o, az önce tükettiğiniz tüm yağlardan gelen enerji!) Size harika enerji sağlayabilecek başka ne var biliyor musunuz? Temiz oruç! Vücudunuz metabolik olarak esnek hale

geldiğinde, depolanmış yağınızdan ketonlar yaparsınız. BOM! Hem enerjik hem de zihinsel olarak berrak hissedeceksiniz.

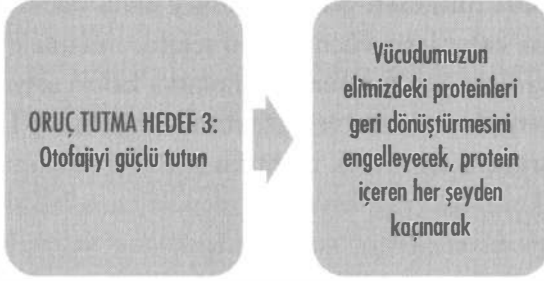
Burada akılda tutulması gereken bir şey daha var. On beşinci bölümde size tüm kalorilerin vücutta aynı şekilde muamele görmediğini öğretecek olsam da (bu nedenle genel olarak kalori saymayı önermiyorum), kahvenizde bulunan ve yüzlerce kaloriye sahip fazladan yağ, yağ yakma stratejisi açısından mantıklı buluyor musunuz? Bunu bir düşünün. Tükettiğiniz yağ, kendi yağ depolarınızı *kullanmaya başlamak*adan önce gereken enerjiyi verir! Açıkçası ben, kahve fincanımdaki yağlardansa, kalçalarımdaki fazla yağı yakmayı tercih edeceğimi biliyorum.

Şimdi, biraz da oruç sırasında ekzojen keton alımından bahsedelim. Muhtemelen *sizi ketozise sokmak!* ya da *yağ yakımını hızlandırmak!* için sihirli bir iksiri size satmak isteyen bir arkadaşınız vardır. Beraberinde gelen tüm o mucizevi takviyeler gibi, kulağa gerçek olamayacak kadar iyi geliyor.

Ekzojen ketonlar tam olarak nedir? Ketonlar enerjidir, bu nedenle bir keton takviyesi aldığınızda, kelimenin tam anlamıyla vücudunuz için bir yakıt kaynağı almış olursunuz. Burada anlaşılması gereken önemli bir nokta var: Amacımız vücudumuzda keton *bulundurmak* değil; amaç, tıpkı doğanın tasarladığı gibi, kendi vücut yağımızdan *bedava* keton *üretebilmektir*. Evet, ekzojen ketonları almak size keton testinde pozitif sonuç verecektir çünkü bu ketonları tam anlamıyla yuttunuz, onları üretmediniz. Onları yuttunuz!

Size dışsal ketonlar satmak isteyen insanlar, ketonlarının bir şekilde vücudunuzun kendi yağınızı “daha iyi” sihirli bir şekilde yakımını sağlayacağını söyleyecek olsa da, bunu vücudunuz açısından bir düşünün. Bir takviyeden gelen bir keton kaynağınız varsa neden kendi yağınızdan üretesiniz ki? O yüzden takviye almak yerine *kendi* yağ yakıcı süpergücünüzü devreye sokun! HEM DE BEDAVA! Tabii ki, epilepsi veya Alzheimer gibi ekstra ketonlardan faydalanabilecek nörolojik bir durumunuz varsa, o zaman ekzojen ketonları terapötik olarak almak sizin için harika bir seçenek olabilir. Ama amacınız yakıt olarak kendi yağınızı yakmaksa, o zaman “hayır”.

Oruç sırasında neden herhangi bir ilave yakıt kaynağı almamamız gerektiğini artık anladığımıza göre, hadi oruç hedefi 3'e bakalım:



Önceki bölümlerden otofaji hakkında öğrendiklerinizi tekrar düşünürseniz, vücudunuzun oruç sırasında bu süreçleri hızlandırmasını engelleyecek hiçbir şey yapmak istemediğinize eminim!

Otofajiyi ne durdurur? Tabii ki yemek yemek, özellikle oruç sırasında herhangi bir protein türünü almaktan kaçınmak istiyoruz. Buna kolajen takviyeleri ve kemik suyu içeren, egzersiz öncesi veya sonrası ürünler olarak bize satılan takviyeler dahil. Bunun önemine bir örnek olarak, 2010 yılında yapılan bir çalışmada, biliminsanları, lösin (bir amino asit) takviyesinin, çalışmanın katılımcılarında otofaji belirteçlerini azalttığını buldular.⁷ Bu etkiye ek olarak protein, katılımcıların insülin seviyelerinde de artışa neden oldu. Çifte darbe!

Dolayısıyla, oruç tutarken vücudumuzun işe yaramayan proteinlerimizi parçalayıp yeniden kullanmasını istiyoruz. Bu nedenle yeni bir protein kaynağı almaktan kaçının.

Artık, oruç tutma amaçlarının üçünü ve her birinin arkasındaki bilimi araştırdığımıza göre, temiz orucun neden bu kadar önemli olduğunu anlamalısınız. Bu bilgiyi oruç pratiğinize uygulamak için tam donanımlı olduğunuzdan emin olmanın zamanı geldi!

Temiz Tutun!

***Nasıl* Temiz Oruç Tuttuğumuzu Öğrenin**

Artık temiz orucun amaçlarını tam olarak anladığınıza göre, bunu hayatınıza nasıl uygulayacağınızı öğrenmeniz gerekiyor. Bu bölüm bunun için! Okumayı bitirdiğinizde, nasıl tertemiz oruç tutacağınızı bulmanıza yardımcı olacak araçlara sahip olacaksınız.

Bildiğiniz gibi emekli bir öğretmenim, bu yüzden temiz oruç sınıfımızdaki herkes için bu bölüme bir şeyler ekledim!

Belki de bir kuralcısınız. (Öğretmenin gözdesi mi? Sorun değil! Sınıflarımızın sorunsuz çalışmasını sağlarsınız.) Eğer öyleyse, işte size oruç sırasında neleri yiyip neleri yiyemeyeceğinizi anlamak için kullanabileceğiniz işe yarar bir tablo, hepsinin siyah ve beyaz kadar açık bir şekilde gösterilmiş olduğunu takdir edeceğinizi biliyorum.

“TEMİZ ORUÇ” NEDİR?		
EVET!	BELKİ...	HAYIR!
• Su (aromasız) • Sade kahve (aromasız) • Sadece gerçek kurutulmuş yapraklardan demlenmiş herhangi bir sade çay (siyah çay, yeşil çay vb., sadece aromasız çeşitler, açık veya poşet çay) • Maden suyu, soda (tatlandırılmamış) • Mineraller/elektrolitler/tuz (katkı maddesi veya aroma içermeyen) • Sağlık görevlisi tarafından reçete edilen ilaçlar	Biz buna “gri alan” diyoruz: • Sadece nefesi ferahlatmak için nane yağı. Suyu artırmak için DEĞİL (gıda derecesini seçin ve idareli kullanın) • Acı aromalı bitki çayı • Vitaminler ve takviyeler (Tüm vitaminler ve takviyeler için kolay bir cevap yoktur. Açıkça gıdaya benzeyen veya “Hayır” sütununda listelenenlere, sadece yeme pencerenizde yer verin.)	• Gıda • Tatlandırılmış su • Aromalı kahve • Meyveli, tatlı veya <i>matcha</i> çayları • Diyet gazlı içecekler • Doğal veya yapay tatlar • Doğal veya yapay tatlandırıcılar • Sakız veya naneşekeri • Her türden yiyecek benzeri aromalar (meyve suları, meyve aromaları vb.) • Kemik suyu, et suyu veya bulyon • Hindistancevizi yağı, MCT yağı, tereyağı vb. dahil olmak üzere tüm yağlar • Krema, süt veya süt ikameleri (herhangi bir miktar veya türde) • Kolajen, antrenman öncesi, BCAA’lar, ekzojen ketonlar gibi takviyeler.

Aralıklı oruç yaşam tarzındayken, asıl sihir temiz oruç sırasında gerçekleşir! Temiz oruç için bir şeylerin yolunda olup olmadığından şüphelendiğinizde, malzemelere bakın ve bunları bu çizelgeyle karşılaştırın. Yalnızca “Evet” sütunundakileri içeriyorlarsa sorun yok. Ama “Hayır” sütunundan malzemeleri içeriyorsa, o zaman oruç başarılı gitmiyor demektir. “Gri alanda” yer alan bir şey varsa, bu yediğiniz sizin için işe de yarayabilir ters de tepebilir.

ÖNEMLİ: Yirmi sekiz günlük HIZLI Başlangıç tamamlanana kadar gri alandan hiçbir şey yemeyin. Bu noktada, temiz oruç sırasında vücudunuzun nasıl hissettiğini takip etmelisiniz. Daha sonra gri bir alan ögesini denediğinizde, yaklaşık bir saat içinde (veya daha kısa sürede) acıktığınızı, titrediğinizi veya midenizin bulandığını fark eder-

seniz, bu gıdanın sizin için uygun olmadığını anlamış olursunuz. Bir şey iştahınızı kabartıyor ya da titretiyorsa, bu, vücudunuzun insülin salgıladığının ve insülinin işini yaptığının, dolayısıyla kan şekerinizi düşürdüğünün (titreme veya açlığa yol açar) bir işaretidir. Söz konusu gıda sizin için uygunsa, muhtemelen açlık veya enerji seviyelerinde herhangi bir fark yaşamazsınız ve temiz oruç tutarken hissettiğiniz gibi hissetmeye devam edersiniz. Bu olursa, tebrikler! Bu gıda muhtemelen sizin için uygun. Bu arada, bu *asla* Hayır listesinden bir şey denemek için bir bahane değildir. “Beni acıktırıyor mu yoksa titretiyor mu” testi kusursuz değildir ve orucunuzu bozma riskini almak istemediğinizi unutmayın. Hayır listesindeki her şey *her zaman* hayırdır.

Belki de öğretmenin gözde öğrencisi değil de, daha ziyade “Ama NEDEN?” sorusunu soranlardan birisiniz. Eğer öyleyse, sizin için de bir bölümüm var. Tüm maddeleri tek tek gözden geçireceğim ve her birinin neden oruç için harika bir seçim olduğunu ya da çok iyi bir seçim olmadığını açıklayacağım. Bunu okuduktan sonra, temiz oruç sırasında bir şeyin işe yarayıp yaramadığını sormanıza asla gerek kalmayacak; sorunu kendi başınıza çözebileceğiniz donanımına sahip olacaksınız.

EVET KATEGORİSİ: NEDEN?

<i>Su (aromasız)</i>	Su, oruç sırasında harika bir seçimdir! Aşırıya kaçmamak kaydıyla susadığınız zaman için. Suyunuza herhangi bir lezzet artırıcı veya meyve/yemek dilimi eklemediğinizden emin olun. Sadece “su” için. İşte bir ipucu: Oruç sırasında kendinize bir bardak sıcak su koyun. Belki kulağa çılgınca (hatta üzücü) gelebilir ama havalar soğukken en sevdiğim içeceklerden biridir. Güzel bir bardak, sıcak ihtiyacı karşılıyor ve üstelik şaşırtıcı bir şekilde yatıştırıcı! Biz buna boş çay diyoruz.

Sade kahve (aromasız)	Diğer temiz oruç tavsiyelerinin çoğu aromadan kaçınmakla ilgiliyken, kahve neden oruç tutmak için uygun? Kahve de bir “tat” değil midir? Evet, ancak sade kahvenin acı bir aroma profili vardır ve vücut acı tada yanıt olarak insülin salgılamamalıdır.¹ Doğal veya yapay aromalı kahve çekirdeklerinden kaçınmak ve aromasız çeşitleri tercih etmeniz gerekir. Kahvenin temiz oruç için birçok faydası vardır. İlk olarak, kahve, artan otofajiyile bağlantılıdır!² Günlük espressomu yudumlarken kendime bu gerçeği hatırlatıyorum. Ayrıca kahve yağ yakımını uyarır ve karaciğer glikojen depolarımızı daha hızlı tüketmemize yardımcı olabilir, bu da bizi daha çabuk aç duruma getirir (ancak kaslardaki glikojeni boşaltır, bu da açken hareket edebilmemize yardımcı olur).^{3,4} Şimdi kimsenin konuşmak istemediği ve IF’e yeni başlayanların karşılaştığı <i>bir numaralı sorun</i>: “Gin, kahveni sade içemem. Yapamam. Bana bunu yaptıрма.” Diyelim ki, sade kahve tiryakisi değilsiniz ve aslında kahvenizi benim “sıcak <i>milkshake</i>” olarak adlandırdığım bir biçimde içmeye daha alışkınsınız. Kahveyi daha lezzetli hale getirmek için ne ekleyebilirsiniz? HİÇBİR ŞEY, şaka yapmıyorum. Hayır listesini kontrol edin. Kahveye eklemeyi düşünebileceğiniz hemen hemen her şey Hayır sütununda listelenmiştir. Kahvenizi sade içmeye alışmanın hiçbir yolu olmadığını düşünebilirsiniz, ama kesinlikle içebilirsiniz. Burnunu tut, iç ve tat alma tomurcuklarına acıya alışması için birkaç hafta ver. Sade kahveden kesinlikle keyif alabileceğinizi göreceksiniz! Bazılarının acı kahveye alışmaya yardımcı olmak için bulduğu birkaç strateji var: Acılığı azaltmak için küçük bir tutam tuz ekleyin veya kahvenizi sıcak suyla seyreltin. İşte size sade kahvenin tadını çıkarmanıza yardımcı olabilecek havalı bir şey daha. Aralıklı oruç topluluğundaki çoğumuz, sade kahvenin acılığının damaklarımızı mucizevi bir şekilde açtığını keşfettik. Bu benim için kesinlikle doğru. Sade kahvenin tadına alıştıktan sonra aniden <i>diğer</i> acı tatlara da tahammül edebildim. Bu da bana yeni bir sebze dünyasının kapılarını açtı. Aniden acı sebzelerin tadını çıkarmaya başladım, oysa önceden tatlarına dayanamazdım. Bu değişikliği tamamen sade kahveye borçluyum. Bu değişimi yaşayan bir tek ben değilim, bu yüzden siz de deneyin! Kendinize yapamayacağınızı söylemek yerine sade kahveyi kucaklamak için bir neden daha. #GinYaptıysaSENDeYaparsın Ya <i>gerçekten</i> sade kahve içmek istemiyorsanız? O zaman kahve içmeyin! Bu da sorun değil. Kahvenin kendisi bir gereklilik değildir.

Sadece gerçek kurutulmuş yapraklardan demlenmiş herhangi bir sade çay (<i>siyah çay, yeşil çay vb., sadece aromasız çeşitler, açık veya poşet çay</i>)	Daha önce de söylediğim gibi, oruç sırasında acı tatlar iyidir ve sade çay bu tanıma uyar. Malzemeleri kontrol edin ve <i>tek</i> bileşenin çay olduğu bir çeşit seçin. Evet sütunda yer alan herhangi bir çay <i>Camellia sinensis</i> bitkisinden gelir ve çeşitleri arasında siyah çay, yeşil çay, beyaz çay, oolong çayı ve pu-erh çayı vardır. (Bu bağlamda "beyaz çay", bazı ülkelerin "beyaz çay" olarak adlandırdığı sütü çay değil, minimum düzeyde işlenmiş çay yapraklarından yapılan bir çeşidi ifade eder.) Çay neden bu kadar harika bir seçim? Çünkü çayın sağlığa sayısız faydası var ve çayda (ve özellikle yeşil çayda) bulunan bileşikler, otofajinin artmasıyla bağlantılı.⁵
Maden suyu, soda (<i>tatlandırılmamış</i>)	Oruç sırasında köpüklü maden suyu veya sodalı sular mükemmel bir seçimdir. Ancak herhangi bir tatlandırıcı içermediğinden emin olun. <i>Tonik, birtakım tatlandırıcılar içerdiğinden, temiz oruç için uygun değildir.</i>
Mineraller/elektrolitler / tuz (<i>katkı maddesi veya aroma içermeyen</i>)	Mineraller/elektrolitler/tuz orucu bozmaz. Oruç tutarken, özellikle çok fazla su içiyorsanız, elektrolit dengesizliği yaşayabilirsiniz.⁶ Bunu önlemek için suyunuza mineraller veya bir elektrolit takviyesi ekleyebilirsiniz. İçindekiler listesini kontrol ettiğinizden ve Hayır listesinden herhangi bir içerik barındırmayan bir şey seçtiğinizden emin olun. Tatlandırılmamış mineral damlalar harika bir seçimdir. Ancak keskin bir lezzet katabilecek sitrik asitli seçeneklerden kaçınin. Güvenlik uyarısı: Oruçluyken <i>çok fazla</i> su içmek tehlikeli olabilir. Aşırı su alımı vücudunuzdaki elektrolit deposunu "dışarı atabilir". Semptomlar baş ağrısı veya zihinsel karışıklığı içerir. Oruç tutuyorsanız ve aşırı su içiyorsanız, bu tehlike belirtilerine dikkat edin ve çok fazla su içmiş olabileceğinizden şüpheleniyorsanız hemen tıbbi yardım alın.
Sağlık görevlisi tarafından reçete edilen ilaçlar	İlaç kullanmanız gerekiyorsa içersiniz. Bu kadar. Bununla birlikte, size özel reçeteleriniz hakkında doktorunuz veya eczacınızla konuşmaktan asla çekinmeyin. Dozajları veya zamanlamaları ayarlamanız gerekebilir. Bazılarının aç karna alınması gerekebilirken, bazılarının yemekle birlikte alınması gerekebilir. Oruç da dozajları etkileyebilir. Vücudunuz, sağlık koşullarınız ve hedeflerinizle uyumlu bir plan geliştirmek için sağlık uzmanınızla birlikte çalışın.

HAYIR KATEGORİSİ: NEDEN?

Gıda	Lütfen oruç sırasında bir şeyler yiyip yiyemeyeceğinizi sormayın. Yiyemezsiniz. Yemek yemek asla oruç tutmak değildir. Önünüzdeki yenebilecek bir şeyse, o temiz orucun bir parçası değildir. Acı olsa bile. Küçük olsa bile. Sorun olmadığını söyleyen bir internet videosu izlemiş olsanız bile. Benden sonra tekrar edin: Bir şey yenebiliyorsa orucun bir parçası değildir.
Tatlandırılmış su	Bir numaralı oruç hedefi, CIPR'ı (insülin salınımı) uyatabilecek herhangi bir şeyden kaçınmaktır; bu nedenle suyunuza herhangi bir aroma eklemekten kaçın. Evet, bu aklınıza gelebilecek <i>her şeyi</i> içerir (belki bir tutam tuz dışında). Bir şey suyunuza lezzet katıyorsa eklemeyin. "Ama, Gin, şey koysak..." HAYIR. "Peki ya şunu..." HÂLÂ HAYIR. Tadı su gibi olan suyu için.
Aromalı kahve	Kahvenin pek çok çeşidi var: Fındıklı. <i>Leziz!</i> Fransız vanilyası. <i>Kesinlikle lezzetli!</i> Karamel ekstravaganza. <i>Kulağa hoş geliyor!</i> İşte bu tam olarak onları içtiğinizde beyninizin düşüneceği şeydir. Üzgünüm. Oruç sırasında aromalı kahvelerden kaçın. Beyninizin lezzetli bir tatlı yediğinizi düşünmesini istemezsiniz. Sadece sade ve acı siyah kahveye sadık kalın.
Meyveli, tatlı veya <i>matcha</i> çayları	Daha önce öğrenmiş olduğunuz gibi, tatlı veya yemek benzeri bir tat CIPR'ı uyacaktır. Bu nedenle, oruç sırasında tüm bu çay türlerinden kaçın ve onları yemek pencereniz için saklayın. Peki ya <i>matcha</i> çayı? <i>matcha</i>, suyla karıştırdığınız bir tozdan yapılır. Çay yapraklarını demleyip atmak yerine, aslında tüketirsiniz. Bu, orucu bozmaya yeter mi? Doğrusu, ben bu riski almazdım. Çünkü, kesinlikle orucu bozacak bir miktar <i>matcha</i> tozu var ve bu eşşğin ne olduğunu size kesin olarak söyleyemem. Bu nedenle, temel kuralı izleyin: Şüphelendiğinizde tüketmeyin.
Diyet gazlı içecekler	Son bölümü okuduysanız size bunu açıklamama gerek yok: Tatlı tat = insülin salınımı. Bu nedenle, oruç sırasında kesinlikle herhangi bir diyet gazlı içecek tüketmeyin.
Doğal veya yapay tatlar	Amacımız, oruç sırasında yiyecek benzeri tatlar içeren herhangi bir şeyden kaçınmak, bu nedenle içerik listesinde doğal veya yapay aromaları olan ürünlerden kaçın. Doğal veya yapay tatları bu kadar sorunlu yapan başka bir şey daha var. Gıda üreticileri, <i>doğal aromalar</i> veya <i>yapay aromalar</i> kelimelerini kullanarak gıdalarda her türlü şeyi gizler. Bu ürünleri kullandığınızda, kelimenin tam anlamıyla, ne içtikleri veya orucu nasıl bozabilecekleri hakkında hiçbir fikriniz olamaz. Bu tür şeyleri tüketmek için istediğinizi yiyebileceğinizi yemek pencerenizi bekleyin.

Doğal veya yapay tatlandırıcılar	Bir kere daha, tatlı tat = insülin salınımı olduğunu unutmayın. YENİ çıkan ne olursa olsun! <i>İnanılmaz yeni tatlandırıcı! Oruç tutmak için güvenli!</i> diyerek sizi deneyebilirler (ve oruç ne kadar yaygınlaşırsa o kadar çok deneyeceklerdir), ama eğer tatlıysa, onu temiz orucun bir parçası olarak kabul edemeyiz. Pek çok insanın kafasını karıştıran bir şey var: Tatlandırıcılar genellikle <i>"glisemik yanıt vermez"</i> olarak pazarlanıyor, bu da orucu etkilemediğini düşündürüyor. <i>"Glisemik yanıt"</i>, kan şekerini yükselttiği anlamına gelir. Unutmayın: İnsülin salınımını önlemeye çalışıyoruz ve bu aynı şey değil.
Sakız veya naneşekeri	Bu, tatlı tat = insülin salınımı kategorisine girer. Hepsi tatlandırıcılar ve aromalar içerdiğinden, <i>"temiz oruç için güvenli"</i> kategorisine uyan, ticari olarak üretilmiş sakız veya naneşekeri yoktur.
Her türden yiyecek benzeri aromalar (meyve suları, meyve aromaları vb.)	Size daha önce de söylediğim gibi, yemek benzeri tatlar beyninizi yiyeceklerin yolda olduğunu düşünmesi için kandırır. Buna limon dilimleri, salatalık dilimleri, elma sirkesi, turşu suyu, nane yaprakları, otlar, hatta keskin bir lezzet katan sitrik asit gibi şeyler dahildir. Olasılıklar sonsuz ve burada sadece birkaç tanesini yazdım. Sözün özü: Bir şey herhangi bir yiyeceğin tadına sahipse oruç sırasında bundan kaçının.
Kemik suyu, et suyu veya bulyon	Et suyu ve bulyon, düşük kalorili oldukları için genellikle harika bir <i>"diyet yemeği"</i> olarak düşünülür. Ancak sorun ne biliyor musunuz? Yemek tadındalar. Tadı yemek gibi olan her şeyden kaçının. Kulağa çok sağlıklı geldiği için kemik suyu özellikle çok kafa karıştırır. Kemik suyu proteinle dolu. Üç numaralı oruç hedefini hatırlıyorsanız, protein içeren her şeyden kaçınmak istiyoruz. Kemik suyunu (veya herhangi et suyunu) yemek yeme pencereniz için saklayın.
Hindistancevizi yağı, MCT yağı, tereyağı vb. dahil olmak üzere tüm yağlar	İki numaralı oruç hedefimizi, yani yakıt için kendi yağ depolarımızı devreye sokma hedefimizi hatırlayın. Bu nedenle, oruç sırasında ilave yağlardan kaçının. Yağ tüketmek kesinlikle <i>kendi</i> depolanmış yağınızı yakmanıza engel olacaktır.
Krema, süt veya süt ikameleri (herhangi bir miktar veya türde)	Bunu bir düşünelim. Süt tam olarak nedir? Memeli bebeklerinin, hayatlarının en yüksek hızında büyüdükleri dönemde yemeleri için tasarlanmış, doğanın mükemmel mamasıdır. Bu, kulağa oruç gibi geliyor mu? Hayır, kulağa yemek gibi geliyor. Oruç sırasında yiyebileceğiniz herhangi bir krema, kaymak veya süt türü yoktur. Ayrıca bunun hayvansal ya da bitkisel "süt" olması fark etmez. Süt veya süt yerine geçen herhangi bir şeyden kaçının.
Kolajen, antrenman öncesi, BCAA'lar, ekzojen ketonlar vb. gibi takviyeler	Oruç sırasında, proteinden kaçınmak olan, üç numaralı oruç hedefini hatırlayın. Bu takviyelerin çoğunda protein bulunur. Birçoğu ayrıca tatlandırıcılar veya ilave tatlar içerir. Ekzojen ketonlar vücut için bir yakıt kaynağıdır. Emin olun, oruç sırasında bunların hiçbirine ihtiyacınız yok.

BELKİ KATEGORİSİ: NEDEN?

Sadece nefesi ferahlatmak için nane yağı, suyu artırmak için değil (gıda derecesini seçin ve idareli kullanın)	Kabul edelim, bazen nefesimiz kötü kokar ve diğer insanlarla yakınlaşmamız gerektiğinde bir şeyler yapmamız gerekir. Oruç sırasında nefesinizi tazelemek için küçük bir damla nane yağı kullanabilirsiniz. Neden suyla kullanmıyorsunuz? Orucu bir lezzet macerasına dönüştürmeye çalışmadığımızı unutmayın. Taze bir nefes için küçük bir damla yeter. Diğerini içeceğe dönüşür ve içer durursunuz. Önemli not: Tüm uçucu yağlar aynı değildir. Ağız kokusu için nane yağı kullanıyorsanız, gıda sınıfı bir çeşit seçin ve hem az hem de dikkatli kullanın. Öncesinde uçucu yağların güvenli kullanımını araştırmak en iyisidir. Her özel uçucu yağ üreticisinin önerilerini okuyun ve uygulayın.
Acı aromalı bitki çayı	“Neden Çay Denilen Bu Kadar Çok İçecek Var ve Neden Çoğu Resmi Olarak Çay Olarak Bilinen Bitkiden Yapılmıyor” başlıklı bir bölüm yazmak istedim ama bu çok abartılı geldi. Araştırmalarım göre, etiketinde “çay” yazan, satın alabileceğiniz tam olarak on bir milyar ürün var ve bunlar çeşitli yapraklardan, şifalı bitkilerden veya çeşitli bitki parçalarından yapılmış olabilir. Bazıları mantarlardan bazıları ise köklerden yapılır. Kafanızı karıştırmak için yeterli! Tatlı veya meyveli tatların CIPR veya insülin salınımına neden olduğunu biliyoruz. Acı tatlarda bu sorun yaşanmaz. Bu nedenle, gerçek çay yapraklarının ötesinde herhangi bir şeyden yapılmış bir bitki çayı içmeyi düşünüyorsanız, bunun acı bir lezzete sahip olduğundan emin olun. Daha önce de belirttiğim gibi, acı bir tat CIPR ile ilişkili değildir. Kaçınmanız gerekenler, yiyecek benzeri tatları olanlar.
Vitaminler ve takviyeler	Tüm vitaminler ve takviyeler için kesin bir cevap yok. Açıkça yiyeceğe benzeyenler (veya Hayır sütununda listelenenler) yemek yeme pencerenizden alınmalıdır. Birçok vitamin ve takviye, yemekle birlikte alındığında daha iyi emilir, ancak bazılarının aç karna alınması gerekir. Sağlık uzmanınız belirli vitaminler ve/veya takviyeler almanızı önerirse, uygun zamanlamaları onunla beraber belirleyin.

Umarım, bu listeler, bir şeyin temiz oruca uyup uymadığına karar vermek için ihtiyacınız olan tüm bilgileri size sunabilmiştir. Bir şeyin temiz oruca uygun olup olmadığından emin değilseniz, şu temel kuralı aklınızda bulundurun: Şüphelendiyseniz tüketmeyin.

Belki de, bir öğretmenin gözdesi veya her şeye “Ama NEDEN?” sorusunu soran bir öğrenci değilsenizdir. Belki de bir asisiniz ve hâlâ ikna olmadınız. (Seni orada görüyorum asi, oruç tutmaya başlamadan önce biraz daha fazla bilgiye ihtiyacın var. Sizi anlıyorum, gerçekten anlı-

yorum. Aslında siz isyankârlar bizi daha iyi öğretmenler yaparsınız ve iyi öğretmenler becerilerimizi geliştirmemiz için bize verdiğiniz fırsatı takdir ederler.)

Eğer asiyseniz, kahvenize biraz tatlandırıcı veya suyunuza bir dilim limon koymanın temiz bir orucun parçası olmadığını söylediğimde bana inanmayabilirsiniz. Yalnız değilsiniz! Bunu kendi başlarına test etmek zorunda kalan bir sürü isyankâr var.

Bu bölümün sonunda, sizi ikna etmeye yardımcı olacak deneyimli IF'lerden derlediğim bazı hikâyeler var; bu temiz oruç önerilerinin yüz binlerce IF uygulayıcısı tarafından incelendiğinden emin olabilirsiniz.

Bu da işe yaramazsa, sadece SİZİN için Temiz Oruç Challenge'ı tasarladım! Bunu yaptığınızda, siz de bir inanan olacaksınız. Söz veriyorum.

Temiz Oruç Challenge'ına Katılın!

Kişisel hikâyeleri sizinle paylaşmadan önce, Temiz Oruç Challenge hakkında bir şeyler öğrenelim! Öncelikle vakit ayırıp Google'dan "Pepsi Challenge" videosunu izleyin (ve 1980'lerin başındaki eğlenceli giysilerin ve saç modellerinin tadını çıkarın.) Hadi gidip bakın. Ben bekliyorum.

Benim neslimdenseniz veya daha büyükseniz, bu reklam kampanyasını hatırlarsınız. Pepsi kola savaşlarında hayli geride kalmıştı ve dünyaya daha popüler olan Coca Cola'dan daha üstün olduğunu kanıtlamak istiyordu. Böylece *Pepsi Challenge* doğdu! Reklamlarda kör tadım testinde peş peşe Pepsi'yi seçen müşteriler gösterildi. Reklamlardan birinden örnek: "Daha fazla insan Pepsi'nin tadını Coca Cola'ya tercih ediyor. *Pepsi Challenge*'a katılın. Bırakın zevkiniz karar versin."

Peki, bunun oruçla ne alakası var? Basit! Temiz Oruç Challenge'a katılmanı istiyorum. Oruç sırasında _____'nin bir sorun olduğuna hâlâ ikna olmadıysanız (boşluğu neye direniyorsanız onunla doldurun), bu challenge için mükemmel bir adaysınız.

Şöyle yapacağız: Altı ila sekiz haftalık temiz Gin tarzı oruç tutmanı

istiyorum. Evet listesinden kesinlikle sapma yok. Altı ila sekiz haftadan sonra (hile yok!), emin olamadığınız her şeyi deneyin. Tükettikten sonra vücudunuzun nasıl hissettiğine dikkat edin. İkna olacağınıza eminim.

Sonuçta, “Daha fazla insan Temiz Orucu tercih ediyor. Temiz Oruç Challenge’a katılın. Vücudunuzun karar vermesine izin verin.”

Bu gerçeği doğruca bazı deneyimli IF uygulayıcılarından duyalım!

Laurie Lewis	Oruç tutmaya başladığımda bitki çayı içebileceğimi düşündüm ve gün boyunca içtim. SÜREKLİ açtım. Bu çayları ortadan kaldırdım ve sadece su içmeye başladım, bazen açlık hissi geliyordu ama sürekli değildi. Zihnim günümü geçirmek için özgürdü; içimi kemiren, titreten, müthiş bir açlık yaşamıyordum.
Angie Stark	Neyin “temiz oruç” uygulamasına uygun olduğunu keşfetmeden önce, 16 saatlik oruç tutmakta çok zorlandım. Yaklaşık ilk bir ay boyunca durum buydu (Aralık 2018’de başladım). Temiz orucu okuduktan sonra sakızın orucu bozduğunu fark ettim! Şimdi, çok mantıklı geliyor, ama o zamanlar HİÇ FIKRİM YOKTU. Yani – sakız!!! Her neyse, durumun böyle olduğunu anladığımda, yemek yeme penceresinin dışında sakız çiğnemeyi bıraktım ve o günden beri her gün temiz oruç tutuyorum.
Boston’dan Kiki W	Temiz oruç aslında oruç penceresinden geçmeme yardımcı oluyor. Bilmeden kirli oruç tutarken bir titreme yaşadım, bu beni acıttı ve penceremi açtıktan sonra her şeyi tıkmak istememe neden oldu. Temiz orucun önemi gerçekten çok büyük.
Justin Claypool	Uzun zamandır aralıklı oruç olduğunu DÜŞÜNDÜĞÜM şeyi yapıyordum. Kahvaltıyı yağlı/ keto kahve ile değiştiriyor, ardından günün ilerleyen saatlerinde tüm katı yiyeceklerimi dört saatlik bir sürede yiyordum. Kahveden sonra bütün gün sürekli aç hissediyordum. Sonra temiz orucu okudum ve orucumun kirli olduğunu öğrendim! Oruçlu vaktimde kahveni sade içerek ve aromalı su içmeyerek gerçek bir temiz oruç tutmaya başladım. Yıllardır üzerimde taşıdığım ağırlıktan kurtulmakla kalmadım; açlık hissim bitti, cildim temizlendi ve herkesin övdüğü IF faydalarından daha fazlasını yaşamaya başladım!
Stephanie Riggins	Aylardır aralıklı oruç tuttuğumu sanıyordum ama kesinlikle kilo kaybolmuyordu. Meğerse sabahları protein içeceği içmek temiz oruç DEĞİLMIŞ. Katı yiyecekler yemediğim için oruç tuttuğumu sanıyordum! Protein içeceğinden vazgeçip, öğlenden akşam 8’e kadar temiz oruç tutmaya başladım, BAŞKA HİÇBİR ŞEYİ değiştirmedim, yemek penceresinde istediğimi yedim, kendimi kesinlikle hiçbir şeyden mahrum bırakmadım ve 7 ayda neredeyse 23 kilo verdim. Temiz oruçta gerçekten sihirli bir şey var.

Noreen Barrese	Bunu geriye doğru yaptım. Oruç tutmaya yeni başlayan biri olarak, en başından temiz oruç tutmaya başladım. 1. gün temiz oruçla başladım ve titremeden veya açlık hissetmeden ne kadar uzun süre oruç tutabildiğimi görmek beni gerçekten şaşırttı. 82 günlük sağlam bir temiz oruçtan sonra öğünüme en sevdiğim kremayı en sevdiğim aromalı kahveye bilerek ekledim. Fark ettiğim ilk şey, hatırladığım kadar lezzetli olmadıklarıydı. Daha bardağın yarısına geldiğimde kendimi müthiş acıkmış hissettim, titremeye başladım ve güçsüz kaldım. Hemen bir şeyler yemeye ihtiyacım vardı! Oruçlarımı genellikle fındık, meyve, peynirle açarım ve normal açlık yaratırım. Kirli oruç tutmak veya şekerli kahveyle orucumu açmak bir daha asla yapmayacağım bir şey.
Carrie	IF'e ilk başladığımda sabahları ilk iş popüler bir "sağlıklı" içecek içiyordum çünkü satan şirket bunun orucumu bozmadığını iddia ediyordu ama gelin görün ki kilo da vermiyordum. Birkaç hafta sonra, aslında orucumu bozduğumu anlayanca onu içmeyi bıraktım. Sadece kilo vermeye başlamakla kalmadım, oruç tutmak da kolaylaştı, ayrıca paradan ciddi tasarruf ettim!
Bowling Green KY'dan Chris K	Yeni HAYAT YOLCULUĞUMUN (IF) yaklaşık 7. ayında kilo vermem durdu; daha da cesaret kırıcı olan, ölçek dışı zaferlerim, yani küçük değişikliklerden kaynaklanan sağlık iyileşmeleri de yoktu. Birkaç kilonun geri geldiğini görmeye ve beslenme vaktimden önce acıkmaya başladım – evet! IF askeri kampına geri dönmem gerekiyordu. Gin'in <i>Delay, Don't Deny</i> kitabını sanki IF'i ilk kez yeniden keşfediyormuşum gibi yeniden okudum. Kafamda bir ampul yandı! Kör testereyle ağaç kesmeye çalışıyordum!! Pencerelerimden önce kahveme yapay tatlandırıcılar veya ağır krema koymaktan hiç vazgeçmemiştim, bu da orucuma ciddi zarar veriyordu. "Temiz oruç"u benimsediğimden beri, o asabi açlık bitti; zaferlerim, yavaş ve sabit kilo kaybı geri döndü. Daha önce hiç bu kadar iyi hissetmemiştim.
Louisiana'dan Kim	İlk başta kirli oruç tutmaya çalıştım. O kadar acıkiyordum ki son saatlere doğru dakikaları saymaya başlıyordum. Temiz oruca başladığımda orucun çok daha kolay olduğunu fark ettim. Hedeflerime kolayca ulaşabildim ve hatta süreyi biraz daha uzatabildim. Oruç tutmak çok kolaylaştı!
Stanmore İngiltere'den Sarah	24, 48 hatta 72 saate kadar aç hissetmeden neden bu kadar kolay oruç tutabildiğimi anlayamıyordum, ancak ara sıra yarım gün içinde çok acıktığımı hissediyordum. Sonra bir anda anladım: Nane, nefesim kötü kokmasın diye nane aldığım günler oruç tutmak zorlaşıyordu. Temiz oruçtaki hedefim bunu kendim için çok daha kolay hale getirmekti. Bir naneli şeker insülini tetikliyordu ve kendimi aç hissediyordum. Temiz oruç artık kolay, bir iki gün boyunca mutlu bir şekilde oruç tutabilirim.
Clarkston'dan Kristie H	Öğün atlamakla ilgili hiç yabancılık çeken biri değilim, ancak temiz oruç, bu yaşam tarzını uzun vadeye yayabilmenin anahtarı. Arada bir "saçmalıyorum" ve yanlışlıkla temiz orucun parçası olmayan bir şey içiyorum ve 10 dakika içinde çok acıkiyorum. #ezberbozan

Illinois'ten Kim T	Şeker, özellikle çikolata, bağımlısı olarak temiz oruç uyguladığımda geçmişteki gibi tatlı aşermiyorum. Sağlıklı beslenmeye yönelik önceki girişimlerim her zaman tatlılar tarafından sabote edildi. Bu yeme şekliyle temiz oruç tutuyorum ve canım isterse biraz tatlı yiyorum ama artık ipler benim elimde. Kirli oruç tuttuğumda (temiz oruç hakkında bilgi edinmeden önce), aleve uçan bir güve gibi elim çikolataya uzanıyordu ve kesinlikle kendimi kontrol edemiyordum.
Melinda Roman	Kahveme krema/yapay tatlandırıcılar eklediğimde öğle yemeğine kadar oruç tutmak çok zor hale geliyordu. Kasabanın her yerine koşar, pedikür yaptırır, alışveriş yapar ve açlığa boyun eğmemek için kendimi meşgul etmenin sayısız yolunu arardım. Bu tatlıları kahveye eklemeyi bıraktığımda, yemek düşüncesi aklıma bile gelmeden günüm normal bir şekilde devam edebildim. Şimdi kendimi yemek için meşgul etmek zorunda değilim, hayatla meşgulüm ve dahası, kendime yemek yemem gerektiğini hatırlatmak zorunda kalıyorum! Şimdi kontrol bende. BÜYÜK fark!!
Rachel Lee	Temiz oruç tutmadan önce kelimenin tam anlamıyla dakikaları sayıyordum. O müthiş başluk içimden bana bağıırıyordu. Şekersiz içecekler içerek sindirim sistemimi bir şeyler elde ettiğine ve bunun onu yatıştıracağına ikna edeceğimi düşündüm, ancak durum daha da kötüleşti. Her oruç aynıydı – sonunda tekrar yemek yiyebilene kadar kaç saat dayanmam gerektiğini hesaplıyordum. Temiz orucu keşfettiğimden beri oruçlu olduğumu bile unutabiliyorum. Öğle yemeği vakti geliyor ve ben farkına varmadan geçiyor. Dikkatim sürekli boş mideme çevrilmeden hayatıma devam edebiliyorum. Elbette acıkıyorum ama artık o kadar kötü değil, zaten genellikle kısa bir süre sonra açlığım geçiyor.
Syd Crouch	Oruca ilk başladığımda kahvemi hâlâ kremalı ve tatlandırıcı içiyordum çünkü birçok aralıklı oruç grubu bunun sorun olmadığını söylüyordu. Neden aynı otofaji, enerji ve son 2 buçuk kilodan kurtulma sonuçlarını elde edemediğimi anlayamıyordum. Sonra Gin'i buldum ve temiz oruca başladım. Geceyle gündüz kadar farklıydı. Sezaryen yaram neredeyse tamamen kayboldu, orucum sırasında dırdırcı açlığım sona erdi ve o 2 buçuk kiloyu verebildim. Orucu oruç yapan şey, temiz oruç!
Little Rock'tan Leslie	IF'i doğru yapamayacaksam hiç yapmayacaktım... ama yine de bazı zamanlar kahveme krema eklediğim oldu. Birincisi, hatırladığım kadar harika değildi ve çok daha çabuk acıktım. Siyah kahve buna değer! Aromasız su buna değer! İş arkadaşlarımin yaptıklarına o kadar ikna olmuşum ki odağımı kaybedecektim! Her gün zihnizi toparlayın, böylece başkalarının yaptıklarına ve sizden beklentilerine karşı daha dirençli olursunuz.

Natalie du Toit	Kilo vermek ve yorgunluğumu gidermek için 19 Eylül 2019'da oruç tutmaya başladım. Temiz oruç hakkında bir şeyler okumuştum ama şekersiz sade kahveyi midem kaldırmadığı için stevia kullandım. İki haftalık (kirliliği) oruçtan sonra, herhangi bir sağlık yararı görmedim, bu yüzden oruçları temiz tutmanın önemini okudum. Hemen ertesi gün temiz bir oruca geçtim. Bugüne kadar farkına vardığım bazı sağlık faydaları arasında şunları sayabilirim: biraz kilo kaybı (başlangıçta düzenli olarak tartılıyordum, ancak giysilerim bol gelmeye başladıktan sonra bıraktım), aylardır sahip olduğum et benlerim gitti (şu sıra bir tanesini daha yakından takip ediyorum!) ve yüzümde koyu kahverengi olan bir ben o kadar hafifledi ki zar zor görebiliyorum! Ayrıca, her hafta daha da yükselen bir enerjim var.
Lynn	Yolculuğumun ilk birkaç ayında yalnızca sade kahve, yeşil çay ve su içmeye çok dikkat ettim. Yaklaşık bir yıl oruç tuttuktan sonra işe girdim. İşe şekersiz bir şişe yeşil çay götürmeye başladım. O zamanlar gün içinde oruç tutmakta zorlanıyordum. Sonunda bunun sebebinin yeşil çayın içine eklenmiş olan askorbik asit (C Vitamini) olduğu ortaya çıktı. İçinde askorbik asit olmayan çayımı kendim demlemeye başladığım anda oruç tutmak yine kolay hale geldi.
Diani Maldonado	Tüm farkı yaratan temiz oruç, her şeyi daha kolay hale getirir. Aromalı bir şeyler içmeye karar verdiğim an, içeceğin kalorisini sıfır olsa bile acıkırım.
Vancouver, WA'dan R West	Aralıklı orucu ilk kez yaklaşık 6 yıl önce, Paleo yaşam tarzının tüm sorunlarıma çözüm olduğunu düşündüğüm günlerde denedim. "Oruç tuttum" ama ne zaman acıksam kahveme krema koydum ve kemik suyu içtim. Kemik suyunu kendim yapmadım, bunun yerine Portland'da bir yerden otla beslenmiş organik et suyuna epey para harcadım. SÜREKLİ aç hissediyordum ve sonunda pes ettim. Temiz oruç hayatımda bir çığır açtı! Saatlerce devam edebilirim ve aklıma yemek gelmez! Bu gerçekten kolay! Üstelik kirliliği, pahalı kemik suyu yönteminden ÇOK daha ucuz!

Eddie D. Friedman	Oruçla bundan on yıl önce tanıştım. Yol boyunca çeşitli nedenlerle bırakıp geri başladım. Üç yıl önce, sağlığımy ve kilomu korumak için oruç tutmayı hayatımy yeniden dahil etmek isterken, Gin'in yaklaşımıyla karşılaştım. Oruç hakkında çok sayıda kitap okudum ve kendimi bilgili sanıyordum. Gin'i, favori öğretmenim olmakla beraber, kuru, aşırı teknik bir üslupla bilgi aktaranlardan ayıran sevdiğim diğer özellikleri sınıfı keyifli, gerçekçi, uygulayıcılar için kolaylaştıran kendine özgü benzersiz bir "kural" sunması: Temiz Oruç. Bazı maddelerin veya sınırlı kalori alımının, örneğin sıfır kalorili ancak tatlandırılmış içeceklerin veya herhangi bir şeyin 50 kaloriden düşük olmasının çeşitli yararlı fizyolojik süreçleri bozmadığı yönündeki çoğunlukla geleneksel görüşü yıllarca kabul etmiştim. Bu yüzden krema ve stevia içeren kahveleri içerek yanlış bir şekilde oruç tuttum. Gin, bize "eğer yemek yiyorsanız oruç tutmuyorsunuz" konusunu açıkladı ve bizi temiz orucu benimsemeye davet etti. Şimdi, üç yıllık temiz oruçtan sonra asla vazgeçmem. Düşünülenin aksine, oruç sırasında kalorili veya tatlı tadı olmayan veya açlığı tetikleyen şeyler tüketmemek son derece kolay. Bazı yetkililer, uyumu sağlamak için, oruç sırasında kemik suyu vb. gibi küçük, yüksek yağlı maddelere "izin verir". Bu noktada Gin'in temiz orucu kazanıyor. Gin'in temiz oruç yöntemini öğrendiğimden ve takip ettiğimden beri oruçlarım daha kolay, daha enerjik. Ruh halim ve enerjimde iyi, temiz hissettiren bir hafiflik yaratıyor. :-)
Kimberly Baltunis	2012'den itibaren başka bir yöntemle IF uygulamaya başladım. Kahveme bir paket stevia koyuyordum ve genellikle her gün diyet kola içiyordum. Bazı günler titriyor ve/veya midem bulandığı için kahvaltı yapmak ve orucumu bozmak zorunda kalıyordum. Temmuz 2019'da bir arkadaşım beni <i>Delay, Don't Deny</i> aralıklı oruç tarzı ile tanıştırdı. O günden itibaren hiç kan şekeri sorunu yaşamadım, kesinlikle mide bulantım olmadı ve saatlerce yemek yeme ihtiyacı hissetmedim. Özetle, temiz oruç, günden güne daha uzun oruç tutmayı ve genel olarak çok daha iyi bir deneyim yaşamayı sağlıyor.
Gabrielle Bryen	Eskiden "beyaz" kahvenin, yani kremanın kölesiydim. Bununla birlikte, açık kahvemde yapay tatlandırıcı olmadığı için gurur duyuyordum. Bunu espressolarım için saklıyordum (çünkü çok "kozmopolittim"). Kahveyi sade içmeyi aklımda almıyordu. Bunun sonucunda iki kilo verdim ve hemen geri kaldım, moralim çok bozuktu. Giysilerimin üstüme oturmamasından, eklem ağrılarından, çıkıntılı göbeğimden, yaşlı hissetmekten bıkmıştım. Gin'e ve temiz oruç tutmanın faydalarına rastladım. Kahve benim için en zor kısımdı. Ama yaptım. Aldığım iki kiloyu verdim, derken dört buçuk kilo daha verdim, derken dokuz kilo ve sonunda tam yirmi kilo verdim. 6 ayda! Şok olmuştum. Daha önceleri insülinimi yükselttiğimi bilmiyordum. Neden kilo veremediğime şaşmamalı! Artık 6 ve 9 yaşındaki ikizlerime kolayca ayak uydurabiliyorum. Daha yaşlı bir anne olsam da (50 yaşındayım), artık kimse beni büyükanneleri sanmıyor. Tam bir temiz oruç elçisiyim!

Michelle Chlan	Temiz oruca başlamadan önce 18/6 ve 16/8 benim için normal günlerdi, bu harikaydı! Aromalı karbonatlı su ve yağlı kahveyi bırakmanın oruç tutma şeklimi değiştirdiğini anladıktan sonra, 20/4'e kadar çıkmak ve dolayısıyla kısa bir pencere ve güneşarı oruç kolaylaştı. Yine de oruç tipindeki ayrımı fark etmeseydim daha uzun süreli oruçlar tutamazdım. Ağırlığım 3-5 kilo düştü ama vücut yapım düzeldi, ki bu en önemlisi.
Mary Pat	Temiz oruç, hem sağlığı optimize etmede (ilk hedef) hem de kilo vermede (hoş ve biraz beklenmedik yan etki) tüm farkı yarattı.
Carrie Hague	Temiz oruç, gerçekten IF'in anahtarı. Önemi tam olarak anlamam birkaç hafta sürmesine rağmen, birinci günden itibaren kendimi temiz oruca adadım. İlk 2 haftamda onaylanmış listede olduğunu düşündüğüm için şişelenmiş sade kahve içiyordum. Kurallara uyuyordum, aromalı değildi ve ben de hiçbir şey eklemiyordum. Ama içtikten 30 dakika sonra açlıktan öleceğim gibi hissediyordum. Sonunda kahvenin içinde, bir bileşen olarak sitrik asit olduğu ortaya çıktı. Tonlarca etiket okuduktan sonra başka bir kahveye geçtim ve bir daha asla böyle bir açlık hissetmedim. 7 haftada altı buçuk kilo verdim.
J. Holtz	Kahve, çay ve suyun temiz bir oruç olduğuna inanıyordum ve bazı uzmanların gerekirse 50 kalorilik krema veya kemik suyuna izin verdiğini biliyordum. İki hafta içinde, vanilyalı fındıklı Kona kahvesi ve aromalı şekerli çaylar içerek üç kilo verdim. Baş ağrıları ve açlık çekmeme rağmen bunun işe yarayacağına inanıyordum. Üç kiloyu haftalarca bir alıp bir verdiğim sırada <i>Delay, Don't Deny</i> aralıklı orucu okudum. Sade siyah kahveye, kafeinsiz yeşil çaya geçtim ve iki hafta içinde dört buçuk kilo verdim. Aromalı içecekler tükettiğim dönemdeki gibi baş ağrısı ve çılgınca açlık çekmiyorum. O zamandan beri temiz oruç tutuyorum. Teşekkürler Gin.

Temple BoClair	40 yıldan uzun süredir Yo-Yo diyeti yapan biri olarak insüline dirençliydim. <i>Delay, Don't Deny</i> kitabını okumadan önce, iki buçuk yıldır 16:8 aralıklı oruç tutan GURURLU ve DISİPLİNLİ bir insandım. 16 saatten uzun günlük oruçlarımın her birinde en az 2 litre su içiyordum. Ek olarak, sürekli şekersiz sakız, naneşekeri ve şekerlemeler, sıcak limon suyu, elma sirkeli su, kurşun geçirmez kahve (MCT Yağı ve Saf İrlanda Yağı) veya 3 yemek kaşığı krema ve stevia içeren kahvelerle kendimi şımartıyordum. Bir ay içinde dört buçuk kilo kaybettikten sonra ne vücut yağım, ne tartıda gördüğümde ne de giysi bedenimde gram değişiklik oldu. Bunu biliyorum çünkü dijital bir tartı ve giyme hedefiyle dar bir elbise satın almıştım; tartılma ve giysinin olup olmadığını takip etme konusunda fanatiktim. Hızlıca 12 Haziran'a gelecek olursak, Gin Stephens'in TEMİZ ORUÇ fikrini tartışılmayacak şekilde MÜTHİŞ, OLAĞANÜSTÜ açıklamasıyla "uyandım". Duydum, dinledim (3 defa tekrar dinledim), okudum (3 defa tekrar okudum), kavradım ve sonra IF deneyiminin neden başarısız olduğunu anladım. <i>Delay, Don't Deny</i>'in birinci YASASINI bilmeden ihlal etmişim. TEMİZ ORUÇ kuralını! Kalorisiz, şekersiz, karbonhidratsız yiyecekleri oruçlarıma cahilce eklediğimden insülinimi sürekli yüksek seviyede tutmuştum, iyileşmemi durdurmuş ve daha fazla başarıyı veya ilerlemeyi engellemişim. O zamandan beri, 133 dürüst TEMİZ ORUÇ tuttum, 7 kilo verdim ve 3 beden küçüldüm. Bu süre zarfında, filtrelenmiş su, sade kahve ve DÜZ maden suyu dışında KESİNLİKLE HİÇBİR ŞEY tüketmedim. Benim için TEMİZ ORUÇ tartışılmaz, inkâr edilemez bir GERÇEK.
Tetesa Baker	Her gün 16:8 aralıklı oruç tutmaya başladım. Yeme alışkanlıklarımı değiştirmedim, sadece alışkanlık kazanmak için oruç tutmaya odaklanmak istedim! Çok hoşuma gitti! Kahvemde hâlâ krema vardı ve her gün sakız çiğniyordum! Buna kirli oruç dendiğini ve sorun olmadığını söyleyen bir makale okumuştum! Kilo verdim mi? Elbette! Çabaladım mı? Elbette!!! Sürekli açtım! <i>Delay, Don't Deny</i> aralıklı oruç kitabını okuduğumda ve temiz orucu öğrendiğimde her şey değişti! Bütün gün insülin seviyemi yükselttiğimi gerçekten bilmiyordum!! O günden itibaren oruçlarım kolaylaştı! Daha uzun süre oruç tutabildim! İştahım düzeldi ve yemekle ilişkim sonsuza dek değişti.

Nottir-ghamshire, İngiltere'den Zoe	Temiz oruç, benim için tıkır tıkır çalışıyor. Kendimi temiz hissediyorum – içimi temiz hissediyorum. Engelsiz. Özgür. Pencerem kapandığında, pencerem tekrar açılana kadar yemek düşünmemek bana çok iyi geliyor. Bu, plan yapmadığım anlamına gelmez; yapıyorum, özellikle iyi şeyler yemek istiyorsanız plan yapmalısınız! Ve Tanrım, kim iyi şeyler yemek istemez? Hele ki vücudumu beslemek ve enerji vermek için sadece küçük bir pencerem varsa, bir dahaki pencereye kadar beni ayakta tutacak en iyi şeyleri yemek isterim. Kirli oruç tuttuğum zamanlar, bütün gün kendimi kötü hissedirdim. Sürekli açtım. 2015'te günde 500 kalori aldığım 5:2 diyeti yapmıştım – vay be, bu ÇOK zordu! Yemeğe başladığımda, belirtilen miktarda durmakta çok zorlanıyordum. Benim için temiz oruç (su, sade kahve, siyah çay) kirli oruçtan çok daha kolay. Benim için güzel bir başka noktaysa, genellikle pencerem kapalıyken, daha sonrası ya da ailem için (eş, iki küçük çocuk ve çeşitli evcil hayvanlar) yemek hazırlayabiliyorum ve bundan rahatsız olmuyorum. Pencерem kapalıyken, kapalıdır! Hayır'lar, ama'lar, belki'ler, sadece bir ısırtık bir şey olmaz'lar yok... İmkânı yok! Kapalı! Resmen yemek hakkında düşünmeme özgürlüğüm var. Diğer her şeyle başa çıkmak için çok daha fazla zihinsel rahatlığım var!
Margo Kohlhoff	Aralıklı oruca ilk başladığımda "x" saat yemek yememek ve "x" saat yemek yemek uygulamasını kendi başıma yapıyordum. O zamanlar hiç kitap okumamış, çok fazla araştırmamıştım ve yapmanın kolay olacağını düşündüm. Başlangıçta, kirli oruç tutarak, aromalı sular ya da içinde biraz stevia bulunan çay ya da başka bir sıfır kalorili bir şeyler içerek biraz kilo verdim, ama günü geçirmek için büyük bir mücadele vermem gerekiyordu. YEMEK yiyebilmek için yemek pencерemin açılmasını zar zor bekliyordum. Gin'in ilk kitabını okuduktan sonra, bütün gün oruç tutmanın benim için bu kadar zor olmasının sebebinin GERÇEKTEN oruç tutmamış olmamdan kaynaklandığını anladım. Evet, yemek yemiyordum ama temiz oruç da tutmuyordum. Hemen, sadece su veya sade köpüklü sudan oluşan temiz oruca geçtim (bir kahve tiryakisi değilim, bu yüzden üstesinden gelmem gereken bir engelim yoktu) ve bütün gün acıkmadan ÇOK daha kolay oruç tuttum. Yemek yeme pencерeme ulaşmak ve bütün gün yemek yemeyi düşünmemek için savaşmam gerekmiyordu. Temiz oruç tutmaya başladığımda kilo vermek de kolaylaşmış gibiydi, artık tartıda kilom bir ileri bir geri zıplamıyordu. Ama en iyi yanı, temiz bir şekilde yaptığımda oruç tutmanın çok daha kolay olmasıydı.
Cynthia Morrison Eike	IF'e başladıktan üç ay sonra nefes spreyi (içinde suni tatlandırıcılar olan) kullanmayı bıraktım, korkunç açlık hissi ortadan kayboldu, günde bir öğün yemek çok daha kolay hale geldi!
Aurora, Illinois'dan Carrie Pinchuk	Oruç sırasında sıfır kalorili içecekler içtiğimde ve sakız çiğnediğimde gerçekten zorlanıyordum. Temiz orucu anlayınca sade su ve sade kahveye geçtim, sanki bir anda aydınlanmış gibiydim. "Ah! Artık uğraşmak zorunda değilim." Temiz oruç gerçekten daha kolay!

Marie McElroy	IF'e başladığımda, gerçekten önemli olmayacağını düşünerek aromalı kahve (tatlandırılmamış) içmeye devam ettim. Zaten oldukça iyi durumdaydım ve kaybedecek sadece birkaç kilom vardı. Köklü değişikliklere ihtiyaç duyan insanlar gibi olmadığımı kendimi ikna etmiştim. Birkaç ay sonra Gin'in tavsiyesine uymaya ve bunu doğru yapmaya karar verdim!! Aylardır temiz oruç tutuyorum ve gerçekten büyük fark var. Kendimi daha iyi hissediyorum, cildim ve saçlarım daha iyi görünüyor ve vücudumun gerçekten iyi çalıştığını rahatlıkla söyleyebilirim. 67 yaşında, istediğim kilodayım, istediğim zaman tatlı yiyorum ve benden genç birçok insandan çok daha aktifim. Temiz oruç gerçekten bir fark yarattı!
Elk Grove'dan Ali	Gin'in kitaplarını okumadan çok önce IF yolculuğuma başlamıştım. İnternette sıfır kalorili içeceklerin sorun olmadığını okumuştum, bu yüzden "oruçlu" olduğum süre boyunca diyet kola içiyordum. Sürekli açtım ve yemek pencereye ne kadar kaldı diye daima saate bakıyordum. 16 saatlik orucu asla aşamadım. Gin'in kitaplarını ve çevrimiçi destek gruplarını bulduğumdan beri KOLAYCA temiz oruç tutuyorum! Aç/yoksun hissetmeden 20:4'ten 23:1'e kadar her yerde oruç tutabilirim. Kilom da daha hızlı düşmeye başladı! Temiz oruç, bu yaşam tarzını sürdürebilmek için çok önemli!
Linnea Murray	Temiz orucu öğrenmeden önce 6 yıl boyunca IF uyguladım. Temiz oruç bu işi benim için çok daha kolay hale getirdi! Artık oruçluyken sadece su içiyorum ve çok rahatım!
Sarah Adams	Aylarca oruç tuttum ama yine de beni öğürtmeyecek sade kahveyi bulmakta zorlanıyordum. Herkes sonunda beğeneceğimi söylüyordu, bu yüzden yeni demleme çeşitlerini, markalarını denemeye devam ettim. Sonunda markette lezzetli bir buzlu kahve (etikette siyah/şekersiz yazıyordu) buldum! Sonunda!!! Üç hafta sonra IF arkadaşıma mesaj atarak, günde 14 saatten fazla oruç tutamadığımı çünkü çok acıktığımı yazdım. Oruç sırasında kullandığım tüm ürünlerin etiketlerini inceledik. Peki, ya üç haftadır keyifle içtiğim o harika "siyah/şekersiz" kahve? Malzemeler kısmında "doğal aroma" diye yazıyordu. Bu, KIRLI için kullanılan bir dildi!! Hemen içmeyi bıraktım ve ertesi gün hızlı bir şekilde hedefime doğru ilerlemeye başladım. Hikâyenin özü: MALZEMELERİ DAIMA OKUYUN.

Alabama'dan Sheri	2015 yılında IF'e ilk başladığımdaki genel fikir birliği, oruç sırasında kaloriziz tatlandırıcılar ve aromalar kullanabileceğinizdi. Stevia'lı kahve, aromalı sıfır kalorili içecekler falan içtim. Kilo verebildiğim halde, oruçlarımın her gün 16 saat sürebilmesi için büyük çaba sarf ediyordum. 19 saate ulaşmaya çalışmak benim için imkânsızdı. Sonra oruç yolculuğumun yirminci ayında Gin'i buldum ve temiz oruç metodolojisini benimsedim. Vay canına! Oruç tutarken savaşıp girmekmiyordum artık, yemek yeme penceresindeki kalorileri kısıtlamak zorunda değildim ve sürekli geri gelen kilolar gitmeye başlamıştı. Temiz oruca başladıktan sonra yağ adaptasyon sürecinden geçmem gerekti, ki bu da temiz oruç tutmadığımızda yağa adapte olmadığımızı doğruluyor. On haftalık temiz oruçtan sonra kilo değişimleri durdu ve üstüne birkaç kilo daha verdim. Sonraki yıl boyunca vücudumda şaşırtıcı değişikliklere tanık oldum. Kilom hedef kilomda sabit kalsa da yumuşak, cılız bir vücuttan sıkı ve zayıf bir vücuda dönüştü. Gerçekten de temiz oruç, vücudumun insan büyüme hormonunu ve otofajiyi hızlandırmasına izin veriyor. 46 yaşındayım ve vücudum tüm yetişkin hayatım boyunca olduğu en iyi halinde. TÜM farkı temiz oruç yarattı.
Arizona'dan Debbie	Birkaç aydır temiz oruç tutuyordum ve ilk alışma döneminden sonra bütün günü yemek yemeden geçirebilmenin ne kadar kolay olduğunu görünce şaşırdım. Ancak sabahları siyah kahvenin acı tadıyla boğuşuyordum ve bir gün kahveme bir tutam tarçın, rezene ve anason kattım. Heyecanlıydım çünkü bu daha az acı bir fincan kahve içmeyi sağlamıştı ve baharat aroması yoktu. Böylece demlenmiş kahveme her gün baharat koymaya başladım. Zamanla, gün boyunca yemek yememek için mücadele etmeye başladım ve sonunda son derece mutsuz olana kadar savaştım. Neden böyle olduğunu merak ediyordum, eskiden oruç tutmak çok daha kolaydı. Ve sonra bir gün, birdenbire anladım. Baharatları kahveden çıkardım ve bilin bakalım ne oldu? O gün açlık çekmeden oruç tuttum. İnanılmaz! Temiz oruçtan ödün vermeme hediyesi için çok teşekkür ederim, Gin. Temiz oruç, güçlü ve anıtsal bir fark yaratır.
Jennifer Stoffer	Temiz oruç çok ciddi bir fark yaratıyor. Kendinizi çok daha iyi hissediyorsunuz ve pencerenez açıldığında aşırı yüklenmeye eğiliminde oluyorsunuz. Zindeliğe yardımcı olur ve gün ortası veya öğleden sonra yorgunluğuna son verir. Temiz oruç, bu yaşam tarzını sürdürmemde çok önemli bir fark sağladı. Daha önce hiç sade kahve içmedim ama şimdi tercih ediyorum. Hepiniz oruç tutun.
Tracy Bratton	Temiz oruç hakkında bilgi sahibi olmadan bir yıl önce kirli yolu denedim. Buna dayanamadım. Gün boyu diyet kola ve biraz kremalı kahve içtim ve geceleri yedim. Baş ağrılarım, açlık sancılarım o kadar zorladı ki bunu uzun vadede sürdürmemin mümkün olmadığını düşündüm. Bu yüzden birkaç hafta sonra vazgeçtim. Gin'in kitabını okuyup, temiz orucu öğrendikten sonra her gün 16-24 saat oruç tutmaya çalışma taahhüdünde bulundum. Kendimi daha önce hiç bu kadar iyi hissetmedim ve 20 Mayıs'tan bu yana on kilo verdim. Temiz oruçla, IF çok daha kolay ve daha az stresli oluyor. (Siyah kahveye alışmak biraz zaman aldı. Artık gerçek bir yetişkin gibi hissediyorum.)

Decatur, Georgia'dan Christie K	Gençlik yıllarımın büyük bir kısmında, farkında olmadan ya da adını bilmeden yalnızca oruç tutan insanlardan biriydim. Acıkmıyordum ve yemek için bir süre beklediğimde kendimi daha iyi hissediyordum. İki hamilelik ve emzirmeden sonra sıfır kalorili olduğu için diyet kola alışkanlığı edindim. (Bazı günler altı kutudan bahsediyorum!) Öğünler arasındaki o uzun aralara geri dönmeye çalıştığımda, vay be, eskisinden çok daha zordu. Bedenimde değişiklik yoktu ve çok daha fazla açlık hissediyordum. Aylarca uğraştıktan sonra vazgeçtim. Sonunda IF ve temiz orucu öğrendim ve hemen diyet kola içmeyi bıraktım. Hayat ve IF ÇOK daha kolaylaştı! On kilo verdim ve temiz oruç tuttuğum son yedi aydır otoimmün sistemim herhangi bir çılgınlık sergilemedi. Bu bir sihir.
Isveç'ten Danna	On yedi yılı aşkın bir süredir, ilkgençlik yıllarımdan beri, kahvaltayı ve çoğu öğle yemeğini atlarım. Bununla birlikte, her zaman sakız çiğniyor, soda içiyor ve öksürük damlaları kullanıyordum. Bazen beş yüz kaloriye bile aşmıyordum, buna rağmen yüz sekiz kiloluk bir balona dönüşene kadar kilo almaya devam ettim. Bir arkadaşım günde bir öğün yiyerek kilo verdiğini söylediğinde neden aynı şeyi yaparak sürekli kilo aldığımı anlayamadım. Araştırdınca Gin'in temiz oruç konseptini buldum ve şu âna kadar on beş kilo vermeyi başardım, ayrıca o zamandan beri zahmetsizce oruç tutabiliyorum.

Bu hikâyeler etkileyici, değil mi? Artık temiz orucun önemini anladığınıza göre, aralıklı oruç için en popüler yaklaşımlardan bazılarını öğrenmenin zamanı geldi!

Zaman Kısıtlı Yeme: “Yeme Penceresi” Yaklaşımı

En popüler aralıklı oruç yöntemlerinden biri, aralıklı oruç camiasında *yeme penceresi* yaklaşımı olarak ifade edilen zaman kısıtlı yemedir (TRE).^{*} IF stratejisi hakkında bilimsel dergi makaleleri okuyorsanız *zaman kısıtlı beslenme* (veya TRF)^{**} terminolojisini duymuş olmalısınız. Ancak IF yaşam tarzını tercih eden bizler, *zaman kısıtlı beslenme* yerine *zaman kısıtlı yeme* ifadesini tercih ederiz. Sonuçta, bir beslenme çalışmasında yer alan denek fareler değiliz.

Zaman kısıtlı yeme nasıl işler? Oldukça basit! IF’in bu yaklaşımında, kelimenin tam anlamıyla, zamandan başka sayılacak hiçbir şey yok! Yemek yeme pencerenizin uzunluğuna siz karar verirsiniz ve yediğiniz tüm yiyecekler o pencere içinde olmalıdır. Bu yeme penceresinde, vücudunuza iyi gelen ve kendinizi harika hissettiren yiyecekleri seçersiniz. (Bunun *nasıl* yapılacağı hakkında daha fazla bilgi “Beslen” bölümünde!) Oruç döneminde, önceki iki bölümde size açıkladığım yönergeleri izleyerek temiz oruç tutarsınız.

Her gün, yemek yeme pencereniz, yiyeceğin ilk lokmasıyla veya temiz oruç listesinde olmayan içeceğin ilk yudumuyla “açılır”. Pence-

* (İng.) Time-restricted eating. -yhn

** (İng.) Time-restricted feeding. -yhn

reniz açıldıktan sonra tercihlerinize göre yiyip içersiniz. Günün son yemeğini (ya da temiz olmayan, onaylı olmayan içeceğin son yudumunu) aldığınızda, yemek yeme penceresini kapalı kabul edersiniz ve bir sonraki oruç başlar. Anladınız mı? Oruç Tut. Yemek Ye. Tekrarla!

Pek çok kişi şunu merak ediyor: Yemek yeme pencereniz açıkken sürekli yemek yemeniz mi bekleniyor? Cevap hayır. Yemek yeme pencereniz açıkken yiyip içme *fırsatınız* olur ama bu, durmadan yemek yemenin beklendiği (hatta faydalı olduğu) anlamına gelmez. Ama henüz bunun için endişelenmeyin; neyi ve ne kadar yiyeceğinizi daha çok kitabın Beslen bölümünde anlatacağım!

Yemek yeme pencerenizi yapılandırmak için çeşitli seçenekleri keşfetmeye başladığınızda, tüm kısaltmalar ve jargon kafanızı karıştırabilir – 16:8? 19:5? 20:4? 23:1? OMAD? Fark nedir ve tüm bu sayılar ve kısaltmalar ne anlama geliyor?

Açıklamama izin verin. Gün yirmi dört saattir ve her yirmi dört saatlik zaman diliminin bir kısmını ara vererek, bir kısmını beslenerek geçireceksiniz. Zamanlamayı yazdığımızda, toplamı yirmi dört olan iki sayı kümesi olarak gösteriyoruz. Önce günlük *orucun* uzunluğunu, sonra da günlük *ziyafetin* uzunluğunu yazıyoruz. Yani, 16:8 protokolü uyguluyorsanız, günde on altı saat oruç tutar ve sekiz saat beslenirsiniz. 20:4 ile yirmi saat oruç tutar ve dört saat beslenirsiniz. 23:1 ile yirmi üç saat oruç tutarsınız ve bir saat beslenirsiniz. Peki, OMAD nedir? Bu, günde bir öğünün kısaltmasıdır ve TRE'nin çok popüler bir şeklidir. Kişisel olarak benim stratejim bu ve bende çok işe yarıyor.

Tüm bu olasılıkların sizi bunalmasına izin vermemeniz konusunda sizi uyarmak istiyorum! Şimdilik sadece bu varyasyonları *öğreniyoruz*. Başlamaya hazır olduğunuzda, nereden başlayacağınıza karar vermek için “HIZLI Başlangıç” bölümünde (bölüm 10) ortaya koyduğum önerileri uygulayacak ve *size* en uygun hızı seçeceksiniz. Şimdilik, farklı yeme aralığı uzunluklarının ayrıntılarını inceleyelim, böylece HIZLI Başlangıcınızdan sonra hangilerini denemek istediğinize karar verebilirsiniz!

Farklı yeme pencereleri uzunlukları göz önüne alındığında, *neden*

oruç tuttuğumuzu hatırlamak önemlidir. Hepimiz IF'in sağlığa faydalarını deneyimlemek istiyoruz, ancak aynı zamanda çoğumuz yağ yakan süpergücümüzü devreye sokmak da istiyoruz.

Size beklediğiniz faydaları sağlayacak bir IF yaşam tarzı tasarlamak için, aralıklı oruç yaşam tarzının yakıt olarak depolanmış yağımıza erişmekte nasıl yardımcı olduğunu hatırlamamız gerekir:

- İlk olarak, depolanmış karaciğer glikojenini zamanla tüketiriz.
- Ardından metabolik anahtarı çevirerek oruç sırasında yağ yakmaya başlarız.

Ama iki şey mutlaka olmalı:

- Depolanmış karaciğer glikojeninizi tüketmek için yeterince oruç tutmalısınız.
- Her gün karaciğer glikojeninizi tamamen dolduracak veya daha da kötüsü, fazla yiyecekleri yağ olarak depolayacak kadar çok yemek yiyemezsiniz.

IF bir dereceye kadar hormonal ve metabolik bir "sihir" yaratabilir ancak yemek yeme pencerenizde aşırı yiyip kilo vermeyi bekleyeceğiniz kadar sihirli de değildir. Elbette, yine de sağlık yararları deneyimleyebilirsiniz.

Çeşitli TRE yaklaşımlarını açıklamadan önce, şunu aklınızın bir köşesinde tutmanızı istiyorum: Yağ yakımı genellikle on iki ila on altı saat arasında bir yerde başlar, ancak on sekiz ila yirmi saatin arasında gerçekten hızlanır. Ayrıca, açlığımızın ilk yirmi saatinde insülin çarpıcı bir şekilde düşer. 1993 yılında yapılan bir çalışmada, araştırmacılar, insülin seviyelerinin oruç tutmanın on iki ve yetmiş iki saatleri arasında genel olarak yaklaşık yüzde 50 düştüğünü ancak bu genel düşüşün yüzde 70'inin ilk yirmi beş saat içinde gerçekleştiğini buldular.¹ Bütün bu bilgilere dayanarak, çoğu insan için oruç tutmanın yağ yakan o keyifli kısmının, on sekiz ila yirmi dört saatlik oruç süresi içinde gerçekleşebileceğini anlıyoruz.

Bu nedenle, çeşitli seçenekleri okurken, her birinin kişisel hedeflerinize ulaşmanıza ne kadar yardımcı olabileceğini iyice düşünün:

- Yalnızca sağlık amaçlı oruç tutuyorsanız ve kilo vermek istemiyorsanız, 12:12 veya 16:8 (veya bu ikisi arasında bir saat dilimi) gibi daha kısa oruç tutma süresi olan bir yaklaşım seçmelisiniz.
- Ana hedefiniz yağ yakmaksa, bunun için muhtemelen daha uzun bir günlük oruç tutmanız gerekir. 19:5, 20:4, 23:1 ve OMAD harika seçeneklerdir!

POPÜLER TRE / YEME PENCERELERİ SEÇENEKLERİ

En uzundan en kısa yemek yeme penceresine doğru sıralanmıştır.

12:12

Herkesin hemfikir olduğu şey, TRE'nin sağlık yararlarının 12:12 yaklaşımı gibi cömert bir uygulamayla başladığıdır. Daha önce de belirttiğim gibi, yağ yakımı genellikle on iki ila on altı saat arasında başlar, ancak gerçekten on sekiz ila yirmi dört saat arasında artar. Dolayısıyla, hedefiniz yağ yakmaysa, 12:12'niz bunu başaramaz ve sizin yağ yakma aralığına girecek şekilde orucunuzu yapılandırmanız gerekir. 12:12, günde üç öğün yemek yeme düzeninden çok farklı değildir, bu nedenle bu yaklaşımla çok fazla kilo kaybı yaşamazsınız ancak başlamak için iyi bir aralıktır. 12:12 yaklaşımını izlemeye karar verdiğinizde, mevcut gece yeme alışkanlıklarınızdan vazgeçersiniz ve BOM! Oruç tutuyorsunuz. Kulağa çok zor gelmiyor, değil mi?

Örnek 12:12 programları:

07.00 – 19.00: Kahvaltı 07.00'de, öğlen öğle yemeği, akşam yemeği 19.00'da biter.

08.00 – 20.00: Kahvaltı 08.00'de, öğlen öğle yemeği, akşam yemeği 20.00'de biter.

09.00 – 21.00: Kahvaltı 09.00'da, öğlen öğle yemeği, akşam yemeği 21.00'de biter.

16:8

16:8 yaklaşımıyla, tüm yiyecek alımınızı günde sekiz saatlik bir yemek yeme penceresine sığdırırsınız. Genellikle bu, tipik öğünlerinizden birini atlamak kadar basittir. Bir öğünü atlarsınız ve 16:8 orucu tutarsınız. 16:8'i seçen çoğu insan kahvaltıyı atlamaya, öğle ve akşam yemeklerini yemeye ve akşam yemeğinden sonra pencerelerini kapatmaya meyillidir, ancak pencereyi daha erken kapatarak her gün akşam yemeğini atlayan, kahvaltı ve öğle yemeği yemeyi tercih edenler de vardır.

16:8, 2012'de *The 8-Hour Diet* kitabının yayımlanmasından sonra son derece popüler oldu. Büyük bir hevesle ben de denedim! Alt başlığı bana çok cazip gelmişti: *Ne Yediğinize Dikkat Etmeden Kilolarınızdan Kurtulun!*

Üzgünüm, millet. Burada size gerçeği söylemeliyim.

Sekiz saatlik bir yemek yeme penceresiyle, muhtemelen "Ne Yediğinize Dikkat Etmeden Kilolarınızdan Kurtulamayacaksınız" (bunu daha kısa bir zaman aralığında bile yapamayabilirsiniz). Sizin için doğru yiyecek *miktarını* ve *türünü* nasıl bulacağınızın ayrıntılarını kitabın "Beslen" bölümünde ele alacağız. IF uygularken bile aldığınız gıdanın miktarı (ve kalitesi) önemlidir.

İşin aslı, bunun gibi daha uzun bir yemek yeme pencereniz olduğunda, ne yediğinize ve ne kadar yediğinize daha fazla dikkat etmeniz gerekir. On altı saatlik oruç, yağ yakma konusunda size fazla zaman kazandırmaz ve sekiz saatte çok fazla yemek yiyebilirsiniz. Ek olarak, eğer orucun on sekiz ila yirmi dört saatleri arasında yağ yakımı en üst düzeye çıkıyorsa, haliyle 16:8'in sizi hedefinize taşıması çok da mümkün değil.

Hem (her zaman zayıf) kocam hem de (her zaman zayıf) oğlum rahat bir 16:8 yaklaşımı izliyor. İkisinin de yağ kaybetme hedefi hiç olmadı, buna sağlık yararlarından faydalanmak için başladılar. Her ikisi de sabah uyandıklarında sade kahve ve su içiyorlar ve ardından öğle yemeğiyle yemek pencerelerini açıyorlar. Daha sonra da akşam yemeklerini yiyorlar. Son derece basit.

Örnek 16:8 programları:

12.00 – 20.00: Öğle yemeği 12.00'de, akşam yemeği 20.00'de biter.

10.00 – 18.00: Öğlen *brunch*, akşam yemeği 18.00'de biter.

09.00 – 17.00: Kahvaltı 09.00'da, öğlen öğle yemeği, akşam yemeği 17.00'de biter.

19:5

Yağ yakmanın on iki ila on altı saat arasında hızlanmaya başladığını ve çoğu insan için on sekiz ila yirmi dört saatlik oruç süresinde zirve yaptığını hatırlarsanız, 19:5'in birçok insan için neden harika bir yaklaşım olduğunu anlayabilirsiniz. Her gün metabolik anahtarları çevirmek için zamanınız var ve on dokuz saatlik orucunuzda, yağ yakımına on ikinci saatinde mi, on sekizinci saatinde mi, yoksa arada bir yerlerde mi başladığınıza bağlı olarak, orucunuzun bir ila yedi saatini, yağ yakarak geçirirsiniz.

19:5 yaklaşımı benim kişisel kilo verme yöntemimdi ve ilk kez 2009'da denemeye başladım. 2014 yılına kadar IF'i bir yaşam tarzı olarak gerçekten benimsemedim, bu yüzden de o döneme kadar bunu uygulamada asla disiplinli olamadım. "Zihniyet" bölümünde bu kavramın önemi hakkında daha fazla bilgi vereceğim (kitabın "Tekrarla" kısmında bulunur!).

19:5 zihniyetine girişim, Dr. Bert Herring tarafından yazılan *The Fast-5 Diet and the Fast-5 Lifestyle* kitabıyla oldu. Tutarlı bir şekilde 19:5 planına bağlı kaldığımda, yavaş ama sabit bir biçimde haftada yaklaşık yarım kilo kaybetmeye başladım. Bu, elbette *sizin* de 19:5 uygulayarak aynı sonucu alacağınız anlamına gelmiyor. İdeal yaklaşımınızı bulmak için ince ayar yapmanız ve denemeniz gerekecek.

Örnek 19:5 programları:

17.00 – 22.00: Akşam 17.00'de yemek yenmeye başlanır ve 22.00'de biter.

Not: Bu, Dr. Herring'in *Fast-5* kitabında önerdiği ve kişisel olarak takip ettiği yeme penceresidir.

12.00 – 17.00: Öğle yemeğiyle 12.00'de başlar, akşam yemeğiyle 17.00'de biter.

14.00 – 19.00: 14.00'de öğlen bir şeyler atıştırılır, akşam yemeği 19.00'da biter.

08.00 – 13.00: Kahvaltı 08.00'de yapılır, öğle yemeği 13.00'te yenir ve pencere kapanır.

OMAD: Günde Bir Öğün

Günde sadece bir öğün yeme kavramı aşırı kısıtlayıcı gelebilir, ancak bu doğru değil! Aslına bakarsanız izlenebilecek çok esnek ve keyifli bir yol.

OMAD nedir? İlk olarak, çoğu insanın beslenme düzenini düşünün: Kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği veya günde üç öğün. OMAD yöntemini takip ettiğinizde, günde yalnızca bir gerçek *öğün* yemek yersiniz, bu nedenle günün ana öğünü olarak kahvaltı, öğle yemeği veya akşam yemeğini seçeceksiniz. Bu, bir *tabak* yemekle sınırlı

olduğunuz veya bir saat içinde yemeniz gerektiği anlamına gelmez. Ne de olsa bu yaklaşıma Günde Bir Tabak (OPAD)* ya da Günde Bir Saat (OHAD)** veya 23:1 adı verilmiyor.

Şahsen, ben kendimi daha ziyade bir OMAD uygulayıcısı olarak algılıyorum çünkü genellikle günde iki ila beş saatlik bir yemek yeme aralığında yemek yiyorum, yani OMAD tarzım 22:2 ile 19:5 arasında bir TRE penceresine sığıyor.

Bu noktada başınızı hayır anlamında iki yöne sallıyor olabilirsiniz. İki ila beş saatlik bir yemek yeme aralığı nasıl OMAD olabilir?

Yaptığım şeyi aristokrat yemek düzeniyle karşılaştırmayı seviyorum. Akşam yemeği için bir restorana gitseydim muhtemelen aperitifle başladım. Sonra bir salata, ardından hafif bir yemek ve bir çeşit tatlı yedim. OMAD yeme pencere yaklaşımım bu tür bir restoranda tüketeceğim yiyecek miktarına çok benziyor. Pencereyi genellikle aperitifle benzer bir şeyle açarım. Bir veya iki saat sonra genellikle ana yemeğimi yerim. Akşam yemeğinden sonra kocamla zaman geçirirken bir kadeh şarabımı bitirebilirim. Yemek yeme pencereyi kapatmak için sıklıkla tatlı bir şeyler tercih eder, hatta biraz peynir yerim. Bu örnekte gördüğümüz gibi, çoğu gün gerçek bir öğün yemek yiyorum ve bunu günlük programıma uyan bir hızda bitiriyorum.

Bir tabaktan fazla yemek yiyorsanız veya pencereniz bir saatten uzun sürüyorsa OMAD yapmadığınızı düşünenler olabilir ama ben aynı fikirde değilim ve biliminsanları da öyle. 2007 yılında insan deneklerle yapılan bir çalışmada, biliminsanlarından oluşan bir ekip, "günde 1 öğün diyeti" dedikleri şeyi, günde üç öğün tipik yeme düzeniyle karşılaştırdı.² Çalışmalarında, "günde 1 öğün diyeti" grubu, her gün dört saatlik bir süre içinde yemeklerini yediler, böylece günde en az yirmi saat oruç tutmuş oldular.

Bu aslında oldukça güzel bir çalışmaydı; OMAD yiyen katılımcılara günde üç öğün yemek yiyenlerle aynı oranda kalori ve benzer bir yemek besin bileşimi verildi (günde ortalama 2.396 kalori). Kalori alımı kilo kaybından ziyade kilonun korunmasıyla sonuçlanacak şekilde tasarlandı, ancak buna rağmen OMAD grubu 2,1 kilogram vücut yağı kaybetti ve 0,7 kilogram kas kütlesi kazandı (üç öğün yiyen gruptakilerde önemli farklılıklar gözlemlenmedi). Bu nedenle, tüm katılımcılar bir günde aynı kaloriye sahip yemek yemiş olsalar da, dört saatlik bir süre içinde yiyenler, sekiz haftalık kısa deney süresi boyunca yağ kaybettiler ve kas kazandılar. Bir öğünlük süreleri içinde tüm gün yetecek kadar yemek yemeye zorlanmasalardı neler olabileceğini bir düşünün!

* (Ing.) One Plate A Day. —yhn

** (Ing.) One Hour A Day. —yhn

Neyse ki, bunu hayal etmemize gerek yok; 2015 yılında yapılan bir çalışmada, günde bir kez normal gıda alımının yüzde 70'i ile beslenen fareler, diyet yapmayan fare arkadaşlarına göre önemli ölçüde daha az yağa sahipti. Her iki grubun kas kütlesi benzerdi; ancak yaşlandıkça, günde bir kez beslenen farelerde, genellikle yaşanan farelerde görülen yaşa bağlı kas kütlesi kaybı yaşanmadı. Ayrıca, diğer farelerden önemli ölçüde *daha yüksek* kemik yoğunluklarına sahiptiler ve açlık insülin seviyeleri önemli ölçüde daha düşüktü.³ (Bu özel çalışma, farelerin kendilerine verilen yiyecekleri yemelerinin ne kadar sürdüğünü bildirmekten, günde bir kez normal besin alımlarının yüzde 70'iyle beslenen fareler üzerinde yapılan diğer araştırmalar, genellikle tüm yiyeceklerini iki saatlik bir süre içinde yediklerini belirledi.)⁴

Bu iki araştırmaya dayanarak, OMAD yeme pencereniz sırasında tüm gün tükeceğiniz yemeği yeseniz bile, yağ kaybı yaşamayı bekleyebilirsiniz, ancak normalde yediğinizden daha azını tüketirseniz, daha fazla yarar sağlayacağınızı söyleyebiliriz. Kişisel olarak, günlük OMAD yemek yeme penceremde tüm gün yemek yersem tükeceğim kadar yemek yemediğime eminim. Üstelik bu herhangi bir kısıtlayıcı diyet planındaymışım gibi de hissettirmiyor; sadece tatmin sağlamakla kalmıyorum, ayrıca yeterli miktarda yemek de yiyorum.

Örnek OMAD programları:

16.00 – 21.00: Aperitif 16.00'da, ana yemek 18.30'da, 21.00'de tatlıyla biter.

(Bu, çoğu gün takip ettiğim programa çok benziyor. Yemek yeme aralığım günden güne biraz değişebilir, ancak genellikle yemeğimi bu şekilde yapılandırırım.)

08.00 – 12.00: Sabah 08.00'de kremalı kahveyle pencere açılır, 12.00'de ana yemekle biter.

14.00 – 17.00: Ana yemek 14.00'te, tatlı 17.00'de biter.

18.00 – 19.00: Ana yemek 18.00 ile 19.00 arasında yenir.

Bu örnek OMAD programlarının her birinde pencere uzunluklarının değişkenlik gösterdiğine dikkatinizi çekerim. OMAD'ın esnek bir konsept olduğunu asla unutmayın! İşinize yarayan bir yemek penceresinde gerçek bir yemek yediğiniz sürece, Gin-usulü OMAD yapıyorsunuz demektir.

23:1

Bu en zorlu günlük yemek yeme yaklaşımıdır, ancak bazı insanlar bir saatlik yemek yeme penceresine sahip olmanın basitliğini sever. Pencereni açarsın, yersin ve sonra kapatırsın.

Uzun vadeli 23:1 uygularken dikkat edilmesi gereken nokta, günden güne aynı miktarda yemek yeme eğilimi geliştirme olasılığınız ve vücudunuzun da bu yeme düzeninize uyum sağlamasıdır. Bu doğru, IF genel olarak metabolizmayı koruyor olsa da, vücut aynı zamanda her gün tekrarlanan her şeye uyum sağlama eğilimi gösterir. Öte yandan, yediğiniz miktarı günden güne değiştirdiğinizde vücudun uyum sağlama olasılığı da düşer.⁵ Vücudunuz 23:1'e uyum sağlarsa kilo vermeniz durabilir ve hatta vücudunuz acıktığınıza dair sinyalleri sıklaştırabilir. Asla korkmayın! Bu olursa, biraz daha uzun yemek yeme pencereleri vererek durumu toparlama (ya da bir sonraki bölümde anlatacağım güneşli oruç yaklaşımı denemenin) zamanının geldiğini anlayacaksınız.

Örnek 23:1 programları:

18.00 – 19.00: 18.00 – 19.00 arasında akşam yemeği yenir.

15.00 – 16.00: 15.00 – 16.00 arası erken bir akşam yemeği yenir.

10.00 – 11.00: 10.00 – 11.00 arası uzun bir kahvaltı veya erken bir öğle yemeği.

Bunlar TRE'ye yönelik en popüler yaklaşımlardan bazıları olsa da, bunların yeme pencerenizi nasıl yapılandırabileceğinize dair tek olasılık olmadığını unutmayın. Size uygun olan herhangi bir oruç ve yeme kombinasyonunu seçebilirsiniz (14:10, 17:7, 20:4, 22:2, vb.). Ayrıca her gün aynı programı takip etmek zorunda değilsiniz. Bir gün 19:5, ertesi gün 20:4, ardından 16:8 uygulayabilirsiniz. Bunu yapmakta hiçbir sorun olmadığı gibi, vücudunuzu aynı rutine alıştırmayıp programı günden güne değiştirmenin bazı faydaları bile olabilir. Araştırmalar, vücudunuza alışkanlık kazandırmanın metabolik adaptasyonu engelleyebileceğini gösteriyor.⁶

Günlük yemek yeme pencerenizi belirlerken, erken bir saatte mi yoksa günün ilerleyen saatlerinde mi yemek yemenin daha iyi olduğunu merak edebilirsiniz. Oruç üzerine çalışan biliminsanları arasında, erken yeme penceresinin⁷ faydaları olabileceğine dair genel bir kanı

olsa da, diğer tüm faktörler eşit olduğu ve erken yeme pencerelerini geç yeme pencereleriyle doğrudan karşılaştıran uzun vadeli çalışmalar hâlâ yoktur. Elimizde henüz uzun vadeli bir çalışma olmasa da, 2019 yılında yapılmış ve erken yeme aralığını geç yeme aralığıyla karşılaştıran kısa süreli bir çalışma var. Bu çalışmada katılımcıların bir hafta boyunca günlük dokuz saatlik bir yeme penceresi vardı, ya sabah 08.00 ile 17.00 arasında ya da 12.00 ile 21.00 arasında yemek yediler. Biliminsanları, günün hangi saatinde yemek yerse yesin, katılımcıların glisemik yanıtlarında benzer iyileşmeler olduğunu buldular.⁸ Ancak bu çok kısa bir çalışmaydı, dolayısıyla gelecekte daha uzun araştırmalardan ne gibi sonuçlar alınacağını görmek ilginç olacak. Bir TRF programı için “en iyi” zamanı keşfetmekle ilgilenen bu biliminsanları bile, “gelecekteki çalışmaların, TRF’ye erken veya geç başlanıldığında bireyin kendi kronotipinin, yanıtları nasıl etkileyebileceğinin de dikkate alınması gerektiğini” söylemektedir.⁹ Burada söyledikleri, insanların bireysel farklılıkları olabileceğidir, bu da yemek yeme pencerenizi yapılandırmak için gerçekten tek bir vücuda uyan tek bir zaman *olmadığı* anlamına gelir!

(Henüz) çeşitli yeme penceresi zamanlamalarını karşılaştıran kesin bilimsel verilere sahip olmadığımıza göre, şimdiki aralıklı oruçluların hayatlarını yaşarken neler yaptıklarına bir göz atalım. Çevrimiçi aralıklı oruç topluluğumda, bilimsel olmayan gayriresmî bir anket yaptım ve dünyanın dört bir yanındaki binlerce IF uygulayıcısının bildirdiği şey şuydu:

Soru: Yemek yeme pencereniz için bulduğunuz en uygun zaman dilimi nedir?

- Yüzde 61’i akşam yeme aralığını tercih ediyor
- Yüzde 25’i öğlen yeme aralığını destekliyor
- Yüzde 2’si sabah yemek yeme aralığını seçiyor
- Yüzde 12’si yemek yeme aralığının zamanlamasını günden güne değiştiriyor

Gördüğünüz gibi, herkese uygun bir yemek yeme penceresi yok!

Sonuç olarak: Sizin için en iyi yeme penceresinin, hayat tarzınıza uyan olduğuna inanıyorum. Bunu farklı zaman aralıklarını deneyerek ancak siz bulabilirsiniz. Başka birinin tercih ettiği protokolü takip etmeye kendinizi zorlamaya çalışmayın; sizin için neyin doğru olduğunu bulmak için kendinize güvenin!

Peki, neden bu kadar çok IF uygulayıcısı günlük yeme penceresi yaklaşımını tercih ediyor? İşte insanların zaman kısıtlı yemek yemeyi sevmesinin birkaç ana nedeni:

- TRE son derece esnek! Yemek yeme pencerenizi, hayal edebileceğiniz herhangi bir sosyal olaya veya duruma uyacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Programı değiştirmekte hem bir sorun yoktur hem de metabolik faydalar sağlayabilir.
- TRE ile günlük karar yorgunluğunu azaltan net sınırlarınız olur. Herhangi bir anda, pencereniz ya açıktır ya da kapalıdır. Açıkta yemek yersiniz. Kapalıysa yemezsiniz. Uyanık olduğunuz her an, bir şeyler yiyip yememeniz gerektiğini düşünmek zorunda kalmamak ne kadar huzur verici inanamazsınız.
- TRE ile kalori sayımı gerekmeden her gün doyana kadar lezzetli yemekler yersiniz.

Peki, günlük yeme penceresi yaklaşımının herhangi bir dezavantajı var mı? İşte akılda tutulması gereken noktalardan bazıları:

- TRE, bazı insanlar için daha zahmetli bir yaşam tarzı olabilir. Tüm yiyeceklerinizi günlük yemek yeme aralığı içinde kalarak yiyince sağlık açısından sayısız fayda sağlarsınız ancak bu yaklaşımı izleyerek herkes kilo veremez.
- Uzun süredir diyet yapıyorsanız ve metabolizmanız yavaşlamışsa TRE size yeterince metabolik destek sağlayamayabilir. Böyle biriyerseniz, güneşli oruç (yedinci bölüm) metabolik hızınızı yükseltmek için iyi bir strateji olabilir.
- On yılı aşkın bir süredir aşırı kilolu veya obezseniz muhtemelen daha yüksek temel insülin seviyelerine sahipsinizdir. Eğer öyleyse,

TRE vücudunuza insülin seviyelerini düşürmek için yeterli açlık süresi sağlayamaz. “Günaşırı Oruç” bölümünde (yedinci bölüm) açıklandığı gibi daha uzun süre oruç tutmanız gerekebilir.

Günaşırı Oruç Protokolleri: Haftada 2 Gün Yaklaşımı

Aralıklı oruçta zaman kısıtlı yeme yaklaşımları çok popüler olsa da, bir IF protokolünü yapılandırmanın tek yolu bu değildir. Bu bölümde, günaşırı veya “haftada 2 gün” yaklaşımlarını açıklayacağım. 5:2? 4:3? ADF? Tüm bu sayılarla harfler ne anlama geliyor ve bu yaklaşımları hayatınıza nasıl uygulayabilirsiniz?

Haftada 2 gün kavramı, 2012 yılında İngiliz doktor Dr. Michael Mosley’nin *Eat, Fast, and Live Longer* adlı bir BBC programına konuk olmasından sonra popüler oldu. Illinois Üniversitesi’nde günaşırı oruç protokolü üzerinde çalışan Dr. Krista Varady’nin çalışmalarını temel alan Dr. Mosley, haftanın sadece iki gününde yediklerini kısıtlayıp, diğer beş günde “normal” yiyerek sadece kilo vermekle kalmadığını, aynı zamanda çeşitli sağlık göstergelerinde de iyileşme olduğunu buldu. Bu yayının ardından 5:2 protokolüne o kadar büyük ilgi gösterildi ki, Dr. Mosley planı dünyaya tanıtmak için bir kitapta eş yazarlık yaptı.

Bu yaklaşımların arkasındaki bilime girmeden ve bu tür bir IF protokolünden kimlerin faydalanabileceğine dair tartışmadan önce, jargonu öğrenelim. 5:2 gibi haftada 2 gün yaklaşımı gördüğünüzde, iki sayının toplamının 7 ettiğine dikkatiniz çekerim. İlk sayı, haftada kaç gün “nor-

mal” yediğinizi ve ikinci sayı, haftada kaç gün “oruç tuttuğunuzu” gösterir.

Böylece, haftalık 5:2 modelinde haftada 2 gün olduğunu öğrenirsiniz. Dolayısıyla 4:3 yaklaşımında dört gün normal ve üç gün oruç ve 6:1 yaklaşımında altı gün normal ve bir gün oruç olacaktır. Gerçek ADF veya “günaşırı oruç”, kelimenin tam anlamıyla günden güne geçiş yapmanızı gerektirir: Bir gün normal, bir gün oruç, bir gün normal, bir gün oruç...

Hangi haftada 2 gün planını seçerseniz seçin, oruç günlerinizi nasıl yapılandıracağınız konusunda önerilen iki seçenek vardır:

1. SEÇENEK: 500 KALORİ GÜNLERİ

- Bu seçeneği seçerseniz, oruç tuttuğunuz günlerde bile az da olsa bir öğün yiyeceksiniz. Bu nedenle bu yaklaşıma sıklıkla “değiştirilmiş oruç günü” denir.
- Uyanacak ve gün boyunca temiz oruç onaylı içeceklere bağlı kalacaksınız.
- Günün sizin için uygun herhangi bir yerinde, 500 kaloriyi aşmayacak bir öğün yiyeceksiniz.
- Bu yaklaşımla, tam bir oruç tutmadığınızı bilin ancak temiz orucun faydalarını en üst düzeye çıkarmak için 500 kalorilik bir öğünden önce ve sonra kesinlikle temiz oruç tutmalısınız.
- Bu kitabın “Beslen” bölümünde, tüm kalorilerin neden eşit yaratılmadığını, kalori sayımına dayanan kilo verme yaklaşımlarında nasıl birçok kusur olduğunu ve genellikle kalori sayımını önermediğimi açıklayacağım. Bu nedenle burada 500 kalorilik bir gün için öneri görmek kafanızı karıştırabilir. *Bu kalori saymak değil mi?* diye düşünebilirsiniz. İşin püf noktası şu, haftada 2 gün yaklaşımını uygularken, oruç gününüzün gerçekten “düşük” olduğundan emin olmanız gerekir. Oruç günlerinde kendinizi 500 kalori ile sınırlamak, bu hedefe ulaştığınızdan emin olmanın harika bir yolu ancak temin ederim ki, bu günlerde sadece saatleri saymakla kalmayacaksınız!

500 kalorilik seçeneğin faydaları:

- Her gün yemek yersiniz.
- Tam oruçlu güne nazaran, 500 kalorili günde çok daha kolay uyuyabilirsiniz.

500 kalorilik seçeneğin dezavantajları:

- Bazı insanlar, gıda alımını 500 kalori ile sınırlamanın tam oruç tutmaktan daha zor olduğunu düşünüyor. Ayrıca, kalori saymak sıkıcı bir iş.
- Tam aç durumda daha az zamanınız olur çünkü az da olsa o küçük öğünü yersiniz.

2. SEÇENEK: 36-42 SAATLİK TAM ORUÇLAR

Ayrıntılara girmeden önce, açıklığa kavuşturmak istediğim bir şey var: Bazen insanlar 36 ila 42 saatlik bir orucun uzatılmış oruç (EF) olduğunu düşünürler, ancak günaşırı oruç, “uzatılmış oruç” ile aynı şey *değildir*. Bildiğim kadarıyla uzatılmış oruç için resmi bir sözlük tanımını olmasa da, bana göre ADF bölgesinin *ötesine* geçtiğinizde EF uygulayıcısı olursunuz. Uzatılmış oruçlar tamamen başka bir şeydir ve bu kitabın kapsamında *değildir*. Bunun neden doğru olduğu hakkında daha fazla bilgiyi, “Sadece Hayır Deyin: Orucun Kırmızı Çizgileri” bölümünde bulabilirsiniz.

Bu konuyu netliğe kavuşturduğumuza göre, oruç tuttuğunuz günler için tam oruç seçeneğini öğrenelim.

- Bu seçenekte, yaklaşık 36 ila 42 saat arasında oruç tuttuğunuz için hiç yemek yemezsiniz.
- Oruç tuttuğunuz bir güne uyanacak ve gün boyu temiz oruç için onaylanmış içeceklerle bağlı kalacaksınız.
- Sonunda, uyandığınızda normal bir güne uyandığınızı bilerek, yemek yemeden yatacaksınız.

Tam oruç seçeneğinin faydaları:

- Oruç durumunda daha uzun bir süreniz var, bu da artan otofaji,

daha düşük insülin seviyeleri ve yağ yakma durumunda daha fazla zamanınız olacağı anlamına geliyor.

- Bazı insanlar tam bir oruç tutmanın 500 kalorilik bir yemekten sonra durmaktan daha kolay olduğunu düşünüyor.

Tam oruç seçeneğinin dezavantajları:

- Çok fazla enerjiniz olabilir (ketozis sayesinde) ve bu da uyumanızı zorlaştırabilir.
- Özellikle ilk başta, bütün bir gün yememek psikolojik açıdan zorlayıcı olabilir.

•

İster 500 kalorilik modifiye orucu, ister 36 ila 42 saatlik tam orucu seçin, normal günlerde kısıtlama olmadan yemek yiyeceksiniz. Bu, kendinizi zorla beslemeniz veya bilerek aşırı yemeniz gerektiği anlamına gelmese de, oruç tuttuğunuz bir günün ardından “diyet” yapmamaya veya kısa bir yemek yeme aralığına sahip olmamaya dikkat *etmelisiniz*.

Bu gerçekten önemli, bu yüzden tekrar edeceğim:

Oruç tuttuğunuz bir günün ardından gelen normal bir günde, yediklerinizi kısıtlamayın ya da kısa bir yeme penceresi içinde yemek yemeyin.

Bu neden bu kadar önemli? Çünkü bunun normal günlerin önemli olmasıyla ilgisi var.

Daha önceki bölümlerde bahsettiğim gibi, vücudumuz zamanla yetersiz beslenmeye uyum sağlayabilir. Geleneksel düşük kalorili diyetle nazaran belirgin bir metabolik ve hormonal avantaj sağlayan IF ile bile, uzun bir süre boyunca aşırı kısıtlama yaparsanız veya günlük yediğiniz miktarda tutarlı olursanız, zaman içinde bazı metabolik uyumlar gözlemleyebilirsiniz. Oysa bir önceki bölümde söylediğim gibi, yediğiniz miktarı günden güne değiştirdiğiniz takdirde vücudun uyum sağlama olasılığının daha düşük olduğunu bize gösteren araştırmalar var.¹

Metabolizmayı gerçekten hızlandıran şey nedir? Aşırı besleme! Bir

çalışmada, biliminsanları, katılımcıların üç günlük aşırı besleme periyodunun ardından metabolizma hızlarında yüzde 7'lik bir artış olduğunu belirlemişlerdir.² Ayrıca tokluk hormonu olan leptinde yüzde 28'lik bir artış da olmuştur. (İlginç olarak bu artış, katılımcılar aşırı yağ değil, aşırı karbonhidrat tükettiklerinde görülmüştür.) Başka bir çalışmada, on altı zayıf insan günde binden fazla kalori ile aşırı beslenmiştir.³

Bu sekiz haftalık çalışma boyunca, katılımcıların bazal metabolizma hızları (BMR'ler) düşmeden önce, aşırı beslenmeye yanıt olarak hızla artmış ve ardından dengelenmiştir (başlangıçtaki BMR değerlerinden daha yüksek bir noktada). Aynı çalışmada leptin seviyelerinin de yükseldiği belirlenmiştir.

Şunu anladığınızda, normal günlerinizin “normal” doğasını tam olarak benimsemek isteyeceksiniz: Bu iki günde bir uygulamaları, günden güne değişkenlik göstermesi *nedeniyle* çok iyi sonuç verir. Bu yüzden yapmak isteyeceğiniz son şey, normal günlerinizi aşırı kısıtlamaktır. Eski bir ADF çalışmasında, biliminsanları, katılımcıların normal günlerde vücutlarının hesaplanan “enerji ihtiyacının” ortalama yüzde 100-110'unu tükettiklerini bildirmiştir.⁴ Evet! Bu çalışmada, birçoğu vücutlarını korumak istedikleri seviyenin üzerinde yemek yiyerek “aşırı beslenmiş” ve hiçbir normal günlerinde herhangi bir şekilde “diyet” yapmamıştır! Bir normal gün, altı ila sekiz saatlik bir süre içinde *en az* iki ila üç öğün içermelidir. Normal günlerde kesinlikle “diyet” yapmamanız gerektiğinden, üç öğün yemek yeme düzenini takip etmek gayet iyidir!

Bunları artık bildiğimize göre, normal günlerde gıda alımını kısıtlamanın uzun vadede zararlı bir etkisi olabileceğini tahmin edebiliriz. Başlangıçta daha hızlı kilo verme şansımız olsa da, gerçek bir normal gününün metabolik hızlandırıcı etkisini kaçırmış oluruz. Normal gününüzde yemek yiyin! Sonunda vücudunuzun ihtiyaç duyduğundan daha fazla yemek yeseniz bile, aptalca yemek tüketmediğiniz sürece, normal günler oruç tutulan günler tarafından dengelenecektir. Böylece oruç tutulan günlerin yağ kaybı faydalarına, normal günlerinse metabolik hızlandırıcı faydalarına sahip olacaksınız.

Haftada 2 gün protokolünün yağ kaybı ve metabolik faydalarının yanı sıra, vücut yapınızda da faydalar yaşayacaksınız. Oruç tutmanın metabolik anahtarı çevirmemize yardımcı olduğunu ve kas kütlesini korurken yağ yakan süpergüçlerimizi kullanmamıza izin verdiğini zaten öğrenmiştik. Dolayısıyla, ADF üzerine yapılan çalışmaların aynı etkiyi göstermesini bekleyebiliriz. 2016 yılında yapılan bir bilimsel incelemenin bulduğu şey de tam olarak buydu!⁵ Biliminsanları, insan deneklerin yer aldığı tüm ADF protokollerini ve geleneksel düşük kalorili diyetleri karşılaştırmalı incelediler ve yaptıkları metaanalizde, düşük kalorili diyet yapanların ADF uygulayıcılarından daha fazla kilo kaybettiğini ancak ADF uygulayıcılarının da düşük kalorili diyet yapanlardan daha fazla yağ kaybettiğini ve daha fazla kas tuttuğunu buldular. Bu, anlaşılması gereken çok temel bir kavramdır. ADF'ler daha az kilo kaybetmelerine rağmen, geleneksel düşük kalorili diyet uygulayanlara göre daha fazla yağ kaybetti ve daha fazla kas tuttular! Bu, IF dünyasında *vücudu yeniden oluşturma* dediğimiz şeyin bir örneğidir.

Bu bizim için ne anlama geliyor? ADF ile tipik bir düşük kalorili diyetle olduğu kadar hızlı bir şekilde sonuçları göremeyebiliriz, ancak bedenlerimizin küçüldüğünü *göreceğiz!* Bu nasıl olur? Beş yüz gram yağ, beş yüz gram kasta daha fazla yer kaplar, bu nedenle beş yüz gram yağ kaybedip beş yüz gram kas kazanan biri yine aynı ağırlıkta olacak, ancak gözle görülür şekilde daha küçük beden giyecek ve daha zayıf olacaktır.

Artık bu haftada 2 gün protokolünün nasıl çalıştığını anladığımıza göre, bu protokolden en çok kimlerin yararlanacağını tartışalım. Haftada 2 gün protokolü şu durumlarda şiddetle tavsiye edilir:

- ***İnsülin direnciniz varsa.*** Oruç tutulan günler (özellikle tam oruç seçeneğini seçerseniz) insülin seviyenizi düşürmek için harikadır.
- ***Metabolik yavaşlama sorunu yaşıyorsanız.*** Normal günler, vücudunuzun ihtiyaç duyabileceği metabolik hızı artırıcı bir fayda sağlar.
- ***Yemek penceresi yaklaşımı sırasında durağan bir noktaya geldiyse-niz.*** Vücudunuzun günlük yemek yeme penceresi düzenine adapte

olduğunu fark ederseniz, haftada 2 gün protokolü işleri yoluna koymaya ve kilo vermeye devam etmenize yardımcı olacaktır.

Şunu aklınızda bulundurun: Eğer bir yeme penceresi yaklaşımında başarılıysanız ve bundan hoşlanıyorsanız, istemediğiniz sürece haftada 2 gün protokolü denemenize gerek yoktur. Ama kim bilir? Denebilir ve kesinlikle sevebilirsiniz! Bunu yapan çok sayıda IF uygulamacısı tanıyorum. Ayrıca, haftada 2 gün protokollerini bir süreliğine yapmaları gereken geçici bir müdahale olarak gören ve bir süre sonra yemek yeme penceresi içeren IF yaşam tarzlarına geri dönmeyi planlayan birçok IF uygulamacısı da tanıyorum.

Peki, hangi yaklaşımı denemelisiniz? 5:2? 4:3? Gerçek ADF? Bunların her birini ayrı ayrı inceleyelim ve her birinden kimlerin yararlanacağını tartışalım.

5:2

Beş normal gün / İki oruç tutulan gün

5:2 planı bir haftaya kolayca sığar ve hem esneklik hem de öngörülebilirlik sağlar. 5:2'yi denediğimde, sosyal yükümlülüklerin daha düşük olacağını bildiğim günler olmak üzere, her hafta iki boş günümü seçtim. Benim için bunlar pazartesi ve perşembeydi. Her pazartesi ve perşembe oruç günlerimdi ve hem 500 kalorili hem de tam oruç seçenekleri denedim. Şahsen, tam oruç seçeneği benim için daha kolaydı, çünkü ben doyurucu bir yemek yemeyi seven bir insanım. Kendimi 500 kaloriyle sınırlamak, bütün gün oruç tutmaktan daha zordu. Bu, tam gün orucun evrensel olarak "daha iyi" olduğu anlamına mı geliyor? Hayır! Hangi seçeneğin size daha iyi uyduğunu görmek için deneyin ve her iki yaklaşımın da oruç tutulan bir günün faydalarını sağlayacağını bilin.

Pazartesi ve perşembeyi oruç tutulan günler olarak seçmenin sihirli bir yanı var mı? Tabii ki yok! Programınız için en uygun günleri seçin. Örneğin, perşembe günü sosyal bir etkinliğim olduğunu bildiğimde, oruç günümü çarşamba veya cuma gibi farklı güne kolayca kaydırıyordum.

5:2'yi yaptığımda, benim için hafta içinde iki oruç tutulan gün seçmek ve ardından hafta sonu boyunca tam bir özgürlüğe ve esnekliğe sahip olmak daha güzeldi.

Her cuma, cumartesi ve pazar günleri istediğim zaman yemek yiyebileceğimi bilmek hoşuma gidiyordu.

Vurgulamak istediğim bir şey var: 5:2 sizin için bir kilo verme protokolü olabilir de olmayabilir de. Bu yaklaşımın sağlık yönünden kesinlikle faydaları olsa da, haftada iki gün oruç tutmak kilo kaybetmek için yeterli olmayabilir. Örneğin benim için bu böyleydi. 5:2 vücudum için harika bir bakım protokolüydü. Kilo kaybı içinse 4:3'e ihtiyacım vardı.

4:3

Dört normal gün / Üç oruç tutulan gün

5:2'de olduğu gibi 4:3 de bir haftaya kolayca sığar ve hem esneklik hem de öngörülebilirlik sağlar. 4:3 yaklaşımını kullandığımda, programıma en uygun günleri seçtim ve bu benim için, pazar, salı ve perşembe günleri anlamına geliyordu. Cuma ve cumartesi günleri özgürce yemek yedikten sonra pazar gününe hazır oluyordum.

5:2'de olduğu gibi, programınızı sosyal etkinliklerinize uyacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Pazar günü sosyal bir etkinliğim olduğunda, o hafta için günlerimi değiştirirdim. Yine de çoğu hafta, pazar, salı ve perşembe günlerine bağlı kaldım.

4:3 vücudum için harika bir kilo verme protokolüydü. Uyguladığımda, haftada yaklaşık yarım kilo kaybettim. (Kitabın "Tekrarla" kısmından, ilerlemenizi takip edebilmemiz adına, verdiğim önerileri okuyarak daha fazla bilgi edinebilirsiniz!)

ADF

Günaşırı Oruç

ADF, günleri normal ve oruç tutulan olarak değiştirdiğiniz anlamına gelir, bu nedenle her hafta farklı olacaktır. Bir hafta pazar, salı, perşembe ve cumartesi oruç tutarsınız; sonraki hafta pazartesi, çarşamba ve cuma günleri oruç tutarsınız. Her hafta farklı (ve dolayısıyla tahmin edilemez) olsa da, normal-oruç-normal-oruç *ritmi* birçok kişinin gerçekten keyif aldığı bir şeydir.

Gerçek ADF 5:2 veya 4:3'ten daha az esnek olsa da, özel durumlar için küçük değişiklik yapabilirsiniz. Örneğin, oruç tuttuğunuz bir günde özel bir etkinlik varsa o gün oruç tutmaz ve ertesi gün hemen normal-oruç düzenine geri dönebilirsiniz. Kaçınmanız gereken, iki gün üst üste oruç tutmaktır. Normal bir günün HER ZAMAN oruç tutulan bir günü takip ettiğini unutmayın!

İster 5:2, ister 4:3 veya ADF'yi seçin, şunu hiç unutmayın: Hangi planı seçerseniz seçin, *her* oruç tutulan günün ardından gerçek bir normal gününüz olduğundan emin olun. Arka arkaya iki gün oruç tutmamalı veya bir gün oruç tuttuktan sonra ertesi gün sadece tek bir öğün yemek yememelisiniz. Bu, ne kadar çok oruç tutabilirsiniz o kadar iyi olacak bir olimpiyat oyunu değil. Oruç tutulan günü dengelemek için normal güne ihtiyacımız olduğunu asla unutmayın. Bunun üzerinde önemle durmak istiyorum, çünkü bu işin püf noktası, *her* oruç tutulan günün ardından gelen *normal* gündür. Vücudunuzun, açlıktan ölme tehlikesinde olmadığını bilmesini sağlayan kısım budur. Metabolizmalarımızı çalıştıran kısım da budur.

Bu nedenle lütfen 46 ila 48 saat boyunca tam bir oruç tutup, bir öğün yemek yiyip, ardından yine 46 ila 48 saatlik bir oruca başlayacağınız bir ADF sistemi uygulamayın. Bu ADF *değildir* ve *önerilmez*.

Aralıklı Oruç Alet Çantanız

Artık IF'in temel yaklaşımlarını öğrendiğimize göre (yeme pencerelerine karşı haftada 2 gün protokolü), size kişiselleştirilmiş ve özelleştirilebilir bir aralıklı oruç programı oluşturmak için bu çeşitli IF stratejilerini nasıl birleştirebileceğinizi öğreteceğim. Tüm bu yaklaşımları IF alet çantanız olarak düşünmenizi ve işleri nasıl (ve ne zaman!) değiştirebileceğinizi anlamanızı istiyorum!

Neden bazı şeyleri değiştirmemiz *gerektiğini* merak ediyor olabilirsiniz. O halde ilk olarak, vücutta *homeostaz* adı verilen çok önemli bir koruyucu mekanizmayı öğrenelim.

Vücutlarımızda, belirli bir alanda kalan bir ortamı korumamızı sağlayan sistemlere sahibiz. Buna örnek olarak vücut ısısı, kan şekeri düzeyi, sıvı dengesi vb. sayılabilir. Basitçe söylemek gerekirse, bir şey ters gittiğinde, vücutun, durumu tekrar dengelemek için belirli mekanizmaları vardır. Örneğin aşırı ısınırsak, sıcaklığımızı düşürmek için terleriz. Kan şekeri çok yükselirse, vücudumuz onu düşürmek için insülin salgılar. Egzersiz yaptığımızda, oksijen ve besinleri ihtiyaç duyulan kaslara pompalamak için kalp atışımız yükselir.

Vücut ağırlığımız da bu şekilde çalışmak üzere tasarlanmıştır. Eminim ki, ağırlık “referans noktası” kavramını duymuşsunuzdur. Bu, vücudunuzun korumak için savaştığı bir ağırlığı ifade eder. Vücudu-

nuzun tercih ettiği referans noktasının üstünde misiniz? Vücudunuz metabolizma hızınızı artırabilir ve kilo almanızı önlemek için leptin salgılayabilir. Vücudunuzun tercih ettiği referans noktasının altında mısınız? Vücudunuz metabolizma hızınızı *düşürebilir* ve ayrıca daha fazla yemek yiyerek kilo almanızı sağlamak için ghrelin hormonunu artırabilir.¹ Örnek olarak vahşi doğadaki hayvanları düşünün. Hiç doğal ortamında aşırı kilolu bir aslan gördünüz mü? Hayvanlar, kaloriyi saymadan veya özel antrenör tutmadan kilolarını sabit bir aralıkta tutmayı başarır. Hayvanlar ancak tutsak olduklarında, insanlar tarafından beslendiklerinde veya evcilleştirildiklerinde normal aralıklarının ötesinde kilo almaya başlar.

Hepimiz hâlâ kendimiz için yemek toplamak veya avlanmak zorunda kalıp gerçek yiyecekler yiyor olsaydık, sadece doyana kadar yeseydik ve hayatta kalmanın yorucu görevlerini yerine getirirken fiziksel olarak aktif kalsaydık, bizim de kilo problemimiz olmazdı. Ama biz işlenmiş gıdalar tüketiyoruz. Üstelik tabağımızdakileri bitirmemiz ve kendimizi yemekle ödüllendirmemiz öğretili. Evlerimiz emek tasarrufu sağlayan cihazlarla dolu. Sonuç olarak, doğal kilo kontrol mekanizmalarımız “bozuldu” ve mevcut obezite salgını ile karşı karşıya kaldık.

Daha önceki bölümlerde açıkladığım gibi, aralıklı oruç, bozuk olanı “düzeltmenin” harika bir yoludur. İnsülin seviyelerini düşürerek depolanmış yağlardan yararlanmamızı sağlar. Vücudumuz doğal yağ yakıcı süpergücümüzü ateşler, metabolizma hızımız bir dereceye kadar korunur, artan büyüme hormonu sayesinde kas yaparız, leptin ve ghrelin hormonlarımız tıpkı doğanın istediği gibi yeniden dengeye kavuşur!

Ancak bir sorun var: Vücudumuz homeostazı sürdürmek için *hâlâ* sinir bozucu bir eğilime sahip. Offf.

Bu, bir IF uygulayıcısı olduğunuzda bile, *vücudunuzun*, mutlu ancak *sizin* mutsuz olduğunuz bir kilo ağırlığına yerleşmek için doğal bir eğilim göstereceği ve buna karşı sizin aktif olarak önlem almanız gerekeceği anlamına gelir.

Öncelikle, kilo vermenin imkânsız olduğu yanılgısına düşüp umutsuzluğa kapılmayın. İyi haber şu ki, zamanla vücudumuzun referans

aralığını dilediğimiz noktaya *düşürebileceğimize* inanıyorum. Elbette, referans ağırlık noktalarımızı tam olarak *nasıl* düşüreceğimizi bilseydik hepimiz yapardık ve BAM! Obezite ortadan kalkardı! Ne yazık ki, referans ağırlık noktası teorisiyle ilgili bilim hâlâ bulanık. Neyse ki, bazı araştırmalar, bir yıl boyunca kilo vermeyi sürdürebilirseniz, vücudunuzun, yeni ağırlığınızı yeni referans ağırlık noktanız olarak “kabul edeceğini” öne sürüyor.² Bu benim aklıma yatıyor. Beş yıldan fazla süredir kilomu belli bir aralıkta tutuyorum (menopoza girdiğinde bile); ayrıca ne kalorileri sayıyorum ne de yediklerimi bilinçli olarak kısıtlıyorum. Üç yıldan fazla süredir tartıya çıkmadım ve en sevdiğim giysilerimi hâlâ giyebiliyorum. Aralıklı orucun vücudumun ağırlık noktasını “sıfırlamama” izin verdiğinden eminim.

Yine de, vermek istediğiniz (ve ihtiyaç duyduğunuz) kiloyu vermelisiniz; kimse vücutları için sağlıklı olan ağırlıktan daha yüksek bir referans ağırlık noktasına takılıp kalmak istemez. İyi haber şu ki, homeostazi bir kere *anladığımızda*, ona karşı savaşmak için daha donanımlı oluyoruz.

Hem yemek yeme penceresi bölümünde hem de iki günde bir protokolü bölümünde bahsettiğim gibi, her gün bir şeyleri değiştirdiğinizde vücudunuzun adapte olma olasılığı daha düşüktür.³ Aralıklı oruç alet çantanızın işe yaradığı yer burasıdır!

Uymanız gereken tek bir kolay kural var:

Ara sıra bir şeyleri değiştirmek harika bir fikir.

Gördünüz mü? Size bunun kolay bir kural olduğunu söylemiştim.

Peki, bu, uygulamada neye benziyor? Bu, mevcut tüm aralıklı oruç stratejileri arasından dilediğinizi seçip eşleştirebileceğiniz anlamına gelir. Ayrıca, zaman içinde sonuçlarınızı yakından takip edebileceğinizi ifade eder; dolayısıyla ilerlemenizin yavaşladığını görürseniz, alet çantanızdan başka bir alet çıkarmanın zamanının geldiğini bilirsiniz.

ALET ÇANTASI STRATEJİSİ 1: IF YAKLAŞIMINIZI TAMAMEN DEĞİŞTİRİN

Bu oldukça basittir, eğer yeme penceresi yaklaşımını izliyorsanız, birkaç hafta boyunca haftada 2 gün protokolüne geçin. Haftada 2 gün protokolünü izliyorsanız, birkaç hafta boyunca yeme penceresi yaklaşımına geçin. Bu strateji o kadar basittir ki, bir şemaya bile ihtiyacınız yoktur.

ALET ÇANTASI STRATEJİSİ 2: YEME-PENCERESİ UZUNLUĞUNU DEĞİŞTİRİN

Bu yaklaşım, haftada 2 gün protokolünün rahat bir versiyonudur (vücudunuzun tahminde bulunmasını sağlar), ancak güzel tarafı, oruç tutulan gün için kalori saymanıza veya tam bir oruç tutmanıza gerek yoktur!

Bu örnek haftada, bir saatlik yeme aralığının doğası gereği daha az yiyecek tüketme olasılığınız olan 23:1'lik üç gün vardır. Bunlar kendinizi 500 kaloriyle sınırlamanız veya tam gün oruç tutmanız anlamına gelen gerçek haftada 2 gün modeli günler olmasa da, değişen program, size fayda sağlayacak hoş bir oruç-normal model sunar.

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
23:1	18:6	23:1	18:6	23:1	16:8	19:5

ALET ÇANTASI STRATEJİSİ 3: HİBRİT BİR YAKLAŞIM YARATIN

İyi haberlerim var! Bir IF yaklaşımını diğerine tercih etmek zorunda değilsiniz! Bunun yerine, bazı günlerinizin oruç, bazı günlerin normal olduğu ve ardından bazı günlerin yemek yeme pencereleri içerdiği hibrit bir yaklaşım oluşturabilirsiniz. Bu, IF'in programınıza ve sosyal etkinliklerinize uyacak şekilde tamamen özelleştirilebileceği anlamına gelir!

Bunun uygulamada nasıl görünebileceğine dair birkaç örneğe bakalım.

Bu ilk hibrit yaklaşım örneğinde, hafta boyunca yemek yeme pencerelerinizin uzunluklarını değiştirebilirken, üzerinde oynanmış bir 6:1 (bir gün oruç sonraki gün normal) uygularsınız. Tahmin edebileceğiniz gibi bu, cumartesi günleri özel etkinliklerin varsa, haftanızı planlamak için harika bir yol olacaktır.

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
20:4	19:5	20:4	18:6	Oruç tutulan gün	Normal gün	19:5
4 saatlik yemek yeme penceresi	5 saatlik yemek yeme penceresi	4 saatlik yemek yeme penceresi	6 saatlik yemek yeme penceresi	En fazla 500 kalori veya tüm gün oruç	6 ila 12 saatlik yemek yeme aralığı (en az iki öğün yemek yiyin çünkü her oruç tutulan günden sonraki gün gerçek normal gün olmalıdır!)	5 saatlik yemek yeme penceresi

Bu ikinci hibrit yaklaşım örneğinde, 5:2 ile 19:5'i birleştiriyorsunuz. Bu örnek haftada, iki oruç tutulan gün, iki normal gün vardır (asla unutmayın, bir normal günün her zaman bir oruç tutulan günü takip etmesi gerekir!) ve diğer üç gün 19:5'tir. Bu size birkaç oruç tutulan günün yağ yakma gücünü, birkaç normal günün metabolik artışını ve birkaç 19:5 günün rahatlığını sağlar.

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
Oruç tutulan gün	Normal gün	19:5	Oruç tutulan gün	Normal gün	19:5	19:5
En fazla 500 kalori veya tüm gün oruç	6 ila 12 saatlik yemek yeme aralığı (en az iki öğün yemek yiyin çünkü her oruç tutulan günden sonraki gün gerçek normal gün olmalıdır!)	5 saatlik yemek yeme penceresi	En fazla 500 kalori veya tüm gün oruç	6 ila 12 saatlik yemek yeme aralığı (en az iki öğün yemek yiyin çünkü her oruç tutulan günden sonraki gün gerçek normal gün olmalıdır!)	5 saatlik yemek yeme penceresi	5 saatlik yemek yeme penceresi

Yukarıda tarif ettiğim üç alet çantası stratejisi, hiçbir şekilde IF uygulamasını yapılandırmanın tek yolu değildir. Hayatınızın Geri Kalanına Hoş Geldiniz! bölümünde size ne söylediğimi hatırlayın: Sorumluluk *sizde!* Bu nedenle, kendi IF yaşam tarzınızı tasarlama özgürlüğüne sahip olduğunuzu unutmayın! İhtiyacınız olan tüm aletlere sahipsiniz ve deney yapma izniniz var!

İşleri nasıl şekillendireceğinize karar verirken mevcut hedeflerinizi düşünmek yardımcı olabilir. Kilo vermeye çalışıyorsanız, yağ yakımını en üst düzeye çıkarmalısınız. Bu durumda, programınıza daha fazla oruç tutulan gün koyun (her oruç tutulan günün ardından gerçek bir normal günün gelmesi gerektiğini asla unutmayın!) ve daha az yemek yeme pencereleri olan gününüz olsun. Hedefiniz kilonuzu korumaksa, o zaman da daha az oruç tutulan gün ve daha çok yemek yeme pencereleri olan günler belirleyin.

İşte size gerçekten iyi bir haber! Zamanla, hayatınızı yaşarken yaptığınız tüm bu ayarlamaları zahmetsizce belirlemeye başladığınızı göreceksiniz. Bazı günler yoğun geçecek ve bu nedenle daha kısa bir yemek yeme penceresine sahip olacaksınız. Ancak ertesi gün, günün erken saatlerinde acıktığınızı ve daha uzun bir yemek yeme aralığına ihtiyacınız olduğunu fark edebilirsiniz. En azından benim için durum bu. Vücudumu dinliyorum ve ona göre ayarlama yapıyorum. Geçen hafta birkaç günlüğüne tatile gittim. Bunun bir sonucu olarak, biraz daha uzun yemek pencerelerim oldu. Eve döndüğümde, doğal olarak birkaç gün boyunca fazla acıkmadım. İşte *bu*, dostlarım, gerçek özgürlüktür. Artık saatleri saymıyorum ya da yemek yeme penceremi planlamıyorum, sadece hayatımı yaşıyorum. Bence en güzel alet çantası bu, gerçekten zahmetsiz olan ve üzerine düşünmeyi gerektirmeyen.

Sadece Hayır Deyin: Orucun Kırmızı Çizgileri

Artık IF alet çantamıza da sahip olduğumuza göre, bir uyarının zamanı geldi. Amacımız, aralıklı oruç yaşam tarzında her zaman güvende olmak. Bu nedenle bilmeniz gereken bazı kırmızı çizgiler var, o yüzden bunların her birini ayrıntılı olarak inceleyelim. Bu kırmızı çizgilere dikkat edin ve her zaman güvenli kararlar verdiğinizden emin olun.

BİRİNCİ KIRMIZI ÇİZGİ: AŞIRI ORUÇ TUTMAK

“Daha fazla”nın genellikle “daha iyi” kabul edildiği bir dünyada yaşıyoruz. Koşmak mı istiyorsunuz? Maraton koşun! Bu sizin için yeterli değilse, ultra maratonlarımız da var. Sıradaki ne? Süper hiper maratonlar mı?

Ancak şunu biliyoruz ki, çoğumuz maratonlar, ultra maratonlar veya süper maratonlar koşmak yerine daha basit bir egzersiz planına bağlı kalmakta daha başarılıyız. Bu arada, kendinizi iyi hissediyorsanız kendinize fiziksel olarak meydan okumanın yanlış bir tarafı yok, ancak araştırmalar hem bu aktivitelerin daha popüler olması hem de günümüz antrenman rutinlerinin yoğunluğu nedeniyle yetişkinlerde spor yaralanmalarının arttığını gösteriyor.¹ Bu yaralanmaların çoğu

aşırı kullanımla ilgili ve sorunlardan biri, hareketi çok fazla, çok erken, kasları geliştirmeden yapmaya çalışmamız. Bir başka sorun da, vücudumuza, yoğun egzersizden sonra dinlenmesi ve toparlanması için zaman vermediğimizde ortaya çıkıyor.

Bu gerçeği egzersizden tutun aralıklı oruç yaşam tarzına kadar uygulayabiliriz. Daha yoğun bir egzersiz planı uygulayabilmemiz için önce kaslarımızı geliştirmemiz gerektiği gibi, vücudumuza da oruç tutmaya alışması için zaman tanımalıyız. Ve sporcuların aşırı kullanım kaynaklı yaralanmalarını önlemek amacıyla yoğun aktivite sonrası vücutlarına dinlenmesi ve toparlanması için zaman vermeleri gerektiği gibi, bizim de vücudumuza daha yoğun oruç dönemlerinden sonra dinlenmesi ve iyileşmesi için zaman vermemiz gerekir.

Size oruç tutmanın vücut için ne kadar harika olduğunu öğretmek için birkaç bölüm harcadım, bu yüzden “birazı iyi geliyorsa, o zaman *daha fazlası* daha iyi olmalı” geleneğinin her zaman doğru olmamasının belirli nedenlerini incelememiz gerekiyor. Doğru miktarda oruç tutmak harika bir şey, ama çok fazla oruç tutmak hiç iyi değil.

Oruç tutmanın metabolizma hızımızı nasıl etkilediğinden bahsedelim. İlk bölümde bahsettiğim araştırmayı hatırlayın.² Yetmiş iki saat aç kalan denekler belirli aralıklarla takibe alınmıştı. Dinlenme metabolizma hızları on ikinci saatte artmış, otuz altıncı saate kadar yükselmeye devam etmiş ve sonra, yetmiş ikinci saatte aşağı düşmeye başlamıştı. Yetmiş ikinci saatte RMR’leri hâlâ, on ikinci saate göre daha yüksek olsa da, düşüş eğilimindeydi.

RMR’nin yetmiş ikinci saatte düşüş eğiliminde olması, oruç tutsak bile, vücudumuzun gerektiğinde bizi açlıktan ölmekten kurtarmak için metabolik hızlarımızı yavaşlatabileceği hakkında önemli bir ipucudur. Peki, metabolik hızımız hangi noktada endişelenmemizi gerektirecek dereceye düşer? Gerçek şu ki, bilmiyoruz ve bunun kişiden kişiye farklı olduğuna dair bir önsezim var. *Benim* için doğru olan *sizin* için uygun olmayabilir.

Uzatılmış oruç kavramından bahsedelim. Şunu merak edebilirsiniz: Uzatılmış orucun (EF - Extended Fast) tanımı nedir? Bulabildiğim resmi tıbbi bir tanım yok, bu yüzden şu açıklamayı yapıyorum:

Günlük yemek yeme penceresi olan zaman kısıtlı yeme uygulaması yapıyorsanız, her gün yemek yemeye devam ettiğiniz için bu uzatılmış oruç değildir. ADF gibi haftada 2 gün protokolünü izliyorsanız, her gün (en çok 500 kalorilik gününüz varsa) veya günâşırı tam oruç tutuyorsanız, bu da uzatılmış oruç olarak kabul edilemez. Bu yüzden benim temel kuralım şudur: ADF protokolünün bir parçası olarak kabul edilebilecek olanın ötesindeki herhangi bir oruç, genişletilmiş oruç bölgesine girer. Örnek olarak, 42 saatlik bir oruç yeni başlayan biri için çok uzun görünebilir, ancak bu ADF protokolünün bir parçası olduğu için EF değildir. Orucunuz ADF protokolünden *daha uzunsu*, EF bölgesindedir.

Sağlık yararları için uzun süreli oruç tutmayı savunanlardan biri Dr. Joel Fuhrman'dır ve bir dizi sağlık sorunuyla mücadele etmek için terapötik oruç tutan birçok hastayla çalışmıştır. *Fasting and Eating for Health* adlı kitabında tıbben denetlenen uzun süreli oruçlar kavramını teşvik etse de, "Oruç metabolizmayı yavaşlatır ve bu düşük metabolizma hızı oruçtan sonra dört ila altı hafta sürebilir" uyarısında bulunur. (Burada aralıklı oruçtan değil, uzun süreli oruçtan bahsettiğine dikkat edilmesi önemlidir.)

Tüm bu bilgilere dayanarak, kilo vermek için uzun süre oruç tutmayı önermiyorum ve uygulayan birçok kişide geri teptiğini gördüm. Aralıklı oruç camiasında geçirdiğim yıllar boyunca, her türden coşkuyla IF uygulayıcısının uzatılmış oruç yolunu denediğine şahit oldum. Durum sıklıkla şöyle gerçekleşti: İlk uzatılmış oruçlarını tutarlar ve kendilerini harika hissederler. Hatta sadece kendilerini harika hissetmekle kalmazlar, aynı zamanda hızla birkaç kilo verirler. Bu onlara, uzatılmış oruçta devam etmeleri için ilham verir. Çok hızlı bir şekilde çok fazla kilo kaybederler. Sonra bir şey olur. Uzun bir oruçtan sonra aşırı yeme dürtüsü hissetmeye başlarlar. Bu olduğunda utanırlar ve kendilerini "zayıf" kişilikler olarak görmeye başlarlar, bu nedenle de aşırı yeme dönemlerine tepki olarak daha da fazla oruç tutma sözü verirler. Bu hikâyenin üzücü sonucu, genellikle hızlı kilo alımı ve hiç bitmeyecek gibi görünen aşırı yeme eğilimidir.

Bu neden oluyor? Giriş bölümünde Minnesota Açlık Deneyi'ni

incelerken öğrendiklerimizi bir düşünün. Vücudumuz tehlikede olduğumuzu hissettiğinde karşılık verir. Sadece metabolizma hızımız düşmekle kalmaz, aynı zamanda açlık hormonlarımız YE! ŞİMDİ YE! sinyalleri yollar.

Şunu asla unutmayın: Aşırı oruç tuttuğunuzda, vücudunuz size çok belirgin bir sinyal gönderir: Aşırı yeme dürtüsü. Bu sinyali asla görmezden gelmeyin. Bu kesinlikle bir kırmızı çizgidir.

Sağlık yararları için daha uzun oruçları denemek istiyorsanız, lütfen bunu güvenli bir şekilde yaptığınızdan emin olun. Doğrudan tıbbi gözetim altında olmadığınız sürece, yetmiş iki saatten fazla oruç tutmanızı asla tavsiye etmem. Bundan daha kısa oruçlar bile vücudunuza ağır gelebilir, dolayısıyla uzatılmış oruç dünyasını keşfederken çok dikkatli olun. Ayrıca lütfen bu uzun oruçları sık sık tekrarlamayın. Tavsiye etmiyorum ama istiyorsanız yetmiş iki saatlik bir orucu, en fazla bir kere, hatta her mevsimde sadece bir kez ve sadece sağlık yararları için yapın.

İKİNCİ KIRMIZI ÇİZGİ: DÜZENSİZ YEME DAVRANIŞI

Bazen başkalarına aralıklı oruç tuttuğunuzu söylediğinizde, “Vay canına! Kulağa yeme bozukluğu gibi geliyor!” cevabını alırsınız. Of. Bu, aralıklı orucun kilo kaybı yan etkisi olan bir sağlık planı olduğunu anlayanlarımız için çok sinir bozucu.

Bu yanlış anlamamanın bir nedeni, yeme bozukluğu olan birinin orucu kötüye kullanabileceği bir araç olması ve orucun bir sorun olduğu yanlışlığına yol açmasıdır. Bu yüzden oruç tutmanın sadece bir yöntem olduğunu, yeme bozukluğununsa *gerçek* bir sorun olduğunu anlamak çok önemli. Yeme bozukluğu olan bazı kişilerin kötüye kullanabileceği başka bir araç olan müşhilleri düşünün. Kabız olduğunuzda müşhil kullanmak nasıl davranış bozukluğu değilse, sağlıklı bir yaşam tarzının bir parçası olarak oruç tutmak da yanlış bir davranış değildir.

Profesyoneller bir yeme bozukluğu teşhis ettiğinde, teşhislerinin temelini oluşturan iyi tanımlanmış belirli kriterler vardır.³ Örnek olarak, anoreksiya nervoza, hastanın vücut ağırlığını sağlıklı parametreler

içinde tutmayı reddetmesi ve/veya birinin aslında zayıf olduğu halde kendini fazla kilolu gördüğü beden algısı sorunudur. Bulimia nervosa belirtileriyse, çok fazla yeme dönemlerinin ardından herhangi bir tür temizleme veya aşırı yemeyi “telafi etmek” için gıda alımının aşırı kısıtlanmasıdır. Kendinizde bu belirtilerden herhangi birini görürseniz eğitimli bir danışmandan veya bir tıp uzmanından yardım almanızın zamanı gelmiş demektir.

Oruç ve yeme bozuklukları ile ilgili araştırmalar sınırlıdır. Ancak ADF ve düzensiz yeme davranışı üzerine yapılan bir çalışmada, sekiz haftalık ADF protokolünün katılımcılardaki çok fazla yeme davranışlarında *azalmaya* yol açtığını buldular, ki bu iyi bir işarettir.⁴ Ayrıca, bu sekiz hafta boyunca herhangi bir düzensiz yeme davranışında da artış olmadı, bu da başka bir iyi işaret.

Şunu asla unutmayın: Yeme bozuklukları karmaşıktır. Oruç tutmanın kendisi, birinin yeme bozukluğu geliştirmesine neden olmaya-cak olsa da, yeme bozukluğuna yatkın biri, oruç tutmanın, durumunu daha da kötüleştirdiğini tecrübe edebilir.

Yemek yemek istemediğiniz bir noktaya gelerseniz ve tek istediğiniz oruç tutmak, oruç tutmak ve daha fazla oruç tutmaksa, bu iyi bir işaret değildir. Kendinizi “giderek daha uzun süre oruç tutmam gerekiyor” derken bulursanız, bir tıp uzmanıyla veya yeme bozukluğu olan kişilerle çalışma konusunda eğitimli bir danışmanla görüşmeniz gerekebilir. Lütfen tehlike işaretleri görmeye başlarsanız kendinize karşı dürüst olun. Herkesin harika sonuçlar alması, sağlıklı ve güvende olması önceliğimiz.

ÜÇÜNCÜ KIRMIZI ÇİZGİ: FİZİKSEL OLGUNLUK

Obezite salgını bugünlerde sadece yetişkinlerin sorunu değil; CDC’ye (Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri) göre, çocuklar ve gençler arasında obezite 1970’lerden bu yana *üç kattan* fazla arttı.⁵ Bu istatistiklere dayanarak, çocuklarımızı ve gençlerimizi acilen aralıklı oruç uygulamaya yönlendirerek bu sorunu çözebileceğimizi düşünebiliriz.

Ancak bu doğru değil. Fiziksel olarak büyümeye ve gelişmeye devam eden vücutlar için aralıklı oruç önerilmez. Tam olarak olgunlaşmamış çocuklar ve ergenler, yetişkin vücutlarda yaşayan bizlerden farklı beslenme gereksinimlerine sahiptir. Ramazan orucunun dini uygulamalarının önemli bir parçası olduğu İslamiyet inancında bile, çocukların genellikle ergenliğe girene kadar oruç tutmaları beklenmez.⁶

Çocuğunuz ergenlik çağına girdikten sonra, aralıklı oruç rejimini takip etmek istediğini söylerse, mevcut gelişim aşamasına uygun olduğundan emin olmak için çocuğunuzun doktoru ile konuşun.

Peki, fazla kilolu bir çocuğunuz varsa ne yaparsınız? Çocuklar ve kilo konusu zor bir konu. İlk olarak, bir çocukla veya gençle kiloya hiç odaklanmamanın yapılacak en doğru şey olduğuna inanıyorum. Aksi durumların uzun vadede yarardan çok zarar verdiğine dair bazı kanıtlar var.

Bununla beraber, abur cuburu sınırlamak bir yöntem olabilir (sadece kilolu aile üyeleri için değil, evdeki herkes için). Sıklıkla atıştırmak kimsenin yapmaması gereken bir şey. Yiyecekler açısından, evde sağlıklı seçeneklere sahip olun. Yemek zamanlarında kaliteli yiyecekler servis edin.

Bir de, bir çocuğu veya genci asla aralıklı oruç protokolüne sokmamanız gerektiğini bilerek (ergeniniz ergenliği geçmişse ve çocuk doktoru bunu kabul etmişse olabilir), çocuğunuz aç olmadığında yemeye zorlamayın, yani doğal olarak kahvaltı yapmayı sevmiyorsa ısrar etmeyin. Bunun yerine, çocuklarınıza vücutlarını dinlemeyi ve sadece acıktıklarında yemek yemeyi öğretin. Bunun, birçoğumuz için çocukken öğrenmiş olmayı dilediği bir ders olduğunu biliyorum!

DÖRDÜNCÜ KIRMIZI ÇİZGİ: HAMİLELİK

IF'ı teşvik eden doktorların hepsi aynı uyarıda bulunuyor: Hamile kadınlara IF önerilmez. Şunu bir düşünün; oruç sırasında otofajinin arttığını öğrendik. Otofajinin vücudumuzdaki maddeleri parçalayıp geri dönüştüren bir süreç olduğunu da biliyoruz. O halde sağlıklı bir

bebek dünyaya getirmeye çalışırken böyle bir sürecin yaşanmasını istemeyiz.

Aralıklı oruç tutmanın büyük bir hayranı olan kadın doğum uzmanı Dr. Cecily Clark-Ganheart’a göre: “Oruç tutmanın cenin sağlığı üzerindeki etkileşimleri hakkında, özellikle kilo için geçerli olduğu için, yeterince bilgimiz yok; bu nedenle, hamilelik deney yapma zamanı değildir. Takip edilen bir kilo alımıyla beraber iyi beslenmeye öncelik verin ve yaşamın yapıtaşları olarak BESLENME’ye odaklanın. Hamilelik, günde yalnızca bir avokadoya eşdeğer olan ek 300 kalori/gün gerektirir.”

Dr. Clark-Ganheart’a kulak verin ve IF’i daha sonraya saklayın! Hazır olduğunuzda burada sizi bekliyor olacak.

BEŞİNCİ KIRMIZI ÇİZGİ: EMZİRME

Hamile kadınlar hakkındaki bir önceki geçilmemesi gereken kırmızı çizgide olduğu gibi, IF’i teşvik eden doktorların hepsi emziren kadınlar için de aynı şeyi söylüyorlar: IF önerilmez.

Tek sorunun süt tedariki olduğunu ve bir annenin yeterli sütü olduğu sürece her şeyin yolunda olduğunu düşünebilirsiniz. Ancak durum biraz daha karmaşıktır.

Breastfeeding and Human Lactation kitabı der ki, “Kalori alımı ciddi şekilde kısıtlandığında, yağda çözünen çevresel atıklar ve vücut yağında depolanan toksinler süte geçeceğinden, çılgın veya hızlı kilo verme programlarından kaçınılması gerekir.”⁷ IF sırasında depolanmış vücut yağını yaktığımız için bu toksinlerin IF nedeniyle salınması mantıklı.

Bir anne olarak bebeğimin sağlığını tehlikeye atacak hiçbir şey yapmam ve eminim siz de benimle aynı fikirdesiniz. Bebeğiniz tamamen süttten kesildiğinde aralıklı oruç sizi bekliyor olacak ama o zamana kadar hem kendiniz hem de bebeğiniz için besleyici yiyecekler yemeye odaklanın.

Özetle, işte aralıklı oruç tutanlar için beş kırmızı çizgi:

KIRMIZI ÇİZGİLER	TEHLİKE İŞARETLERİ	NE YAPILMALI
Birinci Kırmızı Çizgi: Aşırı Oruç Tutmak	Özellikle oruç tuttuktan sonra aşırı yeme dürtüsü hissedilmesine neden olacak kadar uzun süreli oruç tutma (ADF protokolünün ötesine geçme)	Daha rahat bir oruç tutun. Vücudunuz iyi hissedene kadar oruç ve beslenmeyi dengeleyin.
İkinci Kırmızı Çizgi: Düzensiz Yeme Davranışı	Gittikçe daha fazla oruç tutma ve gitgide daha az yeme baskısı veya boyunuz için önerilen sağlıklı aralıktan daha düşük bir kiloyu korumaya çalışma	Düzensiz yeme belirtileri gösterdiğiniz fark ederseniz, bir tıp uzmanına veya bir yeme bozukluğu danışmanına gidin.
Üçüncü Kırmızı Çizgi: Fiziksel Olgunluk	Bir çocuk veya genç fiziksel olarak tamamen gelişmemiştir	Aralıklı oruç rejimine başlamadan önce çocuğunuzun fiziksel olarak yeterince olgun olup olmadığını öğrenmek için çocuğunuzun doktoruna danışın.
Dördüncü Kırmızı Çizgi: Hamilelik	Pozitif gebelik testi	Hamileyken aralıklı oruç rejimine başlamayın ve hamilelikten önce IF yapıyorsanız, hamile olduğunuzu öğrenir öğrenmez bırakın.
Beşinci Kırmızı Çizgi: Emzirme	Çocuğunuz hâlâ emziriliyor	Bebğiniz sütten kesilene kadar aralıklı oruç rejimine başlamayın.

Hızlı Başlangıç: İlk Yirmi Sekiz Gününüz

Yirmi Sekiz Günlük HIZLI Başlangıç'a hoş geldiniz! Bu dönemde şunları yapacaksınız:

Temiz Oruç
Uyum Sağlama
Alışma
İnce Ayar

HIZLI başlangıcın dört temel taşı şunlardır:

1. **Temiz Oruç.** Bu, tartışmaya açık bir konu değildir. Oruç tuttuğunuz her dakika, temiz oruç için yönergeleri izleyin. İlk yirmi sekiz gün boyunca, yalnızca Evet sütunundaki öğelere bağlı kalın ve gri alandaki öğelerin hiçbirisiyle deneme yapmayın.
2. **Uyum Sağlama.** Bu dönemde yağ yakan süpergücünüzü ateşleyeceksiniz ve vücudunuz fiziksel olarak uyum sağlayacak ve zamanla yağ depolarınızdan nasıl yararlanacağınızı öğrenecek.
3. **Alışma.** Dört haftanın her biri için öngörülebilir bir oruç rutinine alışacaksınız. Bu süre zarfında deneyimlediğiniz değişiklikleri

(zorlayıcı olanları bile!) benimseyin ve haftalar ilerledikçe nasıl hissettiğinizi not edin.

4. **İnce Ayar.** Kişiliğinize bağlı olarak her hafta için genel bir oruç rutini önerecek olsam da, gerekirse bir yaklaşımdan diğerine geçmekten çekinmeyin. Birinci günde “yara bandını sökmeyi” istemeniz, orada sıkışıp kaldığınız anlamına gelmez! Gerekirse, kolay yaklaşım bölümüne gidin. Sorun yok! Ayrıca, sizin için neyin doğru olduğunu belirlemek amacıyla, yemek yeme pencerenizi her gün değiştirerek en doğru saati ayarlayabilirsiniz.

Bu ilk yirmi sekiz günü, aralıklı oruç uygulamanızın temelini atacağınız zaman olarak düşünün. Bu, vücudunuzun oruca uyum sağlamasına ve birinci bölümde öğrendiğiniz doğuştan gelen yağ yakma süpergücünüzü ateşlemenize olanak tanıyacak.

Yirmi Sekiz Günlük HIZLI Başlangıç yöntemini düzgün bir biçimde yapmayı aklınıza koyduğunuzda yirmi sekiz günlük sürenin tamamında tutarlı olmak önemlidir. Başlayıp durmak, sonra tekrar başlayıp durmak çok daha zordur çünkü vücudunuz asla uyum sağlama şansı bulamaz. Bu, zor olan kısmı sürekli tekrarladığınız anlamına gelir ve asla daha kolay hale geldiği kısma geçemezsiniz. Ve bana güvenin, bu iş *gittikçe* daha da kolaylaşacak! Eğer kolaylaşmasaydı, hiçbirimiz bunu bu denli uzun yıllar yapıyor olamazdık. Bir kez alıştıktan sonra ne kadar harika hissettiğinize inanamayacaksınız ve ayrıca bir zamanlar bütün gün yemek yemiş olduğunuza da inanamayacaksınız.

Ama her şeyden önce vücudunuza tutarlı bir başlangıç sunmalı ve vücudunuz bu yeni şeyi yapmayı öğrenirken kendinize karşı sabırlı olmalısınız.

Başlamadan önce bir şeyi daha bilmeniz gerekiyor:

İLK YİRMİ SEKİZ GÜNDE HERHANGİ BİR KİLO KAYBI VEYA İNCELME BEKLEMİYİN... YOK DAHA NELER!?!?

“Ama, Gin! Bunu kilo vermek için yapıyorum!” dediğinizi duyar gibiyim.

Ama evet, doğru okudunuz. İlk yirmi sekiz gün boyunca herhangi bir kilo kaybı veya incelme beklememelisiniz. Bunun, ilk birkaç hafta içinde heyecan verici sonuçlar vaat edilen diğer diyet planlarına benzemediğini unutmayın. Hayır, hemen kilo vermeyeceksiniz. HIZLI Başlangıç kolay olmayabilir. Bu aşamada ölçülebilir şekilde küçülmeyebilirsiniz.

HIZLI Başlangıç döneminin *yalnızca* IF'e uyum sağlamak için olduğunu anlamak önemlidir. Burada vücudunuza temiz oruç tutmayı ve yakıt için depolanmış vücut yağınıza nasıl erişeceğini **öğretirsiniz**.

Belki biraz kilo kaybedebilirsiniz. İncelebilir veya bedeniniz düşebilir. Ancak bunu illaki olacak diye *beklememelisiniz*. Beklentilerinizi yönetmek, çok önemli bir adımdır. Bir haftada beş kilo kaybedeceğinize söz veren o diyetleri hatırlıyor musunuz? Peki, bu olmadığında ne kadar hayal kırıklığına uğradığınızı hatırlıyor musunuz?

Başlamak için üç seçeneğin her birinin özelliklerine girmeden önce, bazı temel ölçümler almanın zamanı geldi. Buna degeceğine söz veriyorum, bu yüzden lütfen bu adımı *atlamayın*. Bundan yirmi sekiz gün sonra bu verilere sahip olmaktan çok memnun olacaksınız.

Bunu yaptıktan sonra... biraz korkutucu gelebilir ama... önümüzdeki yirmi sekiz gün boyunca terazinizi, şerit metrenizi ve kameranızı kaldıracaksınız. Şaka yapmıyorum ve bu, sürecin çok önemli bir parçası. Bana güvenin.

IF'e başlamadan önceki gün olan sıfıncı günde, bir not defteri veya bir uygulama edinin (veya derseniz, tam buraya kitaba yazın) ve şu bilgileri kaydedin:

0. Gün... Yarın başlıyor!

Tarih:

Başlangıç kilosu:

Ölçümler

Göğüs:

Bel:

Kalça:

Sağ uyluk:

Sol uyluk:

Dilerseniz diğer bölgeleri de takip edebilirsiniz. Kendinizi ölçmek isteyebileceğiniz birçok yer var, bu yüzden seçim sizin. Kendinizi doğru bir şekilde *nasıl* ölçeceğinizden emin değilseniz, bir Google araması yapın veya YouTube'da size uygun ölçüm tekniğini gösteren eğitici bir video bulun.

Bu ölçülere ek olarak önden, yandan ve arkadan fotoğraflarınızı çekin. Mümkünse, başka biri de çekebilir, ancak ayna özçekimleri de işe yarar. Şu an size dar gelen bir giysi seçin. Yirmi sekiz gün sonra yeni fotoğraflar çekerken de aynı giysileri giyeceksiniz.

Bir şeyi aklınızda bulundurun: Sıfırıncı günde kaydettiğiniz veriler bu kadar. Bunlar sadece bilgi. HIZLI Başlangıç döneminin vücudunuza temiz oruca uyum sağlaması için zaman tanıdığınız dönem olduğunu unutmayın ve bu dönemde, tüm kilo verme beklentilerinizden kurtulmanızı istiyorum.

•

Şimdi, HIZLI Başlangıç döneminin dört temel taşının her birini tek tek inceleyelim!

Temiz oruç

Her şeyden önce yapılması gereken en önemli şey, temiz oruç kavramını iyice anlamaktır, çünkü vücudunuz depolanmış yağınıza erişmeyi bu şekilde öğrenir. Birinci günden itibaren temiz oruç tartışmaya kapalıdır, nedenini hatırlamıyorsanız, şimdi geri dönün ve temiz oruç bölümlerini (dördüncü ve beşinci bölümler) okuyun.

Kolay yaklaşımda (birazdan açıklayacağım) özetlenen hafif öğünler dışında, bu çok önemli tavsiyeye uymanızı bekliyorum:

Yediklerinizi henüz değiştirmeyin.

Evet. Bu doğru. Aralıklı oruca başlamanızı ve aynı anda diyetinizi değiştirmenizi istemiyorum. Bunun, özel yiyecekler yemenizi gerektiren planlardan biri olmadığını asla unutmayın. Kitabın bir sonraki bölü-

münde, neden herkes için geçerli bir yemek planı olmadığını öğreneceksiniz (bu yüzden bu kitaba bir yemek planı dahil etmek gerçekten gülünç olurdu). Zaman içinde yediklerinizle ilgili ince ayar yapacak olsanız da (neredeyse hepimiz yapıyoruz!), henüz zamanı değil.

Bu nedenle, IF'e başladığınızda, *en son yediğiniz şekilde yemeye devam edin*. Bunun önerilen yaklaşım olmasının birkaç önemli nedeni vardır.

1. Bir yandan IF'e alışmaya çalışırken bir yandan da diyetinizi değiştirmeye çalışırsanız, aynı anda çok fazla değişiklik yaşayarak boğulmanız muhtemeldir. Bu, diyet tükenmişliğine giden hızlı bir yolculuktur. Bunun bir süreç olduğunu unutmayın! Dilerseniz, yol boyunca diyet değişiklikleri yapmak için bolca zamanınız olacak. Ama daha sonra.
2. İşin ters tarafı şudur: Eğer *halihazırda* oldukça “temiz” bir diyet (ya da keto, vejetaryen, vb. gibi başka bir diyet yaklaşımı) *izliyorsanız*, IF'e girişmeniz ve HER ŞEYİ aynı anda yeniden başlatmanız cazip gelebilir. Bu da kötü bir fikir. Vücudunuzu bu şekilde şok etmemelisiniz. Bu nedenle, isterseniz Yirmi Sekiz Günlük HIZLI Başlangıç bittikten sonra yiyecekleri kademeli olarak yeniden ekleyin. Eğer isterseniz *ve* vücudunuz tarafından iyi tolere ediliyorsa, bu yiyecekleri daha sonra eklemek için bolca zamanınız olacak.

Açıklığa kavuşturmak için, _____ diyetini uyguluyorsanız (boşluğu yaptığınız her şeyle doldurun), şimdilik onu takip etmeye devam edin. Keto diyeti yapıyorsanız, devam edin. Eğer “temiz besleniyorsanız” temiz yemeye devam edin. SAD (Standart Amerikan Diyeti) yapıyorsanız, bunu da yapmaya devam edin. HIZLI Başlangıç için *tek hedefiniz*, başka hiçbir değişiklik yapmadan temiz orucu vücudunuza kavratmaktır.

Uyum sağlama

Artık başlama arifesinde olduğunuza göre, muhtemelen gerginsiniz. Bunu yapabilecek misiniz? Birinci günde hayatta kalabilecek misiniz? *Acıkacak* mısınız? Vücudunuz oruç tutmaya uyum sağlarken ne

gibi fiziksel değişiklikler beklemeniz gerektiği üzerine bir dakika ayırılım.

Oruç tutmaya başladığınızda, vücudunuz ilk başta neler olduğunu bilmeyecek. Vücudunuzun kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği ve atıştırma alışkanlıkları sayesinde sürekli bir glikoz kaynağına alıştığını unutmayın. Siz, vücudunuzda (ve içinde) *bol miktarda* yakıt depolandığını biliyor olabilirsiniz, ancak beyniniz, alışık olduğu yiyeceklerle glikoza erişmenin en kolay yolunu arayacak. Gün boyunca yakıt koymayı bıraktığınızda, vücudunuz ilk başta çok sinirlenebilir. Baş ağrısı ve genel bir yorgunluk hissedebilir veya bir tatlı krizi çukurunda debeleniyor-muş gibi hissedebilirsiniz. (Gerekirse normal egzersiz rutininize biraz ara verin. Vücudunuz yakıt olarak yağ kullanmaya alıştığında, açken egzersiz yapmanın çok daha kolay olacağına söz veriyorum. Yirmi birinci bölümde bununla ilgili daha fazla bilgi mevcut.)

Vücudunuz yakıt için depolanmış vücut yağınıza dönmeden önce, karaciğerinizde depolanmış glikojeni tüketmeniz gerektiğini unutmayın. Ancak depolanmış karaciğer glikojeninizin dibine yaklaştığınızda, muhtemelen daha önce olduğundan daha da yorgun hissedeceksiniz. IF'e yeni başlayanların, birkaç zor gün geçirmesi ve ardından birkaç hafta daha iyi hissetmesi, ancak üç veya dört hafta civarında bir duvara çarpmış gibi hissetmesi yaygındır. Bunun iyi bir işaret olduğunu anlayın! Bu, yağ yakmaya geçmek üzere olduğunuz anlamına gelir. Karaciğer glikojenini tüketme ve metabolik geçişi tersine çevirme süreci, tutarlı bir oruç tutma uygulamasıyla birkaç hafta (veya daha uzun!) sürebilir. Bazı insanlar bu noktaya yedi veya sekiz haftaya kadar ulaşamazlar.

Peki, geçiş yaptığınızı nasıl anlarsınız? Birkaç işaret var:

- Birdenbire oruç tutmak kolaylaşır.
- Zihinsel netlik artar.
- Oruç sırasında tutarlı bir enerjiniz olur.
- Oruç sırasında açlık azalır.
- Ağızınızda ketoza olduğunuzu gösteren bir tat olabilir. Bu tat herkeste aynı algılanmaz ancak metalik, tuzlu, tatlı veya oje çıkar-

mada kullanılan aseton benzeri olabilir. Bu listedeki diğer belirtilerle örtüşen farklı bir tat alıyorsanız bu, ketozis yaşadığınızın göstergesidir! Peki ya ağzınıza hiç böyle bir tat gelmezse? Bu, yanlış bir şey yaptığınız anlamına mı geliyor? Hayır! Herkes bu tadı fark etmez. Bu konuda strese girmeyin.

Ayrıca, aralıklı oruç yaşam tarzına başlarken insanların endişelendiği en yaygın sorulardan birine de değinmemiz gerekiyor: *Ya acıkırsam???* Bir nedenden dolayı, modern toplum tarafından *asla* aç kalmamamız gerektiğine inandırılarak eğitildik. Hatta her zaman yanımızda atıştırma bulundurmaya teşvik ediliyoruz. IF uygulamaya başlamadan önceki günleri hatırlıyorum: Aç olmadığım da bile, *her ihtimale karşı* bazen bir şeyler atıştırırdım. Korktuğumuz şey, açlığın sancısını hissetmek! (Bu arada, bu düşünce zincirini atıştırma gıda şirketleri icat etti.)

Evet, vücudunuz IF'e uyum sağlarken, açlık dönemleri yaşayacaksınız ve hatta uyum *sağladığınızda* bile bir dereceye kadar açlık yaşayacaksınız... hepimiz zaman zaman acıkırız, yıllardır IF yapanlar bile! Bununla birlikte, daha fazla dayanamayacak hale gelene kadar açlığınızı hissetmeyeceğinizi öğrenmek muhtemelen sizi şaşırtacak. Aslında olan şu ki, özellikle kendinizi meşgul ederseniz, hızla geçip gidecek açlık dalgalarını görmezden gelmek çok daha kolay olacak. Açlık olduğunu *düşündüğümüz* bazı gurultuların aslında midemizin mekanik hareketleri olması daha da ilginç! O gurultu geçene kadar bir bardak su için ve vücudunuzun depolanmış yağınızı tam o anda kullandığını hayal edin! #YanBebeğimYan

Mide bulantısı, titreme veya baş dönmesi yaşarsanız, pencerenizi açın. Bunu zorlamaya gerek yok; ertesi gün tekrar oruç tutabilirsiniz! Bunu yapmak için hayatınızın geri kalanına sahip olduğunuzu unutmayın.

Uyum döneminin bahsetmek istediğim önemli bir özelliği daha var: Yemek yeme pencereniz sırasında aşırı yeme dürtüsü. Daha önceki bölümlerde size ne öğrettiğimi hatırlayın: Vücudumuz yeterince beslenmediğinde, ghrelin (açlık hormonu) tepki olarak artar. Vücudunuz hâlâ IF'e alışma sürecindeyken, *bir yandan da vücudunuza yete-*

rince yakıt almazsınız. Vücudunuz yağ depolarınıza verimli bir şekilde *erişemediği* için açlığı artırarak tepki verir. Yemek yeme pencereniz açıldığında kendinizi dipsiz bir kuyu gibi hissedebilir ve bir türlü doyamayabilirsiniz. Endişelenmeyin, bu normal! Başarısız değilsiniz, bu aşama sonsuza kadar sürmez (bu büyümlü kavram hakkında daha fazla bilgi için on altıncı bölüme bakın). Vücudunuz yağ yakma süpergücünüzü ateşlediğinde, oruç sırasında kendi yağınızla besleneceksiniz ve iştahınız yatışacak. Bu arada, bu aşırı yeme aşaması, insanların alışma döneminde kilo verememesinin (hatta kilo almasının) nedenlerinden biridir ve bu, IF'in sizde işe yaramadığı anlamına gelmez. Oyundaki fiziksel mekanizmaları anladığınızda, sürecin içinde rahatlayabilirsiniz. Amacımız, zamanla tıka basa yemeden nasıl doyulabileceğini öğrenmek, ancak HIZLI Başlangıç sırasında yemeyi ne zaman bırakmanız gerektiğini kestirmek zor olabilir... o da sadece şimdilik.

Alışma

Artık, vücudunuz IF'e uyum sağlarken geçeceği bazı aşamaları anladığınıza göre, üç HIZLI Başlangıç planından hangisinin sizin için en uygun olduğuna karar vermenin zamanı geldi. Bunu anlamak için aşağıdaki kısa testi yapın. (Ya da testi atlayabilir, doğrudan üç plana gidebilir ve kendi seçiminizi yapabilirsiniz. İtiraf etmeliyim ki, emekli bir öğretmen olduğum için sınav yapmaya bayılıyorum. Eğer bir sınava girmek istemiyorsanız sorun yok. Bu hepimizin farklı bireyler olmasının bir sonucu.) Ancak iyi haber şu ki, bu, başarısız olabileceğiniz bir sınav değil.

1. **Geçmişte, yeni bir beslenme planı uygulamaya karar verdiğinizde, sizi en iyi tanımlayan şunlardan hangisidir?**
 - a) Plan hakkında okumayı, kaynak toplamak için birkaç hafta harcamayı ve daha sonra yolumu kolaylaştırmayı seviyorum.
 - b) Mutfağımda bulunan yiyeceklerle yetinirim ve zamanla önerileri yavaş yavaş uygulırım.
 - c) Uyumsuz tüm yiyecekleri atarım ve mutfağımyı yeni planıma uyacak şekilde yeniden doldururum. Hadi başlayalım!

2. Hangisi karar verme sürecinizi tanımlar?

- a) Bir karar vermeden önce tüm artıları ve eksileri dikkatlice tartmayı severim. Karar vermeden önce genellikle bir tür liste yaparım veya başkalarının fikrini alırım. Karar vermekte zorlanabilirim.
- b) Seçenekleri dikkatlice düşünürüm ve kararına güvenirim.
- c) Sezgilerime göre neyin doğru olduğunu anlar ve hemen kararımı veririm.

3. Geçmişteki diyet veya sağlık planlarında sizi en çok ne zorladı?

- a) Aynı anda çok fazla değişiklik olduğunda kolayca bunalırım.
- b) Plana uyum sağlamak için kendime yeterli zamanı vermiyorum.
- c) Genellikle sabırsızımdır ve çabuk sonuç almak isterim.

4. Zor bir durumla nasıl baş edersiniz?

- a) Çok zor görünüyorsa cesaretim kırılabilir ve pes edebilirim.
- b) Zaman ve çaba harcayarak, genellikle yapmaya karar verdiğim şeyi başarırım.
- c) Bırakın gelsin! Kafama koyduğum her şeyi yapabilirim.

5. Sağlığınız nasıl?

- a) Bazı sağlık sorunlarım var ama doktorum IF'e başlamamın uygun olduğunu söyledi.
- b) Genel olarak sağlığım oldukça iyi.
- c) Bir at kadar sağlıklıyım, çok teşekkür ederim.

Testi puanlama zamanı!

Kendinize her A için 0 puan, her B için 2 puan ve her C için 4 puan verin.

0-4 arası puan aldıysanız, Acele Etme Yaklaşımı'yla başlamalısınız.

6 puan aldıysanız, Acele Etme Yaklaşımı veya Sabit Yapı Yaklaşımı'nı göz önünde bulundurmalısınız.

8-12 puan aldıysanız, Sabit Yapı Yaklaşımı ile başlamalısınız.

14 puan aldıysanız, Sabit Yapı'yı ya da Yara Bandını Çek Yaklaşımı'nı göz önünde bulundurmalısınız.

Eğer 16-20 puan aldıysanız, Yara Bandını Çek Yaklaşımı ile başlamalısınız.

Dilerseniz bu testi görmezden gelerek size uygun olan planı seçebilirsiniz. Unutmayın, ipler sizin elinizde.

•

Not: Yemek yeme penceresine sahip olmak için “en iyi” zaman diye bir şey olmadığını, yemek yeme penceresi bölümünden hatırlayabilirsiniz. Yine de, aralıklı oruç tutanlarla ilgili resmi olmayan bir anketeye dayanarak, çevrimiçi topluluğumdaki IF uygulayıcılarının yüzde 61'inin akşam penceresini, yüzde 25'inin öğlen penceresini tercih ettiğini buldum. Bu nedenle, HIZLI Başlangıç planı, hedef olarak erken bir akşam yemeği penceresi olarak tasarlanmıştır. Yine de bu yaklaşımlardan herhangi birinde, pencere zamanlamasını size doğru gelen şekilde ayarlamaktan çekinmeyin.

Şimdi, üç farklı HIZLI Başlangıç yaklaşımını inceleyelim ve her birinin nasıl uygulanacağını görelim. Aralıklı oruç alet çantanızda birçok alet olmasına rağmen, HIZLI Başlangıç, IF'e yönelik yemek penceresi yaklaşımına odaklanacak. İlk yirmi sekiz gün bittikten sonra, uygun gördüğünüz diğer aletleri çıkarmakta ve diğer yaklaşımları denemekte özgür olacaksınız.

ACELE ETME YAKLAŞIMI

1-7. günler	12 saatlik pencere	Düşük karbonhidratlı kahvaltı, düşük karbonhidratlı öğle yemeği, normal akşam yemeği
8-14. günler	10 saatlik pencere	Düşük karbonhidratlı hafif geç kahvaltı <i>veya</i> düşük karbonhidratlı hafif erken öğle yemeği, düşük karbonhidratlı hafif atıştırmalık, normal akşam yemeği
15-21. günler	8 saatlik pencere	Düşük karbonhidratlı öğle yemeği, normal akşam yemeği
22-28. günler	6 saatlik pencere	Düşük karbonhidratlı öğle yemeği <i>veya</i> düşük karbonhidratlı hafif atıştırmalık, normal akşam yemeği

Bu yaklaşımda, birinci haftada on iki saatlik bir yemek yeme penceresinde günde üç öğün yemekle başlıyorsunuz. Bu planın, ilk başta günde üç kez yemeye devam ederken vücudunuzun insülin seviyelerini düşürmesine (vücudumuz düşük karbonhidratlı öğünlere yanıt olarak daha az insülin salar) yardımcı olacak bazı düşük karbonhidratlı “kolay” öğünler içerdiğine dikkat edin. Düşük karbonhidratlı bir kahvaltı ve düşük karbonhidratlı bir öğle yemeği yiye ve ardından alışık olduğunuz akşam yemeğini yiye (zaten düşük karbonhidratlı bir yaşam tarzınız yoksa akşam yemeğinin düşük karbonhidratlı olması gerekmez. Unutmayın ki, bu düşük karbonhidratlı öğünler dışında, HIZLI Başlangıç sırasında *yediklerimizi* değiştirmiyoruz, sadece *yediğimiz zamanı* değiştiriyoruz).

Her hafta, iki öğün veya bir atıştırmalık ve bir öğün içeren yaklaşık altı saatlik bir pencereye ulaşana kadar, yeme aralığınızı birkaç saat daraltıyorsunuz.

SABİT YAPI YAKLAŞIMI

1-7. günler	8 saatlik pencere	Öğle yemeği, akşam yemeği
8-14. günler	7 saatlik pencere	Öğle yemeği, akşam yemeği
15-21. günler	6 saatlik pencere	Öğle yemeği <i>veya</i> atıştırmalık, akşam yemeği
22-28. günler	5 saatlik pencere	Atıştırmalık, akşam yemeği

Bu yaklaşımda, birinci günde kahvaltıyı atlayarak başlarsınız ve BOM! Oruç tutuyorsunuz! Tüm sabah temiz oruç onaylı içecekleri tüketmeye dikkat edin ve sekiz saatlik bir yemek yeme penceresi içinde normal öğle yemeğinizi ve ardından normal akşam yemeğinizi yiyin.

Her hafta yeme pencerenizi bir saat kısaltırsınız ve dördüncü haftada bir atıştırmalık ve bir öğün içeren beş saatlik bir yeme penceresine ulaşırsınız.

YARA BANDINI ÇEK YAKLAŞIMI

1-7. günler	6 saatlik pencere	Öğle yemeği, akşam yemeği
8-14. günler	6 saatlik pencere	Öğle yemeği veya atıştırmalık, akşam yemeği
15-21. günler	5 saatlik pencere	Öğle yemeği veya atıştırmalık, akşam yemeği
22-28. günler	4 saatlik pencere	Atıştırmalık, akşam yemeği

Bu yaklaşımda, altı saatlik bir pencere ve dolayısıyla on sekiz saatlik günlük oruç ile birinci günden başlayarak oruç sürenizi maksimize edersiniz. İlk hafta kahvaltıyı atlayıp iki öğün yemek yiyorsunuz, ikinci ve üçüncü haftalar boyunca ya öğle yemeğini ya da öğle yemeği niyetine daha çok atıştırmalık tercih ediyorsunuz. Dördüncü haftada, bir atıştırmalık ve bir yemek içeren dört saatlik bir yeme penceresine sahipsiniz.

Bu planları okuduktan sonra hâlâ aklınıza takılan bir soru olabilir: *Atıştırmalık ve yemek arasındaki fark nedir???*

İster inanın ister inanmayın, bu soruyla çok karşılaştım. Terminolojiye fazla takılmamanızı istiyorum, ancak bir şeyin yemek olup olmadığına karar vermek için kendime şunu soruyorum: Bir arkadaşım beni akşam yemeğine davet etse ve bana bunu ikram etse, bunun bir yemek olduğunu düşünür müydüm? Düşünmezsem, muhtemelen bir atıştırmalıktır. Bu noktada içgüdülerinize güvenin. Ancak, amacımız tıka basa yemek değil de, doymak olduğuna göre, buna ne ad verdiğiniz çok da önemli değil, haksız mıyım?

İnce ayar

Herhangi bir noktada, gerekirse bir plandan diğerine geçebileceğinizi unutmayın. Çok mu agresif bir başlangıç yaptınız? Daha nazik bir yaklaşıma geri dönün. Planı uygulamak *çok* mu kolay geldi? Bir seviye yukarı çıkın. Kontrol *sizde*.

Bu planların her birinde, akşam yemeğini günün ana öğünü olarak vurgulayan bir yemek yeme penceresi önerdim, çünkü IF uygulayıcılarının çoğu günlerini bu şekilde yapılandırıyor. Ancak, burada sorumluluğun bende değil *sizde* olduğunu asla unutmayın. Kahvaltı ve öğle yemeği yiyip akşam yemeğini atlamayı tercih ediyorsanız, bunu yapın. Bu *sizin* için en mükemmel plan olabilir.

Yirmi sekiz gün boyunca HIZLI Başlangıç programını uyguladıktan sonra, ölçümlerinizi ve fotoğraflarınızı tekrarlamamanın zamanı geldi:

29. gün... HIZLI Başlangıç tamamlandı!

Tarih:	_____
Başlangıç kilosu:	_____
Ölçümler	
Göğüs:	_____
Bel:	_____
Kalça:	_____
Sağ uyluk:	_____
Sol uyluk:	_____

Sıfırinci günde giydiğiniz giysiyi giyin ve daha önce yaptığınız gibi aynı açılardan fotoğraflarınızı çekin: Ön, yan ve arka. Mümkün olduğunca aynı fotoğrafları çekmeye çalışın. Sıfırinci gündeki fotoğrafları yirmi dokuzuncu günde çektiğiniz fotoğraflarla karşılaştırın.

Burada daha önce bahsettiğim *çok önemli* bir şey var: Tek bir kilo bile vermemiş olabilirsiniz. Ölçüleriniz hiç değişmemiş olabilir. Fotoğraflarınız tamamen aynı görünebilir. Veya kilonuz ve/veya ölçüleriniz *artmış* olabilir. Giysileriniz *daha dar* olabilir.

Derin bir nefes alın. Sorun yok. *Her şey yolunda.* Yirmi Sekiz Günlük HIZLI Başlangıç, kilo verme aşaması *değildir*; uyum aşamasıdır. Artık vücudunuzun IF'e alışması için yirmi sekiz günü tamamladığınıza göre, on sekizinci bölümde açıklandığı gibi her gün tartılabilirsiniz. Artık iki haftada bir ölçüm yapmaya ve ilerleme fotoğrafları çekmeye başlayacaksınız. HIZLI Başlangıç sona erdi ve *artık* yavaş ama istikrarlı bir ilerleme beklemenin zamanı geldi. İlerlemenizi izlemek isteyebileceğiniz tüm yollar ve umduğunuz sonuçları aldığınızı nasıl bileceğiniz konusunda ayrıntılı bilgiler için on sekizinci bölüme bakın.

Sonuç olarak, TEBRİKLER! HIZLI Başlangıç'ı tamamladığınıza göre, “kolaylaşana kadar ince ayar yapmayı” öğrenmeye hazırsınız.

Kolaylaşana Kadar İnce Ayar Yapmak

Başardınız! HIZLI Başlangıç'ı bitirdiniz ve şimdi ileriye dönük kendi IF planınızın sorumluluğunu almaya hazırsınız!

Yerlerinize, hazır, başla!

Imm. Strada ne var? ŞİMDİ NE YAPACAĞIM, GİN???

Harika soru! Yazarın sizin için hazırladığı “diyet” veya “yemek planı” olan herhangi bir yeni diyet kitabının sayfalarını çevirmeye alışmış olabilirsiniz. Bilirsiniz, başarıya ulaşmak için herkesin uyması gereken şu haftalık programlar. Genellikle, sürecin her bölümü için aşamalar, tarifler ve bakkal listeleri ve adım adım yönergeler vardır. Pekâlâ, bunu burada bulamayacaksınız.

IF bir diyet değil ve herkese uyan tek bir plan yok. Bu korkutucu olabilir, çünkü bir başkasının size tam olarak ne yapacağınızı söylemesine alışkınsınız. Ben bunu yapmayacağım. Bu kitabın ilk sayfalarında söylediğim gibi, ipler *sizin* elinizde. Neden? Çünkü işinize yarayan doğru IF rutinini bulmak için kendinizi güçlü hissetmenizi istiyorum. Benimkine benzemeyecektir.

Sözün özü:

Aralıklı oruç son derece kişiseldir.

Aklınızda, en iyi sonucu almak için her gün ne kadar oruç tutmanız gerektiğine, hangi yiyeceklerin iyi hissettireceğine ve uzun vadede bu yaşam tarzının size nasıl hissettireceğine dair sorular olduğundan eminim. Bunların hepsi mükemmel sorular!

Herhangi bir kilo verme destek grubunda oldukça yaygın bir durum yaşanır. Ne zaman biri başarılarını paylaşa, diğerleri her zaman şunu sorar: *Ne yedin? Ne zaman yedin? Bize tam olarak ne yaptığını söyle!*

Burada herkes için aynı olan sihirli bir yanıt olduğunu düşünmemiz doğaldır. Ne de olsa, her diyet planının bize *her zaman* söylediği şey bu değil mi? *x, y ve z'yi aynen böyle yaparsan kilo verirsin.*

Bu sizin için işe yaradı mı? Muhtemelen uzun vadede *yaramadı*, yoksa burada olmazdınız.

Şu üç basit kelimeyi hatırlayın: ORUÇ TUT. YEMEK YE. TEKRARLA.

Aralıklı oruç yaşam tarzınızda oruç dönemleri, beslenme dönemleri olacak ve bu dönemleri değiştirerek tekrar edeceksiniz. Bu kadar.

Ayrıca şunu da unutmayın: HERKESE UYAN TEK BİR YÖNTEM YOKTUR!

Bu, çok önemli bir noktayı, bu bölümün konusunu gündeme getiriyor. Topluluğumuzda kişisel başarınızın anahtarı olan bir cümlemiz daha var:

Kolaylaşana kadar ince ayar yap.

Bu cümle size güç vermek için. Yirmi Sekiz Günlük HIZLI Başlangıç'tan sonra vücudunuz oruç tutma dönemine giriyor. Vücudunuz aralıklı oruca ve yağ yakmaya alışırken seçebileceğiniz ve takip edebileceğiniz birkaç program önermiş olsam da, bir sonraki adımınız oruç alet çantasındaki çeşitli aletleri denemek.

Destek tekerleklerini çıkarıyoruz ve bisiklete binmeye hazırsınız! İlk kez bisiklete binen bir çocuk gibi, bunu ben bisikletin arkasından tutmadan yapamayacağınızdan endişe edebilirsiniz.

Yapabilirsiniz! Yapabileceğinizi biliyorum.

IF alet çantasındaki aletleri denemeye başladığınızda, her adımınızda sizi cesaretlendirerek yanınızda koştuğumu hayal edin. Düşebilirsiniz ama hemen tozunuzu silkeleyip bisiklete geri bineceksiniz!

Denerken, temiz oruç dışında (ki bu isteğe bağlı DEĞİLDİR), başka birinin nasıl ve ne zaman oruç tutmanız gerektiği (hatta ne yemeniz gerektiği) konusundaki tavsiyelerine uymaya çalışmayın. Zamanla nasıl hissettiğinizi gözlemleyin ve hayatınız üzerinde çalışın. Üzerinde çalıştığınız kişi *sizsiniz* ve size neyin doğru geldiğini *sizden* daha iyi kimse bilemez.

Bana kendimi en iyi hissettiren aralıklı oruç yaşam tarzı, mutlaka *size* de en iyi hissettirir diye bir kaide yok. Ve bilin bakalım daha ne var? Bugün size kolay gelen bir oruç düzeni, önümüzdeki ay hiç de kolay gelmeyebilir. O zaman alet çantanıza geri dönmeniz, yeni bir strateji seçmeniz ve bir süre farklı bir oruç düzeni denemeniz gerekir. Karıştırmaktan ve eşleştirmekten korkmayın!

Kolaylaşana kadar ince ayar yap!

Ve gerekirse, tekrar ince ayar yapın. Ve yeniden. Ve yeniden. Bu bir yaşam tarzı ve doğru yöntemi bulmak için kocaman bir hayatınız var. (Üstelik bazen, o ayarı bulamayacaksınız. Bu da sorun değil.)

Bir şeyin çalışıp çalışmadığını nasıl anlarsınız? Pekâlâ, size daha önce öğrettiğim gibi, vücudunuz sizi hayatta tutmak için harika geri-bildirim mekanizmalarına sahip. Zamanla kendinizi daha iyi hissediyorsanız, bu arada oruç tutma düzeniniz kolay ve doğal geliyorsa, bu, yaptığınız şeyin işe yaradığının ve vücudunuzun memnun olduğunun işaretidir.

Bir şeyin işe *yaramadığını* nasıl anlarsınız? Yine, vücudunuzun geribildirimine güvenebilirsiniz. Zamanla kendinizi daha kötü hissediyorsanız, aşırı yeme dürtüsü varsa ve gittikçe kötüleşiyorsa, bu, vücudunuzun yaptığınız şeyden dolayı sıkıntı çektiğini ve işlerin iyiye *gitmediğini* gösteren bir işaretidir. Belki bir süre için daha kolay bir oruç tutma planı benimsemeniz iyi olabilir.

Bir süre daha kolay bir yaklaşıma (16:8 gibi) geçiş yapmak ve ardından 22:2 gibi daha zorlayıcı bir şey denemek gayet uygun. Alternatifler yaratın. Seçin ve deneyin. Farklı yöntemler deneyin, yaklaşımlar arasında gezinin ve uygun olup olmadıklarını görmek için uygulayın.

İnce ayar yaparken aklınızda bulunması gereken çok önemli bir şey var: Her ince ayara yeterince zaman verin. Bir şeyi değiştirdiğinizde, vücudunuzun nasıl uyum sağladığını görebilmeniz için ona bir şans verdiğinizden emin olun. Örneğin, bir haftada 2 gün protokolünü deneyebilirsiniz. Sadece bir gün oruç planı deneyip sizin için işe yarayıp yaramadığını bu kadar kısa sürede görmeyi beklemeyin. Vücudunuzun nasıl uyum sağladığını ve doğal hissetmeye başlayıp başlamadığını görmek için bunu birkaç hafta (veya bir ay!) denemeniz gerekebilir.

Bu kavramı tekrarlamak istiyorum, çünkü çok önemli: **Her ince ayardan sonra, sizde nasıl çalıştığını görmek için biraz zaman tanıyın.**

Yine de “çalışmak” ile ne kastettiğimi merak ediyor olabilirsiniz.

Bir ince ayarın işinize yarayıp yaramadığını belirlemek için şu soruları göz önünde bulundurun:

- **Duygusal** olarak nasıl hissediyorsunuz? Bu önemli! Mental olarak *her zaman* iyi hissetmemiz gerekir.

İşte bir örnek: Bir ay boyunca bir ADF protokolünü denerseniz ve her oruç tutulan gün endişeliyseniz, aşırı yemek istiyormuş gibi hissediyorsanız, bunun duygusal açıdan size uygun olmadığını anlayabilirsiniz.

Ancak şunu unutmayın, uyum sağlayıp sağlamadığınızı görmek için kendinize birkaç hafta zaman tanıdığınızdan emin olun. Yeni bir rutin ilk iki hafta zor olabilir ve sonra birdenbire işin içine girersiniz ve onu seversiniz. Kolaylaşana kadar ince ayar yapın!

- **Fiziksel** olarak nasıl hissediyorsunuz? Vücudun yeni bir rutine uyum sağlamasının zaman alabileceğini öğrendik, bu nedenle oruç programınızda değişiklik yaptığınızda bir çeşit uyum süreci yaşamanız normal. Vücudunuza uyum sağlaması için zaman tanıdıktan

sonra, nasıl hissettiğinize bir bakın. Oruç sırasında harika bir enerji ve zihinsel berraklığa sahipseniz bu her zaman iyi bir işarettir. Birkaç hafta sonra fiziksel olarak daha kötü hissetmeye başlarsanız, bu farklı bir ayar yapmanız gerektiğinin işaretidir. Kolaylaşana kadar ince ayar yapın!

- Umduğunuz **sonuçları** alıyor musunuz? Kilo kaybının burada dikkate aldığımız tek ölçü olmadığını unutmayın. Size daha önce öğrettiğim gibi, IF yan etkisi kilo vermek olan bir sağlık planıdır, bu yüzden her bir gelişmeye dikkat edin! Kilo vermiyorsanız ancak on yaş daha genç hissediyorsanız ve sinir bozucu rahatsızlıklar kayboluyorsa, tartı veya mezura ne gösterirse göstereceğiniz harika sonuçlar elde ediyorsunuz *demektir!*

Ayrıca, ilerlemeyi çeşitli şekillerde ölçtüğünüzden emin olun. HIZLI Başlangıç'ın başında ve sonunda tartıldınız, fotoğraf çektiniz ve ölçümler yaptınız. Vücudunuzun değişip değişmediğini görmek için tüm bu araçları kullanın. (Bununla ilgili daha fazla bilgi on sekizinci bölümde.) Hiçbir değişiklik olmadan haftalar geçerse, ince ayar yapmanın zamanı gelmiş demektir. Kolaylaşana kadar ince ayar yapın!

Duygusal ve fiziksel olarak iyi hissediyorsanız ve ölçülebilir sonuçlar görüyorsanız, yaptığınız şeyin sizde işe yaradığını bilirsiniz!

Tamam o zaman! Artık kolaylaşana kadar nasıl ince ayar yapacağınızı anladığınıza göre, beslenme hakkında konuşma zamanı!

II. KISIM

YEMEK YE

Aralıklı oruç yaşam tarzınızı kavradıktan sonra (ve HIZLI Başlangıç'ın yirmi sekiz gün bittikten sonra), ne veya ne kadar yediğinize odaklanmaya hazırsınız. Aralıklı Oruç Rehberi'nin ikinci kısmı en sık sorulan sorulardan bazılarını yanıtlar: Ne YEMELİYİM? Kalori saymalı mıyım? Yağ gramlarını takip etmeli miyim? Karbonhidratı sınırlamalı mıyım? Gıda kalitesi önemli mi? Kaçınılması gereken yiyecekler var mı? Gerçekten İSTEDİĞİM HER ŞEYİ yiyebilir miyim? İmdat!

Endişelenmeyin! Vücudunuzun size gönderdiği doğal ipuçlarını yakalayabilmeniz için nasıl sezgileri daha kuvvetli bir aralıklı oruç uygulayıcısı olunacağını öğreteceğim. Zamanla, sizin ve eşsiz vücudunuz için işe yarayan sağlıklı (ve lezzetli!) yiyecekleri seçme yeteneğinize bir kez daha güvenmeyi, bu arada hâlâ lezzetli şeylerin tadını çıkarmayı öğreneceksiniz! Vücudunuzu tatmin eden, sizi doyuran besleyici yiyecekler yediğinizde ve bunu yaparken lezzetli yiyecekleri de tüketmeye devam ettiğinizde her gün gerçekten kutlanacak bir bayram gibi olacak.

“Ertele, Reddetme”

İlk kitabımın adı *Delay, Don't Deny* idi ve bu ifade, IF topluluğundaki çoğumuz için bir mantra haline geldi. Temiz oruç tutarak, yemek yeme penceremize ya da normal günümüze kadar yemek yememizi *erteliyoruz* ve yemek istediğimiz yiyecekleri *reddetmiyoruz!* Artık yüz binler gibi siz de “ertele, reddetme” aralıklı oruç yaşam tarzıyla hayatınızı sürdürdüğünüze göre, denklemin *yiyecek* kısmını anlamak için biraz zaman ayıralım. Birçokları için yapbozun en zor parçası bu olabiliyor.

Amacımız, zamanla vücudumuzu dinlemeyi öğrenmek, sağlığı destekleyen hoş tatları ve besleyici yiyecekleri seçmek ve aynı zamanda en sevdiğimiz lezzetler için hayatımızda biraz yer açmak. Bu, kendinizi yemek istediğiniz her şeyden mahrum etmek zorunda kaldığınız geçmişteki diyetlerden kesinlikle farklıdır.

Kaliteli yiyeceklerle dolu doyurucu yemekler yediğinizde ve en sevdiğiniz lezzetlerin tadını çıkardığınızda, her gün gerçekten bir bayram gibi geçer!

Kitabın “Beslen” bölümünün ilerleyen kısımlarında, vücudunuza iyi gelen yiyecekleri nasıl seçeceğiniz hakkında çok konuşacağız. ***Yiyecek kalitesi kesinlikle önemli*** ve bunun nedenini size öğreteceğim.

Ancak yemekten bahsetmeden önce size çok önemli bir tablo göstermek istiyorum. Her bölümü dikkatlice okumak için birkaç dakika ayırın. İfadeyi inceleyin. Bu kavramlar üzerine iyice düşünün.

ERTELE, REDDETME (DDD) ARALIKLI ORUCU

DDD bir yaşam tarzıdır.	DDD bir diyet değildir.
DDD, yan etkisi kilo kaybı olan bir sağlık planıdır.	DDD, “çabuk kilo vermek” veya “birkaç gün içinde birkaç beden küçül!” yaklaşımı DEĞİLDİR!
DDD, kalorileri, sayıları veya büyüklükleri hesaplamayı bitiren bir ÖZGÜRLÜKTÜR! Sizin için neyin işe yaradığını bulmaktan SİZ sorumlusunuz. Bir şeyi unutmayın: Bunu doğru yapmak için hayatınızın geri kalanına sahipsiniz!	DDD, kuralcı bir yaklaşım veya herkese uyan tek beden DEĞİLDİR. Herkes kendi benzersiz yaklaşımını bulmak için ince ayar yapar, bu da zaman alır.
DDD, tokluk sinyallerinizle bağlantı kurmanın ve doyduğunuzda yemeyi bırakmanın bir yoludur.	DDD, sırf “yapabiliyor” ya da pencereniz hâlâ açık diye ihtiyacınız olandan daha fazla yemek yemek DEĞİLDİR.

Bu kitabın hem “Beslen” hem de “Tekrarla” kısımları boyunca, bu grafikteki tüm kavramları (ve fazlasını) daha ayrıntılı inceleyeceğiz. Ama önce, DDD yaşam tarzının en önemli ifadesini anlayalım: **ERTELE, REDDETME!**

Pek çok insan, uzun süredir endişelendiğimiz ve kısıtladığımız tüm yiyeceklerin tadını çıkarma vaadi nedeniyle DDD yaşam tarzını heycan verici bulur. Sevdiğimiz yiyecekleri yemek için “iznimiz” var.

Ancak bazen, tüm bu çeşitli yiyecekleri memnuniyetle hayatımıza geri eklediğimizde, bu aşırı bir hoşgörüyü açar. Bu da kilo kaybından ziyade kilo istikrarına ve hatta zorlu bir diyetten çıkıyorsanız kilo ALMANIZA yol açabilir.

Ertel, Reddetme ifadesi bizim mantramız. Buna yeni bir açıdan nasıl yaklaşabiliriz?

Ertel fiilini anlamak kolay. Yemek pencерemiz açılana (veya normal güne) kadar erteliyoruz. Oldukça basit.

Bununla birlikte, *reddetme* ifadesi biraz daha farklı. Bunu yorumlama şekliniz başarılı ve başarısız olma arasındaki o ince çizgiyi belirleyebilir.

Reddetme uzak durulması gereken yiyecekler olmadığı anlamına gelir. “İyi yiyecekler” ve “kötü yiyecekler” listesi yoktur. Ne yediğiniz-

den her zaman siz sorumlusunuz ve en sevdiğiniz yiyeceklerden vazgeçmek zorunda değilsiniz. On yedinci bölümde besleyici yiyecekleri tercih etmenin neden önemli olduğunu öğrettiğimde bile bu, lezzetli atıştırmalıklardan sonsuza kadar uzak durmanız gerektiği anlamına gelmiyordu. (Bu arada, “lezzetli” tanımınızın zaman içinde nasıl değiştiğine muhtemelen şaşıracaksınız... IF sonunda çoğumuzu bir züppeye dönüştürüyor, *bugün* lezzetli olduğunu düşündüğünüz bir şeye yarın burnunuzu kıvrabilirsiniz. Vücutlarımızla daha uyumlu hale geldikçe bu durum hemen hemen hepimizin başına gelir. Zevklerimiz bile değişir. IF büyüsünün bir parçası! Yiyeceklerin “pencereye layık” olmasını ve zamanımızı boşa harcamamayı tercih ederiz.) Bu tür yiyeceklerin genel diyetinizin merkezinde yer almamaları gerekiyor ama sevdiğiniz tatlar için izin var. Reddetmeyin!

ANCAK! Şunu çok iyi anlamalısınız. *Reddetmemek bütün gün oruç tuttuğunuz ve dolayısıyla hak ettiğinizi düşünerek, kısıtlama olmadan istediğiniz kadar yemek yiyebileceğiniz* anlamına gelmiyor. Bu kavramı biraz açalım.

Ertele, Reddetme ile gerçekten **ne isterseniz yiyebilirsiniz!**

Ancak bu, **İSTEDİĞİNİ YEMEK** ile aynı şey değil!

Kafanız mı karıştı? Anlıyorum. Aslında ben sadece aynı kelimeleri yazdım ve size farklı şeyler ifade ettiklerini söyledim. Anahtar, vurguda.

Evet. **SİZ ne isterseniz yiyebilirsiniz.** Buradaki *siz* vurgusuna dikkat edin. Geçmişte denediğiniz diyetlerin yasaklı listelerinde yer alan tüm yiyecekleri mi yiyebilirsiniz? Bu yiyecekleri yemek istiyorsanız, evet, yiyebilirsiniz. Hayatınızın geri kalanında en sevdiğiniz yiyecekleri *reddetmenize* gerek yok.

Hayır. **HER İSTEDİĞİNİZİ YİYEMEZSİNİZ.** Bazen aralıklı oruç, “kısıtlama olmadan yemek yemenizi sağlayan ve daha önceden yasak olan yemekleri yerken bile kilo verdiren bir yöntem” olarak pazarlanır.

Bu doğru değil.

Hedeflerinizi unutmayın. Aralıklı oruç ile kilo vermeyi umuyorsanız, oruç sırasında depolanmış yağları yakmalısınız. Bu nedenle, oruç sırasında yağ yakmak için glikojen depolarınızı yeterince tüketmeniz

gerekir. Yemek yeme pencerenizde çok fazla yerseniz, yalnızca glikojen depolarınızı yeniden doldurmakla kalmaz, aynı zamanda yediğiniz fazla gıdanın bir kısmını yağ olarak depolarsınız. Bu nedenle de kilo vermez, tam tersine kilo alırsınız.

Aralıklı oruç bir dereceye kadar hormonal ve metabolik bir sihir olsa da yemek yeme pencerenizde aşırı yemek yiyip yine de kilo vermeyi bekleyeceğiniz kadar büyüdü *değil*.

Ayrıca, **NE İSTİYORSANIZ YİYİN!** cümlesi bana her zaman üniversite birinci sınıf öğrencisinin, ilk yarıyıl da kafeteryadaki halini çağrıştırıyor. Anneniz orada durup, size ne yemeniz gerektiğini söylemiyor, bu yüzden biraz delirme eğilimi gösteriyorsunuz. (Bunu yaptım. Birinci Sınıf 15'ten kimseler var mı?)

Peki, *Ertele*, *Reddetme* yöntemini nasıl uyguluyoruz?

REDDETME ŞU ANLAMA GELİR:	REDDETME ŞU ANLAMA GELMEZ:
Canınız tako mu çekiyor? <i>Erteleyin, Reddetmeyin!</i> Akşam yemeğinde tako yapın ve yiyin.	Pencereniz açıldığında, arabaya atlayın ve aile boyu bir tako yemeği satın alıp tümünü kendiniz yiyin.
İş arkadaşınızın yediği pizza gerçekten güzel mi görünüyor? <i>Erteleyin, Reddetmeyin!</i> Daha sonra yemek pencerenizde, canınız hâlâ çekiyorsa pizza yiyebilirsiniz. Nefsinizi köreltecek kadar pizza yiyin ve durun.	Yemek zamanı geldiğinde, tıka basa doyuncaya dek, yiyebildiğiniz kadar pizza yiyin.
Dinlenme odasında çörek mi var? <i>Erteleyin, Reddetmeyin!</i> Akşam yemeğinden sonra yemek için yanınıza bir adet çörek alın.	Bir düzine çörek alın ve pencerenizi kapatmak için hepsini yiyin.
Doritos'u seviyor musunuz? <i>Erteleyin, Reddetmeyin!</i> Pencerenizi açmak için besin değeri taşıyan yiyeceklerin yanı sıra birkaç tane Doritos yiyin.	Pencerenizi kocaman bir Doritos'la açın.
Dondurma en sevdiğiniz tatlı mı? <i>Erteleyin, Reddetmeyin!</i> En sevdiğiniz dondurmayı alın ve pencerenizi küçük bir parça yiyerek kapatın.	Bir kutu dondurma yiyin.

Yani, gördüğünüz gibi, her gün sevdiğimiz şeyleri yemeyi *erteliyoruz*, *reddetmiyoruz*. Ama sırf penceremiz açık diye bunlardan fazla tüket-

meye de izniniz yok. Yeterince yemek yediğinizi nasıl anlayacağınızı on altıncı bölümde anlatacağım. Açlık ve tokluk sinyallerinize güvenmeyi öğrenmek sürecin önemli bir parçasıdır.

Erteleyin, Reddetmeyin yaklaşımını, yeme penceresi açılana (veya normal güne) kadar bir erteleme yöntemi olarak kullanmanın yanı sıra daha uzun vadeli bir strateji olarak da düşünebilirsiniz. Her gün istediğiniz her şeyi yiyemeyebilir ve yine de kilo verebilirsiniz. Nihayetinde hedef, kilo vermek olduğunda, mevcut hedeflerinizle uyuşmayan bazı yiyecekleri biraz daha *ertelemek* önemlidir.

Bu *erteleme* stratejisini İLK DEFA 2015 yılında, hedef kiloma yaklaşıırken kullandım. Sonucu hızlandıracak bir şey yapmak istedim... bahar yaklaşıyordu ve yepyeni bir gardıroba ihtiyacım vardı... ve kendime birkaç haftadan daha uzun süre giyebileceğim giysiler alabilmek için hedef bedenimde olmak istedim. (Bu arada, bu duruma hazırlıklı olun! Yeni giysiler alacaksınız ve daha ne olduğunu anlamadan bir beden daha küçülecek ve tekrar alışveriş yapmak zorunda kalacaksınız. Doğrusu oldukça keyifli bir sıkıntı! En iyi ikinci el satan yerleri ve konsiye mal satan dükkânları bulun, çünkü kilo verirken bu mağazalar en iyi arkadaşlarınız olacak!)

Amacım kilo vermek olduğu için hem alkolü hem de ultra işlenmiş gıdaları bir süre *ertelemeye* karar verdim. Karbonhidrat veya yağdan vazgeçmedim, kalori saymadım ve yediğim yemek miktarını kısıtlamadım. Bunun yerine her gün beni tok tutan ve tatmin eden kaliteli yiyecekler yedim. Kelimenin tam anlamıyla her gece ziyafet çektim, diyet yapıyor gibi hissetmiyordum. Normal bir akşam yemeğim, fırında tereyağlı ve ekşi kremalı patates, tereyağında sotelenmiş sebzeler ve tatlı olarak kremalı taze böğürtlenlerden oluşuyordu. Ya da mesela fasulye ve peynirli ekşi kremalı kahverengi pirinç, büyük bir salata ve tatlı olarak fıstık ezmesi bir elma yiyebiliyordum.

İşe yaradı! Haftada yaklaşık 1 kilo kaybettim. O noktaya kadar 24 kilo vermiş olduğumu belirtmeliyim, bu yüzden son kalan 9 kiloyu yaklaşık on haftada vermek gerçekten hızlı bir kilo kaybı oranıydı. Alkolü ve işlenmiş gıdaları yemeyi ertelemem, vücudumda inanılmaz işe

yaradı. 15 Mart 2015'te tartıya çıktım ve hedef kiloma ulaştığımı gördüm: 61 kilo. Alışveriş başlasın!

“Ama Gin. REDDETMEK zorunda kalmayacağımı söylemiştin. Bu bana REDDETMEK gibi geliyor.”

Biliyorum ve anlıyorum. Çoğumuzun içinde hiç büyümeyen bir çocuk yaşar ve sürekli, “Onu istiyorum ve ŞİMDİ istiyorum!” der. Örneğin, ben akşam yemeğinde bir kadeh şarap içmeyi *seviyorum*. Ayrıca, hiçbir kısıtlama olmaksızın istediğimi yeme özgürlüğünü de seviyorum. Yine de, içimdeki çocuğu *bir süreliğine* duymazdan gelip, bilinçli bir yetişkin gibi yemek yemeye karar verdim. *Şu sıralar* çoğu insanın sağlıklı beslenme dediği şeyleri yiyor olsam da, yetişkin hayatımın büyük bir kısmında hayli işlenmiş gıda tükettim, dolayısıyla bunlardan uzaklaşmak vücudum için büyük bir değişiklikti. İyi haber şu ki, hem vücudum hem damak tadım bu küçük değişimi sevdi.

Bu süreçte diyet yiyecekler yemediğimi veya kalori hesabı yapmadığımı vurgulamak isterim. Hiçbir şekilde *diyet* yapmıyordum. Bunun yerine, birkaç şeyi erteledim (alkol ve şeker dahil olmak üzere ultra işlenmiş gıdalar) ve son derece besleyici ve aynı zamanda son derece tatmin edici yiyecekler yedim. Ancak şunu unutmayın ki, benim için işe yarayan yiyecekler (tereyağlı ve ekşi kremalı patatesler, peynirli ve ekşi kremalı fasulye vb.) *sizin* vücudunuzda aynı sonucu *doğurmayabilir*. Bununla ilgili daha fazla bilgiyi on dördüncü bölümde bulabilirsiniz!

Hedef kiloma ulaştığımda, geçici olarak ertelediğim tüm yiyecekleri listeme geri ekledim. Ancak oruç tutmayı *bırakmadım!* Aralıklı oruç yaşam tarzımı sürdürmeye devam ettim ve herhangi bir erteleme yapmaksızın, ondan sonraki birkaç yıl içinde yavaşça 3 kilo daha verdim. Bu doğru! 2015'te hedef kiloma ulaştığımda 38 bedendim. 2016'nın sonunda yaklaşık 3 kilo daha verdim (toplam kilo kaybım yaklaşık 36 kilo oldu) ve 34-36 beden giymeye başladım. Bu hemen olmadı ancak tutarlı bir aralıklı oruç uygulaması sayesinde vücudum zayıflamaya devam etti.

Ertele, Reddetme!

Her gün, yemek yeme pencereniz açılana kadar (ya da haftada 2 gün yöntemi uyguluyorsanız, normal gününüz başlayana kadar) yemek yemeyi *ertelersiniz*. Bazen, sizi hedeflerinize ulaşmaktan alıkoyduğunu bildiğiniz belirli yiyecekleri (veya alkolü) *ertelemeye* de karar verebilirsiniz. DDD IF yaşam tarzının güzelliği, en sevdiğiniz yiyecekleri sonsuza kadar ertelemek zorunda kalmamanızdır! Gerçekten de hayatınızın geri kalanını sevdiğiniz yiyeceklerden kendinizi mahrum bırakarak yaşamayacaksınız. Zamanla, hedef kilonuzda kalmanızı ve kormanızı sağlayacak *erteleme* ve *reddetme* dengesini bulacaksınız. Yaşanması güzel ve özgür bir hayat! Bu gece pizza yiyip şarap içeceğim ve yarın küçücük giysilerimin hepsine sığacağım.

“Diyet Beyni” Ve Bundan Nasıl Kaçınılır

Reddetmek yerine ertelemeyi öğreniyorken, bir yandan da vücudunuzu besleyecek yiyecekleri seçtiğinizden emin olmanız önemli. Peki ama hangi yiyecekleri seçmelisiniz?

Kafanızın gerçekten karışmasını istiyorsanız, herhangi bir kitapçının diyet reyonuna gidin ve raflardaki kitapları okumaya başlayın. Mağaradakiler gibi mi yemeliyiz? Keto her şeyin cevabı mı? Vejetaryen olmak mı yoksa vegan olmak mı daha iyi? Öte yandan, bitkiler paradoksal olarak sizi öldürmeye mi çalışıyor?

Piyasadaki her diyet kitabı, hepimizde işe yarayacak #TekBirYöntem olduğunu söyleyerek bunu bize açıklayacaklarını vaat ediyor. (Bir keresinde, bir yolculuğa çıktığımda, kocamdan yiyecekleri adlandırmasını istediğim bir oyun oynadım ve kazanmak için o yiyeceğin “yasak” maddeler listesinde yer alan bir diyet kitabının veya protokolünün adını vermem gerekti. Evet. Başardım... TÜM YİYECEKLERİ BİLDİM. Benim kadar çok diyet kitabı okuduysanız, bu oyunu sizin de kazanma ihtimaliniz var. Önemli not: Ödül aslında tam bir kafa karışıklığı ve kötü bir “diyet beyni” vakasıdır. “Kazanmanın” en iyi yolu oynamaktan kaçınmaktır.)

Peki, *diyet beyni* nedir? Buradaki tüm çelişkili bilgiler nedeniyle

herhangi bir yiyecek seçimi yaparken kendinize artık güvenememe durumudur. Kavramı açıklamam gerekirse, çeşitli uzmanların bize verdiği "bilime" dayalı bazı bilgiler şunlardır:

Yumurtalar sizi öldürür çünkü onları yemek yüksek kolesterole neden olur.	Ya da belki...	Yumurta, yiyebileceğiniz en sağlıklı yiyeceklerden biridir çünkü D vitamini ve kolin dahil olmak üzere gerekli vitaminleri ve besinleri içerirler.
Vejetaryenler sebzelerdeki tüm besinler nedeniyle daha uzun yaşarlar ve et, düşüncesi bile kötü, bağırsaklarınızda çürür.	Ya da belki...	Bitkisel gıdaların çoğu sizi hasta eden anti-besinlerle doludur ve bunun farkında bile değilsiniz, bu nedenle hepsinden olmasa da çoğundan kaçının ve mağaradakilerin yaptığı gibi çoğunlukla et yiyin.
Doymuş yağ, tüketebileceğiniz en kötü şeydir çünkü kalp hastalığı ve felç riskinizi artırır.	Ya da belki...	Kilo vermek için çoğunlukla yağ içeren bir diyet deneyin ve bu arada, böyle bir diyet felç riskinizi de azaltır. ¹
Tam tahıllar ince kalmanızı sağlar, bu nedenle onları her öğüne dahil edin.	Ya da belki...	Bu kadar şişman olmamızın nedeni tam tahıllardır ve bağırsaklarınızı mahvediyorlar, bu yüzden onlardan tamamen kaçının.
Yüksek proteinli bir diyet, yağ kaybetmenize ve ayrıca kas yapmanıza yardımcı olur, bu nedenle daha fazla protein alın.	Ya da belki...	Az protein almak uzun ömürlü bağlantılıdır, bu nedenle daha az protein tüketin. ²

Kafamızın bu denli karışmasına şaşmamalı. Yukarıdaki ifadelerin her biri, beslenme araştırmaları analizlerine dayanmaktadır ve daha da kafa karıştırıcı olan şu: Bu ifadelerin çoğu, çelişkili olsalar bile, bir parça gerçeklik içerir.

Üstelik bu beslenme önerilerine dayanarak, yıllarca sansasyonel manşetler atan haber makaleleriyle de bombalandık. Örneğin, _____'YI YEMEK KALP KRİZİ GEÇİRMENİZE NEDEN OLACAK, KÖPEĞİNİZİN SİZİ ISIRMASI DAHA OLASI VE KIYAMET YAKIN OLACAK (vurgu için abarttım ama çok değil), gibi haberler okuduğunuzda endişelenebilirsiniz. Evet, maalesef bu kafa karıştırıcı diyet tavsiyeleri onlarca yıldır bizleri rahatsız ediyor.

Ama durun ve derin bir nefes alın. En başta bu hatalı çalışmalara veya verilerin yanlış yorumlanmasına dayanan manşetlerden tıbbi tavsiye almak bizi *bu* karışıklığa sürükledi. Yine de tüm bu çılgınlıkla baş edebilecek araçlara sahibiz.

Bahse girerim, korkunç başlıkları olan makalelerden başka, sayfalarında tüm cevapların bulunduğunu iddia eden birden çok diyet kitabı da okumuşuzdur. Her kitap *ideal* yöntemi sunar, “gerçek” bilimi içerir ve tüm sağlık ve kilo sorunlarınızı çözecektir. Bunların çoğu doktorlar tarafından yazılmıştır.

Bir doktor tarafından yazılmış bir diyet kitabı okuduğunuzda, çok çekici ve inandırıcı olacaktır. Her iddiasını destekleyen çalışmalara atıfta bulunur. Daha önce de belirttiğim gibi, biz yazarlar kendi inançlarımızı destekleyen çalışmaları toplama konusunda harikayız ve bazen kitaplarımızda alıntıladığımız araştırma çalışmaları aslında bizim iddia ettiğimiz şeyi söylemiyor. Bu nedenle, her zaman yazarın yorumlarından ziyade gerçek araştırma çalışmalarına dayanarak kendi sonuçlarınızı çıkarın. (Ayrıca bu tavsiyeyi sizinle *paylaştığım* her şeye uygulayın. Bir çalışma hakkında asla bilerek yanlış bilgi sunmam, ancak emin olmak veya konuya daha derinden vâkıf olmak için kaynağa gitmenizi istiyorum.)

Diyet kitaplarının tümü, sundukları yöntemlerin kilo vermenize, hastalıklardan kaçınmanıza ve ayrıca daha uzun yaşamanıza yardımcı olacağını iddia eder. (Şu anda elinizde tuttuğunuz kitap gibi!) Ayrıca hepsinde etkileyici hikâyeler bulunur ve söz konusu yöntemi benimseyen ve tüm sağlık koşullarını tersine çeviren insanlardan referanslar vardır. (Elinizde tuttuğunuz kitap için de geçerli!) Sorun şu ki, bu konu için tek bir yol olduğunu iddia ederler, tüm vücutların aynı olduğunu ve yöntemlerini deneyen herkesin başarılı olacağını varsayarlar. (İşte *Aralıklı Oruç Rehberi*’ni farklı kılan *bu* noktadır. *Kendi* oruç protokolünüzü tasarlayacaksınız ve hangi yiyecekleri yemek istediğinizi seçeceksiniz, çünkü herkeste işe yarayan tek bir yöntem yok.)

Örnek olarak, bazı kitaplar az yağ tüketilen bir yaşam tarzını sağlık için en doğru yaşam biçimi olarak tanıtmaktadır. Bununla ilgili ilk kitaplardan biri Dr. Martin Katahn tarafından yazılan *The T-Factor*

Diet'tır. Bir diğeri, Dr. John McDougall'ın kaleme aldığı *The Starch Solution* adlı kitaptır. Bu yazarlar, bilimsel çalışmalarla desteklenen birçok bilimsel iddia sunmaktadır. Bu kitaplardan herhangi birini okumayı bitirdiğinizde, nişasta ve kepekli tahıllar açısından yüksek ve yağ oranı düşük bitki bazlı bir diyetin sağlığınız için yapabileceğiniz en iyi şey olduğuna ikna olursunuz.

Sonra Dr. David Perlmutter'ın *Tahıl Beyin* veya Dr. William Davis'in *Buğday Göbeği* kitabını okursunuz. Bu kitaplar size diğer doktorların her şeyi yanlış anladıklarını söyler. Tahıl yemek yerine, aslında tahıllardan kaçınmamız gerektiğini anlatır. Bu kitaplarda da birden fazla bilimsel çalışma tarafından desteklenen bilimsel iddialar vardır. Bu kitapları okuduğunuzda da, tahılların, özellikle de modern tahılların yiyebileceğiniz en kötü gıdalardan biri olduğuna ikna olursunuz.

Ayrıca Stephen Phinney ve Jeff Volek tarafından yazılan *The Art and Science of Low Carbohydrate Living* veya Tim Noakes, Jonno Proudfoot ve Sally-Ann Creed tarafından yazılan *The Real Meal Revolution* gibi yüksek yağ tüketimini savunan ve karbonhidratların dışlanması teşvik eden kitaplar da var. Bu kitaplar aynı derecede ilgi çekicidir ve sizi insanların nişasta veya tahıl yememeleri gerektiğine ve bunların tüm modern hastalıklarımızın kökeninde olduğuna ikna edecektir. Bilimsel iddialar ve bilimsel çalışmalar? Tabii ki. Hepsi bu kitaplarda da var.

Lütfen şu önemli noktayı iyice anlayın: Bu yazarların hiçbirini eleştirmiyorum ve ayrıca çalışmalarının değersiz olduğunu da iddia etmiyorum. Yazdıklarının sağlam bir bilimsel temele dayandığına ve yöntemlerinin kesinlikle doğru bir yaklaşım olduğuna yürekten inanıyorum... ancak bazı insanlar için. Bazı insanlar daha az yağlı bir yaklaşımla başarılı olabilir ve çok fazla yağ tüketirlerse kendilerini kötü hissedecek ve kilo alacaklardır. Diğerleri, düşük karbonhidrat/yüksek yağ yaklaşımının ardından birçok sağlık durumunu tersine çevirebilir ve bunun vücutları için geçerli olmasının birçok nedeni vardır. (Tammam, belki de hem düşük karbonhidrat topluluğunu hem de düşük yağ topluluğunu kızdırdım, ama burada benimle kalın.) Vücutlarımızın nasıl çalıştığına dair bireysel farklılıkları anlamaya başladığımızda,

bir kişi için işe yarayan şeyin bir başkası için işe yaramayabileceğini söyleyebiliriz.

Peki, diyet beyin neden bu kadar tehlikeli? Çünkü diyet programlarına ve bize tam olarak *neyi ne kadar* yiyeceğimizi söyleyen “uzmanlara” güvenerek, kendimize ve vücudumuza iyi gelen yiyecekler konusunda kendimize rehberlik edebilme yeteneğimizi kaybettik. Büyükanne mi düşünüyorum da, bir keresinde, “Brokoli severim ama bana yaramıyor,” demişti. (Bu tabii ki onun “brokoli sevmiyorum, bu yüzden bana yaramadığını söyleyip kurtulacağım” yöntemi de olabilir, asla gerçeği bilemeyeceğim, ama doğru söylediğini varsayacağım.) Brokoli vücuduna iyi gelmiyordu ve bunu anlayabiliyordu, bu yüzden de yemiyordu. Brokolinin tehlikeleri hakkında bir araştırma bulmasına ya da onu brokoli konusunda uyaran bir diyet kitabı okumasına gerek yoktu. Basitçe, yememeyi seçti.

Hiç sevmediğiniz bir yemeği, sırf bir diyet kitabı süper yiyecek olduğunu söylediği için yemek zorunda kaldınız mı? Ya da *sevdiğiniz* bir yemekten “kötü” olduğunu düşündüğünüz için kaçındığınız oldu mu?

Hepimizin gücü geri alma ve vücudumuzu dinlemeyi öğrenme zamanı.

Bir örnek ele alalım: Patates. Her şeyde olduğu gibi, patatesler hakkında da pek çok bilgiye ulaşabilirsiniz. Bizim için iyiler mi yoksa kötüler mi? Patates yemeli miyiz yoksa sonsuza kadar uzak mı durmalıyız? Süper yiyecek mi yoksa şeytan mı?

Bir keresinde birinin, “Saf şeker oldukları için patates yememelisiniz, bir tane yediğinizde bu kaşık kaşık şeker yemeye benzer,” dediğini duydum. Olduķa endişe verici, değil mi? Patates büyüklüğünde bir kase şekerle oturup onu kaşık kaşık yemeyi hayal edebiliyor musunuz? Kulağa korkunç geliyor, bunu kim yapar??? Ancak önemli olan nokta, bu ifade doğru mu?

Olaya beslenme açısından bakalım. Patates, günlük ihtiyaacınızın yüzde 30’unu karşılayan mükemmel bir C vitamini kaynağıdır. Muzdan daha fazla potasyum içerir. Kabuğunu yerseniz, bir patates günlük lif ihtiyaacınızın yüzde 7’sini karşılar ve bu da daha uzun süre tok hissetmenize yardımcı olabilir. Ayrıca patates, günlük B6 vitamini ihtiya

yacınızın yaklaşık yüzde 10’unu ve günlük demir ihtiyacınızın yüzde 6’sını içerir. Öte yandan şekerin besin değeri sıfırdır (“boş kalori” dedikleri zaman kastettikleri şey budur). Peki, patates tam olarak şeker gibi midir? Besin değeri açısından olarak, yakınından bile geçemez.

Bu denli besleyici olduğuna göre, patates *yemeli misiniz?* Belki, benim için olduğu gibi, cevap *evettir* ama belki de sizin vücudunuz için cevap *hayırdır*.

Vücudumun sinyallerini gerçekten nasıl ayarlayacağımı anladıktan sonra, diyet beynini sonsuza kadar reddedebildim ve aynısı patatesler için de geçerli. Patates yediğimde, özellikle tereyağı ve ekşi krema eşliğinde, saatlerce tok hissediyorum. (Tuhaf gerçek: 2015’te haftada yaklaşık bir kilo verdiğim dönemde [ki bu, haftalık tipik dört yüz elli gram ortalamasının oldukça üzerinde!], haftada birkaç gece tereyağlı ve kremalı fırınlanmış patates yedim. Düşük karbonhidratı savunan kitaplar bana patates yememem gerektiğini, az yağlı beslenmeyi savunan kitaplar tereyağı ya da ekşi krema yememem gerektiğini ve diğer kitaplar karbonhidrat ve yağları bir öğünde birleştirerek kilo vermenin imkânsız olduğunu söylediler de, bu yemek bende müthiş işe yaradı. Vücudum tereyağlı ve ekşi kremalı patatesler yiyerek kilo verdi. Acaba bu İrlandalı ailemin bir mirası olabilir mi?)

Beslenme üzerine yapılan araştırmaları hâlâ ilgiyle okuyor olsam da, her insanın vücudunun aynı olduğunu varsaymıyorum ve okuduklarıma dayanarak bazı gıdalardan kaçınma (veya dahil etme) ihtiyacı hissetmiyorum. Gücümü geri aldım ve diyet beynimi sonsuza dek reddettim. Yemek sadece yemekdir ve artık herhangi bir şekilde “yemek yemeyi” karmaşık bir işmiş gibi algılamıyorum.

Bazı yiyeceklerin vücudunuza yaradığı ve bazılarının yaramadığı doğru olsa da, cevap, reçetelerle dolu bir diyet kitabının sayfalarında bulunmaz.

Aslında daha huzurlu ve güçlü bir yaşam için diyet kitaplarını tamamen bırakacağınıza dair söz vermenizi istiyorum. Zihninizi çelişkili teorilerin karmaşasından arındırın, böylece endişe verici bir manşet gördüğünüzde BUNU GÖRMEZDEN GELME gücüne sahip olacaksınız.

O halde? Diyet beynine sonsuza kadar elveda demeye ve gücünüzü kalıcı olarak geri almaya hazır mısınız? Hadi yemekleri tanıyalım!

Biyo-Bireysellik

Bu doğru! Her birimizde işe yarayan tek bir yöntem YOK. Arkadaşınız yüksek yağlı keto diyet planını uygulayarak harika sonuçlar elde etmiş olabilir, ancak siz denediğinizde zaman içinde kendinizi daha kötü hissetmiş... ve kilo *almış* olabilirsiniz! Oysa 90'lı yılların düşük yağlı diyetlerini uyguladığınızda kendinizi nasıl da iyi hissetmiştiniz (ve en zayıf halinizdi!). Bunun neden böyle olabileceğini açıklayan bir bilim var mı? Sorduğunuza sevindim. Bu bölümde sizlerle paylaşacağım bilgileri öğrendikten sonra, diyet beyin hastalığından sonsuza kadar kurtulacaksınız. Cevap, biyo-bireysellik kavramında saklı.

2017'de ikinci kitabım *Feast Without Fear*'ı yazmak için oturduğumda, üç yılı aşkın bir süredir aralıklı oruç yaşam tarzını sürdürüyordum ve iki yılı aşkın bir süredir hedef kilomdaydım. Kilo verme ve kiloyu koruma konusunda her şeyi çözdüğümü hissettim; cevap IF idi. Yine de, çevrimiçi IF destek topluluğumuzda süregiden bir sorun vardı; üyeler, hepimizin neler yememiz gerektiği konusunda bir türlü *anlamıyorlardı*.

Evet. Hepimiz IF uygulayıcıları olsak da, çoğumuz hâlâ diyet beyin tarafından esirdik.

Bu durumu çözmeye karar verdim. Bilimsel literatürü tarar, tüm diyet teorilerini okur ve öğrendiklerimi IF topluluğuyla paylaşmak

için bir kitap yazdım. Kesin olarak, tüm çelişkili diyet bilgilerini anlayacak ve yemenin “en iyi” yolunu bulacaktım.

O dönem keşfettiğim bir şey beni çok şaşırttı ve aynı zamanda diyet beynimi de tamamen iyileştirdi.

O yaz her günümü araştırma yaparak geçirdim. Kitap okudum, PubMed’de araştırma yaptım ve birbiri ardına tüm tavşan deliklerinden aşağı indim. Okudukça kafam daha da karıştı. Hakemli dergilerdeki bilimsel çalışmalar nasıl birbiriyle çelişebilirdi ki? Tanınmış bir tıp doktoru, aynı derecede ünlü başka bir tıp doktorunun tam tersini söyleyen bir kitap nasıl yazmış olabilirdi? Kafam fena halde karışmıştı ve cevabın ucunu bile görmemiştim. Yine de bir gün, her şeyi değiştiren bir videoya rastladım.

2016 tarihli bir videoda Dr. Eran Segal “İnsanlar için En İyi Diyet Nedir?” adlı bilimsel araştırmasını bir TED konuşmasında sunuyordu. 2017 yılında, o gün o videoyu izlerken ağızım şaşkınlıktan açık kaldı. Sonra tekrar izledim. Sonra kocama izlettim.

Bu videoda, Dr. Segal, bireylerin *aynı gıdalara farklı tepkiler* veren vücutları olduğunu kesin olarak gösteren bilimsel araştırmaları sunmuştu.

Açıklamama izin verin. Glisemik indeksi hiç duydunuz mu? Emimin duymuşsunuzdur. Glisemik indeks (GI), kan şekeri seviyemizi ne kadar yükselttiklerine bağlı olarak o’dan 100’e kadar olan gıdaların bir sıralamasıdır. Daha yüksek bir GI, yiyeceğin kan şekerinizi daha hızlı yükselttiği anlamına gelir, bu da yemekten sonra daha hızlı bir düşüşe neden olur. Kan şekeri eğrinizi lunaparktaki bir hız treni gibi düşünün; önce tırmanıyorsunuz, ardından büyük ve korkutucu bir tepeden aşağı son hız iniyorsunuz. Olumsuz sağlık sonuçları doğurabilecek bu tür büyük ve ani artış ve hızlı düşüşlerden *kaçınmak* gerekir. Şimdi, daha yeni yürümeye başlayan çocuğunuzu daha rahat ve tehlikesiz bir hız trenine koyduğunuzu hayal edin. Muhtemelen bu trenin sevimli küçük tırtıl arabaları vardır ve çok yumuşak bir rotada bir aşağı bir yukarı seyahat edersiniz. Nazik çıkışlar ve nazik inişler. İşte kan şekerimiz için dilediğimiz rota da *budur*: Daha düşük yüksekler ve daha yüksek düşükler. Daha düşük GI’ya sahip yiyecekler,

tıpkı çocukların hız treni gibi, kan şekerinde daha küçük bir dalgalanmaya neden olur. Bu benzetmeden çıkarılacak ders şudur: Sağlık için, korkunç ve yoğun kan şekeri hız trenlerinden (pikler ve ardından çökmeler) kaçının ve sevimli ve nazik kan şekeri yolculuğuna bağlı kalın (yavaş ve sabit inişler ve çıkışlar). Öğünlerinizin yüksek bir glikoz yanıtına sebep olması obezite, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve diğer metabolik bozukluklar için bir risk faktörüdür ve aynı zamanda daha yüksek mortalitenin göstergesidir.²

Bu nedenle, vücudumuzun farklı gıdalara nasıl tepki verdiğini belirlemek son derece önemli ve glisemik indeks bu konuda çok yardımcı olabilir mi gibi görünüyor, zaten bu şekilde kullanılmak üzere tasarlandı. Glisemik indeks, on veya daha fazla deneye her besinden standart bir porsiyon verilerek, tepkileri ölçülerek ve daha sonra bu değer, saf glikoza nasıl tepki verdikleriyle karşılaştırılarak hesaplanmıştır. İki sayı bir oran olarak alındığında, o besinin glisemik indeksine sahip olursunuz. Biliminsanları daha sonra bu ona yakın deneyin sonuçlarını alıp ortalamayı hesapladılar ve ardından besinin glisemik indeks değeri belirlenmiş oldu.³

Ne zaman bir glisemik indeks görsek, sayı bize mutlak olarak verilmiştir: Glikozun glisemik indeksi 100'dür. Beyaz ekmek 75'tir. Mısır 52, dondurma 51'dir.⁴ Bu kavram, herkesin ekmekten kaçınmasının daha iyi olacağını ve hem mısır hem de dondurmanın GI sayıları çok yakın olduğundan her biri için benzer bir tepki verileceğini öngörür.

Ancak küçük bir sorun var, o da bunun doğru olmaması.

Görünen o ki, gıdalara karşı *oldukça bireysel* bir kan şekeri tepkimiz var.

Büyüleyici bir çalışmada, Dr. Segal ve meslektaşları, yüzlerce katılımcının çeşitli öğünlere verdiği kan şekeri yanıtını ölçtüler ve test ettikleri her bir gıda için, bazı insanların düşük kan şekeri yanıtına, bazılarının yüksek kan şekeri yanıtına ve diğerlerinin orta düzey bir yanıtı sahip olduklarını buldular. *Her bir gıda için.*

Bu, mısır ve dondurmanın benzer glisemik indeks puanına sahip olmasına rağmen, bazı deneklerin, mısır yedikten sonra daha yüksek bir kan şekeri artışı, diğerlerininse daha düşük bir kan şekeri artışı yaşadıkları anlamına geliyor ve aynı şey dondurma için de geçerli.

Daha ileri analizlerin ardından, test grubundaki yüzlerce denekten alınan bireysel verileri kullanabildiler ve bir kişinin yemeklere tepkisini yüksek düzeyde doğrulukla tahmin edecek bir algoritma geliştirdiler. En önemli kişisel faktörlerin, her bir kişinin bağırsak mikrobiyomunun bileşimiyle ilgili olduğunu buldular. Evet! Bu doğru. Bir kişinin yiyeceklere verdiği glisemik tepki, bağırsaklarımızda yaşayan küçük böceklerin popülasyonu ile büyük ölçüde bağlantılıydı!

Bu algoritmanın işe yarayıp yaramadığını görmek için yeni bir grup katılımcı belirlediler ve her biri için “iyi” ve “kötü” diyeti tahmin edebilmek adına bu algoritmayı kullandılar. Kişiler hangi diyeti takip ettiklerini bilmeden, bir hafta boyunca verilenleri yediler ve kan şekeri tepkileri tüm hafta boyunca takip edildi.

Sonuçlar büyüleyiciydi. Katılımcılar, kendileri için kötü olduğu tahmin edilen diyeti uyguladıklarında, *büyük* kan şekeri dalgalanmaları ve glikoz intoleransı yaşadılar! Bununla birlikte, kendileri için iyi olduğu tahmin edilen diyeti uyguladıklarında, tüm hafta boyunca *tamamen normal* kan şekeri seviyelerine sahip oldular. Vay! Kötü beslenme bu kişilerde prediyabetik bir glikoz tepkisine neden olurken, iyi beslenme tamamen normal ve sağlıklı bir kan şekeri tepkisi vermemelerini sağlamıştı.

Bu çalışma, tüm insanlar için geçerli olan, evrensel diyet diye bir şey olmadığını gösteriyor! Bilimsel olarak, vücudumuzun farklı gıdalara gerçekten farklı tepkiler verdiğini görüyoruz. Yani, arkadaşınız belirli bir diyetle gerçekten başarılı oldu ve siz aynı diyeti yapıp bir kilo bile veremediniz mi? Artık bunun muhtemelen arkadaşınızın vücudu için doğru diyet olduğunu ancak *sizin için* yanlış diyet olduğunu anlayabilirsiniz!

Bu arada, bu kavram üzerinde çalışan başka biliminsanları da var. En sevdiğim araştırmacılardan (ve yazarlardan) biri olan Dr. Tim Spector da kişiselleştirilmiş beslenme üzerine araştırma yapanlardan.⁵ 2019’da ekibi, Amerika Birleşik Devletleri ve Birleşik Krallık’tan 1.100 yetişkinin gıdalara verdiği bireysel tepkileri karşılaştıran ve çığır açan bir çalışma yayımladı, ayrıca bu çalışmada çok ilginç bir ayrıcalık da vardı: Deneklerin yüzde 60’ı *ikizdi*. Dr. Spector sadece bağırsak mik-

robiyomunun gıdalara verdiğimiz kişisel tepkileri nasıl etkilediğiyle değil, aynı zamanda genetiğin nasıl bir rol oynayabileceğiyle de ilgilenmişti. Bu durumda ikizlerden daha uygun kimler denek olabilir ki?

Spector ve ekibi yıllarca ikizler üzerinde çalışmıştır ve en çok *Twins UK Study* adlı yirmi beş yıllık bir araştırmadaki çalışmasıyla ünlüdür. Bu çalışmasında, iki insan arasındaki benzerlik ve farklılıkların ne kadarının genetikle, ne kadarının diğer faktörlerle ilişkili olabileceğini araştırır.

PREDICT adını verdikleri en son çalışmalarındaysa, çeşitli öğünlere yanıt olarak kan şekeri, insülin seviyeleri, yağ seviyeleri (trigliseritler) ve diğer kan belirteçlerini ölçtüler.⁶ Tıpkı Dr. Segal'in önceki çalışmada bulduğu gibi, Spector'ın grubu, aynı öğünlere verilen tepkilerde geniş bir çeşitlilik olduğunu buldu. Katılımcıların bazılarında kan şekeri ve insülin yükselmeleri görülürken, bazılarında yemek yedikten saatler sonra bile kanlarında dolaşan trigliserit vardı.

Genetik faktörler, tepkilerdeki varyasyonların ancak bir kısmını açıklayabildi. Kan şekeri farklılıklarının yüzde 50'sinden biraz azı genetikle bağlantılıyken, insülin yanıtındaki farklılıkların yüzde 30'u ve trigliseritlerdeki farkın yüzde 20'si genetikle ilgiliydi. Farkın çoğu, tıpkı Dr. Segal'in çalışmasında bulduğu gibi, bağırsak mikrobiyom bileşimindeki farklılıklara bağlandı. Tek yumurta ikizleri, genetik olarak özdeş olmalarına rağmen, bağırsak mikrobiyom bileşimlerinde yalnızca yüzde 37'lik bir benzerliğe sahipti.

Şimdilerde bu ekip, tahmine dayalı algoritmalarını daha da geliştirdikçe binlerce yeni katılımcıyı içerecek olan PREDICT 2 adlı ikinci bir araştırma üzerinde çalışıyor.

Millet, burada beslenme anlayışında bir dönüm noktasındayız! Bu PREDICT bilgisi çok taze (bunu yazdığım sırada, iki aydan kısa bir süre önce yayımlanmıştı). Bu bilim henüz emekleme aşamasında olsa da, şirketler bireysel "ideal" diyetlerimizle hem genetik hem de bağırsak mikrobiyom ilişkilerini keşfettikçe, önümüzdeki yıllarda biyo-bireysellik hakkında daha fazla şeye şahit olacağımızı tahmin ediyorum.⁷

Peki, bu bilgiyi *şu an* nasıl kullanabiliriz? Bu kitabı ne zaman okuduğunuza bağlı olarak, belki de çoktan daha fazla araştırma yapılmış

olacak ve hepimiz hangi yiyeceklerin bizim için iyi olduğu konusunda çoktan farkındalık geliştirmiş olacağız. Ancak 2020 yılında böyle bir durum yok, bu yüzden bunu çözmek için biraz dedektiflik yapmanız gerekebilir. Vücudunuza hangi yiyeceklerin iyi geldiğini belirlemek istediğinizde, kendi diyet geçmişinizi tekrar gözden geçirmeniz işe yarayabilir. Geçmiş yıllarda hangi diyet kilo *vermenize* yardımcı oldu? İşte bu size bir ipucu verebilir.

Benim için durum şöyle: Önceki bölümlerde de bahsettiğim gibi, yıllar boyunca *tüm* diyetleri denedim. Şimdi dönüp baktığımda, piyasadaki tüm farklı yöntemleri (Atkins, Suzanne Somers, Karbonhidrat Bağımlıları, keto) deneyerek düşük karbonhidrat almaya çalıştım ancak ne kadar uğraşırsam uğraşayım asla kilo veremedim. *Aylarca* bu yöntemlerden birini uygulasam da hiç kilo vermedim. (Neden vücudum için kesinlikle işe yaramayan bir şeyi denemeye devam ettim? Çünkü teoriler çok cazipti. Yeterince denersem işe yarayacağına *inanıyordum* ama hiçbir zaman işe yaramadı.)

Bende *işe yarayan*, 1990'ların az yağlı diyeti oldu. Ciddiyetle uyguladığım süre boyunca tek bir kalori bile saymadan zayıflayabildim... tek saydığım yağ gramlarıydı. Kısa süre içinde bu şekilde yaşamaktan bıkmış olsam da (yağsız ürünler iğrençtir ve tereyağını severim), bu yeme tarzının vücudumda işe yaradığına şüphe yok.

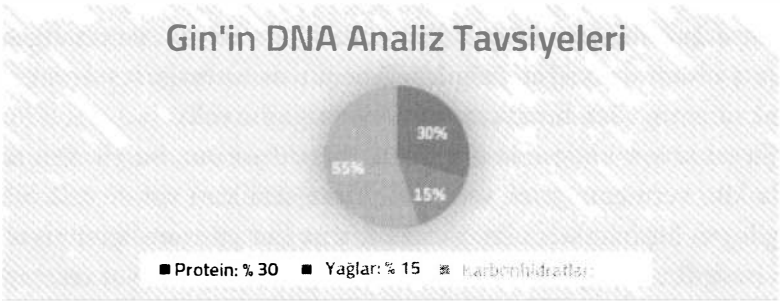
Şu anda ideal kilomda olduğumu hissediyorum, bu yüzden daha fazla kilo vermeme *gerek yok*. Hâlâ biraz selülitim var ve asla bikini sergileyen bir manken olmayacağım, ama her gün sevdiğim yiyecekleri (sevgili tereyağımı bile) kısıtlama olmadan yiyebiliyorum, birkaç gram fazlam olması benim için sorun değil. Şu an bedenim 34-36 ve bu benim için yeterli. Bununla birlikte, bu ekstra şişkinliğin bir kısmından kurtulmak isteseydim, günlük diyetimdeki yağın bir kısmını azaltmayı düşünürdüm. Neden mi? Çünkü 1990'lardaki başarıyı hatırlıyorum ve vücudum için en doğru yiyeceklerin hangisi olduğuna dair bir ipucu sağlamak için DNA'mı analiz ettirdim.

İlk olarak, DNA testi dünyasının ana oyuncularından biri tarafından sunulan standart bir DNA analizi yaptırdım. Sadece büyük büyük büyüklerim hakkında bilmediğim bazı büyüleyici şeyler öğrenmekle

kalmadım, ciddi oranda huzursuz uyku sendromu yaşadığımı (doğru!), gıdalarda acı tatları algılama olasılığımın daha yüksek olduğunu (doğru!), diğer insanlardan daha fazla kafein kullandığımı (kesinlikle doğru!) da öğrendim.

Firmanın verdiği genel bilgileri inceledikten sonra bir adım daha ileri giderek ham verilerimi web platformlarından *indirdim* ve başka bir şirketin web platformuna *yükledim*. İkinci şirket (benimki gibi başka şirketler de var) ham verilerinizin her bir parçasını analiz eder ve profilinize uygun öneriler içeren bir rapor oluşturur.

Daha önce de söylediğim gibi, lütfen bu araştırmanın henüz emekleme aşamasında olduğunu ve tüm biyo-bireyselliğimizin genlerimize bağlı olmadığını unutmayın. Bunun bir kısmı bağırsak mikrobiyomlarımızla ilgilidir ve genetik bir test size bağırsak sakınlarınız hakkında hiçbir şey söyleyemez. Yine de sonuçlarım ilginçti ve geçmişteki diyet deneyimlerimden hatırladıklarım uyuyordu. DNA analizim, vücudum için daha yüksek oranda karbonhidrat ve orta düzeyde protein ile daha düşük yağ tüketme yaklaşımının işe yarayacağını göstermişti.



Bu grafiğe bakarak, keto diyetinin benim için uygun olmayabileceğini, ancak 1990'ların az yağlı diyetlerinin neden benim için işe yaradığını görebilirsiniz. Kazanan, yüksek karbonhidrat! 2019'da yapılan bir başka yepyeni çalışmada, biliminsanları yaklaşık yüzde 50'mizin vücudunda kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı bir gen bulunduğunu, yani fiziksel olarak daha yüksek karbonhidrat almaya uygun olduğumuzu, ancak diğer yüzde 50'mizin bu gene sahip olmadığını keşfettiler.⁸ Bununla ilgili teori, ata ve analarımızdan bazılarının bu gen var-

yanıtını tarım devrimine yanıt olarak geliştirdiği, ancak diğerlerimiz daha eski gen varyantına sahip olduğu yönünde. Bu alışma çok yeni olduğu için hangi varyanta sahip olduğumu bilmiyorum, ancak vücudumun karbonhidratlara tepkisi hakkında keşfettiklerime dayanarak yeni varyanta sahip olduğumdan şüpheleniyorum. *Vücudunuzun* karbonhidratlara iyi tepki *vermediğine* dair bir önseziniz varsa, muhtemelen bu konuda da haklısınız.

Bu büyüleyici konu hakkında daha fazla araştırma yapılacak günleri sabırsızlıkla bekliyorum! Kesinlikle yakından takip edeceğim.

Bu arada, umarım diyet beyninizin izlerini tamamen terk etmişsinizdir. Artık, kesinlikle böyle bir şey olmadığını anlayabildiğinize göre, herkes için tek bir mükemmel diyet olduğuna inanmanın aptalca olduğunu görebilirsiniz!

Kalorinin Sonu

Artık, tüm insanlarda tek bir diyet planının işe yaramayacağını bildiğimize göre, hadi diyet dünyasının başka bir temel maddesini inceleyelim: Ortalama kalori! Herkes daha az yiyip daha çok hareket edilirse kilo verileceğini biliyor, değil mi? Ve hepimize daha az yemenin en iyi yolunun kalori saymak olduğu da öğretildi, böylece ne zaman yemeyi bırakacağınızı bilirsiniz. Daha da iyisi, kendinizle ilgili kişisel verileri girmenize izin veren bilimsel bir formül de bulabilirsiniz ve bu, vücudunuzun günlük “ihtiyacı olan” kaloriyi tam olarak hesaplayacaktır. Hepimiz günlük 500 kalorinin altında yemek yersek haftada yarım kilo vereceğimiz müjdesini duyduk. Yaşasın matematik!

Ancak, küçük bir sıkıntı var, işler böyle yürümüyor. Hay aksi!

Önce birkaç basit kavramı açalım çünkü bilmenizi istediğim önemli noktalar var:

- Evet, vücudunuzun kullanabileceğinden (veya metabolizma hızınızın yakabileceğinden) “daha fazla kalori alırsanız” kilo alacağınız doğrudur, çünkü vücudunuz fazla enerjiyi depolayacaktır. (Yani, lütfen hemen şimdi “buna kaloriler dahil değil” fikrini aklınızdan çıkarın. Kalori saymanın neden boş ve çok kusurlu bir egzersiz olduğunu açıklayacak olsam da ve bunu yapmanızı istemesem de

–asında, *kalori* kelimesini tamamen kullanmayı bırakmamızı istiyorum çünkü bu, yiyeceklerin vücutta nasıl çalıştığını aşırı basitleştiriyor– bu bölümden, vücudun sihirli bir şekilde aşırı yemenin üstesinden gelebileceği yönünde yanlış bir fikre kapılmayın. Vücudunuzun kullanabileceği veya yakabileceğinden fazla yerseniz, IF ile bile kilo alırsınız.)

- Evet, kilo vermek için vücudunuzun ihtiyaç duyduğundan “daha az kalori almanız” gerektiği doğrudur. Ancak o enerjiye erişmeye *ihtiyacınız* varsa, yakıt için yağ yakarsınız! Çok fazla yiyecek alırsanız, depolanmış yağınıza erişmeniz *gerekmez*.

ANCAK!

- HAYIR, vücudumuzun tüm kalorileri aynı şekilde işlediği veya kullandığı *doğru değil!* “Kalori kaloridir” sözünü sık sık duyarsınız, ancak bu kocaman bir yalıdır. Alınan kalori / verilen kalori modelinin çalışmamasının ana nedenlerinden biri budur. (Diğer ana nedenlerden biri, girişte size öğrettiğim, denklemin “verilen kalori” tarafındaki kusurlarla ilgilidir. Metabolik adaptasyon bilimini yeniden hatırlayacak olursanız, uzun vadede yediklerimizi aşırı kısıtladığımızda “kalori verme” hiçbir zaman lehimize sonuçlanmaz.)
- HAYIR, vücudunuzun yediğiniz yiyeceklerden ne kadar enerji elde ettiğini anlamak için en iyi yöntemin kalori saymak olduğu *doğru değil!* Size daha önce öğrettiğim gibi, vücut inanılmaz bir şekilde uyum sağlayabilir ve aşırı kısıtlamaya yanıt olarak metabolizma hızınızı *azaltırken*, aşırı beslenmeye yanıt olarak metabolizma hızınızı *artırabilir*. Bu karmaşık metabolik uyumlanmaları herhangi bir formülle açıklamak mümkün değil, bu yüzden, insanların bir kalori sayma protokolünü uygularken matematiksel olarak tahmin edildiği gibi kilo verememelerinin nedeni de budur.

Umarım, sizi bir daha kalori saymaya asla ihtiyacınız olmayacağına (hatta istemeyeceğinize) ikna edeceğim. Evet. Bu doğru. Vücudunuz

100 kalorilik bademi, 100 kalorilik şekerli sodayı işlediği gibi işleme-yecek, öyleyse neden kalorilerinizi hesaplama zahmetine giresiniz ki? Ek olarak, birazdan kalori saymanın tuzaklarından ve kendimizi ka-lori sayma çılgınlığından nasıl tamamen kurtarabileceğimizden bah-sedeceğim. (İçerik uyarısı: Aldığınız miktarı kontrol etmek için kalori saymak aslında vücudunuzun tokluk sinyalleriyle yeniden bağlantı kurmasını *zorlaştırır*!)

Yiyeceklerde kalori sayma kavramı nereden geldi? Gelin biraz tarih dersi alalım.

Bildiğimiz kadarıyla, *kalori* kelimesi ilk olarak 1825'te Fransız bir bilim dergisinde kullanıldı.¹ Birkaç kimyager, bir buhar makinesinin yapabileceği iş miktarını hesaplamak amacıyla enerji üzerinde ça-lışıyorlardı, suyun sıcaklığını bir derece yükseltmek için gereken ısı enerjisi miktarını belirtmek üzere kalori kelimesini kullandılar. Daha sonra, 1890'larda Wilbur Atwater adlı bir kimyager, yoksulların yiye-ceklerden en iyi şekilde yararlanmasına yardımcı olmak amacıyla bu bilgiyi yiyeceklerle nasıl uygulayacağını bulmak istedi. Sarkacın diğer yöne salınması nasıl ilginç, değil mi? Çalışmaları yetersiz beslenmeyle mücadele etme konusunda kullanılmaya başlandı ve kısa süre sonra kalori kelimesini *aşırı* beslenme kavramında dile getirmeye başladık.

Ortalama bir yiyecekte kaç kalori olduğunu hesaplamak için *bom-ba kalorimetre* adı verilen bir araç kullanırsınız. İlk olarak, yiyeceği su dolu bir kaba koyar ve yiyecek tamamen yanana kadar pişirirsiniz. Su-yun sıcaklığındaki değişim ölçülerek o besinin kalori miktarı belirle-nebilir. Ancak Atwater, vücudumuzun çeşitli atıklar (idrar, kaka, ısı...) yoluyla bir gıdadan gelen enerjinin bir kısmını "kaybettiğini" biliyor-du. Basit bir formül buldu:

Kalorimetrede
ölçüldüğü gibi,
yemeden önce
yiyeceklerde bulunan
enerji

Atık ürünlerimizle
"kaybedilen" enerji

Vücudumuzun o
gıdadan aldığı enerji
miktarı: "kalori" sayısı

Teknik olarak, bir *kaloriye* atıfta bulunduğumuzda (bir gıda etiketinde olduğu gibi), aslında kilokalorilerden bahsediyoruz, ancak genel kullanımda, *kalori* terimini yiyeceklerden aldığımız enerjiyi belirtmek için kullanıyoruz, bu yüzden kilokalori ve kalorinin özellikleri hakkında endişelenmenize gerek yok.

Bu yöntemlerle Atwater, karbonhidratların ve proteinin gram başına yaklaşık dört kaloriye, yağın gram başına yaklaşık dokuz kaloriye ve alkolün gram başına yaklaşık yedi kaloriye sahip olduğunu keşfetti.

Atwater, vücudumuzun bir bomba kalorimetresinden daha karmaşık olduğunu fark etmiş olsa da, formülü vücutta olup bitenleri aşırı derecede basitleştiriyor ve bugün hâlâ onun hesaplamalarını kullanıyoruz! Günümüzde gıdaların kalori değerleri, gıdada bulunan her bir makro besinin (protein, karbonhidrat, yağ, alkol) gram sayısı alınarak ve miktarların o besinin standart bir gramındaki kalori sayısı ile (dört, dokuz veya yedi) çarpılarak hesaplanır.

Bununla birlikte, vücudumuzun, yiyecekleri Atwater'ın öngördüğünden çok farklı şekilde işlediğini öğrenmek sizi şaşırtabilir, bu nedenle yiyeceklerden kalori etiketinde yazandan çok farklı miktarlarda enerji elde ederiz. Daha yeni çalışmalar, standart kalori sayımlarının bazı ciddi kusurları olduğunu ve bunun vücudumuzun gıdaları sindirme ve kullanılabilir enerjiyi çıkarma şekliyle ilgili olduğunu ortaya koyuyor:

- Vücudumuz pişmiş yiyeceklerden, çiğ yiyeceklerden elde ettiğinden *daha fazla* enerji elde eder! Örnek olarak, vücudunuzun çiğ ıspanağı sindirmek için pişmiş ıspanaktan daha fazla çalışması gerekir, bu nedenle vücudunuz yaprakları ve sapları parçalarken çiğ ıspanakta bulunan enerjinin çoğunu "harcamış olursunuz". Bu durum etler için de geçerlidir. Çiğ etlere kıyasla pişmiş etler daha fazla enerji sağlar (yine de bu, sizden çiğ et diyeti yapmanızı istediğim anlamına gelmiyor).²

Görüyorsunuz ya, pişirme, yiyeceklerimizin yapısını değiştiriyor ve enerjiyi daha kolay erişilebilir hale getiriyor. Böylece, vücudumuzun tüm sindirim işini yapması görevi, pişirme işleminin

ısıyla yapılmış oluyor. Bu nedenle, teoride eşit kalori miktarına sahip olsalar da, tartar bifteği, iyi pişmiş bir biftekten daha az erişilebilir kaloriye sahip olacaktır.

- Vücudumuz, işlenmemiş gıdaları hazmetmek için daha fazla enerji kullanır! Bu nedenle, sindirim sürecinde 100 kalorilik havuç için “harcanan” enerji, 100 kalorilik havuçlu keke göre daha yüksek olacaktır. Bir çalışmada, biliminsanları iki farklı peynirli sandviçi karşılaştırdılar: Biri ultra işlenmiş ekmek ve peynirden yapılmıştı, diğeri ise daha “doğaldı”. Sandviğin daha az işlenmiş versiyonunu sindirmek neredeyse yüzde 47 *daha fazla* enerji gerektirdi ve katılımcıların metabolizma hızları, yemeği sindirdikçe *arttı*.³

İşlenmiş gıdalar, bizim için zaten parçalanmış olan kolayca erişilebilen enerjiye sahiptir. Önceki örnekteki iyi pişmiş bifteği düşünün. O biftek, hamburger küçük parçalara ayrıldığından, iyi pişmiş bir hamburger köftesinden daha az erişilebilir kaloriye sahip olacaktır. Bu da iki gıda maddesi aynı miktarda “enerjiye” sahip olsa bile, vücudunuzun yapması gerekenin daha az olacağını gösterir.

- Belirtilen kalori sayımlarının doğruluğu söz konusu olduğunda, kuruyemişleri hesaplamak özellikle zordur. Çiğ yerfıstığı vücuda kavrulmuş fıstık ezmesinden daha az “kalori” sağlar.⁴ 170 kalorilik badem yediğimiz zaman, etikette belirtildiğinin tersine, vücudumuz sadece 129 kalori kullanılabilir enerji elde edebilir.⁵ Hem antepfıstığı hem de ceviz için benzer bir sonuç bulunmuştur.⁶ Bu gıdaların hücre duvarları sindirilebilirliği azalttığından, bu kuruyemişlerde bulunan yağlar bile, yemiş daha vücudun diğer tarafından erişmeden dışarı atılma eğilimindedir. (Araştırma yazarları, kuruyemiş tüketiminin, kuruyemiş yedikten sonra “artan dışkı ağırlığı ve yağ içeriğine” yol açtığını açıklıyor, bu arada iyi ki kuruyemiş sindirimleri üzerine çalışmalar yapan bir biliminsanı değilim.)

Dolayısıyla, tüm yiyeceklerin vücudumuzda aynı şekilde işlenmediğini görüyoruz ve bu, ne kadar kalori almamız gerektiği konusunda büyük bir fark yaratabilir. Ancak, iki kişi tamamen aynı yiyecekleri yese bile, ikisinin aynı sayıda kalori almayacağını biliyor muydunuz? Hem bağırsak yolunuzun uzunluğu hem de bağırsak mikrobiyomlarınızın bileşimi, vücudunuzun bu gıdalardan ne kadar kalori aldığını etkiler ve bunlar, sindirimi etkileyen kişisel faktörlerden sadece ikisidir (hangi gıdaların vücudumuz için iyi olduğu tartışmalarına, her birimizin çok farklı olduğuna dair bir kanıt daha!).

Tüm bunlar sizi kalori sayımını bir kenara bırakmaya ikna etmeye yetmediyse, bazı yiyeceklerin diğerlerine kıyasla daha fazla yağ olarak depolandığını biliyor muydunuz? Bir çalışmada, denekler on dört gün boyunca aşırı yağ veya karbonhidratla beslendiler. Biliminsanları, katılımcıların aşırı karbonhidratla beslendiklerinde fazla enerjinin yalnızca yüzde 75-85'ini depoladıklarını; aşırı yağlarla beslendiklerinde ise fazla enerjinin yüzde 90-95'ini depoladıklarını buldular.⁷ Başka bir çalışmaysa bunun neden olduğunu açıkladı. İkinci çalışmada, aşırı karbonhidrat tüketen katılımcıların yirmi dört saatlik enerji harcamalarında yüzde 7'lik bir artış olurken, aşırı yağla beslenenlerin enerji harcamalarında herhangi bir artış olmadı.⁸

Bu araştırmalar bize bir şey gösteriyor: En önemli etken, *vücudunuzun yediğiniz yiyeceklerle ne yaptığını*, etikette kaç kalori yazdığı değil. Bazı yiyeceklerin işlenmesi için vücudunuzun daha fazla çaba göstermesi gerekir ve sindirim sürecinde kalori “kaybedersiniz”. Bazı gıdalar, depolanması kolay olmadığı için vücudunuzun enerji harcamasını hızlandırırken, diğerleri daha kolay işlenir ve vücudunuzda yağ olarak depolanır. Ve bazı *vücutlar* yiyecekleri diğerlerine göre daha verimli bir şekilde işleme tabi tutar.

Kalori sayacı ne yapmalı?

Onlarca yıl boyunca kalori sayma konusundaki girişimlerimi hatırlıyorum. Kilo vermek için her gün 1.200 kalori almam gerektiğini bir yerde okumuştum. Her gün, düzenli aralıklarla az miktarda yiyecek alabilmek için bu 1.200 kaloriyi porsiyonlara ayırırdım. Günü bitirmek çok zordu; sürekli açlıktan ölüyordum! Vücudumu sık sık, az miktar-

da yiyecekle tok durumda tuttuğum için, yağ depolarımdan etkili bir şekilde yararlanamıyordum, bu da neden bu kadar perişan olduğumu (ve neden düşük kalorili diyetlerin gün boyunca acıktırdığını... çoğumuz buna uzun süre dayanamayız) açıklıyor. Doğrusu bu, aralıklı oruç yaşam tarzını benimsediğimde hissettiğimden çok farklı. Vücut yağı-mı kullandığımda oruç tutmak çok kolay! Ayrıca, her akşam tatmin edici miktarda yemeğin tadını çıkarıyorum!

Yani, hepimiz biliyoruz ki, gün boyu düşük kalorili diyetler başa-rısızlığın reçetesidir. Ancak diyelim ki, düşük kalorili diyeti aralıklı oruçla eşleştirmeye ve az ya da çok yemek yemediğimden emin olmak için yeme penceremde kalori saymaya karar verdim. Bu yaklaşımda yanlış olan ne olabilir? Aslında birçok şey.

Vücudumuzun yediğimiz yiyeceklerle ne yaptığı asıl önemli şey ol-duğu için, kalori sayımının anlamsız olduğunu yeni öğrenmiş olsak da, bazı diyetçiler kalori sayma alışkanlığından vazgeçme konusunda isteksiz olabilirler. Ne yediğinizi takip etmeden, çıldırıp her şeyi yiye-rek ipin ucunu kaçırmaktan endişe ediyor olabilirsiniz. (Tabii ki, HIZ-LI Başlangıç bölümünde de bahsettiğim gibi, ilk başta böyle bir şey olursa üzülme-yin. Vücudunuz IF'e uyum sağlamaya çalıştığı için aşırı yemeniz normal.) Ya da *yeterince* yiyemeyeceğinizden ve metabolizma hızınızı istemeden yavaşlatacağınızdan korkabilirsiniz. Size yardımcı olduğuna inanıyorsanız, kalori saymaktan vazgeçmek zor olabilir!

Bu bölümde size açıkladığım kalori sayımındaki kusurları görmez-den gelsek bile, kalori saymanızı istemeyişimin iki nedeni daha var:

1. Metabolik uyum! Daha önceki bölümlerde size bu kavramı öğret-miştim. Her gün tamamen aynı şeyi yaptığımızda, vücudumuzun uyum sağlama olasılığı daha yüksektir. Bu nedenle, kalorilerinizi saymaya ve her gün önceden belirlenmiş bir kalori hedefine göre yemek yemeye karar verirsiniz, günden güne yenen yiyecek mik-tarını doğal olarak değiştiren birine kıyasla metabolik adaptasyon riskiniz daha fazladır.
2. Kalori saymak, ne kadar yiyeceğimize karar vermek için *iç ipuçları-mıza* güvenmek yerine *dış ipuçlarına* güvenmemizi öğretir.

İştah düzenlemeyle ilgili bir sonraki bölümde, açlık ve tokluk sinyallerimizin nasıl çalıştığını ve belirli bir günde ne kadar yiyeceğe ihtiyacımız olduğunu belirlerken vücudumuzdan gelen bu sinyallere neden güvenebileceğimizi açıklayacağım.

Size kalori saymanız için izin verebileceğim *tek zaman*, haftada 2 gün IF protokolünü takip ettiğiniz zaman olabilir ve bu durumda bile, *sadece* oruç tutulan günlerde kalori saymanızı istiyorum (tabii tam oruç tutmuyorsanız, çünkü ne de olsa sıfır kaloriyi saymak çok da zor değil). Kalori sayımı kusurlu olsa da, oruç tutulan günlerde amaç, normal günlerde kısıtlama olmaksızın yemek yeneceği için, oruç tutulan günlerde kasıtlı olarak döngü yaratmaktır. Bunun neden yararlı olduğunu hatırlayamıyorsanız, geri dönün ve yedinci bölümü tekrar okuyun. Kalori saymanın kusurlu olduğunu söyledikten sonra yine de bunu IF protokolünün bir parçası olarak yapmanızı istemem kafa karıştırıcı olabilir ve bunun için üzgünüm. Keşke oruç tutulan günlerde kalori alımını yönetmenin başka bir yolu olsaydı, ama yok. Umarım, bunun gerekli bir kötülük olduğunu anlar ve özellikle IF ile baş döndürücü bir başarı elde ettiğinizde beni affedersiniz.

Şimdi! Sizi sonsuza kadar kalori saymaktan kurtaracak sihirli bir araç olan, iştah düzenlemeyi öğrenelim!

İştah Düzenleme: Bu Hormonal Vudu Büyüsü Tam Olarak Nedir?

Obezken, her an kilo vermenin daha iyi bir yolunu arıyordum. Yıllarca kalori ve makro sayımından sonra yorulmuştum (saydığım şey, o sırada az yağlı ya da düşük karbonhidratlı diyet yapıyor olmama göre değişiyordu) ve kesinlikle bir daha hiçbir şeyi saymak veya takip etmek istemiyordum. Şanslı bir günde, sezgisel yeme kavramını keşfettim.

Felsefenin büyüüne kapıldım. Sezgisel beslenme yaklaşımı, kendimize her acıktığımızda yemek için koşulsuz izin vererek doğal açlık ve tokluk ipuçlarımıza göre nasıl yemek yiyeceğimizi öğretmeyi vaat eder.¹ Zamanla, vücudumuz kendi kendini düzenleyerek, mücadele etmeden ideal kilomuza ulaşmamıza izin verir.

Bana kesinlikle mükemmel bir fikir gibi geldi, ayrıca çok yorgundum. Kendimi tamamen buna adadım! Kitaplar okudum. Kool Aid içtim (sadece susadığımda tabii ki!). Önerildiği gibi, tartımı kaldırdım ve sihrin gerçekleşmesini bekledim.

Ne yazık ki, bende işe yaramadı. Aç olup olmadığımı söyleyebilmem *gerekliyordu* ama yapamadım! Kendime ne zaman *aç mıyım* diye sorsam, cevap hep *evet* gibiydi! Yine de, giysilerim gittikçe daralıyor

olsa da aylarca yönergeleri takip ettim. Kalben ve aklen bunun bende işe yaramasını o kadar *çok* istiyordum ki!

Ve sonuç olarak, daha önce hiç olmadığım kadar obez oldum!

Sezgisel beslenme neden benim için işe yaramamıştı? Artık vücudun nasıl çalıştığını daha iyi anladığıma göre, zamanla tokluk hormonum olan leptini *hissetme* yeteneğimi kaybettiğime dair bir önsezi geliştirmiştim. Çok fazla insülin, insülin direnci geliştirmemize neden olduğu gibi, çok fazla leptin de leptin direncine yol açar.² Bu durumu *yeterli* leptinim olmadığı için değil, artık vücudum onu algılayamadığı için yaşıyordum.

Yine de heyecan verici bir durum var. Artık aralıklı oruç uyguladığım için, sezgisel beslenme taraftarlarının başından beri ne anlatmaya çalıştıklarını anlıyorum. *Sonunda, gerçek* açlık ile “şimdi bir şeyler yi-yebilirim” hissi arasındaki farkı görebiliyorum. Aralıklı orucun, obez olduğum ve gün boyu sık sık yediğim dönemde kaybettiğim açlık ve tokluk sinyallerimle, vücudumun yeniden bağlantı kurmasına yardım ettiğinden eminim.

Gelin, iştah düzenleme kavramını anlayalım!

İştah düzenleme, yıllar önce günlük yemek yeme penceresi yaklaşımla tanışmamı sağlayan Fast-5 aralıklı oruç planını geliştiren Dr. Bert Herring tarafından ortaya atılmış bir terimdir.

İştah düzenleme ne anlama geliyor? Bu, vücudunuzun iştah kontrol merkezi ile tekrar uyum içinde olduğunuz anlamına gelir: Apes-tat.* İştahınızı düzelttiğinizde, ne zaman yeterince yemek yediğinizi bilmek için kalori saymanıza gerek yoktur. Vücudunuz size “yemeyi bırak” sinyalleri gönderir ve onları duyabilirsiniz. (Tabii ki, yine de bu sinyalleri *fark etmeniz* gerekiyor. Bunları görmezden gelip yemeye devam etmek mümkün. Bu olursa, muhtemelen sinyali ilk aldığınızda durmuş olmayı dileyeceksiniz. Hepimiz bu yollardan geçtik ve sonrasında birçok kez, “Ayy! Çok yedim!” hissine kapıldık, dolayısıyla daha dikkatli dinlemeyi öğrenmelisiniz.)

Apestat tam olarak nedir? Beynimizin hipotalamus bölgesinde,

* Beynin muhtemelen hipotalamusta veya hipofiz bezinin yakınında bulunan ve iştah düzenlemeye yardımcı olan varsayımsal bir bölgesidir. -yhn

hem “doyma merkezi” hem de “beslenme merkezi” bulunur. Yapılan ilk deneylerde biliminsanları, şimdi tokluk merkezi olarak bilinen bölgeye zarar vererek iştahı (ve kiloyu) *artırmayı* ve beslenme merkezine zarar vererek iştahı (ve kiloyu) *azaltmayı* başardılar.³ Bu da hipotalamusun bu iki bölümüyle iştah arasındaki bağlantıyı kanıtladı.

Apestat nasıl çalışır? Teoride, evinizin termostatu gibi çalışır. Vücudunuz daha fazla yemek yemeniz gerektiğini algıladığında, açlık hormonlarınızı harekete geçirir ve tokluk hormonlarınızı azaltır. Sonuç olarak, hormonal olarak daha fazla yemek yemeye yönlendirilirsiniz ve kolayca tatmin olmazsınız. Buna karşılık, vücudunuz yeterince yediğinize karar verdiğinde, açlık hormonlarınızı azaltabilir ve tokluk hormonlarını artırabilir, böylece yemeyi bırakabilirsiniz.

Yeni doğmuş bir bebekle vakit geçirdiyseniz, apestatı iş başında görmüşsünüz demektir. Bir bebek acıktığında, o bebek doyana kadar kimse rahat nefes alamaz! İyi de bebek aç olduğunu nasıl *anlar*? Sonuçta, bebekler kalori saymazlar. İşte bu apestatıdır.

Öte yandan, bir bebek yeterince yemek yediğinde, ona bir lokma daha yedirmenin hiçbir yolu yoktur. Büyük oğlumu beslemeye çalıştığım günleri hatırlıyorum da dudaklarıyla yaptığı o hareket, onu ne kadar almaya çalışırsam çalışayım artık bir lokma daha *yemeyeceğinin* açık bir işaretiydi. Yeterince yediğini nereden *anlıyordu*? İşte yine apestat devredeydi!

Açlık ve tokluk sinyallerinizi, yeni doğmuş bir bebeğinki gibi hissetmeyeli muhtemelen uzun zaman oldu. Ancak bir şeyi aklınızdan çıkarmayın – bazı insanlar apestatlarıyla bağlantılarını *asla kaybetmezler*! Bunlar, tüm yaşamları boyunca zayıf kalan, bayram buluşmalarında *tabakta kalan pastaya rağmen* çatallarını bir kenara bıraktıklarında şaşkınlıkla izlediğiniz arkadaşlarınız ve aile üyelerinizdir. Bu ~~sınırlı~~ şanslı insanlara “doğuştan zayıf” diyoruz ve kocam da onlardan biri. Yeterince doyduğunda durmayı *her zaman* biliyordu ve benim de neden bunu yapmadığımı anlayamıyordu.

Ancak geri kalanımız, yolda bir yerde, bir şekilde açlık ve tokluk hormonlarımızdan gelen sinyallerle bağlantımızı kaybederiz. Buna neden olan birçok etken var ve işte birkaçı:

- Aç olsak da olmasak da öğünlerde yemek yememiz öğretiliyor ve iyi niyetli annelerimiz, tabaklarımızdakini tamamen bitirmeden sofradan kalkmamıza izin vermiyor.
- Kilo verme diyetlerini takip ediyor ve ne zaman doyduğumuzu bize söyleyen kaloriler, yağ gramları gibi dış ipuçlarına odaklanmayı öğreniyoruz.
- Ultra işlenmiş gıdalar oldukça lezzetli ve bu gıdalar iştah kontrol sistemlerimizi bozuyor.⁴ (Bu sorunu size bir sonraki bölümde anlatacağım! Takipte kalın.)

Bu sinyallerle bağlantıyı bir kere kaybettiğimizde, onlarla yeniden sinyal kurmak için gerçekten çok uğraşmalıyız. İyi haber şu ki, bunu kesinlikle yapabiliriz! Ben başardım ve sizin de yapabileceğinize inanıyorum.

Dr. Herring'in iştah düzenleme konseptini, *aralıklı oruç çerçevesinde* daha sezgisel yemek yemenin temel taşı olarak görüyorum. Amacımız, vücudumuza tekrar güvenmeyi öğrenmek (daha doğrusu, özellikle de uzun ve karmaşık bir diyet geçmişimiz varsa, önce vücudumuza *bize* tekrar güvenmesi için zaman vermemiz gerekebilir). Bu iki yönlü güven yeniden kazanılabilir ve bence bunu kazanmanın yolu aralıklı oruç.

Giriş bölümünde, uzun süreli aşırı kısıtlayıcı bir diyet uyguladığımızda, vücudumuzun koruyucu bir önlem olarak uyum sağladığından bahsetmiştim. Metabolik hız yavaşlar ve vücudumuz da bize “şimdi ye!” mesajı gönderir.⁵ Metabolik hızımızdaki bu yavaşlama, ghrelinde (açlık hormonumuz) bir artışa ve leptinde (doyma hormonumuz) bir azalmaya yol açar ve bunların her ikisi de vücudumuzun ihtiyaç duyduğunu düşündüğü yiyecekleri yememizi sağlamak için tasarlanmıştır.

Aralıklı oruç, bu sinyallerle yeniden bağlantı kurmamıza yardımcı olur mu? Çevrimiçi aralıklı oruç destek topluluklarımda birlikte çalıştığım binlerce kişi gibi, Dr. Herring de buna inanıyor. Aralıklı oruç tutmaya yeni başlayanların, tabaklarında yenmemiş kek bırakan kişi olduklarını söylemelerini izlemek eğlenceli! Ancak bir süre sonra, aniden, “şimdi yemeyi bırak” sinyallerini yüksek ve net bir şekilde duyabiliyoruz ve bu inanılmaz bir duygu.

Ayrıca bu konuyla ilgili yepyeni ve heyecan verici araştırmalar da var! 2019 yılında yapılan bir çalışmada, biliminsanları, altı saatlik bir yeme penceresinden *dört gün* sonra bile, katılımcıların ghrelin hormonlarında bir azalma ve leptin hormonlarında bir artış olduğunu ortaya çıkardı.⁶ Bu çok küçük bir çalışmaydı, katılımcılar tipik öğünlerinin üçünü de altı saatlik bir yeme penceresine sıkıştırdılar ve doğrusu *dört gün uzun bir süre değil* (çünkü vücudumuzun IF'e uyum sağlama-sının çok daha uzun sürdüğünü biliyoruz), ancak yine de bu, birçok aralıklı oruç tutan kişinin raporladığı büyüleyici iştah düzenlemesinin bir teyidi.

Bir şeyi aklınızda bulundurun: İştah kontrolü süreci çok karmaşıktır ve kontrol hipotalamusla (veya leptin ve ghrelinin eylemleriyle) sınırlı değildir.⁷ Leptin ve ghrelin dışında başka açlık ve tokluk hormonları da vardır (nöropeptit Y, öreksinler, agouti bağlı peptit, kolesistokinin, glukagon benzeri peptit 1 vb.), ancak ben bu bölümde leptin ve ghreline odaklandım, çünkü bunlar en ünlüleri. Önemli olan, vücudumuzun, ne kadar yediğimizi düzenlemeye yardımcı olmak için birçok yoldan bize sinyaller gönderdiğini ve aralıklı orucun bu sinyallerle yeniden bağlantı kurmamıza yardımcı olduğunu anlamamız.

Ayrıca, iştah düzenleme hakkında anlamanız gereken bir şey daha var: Her iki yönde de çalışır! Bazen, IF uygulayıcıları iştahın düzeltilmesinin yalnızca çabucak doymamız ve tatmin olduğumuzda kolayca bırakmamız anlamına geldiği yanılgısına düşerler. Evet bu doğru, ancak sadece bu kadarla kalmıyor! Bazı günler iştahınız *artacak*. Vücudunuzu dinleyin! Bazı günlerde artan açlık da iştah düzenlemenin bir parçası. Bu gerçeği anladığımızda, daha aç bir gün geçirdiğimizde kendimize karşı çok daha anlayışlı olabiliriz. Bu *zayıf, beceriksiz* ya da *obur* olduğunuz anlamına gelmez. Hayır, hormonlar güçlü şeylerdir ve onların güçlü sinyallerine direnmek zordur!

Vücudumuzu dinlemeyi bir kez öğrendiğimizde, kalori saymamıza veya makro besinleri takip etmemize gerek yok. Tokluk (ve açlık) sinyallerimize güveniriz ve *doyduğumuzda dururuz* (veya ihtiyacımız olduğunda daha fazla yeriz).

Ancak şu gerçeği asla unutmamak çok önemli: Kilo vermeye çalışırken, yediğiniz miktar *önemlidir*. Amacınız, doduğunuzda durmak; sırf pencereniz hâlâ açık diye daha fazla yemek yemek değil. Aşırı doduğunuzda değil, *tatmin olduğunuzda durmalısınız*. Şükran Günlerinde yaşanan o aşırı şişkinlik hissini bilir misiniz? Çok fazla yediğinizde böyle hissedersiniz. Amacımız o noktaya gelmemek. *Tatmin olduğunuzda durun*.

Şu cümleyi tekrar edeceğim: **Tatmin olduğunuzda durun.**

Bu, iştah düzenleme kavramını benimsemeye çalışan ancak henüz o noktaya varmamış yeni aralıklı oruç uygulayıcıları için zor olabilir. Belki tokluk sinyallerinizle uyum içinde değilsiniz ve bu sizin için biraz daha uzun sürecek. Belki de onları *duyuyorsunuz* ama onları *dinleyip* uygulama konusunda iyi değilsiniz. Tokluk belirtilerinizin normalleştiği noktaya gelene kadar, aşırı yemeyi önlemek için birkaç stratejiye ihtiyacınız olabilir.

Okinawa, Japonya’da sakinler uzun ve sağlıklı yaşamlarıyla tanınırlar ve *hara hachi bu* olarak bilinen bir felsefeyi takip ederler. Bu ifade, Konfüçyüs’ün bir öğretilerine dayanmaktadır ve “yüzde 80 doyana kadar ye” anlamına gelir. Yemek yerken bu cümleyi aklınızın bir köşesinde tutun. Tamamen doymak değil, sadece hoş bir şekilde tatmin olmak istemelisiniz. Başka bir deyişle, *artık aç olmadığınız zaman yemek yemeyi bırakın*.

Yeterince yemek yediğimiz zaman çoğumuzun sahip olduğu bir işaret var: İç çekiş. Hiç yemek yerken memnuniyetle iç çektiğiniz oldu mu? Bu duyguya dikkat etmeye başlamanızı istiyorum çünkü bu, vücudumuzun bize yeterince yediğimizi söylemesinin bir yolu.

İç çekme hissi geldiğinde, yemeyi bırakın. Vücudunuza tokluk duygularınızı kontrol etmesi için zaman tanıyın. Birkaç dakika içinde, gerçekten de yeterince yemek yediğinizi fark edebilirsiniz. Vücudunuzun sizinle iletişim kurduğunu ve sizin de dinlediğinizi tecrübe etmek çok güçlü ve güzel bir duygu!

Ne zaman “yeterince yedim” iç çekişini görmezden gelip yemeye devam etsem (kabul edin, yemek lezzetlidir!), genellikle on beş dakika sonra pişman olurum. Bu, dikkat etmenin en doğru şey olduğu gerçeğini pekiştiriyor! Gerçekten doymadıysanız geri dönüp daha fazla

yeme şansınız var, ama bir kez aşırıya kaçtığınızda, o feci şişkinlik hissinin telafisi yok.

Yeterince yediğinizin bir başka işareti de yemeğin tadının biraz daha az lezzetli olmaya başlamasıdır. Kulağa tuhaf geldiğini biliyorum ama yemek yerken buna dikkat etmeye alışmalısınız. Yediğiniz daha az lezzetli olmaya başladığında yemeyi bırakın ve vücudunuza tokluk sinyallerinizi kontrol etmesi için birkaç dakika verin. Yeterince yediğinizin farkına varabilir ve dikkat ettiğiniz için şükredebilirsiniz.

Vücudunuz tokluk sinyallerinizi dinlemeyi öğrenirken bu kavramla ilgili hâlâ biraz yardıma ihtiyacınız varsa, sizin için bir yöntemim daha var.

Yemek zamanı geldiğinde, kendinize ihtiyacınız olduğunu düşündüğünüzden *biraz daha küçük* bir porsiyon yemek koyun. Tabağı bitirdiğinizde hâlâ açsanız, masadan uzaklaşın ve otuz dakikalık alarm kurun. Kendinize, zaman dolduğunda hâlâ açsanız, ikinci bir tabak yiyebileceğinizi söyleyin. Genellikle olan şey şudur: Vücudunuza yeterince yediğinizi anlayacak kadar zaman vermiş olursunuz ve süre dolduğunda daha fazla yiyeceğe ihtiyacınız olmadığını anlarsınız.

Zamanla, yeterince yediğinizin farkına varma konusunda daha başarılı olacaksınız. Bu tür başa çıkma stratejilerine ihtiyacınız olmayacak ve tıpkı benim gibi, sezgisel yemek yiyerek aralıklı oruç tutan birine dönüştüğünüzü fark edeceksiniz.

Ayrıca, şu önemli dersi asla unutmayın: Zaman içinde devam eden artan açlık, dikkat etmemiz gereken metabolik adaptasyonun bir işaretidir.⁸ Unutmayın, vücudumuzda olan her şey bizi korumak ve çoğaltabilmemizi sağlamak için bizi hayatta tutmak üzere tasarlanmıştır. Zamanla daha da kötüleşen açlığı görmezden gelmeyin. Vücudunuz size “daha fazla yemek yiyin” mesajı gönderiyorsa, aralıklı oruç protokolünüzde bir değişiklik yapın. Belki bir süreliğine ADF yapmanızın zamanı gelmiştir... normal günler vücudunuzun ihtiyacı olan şey olabilir!

Bu bölümde tokluk hakkında çok konuştum ancak tokluk aynı zamanda gıda kalitesiyle de ilgilidir. Besinlerle dolu gerçek yiyecekleri seçtiğimizde vücudumuz mutlu ve tatmin olur. Bir sonraki bölümde bunun hakkında daha fazla bilgi vereceğim!

Fasulyeye Karşı Jelibon: Gıda Kalitesi Önemli Mi?

Uyarı: EVET! Yemek kalitesi önemli! Hepimiz fasulyenin gerçek gıda olduğunu ve jelibonun şeker olduğunu biliyoruz. Biri vücudunuza besin sağlar, diğeri ise *boş kalori* dediğimiz şeydir.

Bu bölüm, işlenmiş gıdalar ve gerçek gıdalarla ilgili bilimi ve ne yediğimizin vücudumuz için neden önemli olduğunu ele alacak. Yine de dikkatli olun, diyet beynimizi tekrar devreye sokmak istemiyoruz; amaç bu değil! Yediklerimiz konusunda takıntılı veya aşırı dogmatik olmadan, birkaç basit değişiklik yaparak kendimizi sürecin “gerçek gıda” tarafına yaklaştırabiliriz.

Ancak bu konuya girmeden önce, bir şeyi açıklığa kavuşturmak istiyorum. İlk yirmi sekiz gün boyunca *yediklerinizi* değiştirmeye çalışmamanız gerektiğini söylediğim HIZLI Başlangıç’ı hatırlıyor musunuz? Bu konuda çok ciddiylim. Lütfen hemen aralıklı oruç tutmaya başlamanız ve yediğiniz şeylerin tamamını gözden geçirmeniz gerektiğini düşünmeyin. Bunun neden verimsiz olduğunu “HIZLI Başlangıç” bölümünde açıkladım, bu yüzden bilginizi tazelemeye ihtiyacınız varsa geri dönün ve okuyun.

Bir süredir veya hayatınızın büyük kısmında Standart Amerikan Diyeti uyguladıysanız (sağlık ve zindelik topluluğunda birçok kişi ta-

rafından *SAD* olarak anılır) ve günde üç kez yemeye (artı atıştırmalıklar) alışkınsanız, yeme düzeninizi değiştirmek ve aralıklı oruç tutmak zaten doğru yönde atılmış bir adımdır! Sadece IF'e başlayarak bile zaten daha iyi bir sağlığa giden yoldasınız, bu yüzden özellikle ilk başta ne yediğiniz konusunda stres yapmayın.

Aslında, şimdilik *bu bölümü tamamen atlayıp* yemek seçimlerini düşünmeye hazır olduğunuzda bu bölüme geri dönmenize izin veriyorum. Evet. Bu bölümü hemen atlayın ve daha sonra geri dönün. Problem değil! Hazır olduğunuzda burada sizi bekliyor olacağım.

Önümüzdeki aylarda ve yıllarda vücudunuz için hangi yiyeceklerin işe yaradığını anlamak maksadıyla bolca vaktiniz olacak ve aralıklı oruç yaşam tarzında yaşayanların, zaman içinde damak zevklerinin neredeyse tamamen değiştiğini keşfetmeleri çok sık görülen bir durum. Bugün canınız *fast food* ve paketlenmiş atıştırmalıklar istiyor olabilir, ancak bir yıl içinde, bunların size ne kadar az çekici geldiğini görünce *şok olacaksınız*. Daha önce en sevdiğiniz "atıştırmalığın" tadının iğrenç olduğunu ilk düşündüğünüz an, muhtemelen benim yaptığımı yapacak ve şirketi tarifini değiştirmekle suçlayacaksınız. Hayır! Değiştirmediler; değişen *sizsiniz*.

Ne kadar yemeniz gerektiği konusunda size vücudunuzu dinlemeyi öğrettiğim gibi, *ne yemeniz gerektiği* konusunda da vücudunuzu dinlemeyi öğretmek istiyorum. Vücudumuz için en iyi hangi yiyeceklerin işe yaradığı konusunda hepimizin farklı olduğunu hatırladığınızda, diyet beyninizi kapatabilir ve içsel bilgeliğinize uyum sağlayabilirsiniz.

Size kendimden bir örnek vereyim. Zamanla, şeker yediğimden kendimi iyi hissetmediğimi fark ettim. Yıllardır, huzursuz bacak sendromu yaşıyordum ve bu, aralıklı oruçtan çok önce başlamıştı. Ancak IF sayesinde vücudumla yeni bir bağlantı kurdum ve böylece benim için çok fazla şeker yemenin huzursuz bacaklara ve iyi bir gece uykusu çekememeye yol açtığını anlayabildim.

Şekerden yüzde 100 kaçınıyor muyum? Hayır. Ne kadar şeker yiyeceğim konusunda daha seçici miyim? Kesinlikle. Daha geçen gün, kasabadaki en sevdiğim dondurma dükkânında satılan fıstık ezmeli *milkshake* için aşırıyordum. Bir tane almak için oraya gitmeyi düşün-

düm. Ansızın, içtikten sonra nasıl hissedeceğimi düşündüm. Akşamın geri kalanında huzursuz bacaklara sahip olmaya değer miydi? Değmediğine karar verdim. İşte bu! Her an kontrol benim elimdeydi. Diğer seçimi uygulayabilirdim ve ayrıca şekerli bir şeyler yemeyi seçtiğim günler de oluyor. Suçlu hissetmiyorum ya da yediğimde kendimi hırpalıyorum ama bunu tükettikten sonra kendimi çok da iyi hissetmeyebileceğimi kabul ediyorum.

Bu, beyninize kabul ettirmeniz gereken güçlü bir kavram. Şekerin “kötü” olduğunu söyleyen bir kitap okuduğum veya bir video izlediğim için şekerden kaçınmıyorum. Bunun yerine, vücudumu dinlemeyi ve hislerime göre yemek yemeyi öğrendim. Bu, aralıklı orucun gücüdür. İstediğim her şeye sahip olabilirim, ama şimdi *gerçekten* ne istediğimi anlamak için daha donanımlıyım. Ve en çok istediğim şey harika hissetmek. O yüzden (çoğu!) kararımı buna göre veriyorum. Ayrıca, pasta ya da dondurma yiyeceksem gerçekten kaliteli ve lezzetli olmasına ve her lokmaya değmesine dikkat ediyorum. Kesinlikle market pastası veya ucuz dondurma yemem. Pencereye layık olmadıkları için bunları görmezden gelmek kolay.

Şimdi, bunu da aradan çıkardığıma göre, hadi yemek hakkında bilgi edinelim!

İnsanların, işlenmiş gıdalardan kaçınmamız ve gerçek gıdalara bağlı kalmamız gerektiğini söylediklerini duymuşsunuzdur. Lanet olası terminolojiyi bu kitapta bile kullandım, özellikle 2015'te hedeflerime daha hızlı ulaşmak için işlenmiş gıdaları geçici olarak ertelediğim zamandan bahsettiğimde. Ancak *işlenmiş* kelimesi kafa karıştırıcı olabilir. Açıklamama izin verin.

Kendi ekmeğimi yapmaya başladım ve her yaptığımda kendimi bir çeşit sihirbaz gibi hissediyorum. Organik kepekli tahıllarla başlıyorum, onları bir tahıl değirmeni ile un haline getiriyorum, ekmek hamurunu karıştırıyorum ve lezzetli ev yapımı ekmek pişiriyorum. Evde öğüttüğüm undan yaptığım ekmek, buğday tanelerindeki tüm lifleri, besin maddelerini ve enzimleri koruyor, ancak tahıl değirmeni kullanarak un haline getirdiğim için işlenmiş oluyor. Ancak tabii ki bu, içinden tüm iyi şeylerin kaldırıldığı, mağazada satın alabileceğim

beyaz undan *çok* farklı. Dükkândaki un evde yaptığım undan çok daha fazla işlenmiş olsa da, teknik olarak, ikisi de işlenmiş gıda kategorisine giriyor. Görünen o ki, çok fazla işleme tabi tutulmuş olmanın bir sorun haline geldiğini anlamak için *işlenmiş* kelimesinin yanı sıra başka bir terime ihtiyacımız var. Neyse ki böyle bir terim var.

Sıklıkla kullanıldığını duyacağınız bu yeni terim *ultra işlenmiş*.

Ultra işlenmiş gıdalar, modern çağın en büyük sorunlarından biridir. Bu ürünlerin her geçen gün daha fazla tüketimi, modern yaşam hastalıklarıyla (hepsi olmasa da çoğu) ilişkilidir ve bu, dünya çapında bir sorundur.¹

2016'da Birleşmiş Milletler, 2016-2025 yıllarını Beslenmenin On Yılı olarak belirledi.² Bu girişimi desteklemek üzere, Tarım ve Beslenme İçin Gıda Sistemleri Küresel Paneli, dünyanın karşı karşıya olduğu zorlukları belirleyen bir rapor yayımladı. Bu raporun içinde şu tanımlı bulabilirsiniz:

“Ultra işlenmiş” terimi, gıdalardan elde edilen veya diğer organik kaynaklardan sentezlenen maddelerden üretilen endüstriyel formülasyonlara atıfta bulunmak için ortaya çıktı. Genel olarak çok az gıda içerirler veya hiç tam gıda içermezler; tüketilmeye veya ısıtılmaya hazırdırlar; yağlı, tuzlu veya şekerlidirler ve diyet lifi, protein, çeşitli mikrobeyinler ve diğer biyoaktif bileşiklerden yoksundurlar. Örnekler şunları içerir: Paketlenmiş tatlı, yağlı veya tuzlu atıştırmalık ürünler, dondurma, şekerli içecekler, çikolatalar, şekerlemeler, patates kızartması, hamburger ve sosisli sandviçler ve hazır kümes hayvanları ve balık ürünleri.³

Bu ürünlerin birçoğu, ambalajlanma veya etiketlenme biçimleriyle bize sağlıklı oldukları izlenimini veriyor. Örnek olarak kahvaltılık gevrek reyonuna inebilir ve “tam tahıl içerir!” veya “ihtiyacınız olan tüm vitamin ve mineraller!” şeklinde pazarlanan şekerli tahılları bulabilirsiniz.

Size gerçekten utanç verici bir hikâye anlatabilir miyim? Oğullarım küçükken, onlara her gün damlatmaz bardaklarında çikolata aromalı içecekler verirdim. Gençtim ve beslenme hakkında hiçbir şey bilmi-

yordum ve bu ürünün vitamin ve minerallerle dolu olduğunu sanıyordum, bu yüzden çocuklarım için iyi bir şey yaptığımı düşündüm. Ahhh! Ben de şirketlerin iddialarına inandım. Gerçek süttten daha iyi bir seçim olduğunu düşündüm.

İyi haber şu ki, çeşitli gıdaların “işlenmemiş”ten “ultra işlenmiş”e uzanan süreçte hangisine daha yakın olduğunu anlamamıza yardımcı olacak yeni bir sınıflandırma sistemi var. Buna NOVA gıda sınıflandırması deniyor ve önümüzdeki yıllarda bunun hakkında daha fazla şey duyacağımızı tahmin ediyorum.⁴

İşte NOVA gıda sınıflandırma sisteminden dört grup:

KATEGORİ	GRUP 1 İŞLENMEMİŞ VEYA MINİMUM İŞLENMİŞ GIDALAR	GRUP 2 İŞLENMİŞ MUTFAK MALZEMELERİ	GRUP 3 İŞLENMİŞ GIDALAR	GRUP 4 ULTRA İŞLENMİŞ GIDALAR
Basit Tanım	Az işlem görmüş bitki veya hayvanlardan elde edilen taze gıdalar	Yemeklerimizde kullandığımız diğer mutfak malzemeleri	Taze yiyecekler ve mutfak malzemeleri kombinasyonundan yapılan yiyecekler	Çok miktarda rafine ve işlenmiş katkı maddesi içeren, az miktarda taze gıda içeriği olan veya hiç içermeyen ürünler
Daha Fazla Bilgi	Bu besinler, bitkilerin (tohumlar, meyveler, yapraklar, gövdeler veya kökler) ve hayvanların (et, süt ürünleri, yumurtalar) yenilebilir kısımlarıdır. Yenmeyen veya istenmeyen kısımları çıkarılmış veya muhafaza, depolama veya güvenli hale getirmek amacıyla ezilmiş veya kurutulmuş gıdalar bu kategoriye girer.	Bu bileşenler Grup 1'deki gıdalardan gelir ve doğadan gelen maddelerden elde edilir. Bu kategorideki yiyecekler preslenmiş, rafine edilmiş, öğütülmüş veya kurutulmuş olabilir. Bu bileşenler tek başına yiyecekler değildir, ancak ev aşıları tarafından grup 1'deki yiyeceklerle birlikte kullanılır.	Bu gıdalar, grup 1 ve grup 2'deki öğelerin birleştirilmesiyle yapılmıştır. İşlemler, fermentasyon dahil olmak üzere çok çeşitli muhafaza ve/veya pişirme yöntemlerini içerir. Bu yiyeceklerin çoğu iki veya üç bileşen içerir ve hâlâ 1. gruptaki yiyeceklerin versiyonları olarak tanımlanmaya devam eder.	Bu ürünler, gıdaların kendisinden değil, çoğunlukla veya tamamen gıdalardan elde edilen maddelerden yapılan formülasyonlardır. Ayrıca kimyasal katkı maddeleri içerirler. Genel olarak, bu ürünlerde grup 1'den çok az gerçek “yiyecek” bulunur. Bileşenlerin çoğu, kuloğa kazein, laktoz, peynir altı suyu, gluten ve hidrojene yağlar gibi gelirler. Ayrıca bunlarda koruyucular, stabilizatörler, boyalar, yapay tatlar vb. bulunur.

KATEGORİ	GRUP 1 İŞLENMEMİŞ VEYA MINİMUM İŞLENMİŞ GIDALAR	GRUP 2 İŞLENMİŞ MUTFAK MALZEMELERİ	GRUP 3 İŞLENMİŞ GIDALAR	GRUP 4 ULTRA İŞLENMİŞ GIDALAR
Örnekler	Taze meyve ve sebzeler, tam tahıllar, süt, yumurta, et	Sıvıyağlar, tereyağı, un, şeker, bal, tuz	Ev yapımı ekmek, peynir, konserve ürünler	Çoğu şişelenmiş ve konserve içecekler, tatl veya tuzlu paketlenmiş atıştırma ürünleri, et ürünleri (soslu sandviç gibi), dondurulmuş yemekler, konserve yemekler

Gördüğünüz gibi, evde yaptığım ekmek 3. kategoriye giriyor: İşlenmiş. Kategori 1’den (tam buğday, süt, maya ve yumurta) bazı ürünlerle başlıyorum, kategori 2’den (tuz ve bal) bazı ürünler ekliyorum ve sonunda ev yapımı ekmeğimi yapıyorum. Buna karşılık, bakkaldan alacağım ekmek, uzun bir malzeme listesiyle ultra işlenmiş, yani kategori 4’e giriyor.

Hangi yiyecekleri tercih edeceğiniz konusunda seçim yapmanıza yardımcı olması için NOVA sınıflandırmasını kullanabilirsiniz. Çok basit, çoğunlukla ilk üç kategoriden öğeleri seçin ve ultra işlenmiş sütündeki öğeleri olabildiğince tüketmeyin.

Bunu şu şekilde de düşünebilirsiniz: Zamanda geriye, Sanayi Devrimi öncesine gitseydik ve büyük büyük büyükanne ve büyükbabalarımızla masaya otursaydık, hangi yiyecekleri yerdik? İşte sizin de günlük tüketeceğiniz yiyeceklerin çoğu, onların da aşına olduğu yiyecekler olmalı. *Çoğunlukla* bu yiyecekleri yiyin.

Ultra işlenmiş sütündeki yiyeceklerle ilgili sorunlardan biri, bunların aşırı lezzetli olacak şekilde tasarlanmış olmalarıdır, yani “sadece bir tane yiyemezsiniz”. (Reklamlardaki o replikleri hatırlıyor musunuz? Şaka yapmıyorlar!) Üstelik bu yiyecekler hayli kullanışlıdır, rafta uzun süre dayanır ve sizin için sadece ucuz olmakla kalmaz, aynı zamanda gıda üreticileri için de oldukça kârlıdır.

Ultra işlenmiş gıdalarla dolu bir diyet yaptığınızda aşırı doyar ancak yine de yetersiz beslenmiş olursunuz. Obezite de aynı bu şekilde,

bir tür yetersiz beslenmedir!⁵ Bunun kulağa mantıksız geldiğini biliyorum; eğer biri çok kiloluysa, *gereğinden fazla yemek* yiyor olmalı. Bu doğru. Ancak çok miktarda ultra işlenmiş gıda tüketebilir ve çok az besin alabilirsiniz. Ekstra yağlı olsanız bile, vücudunuz tam anlamıyla beslenmek için yanıp tutuşur.

Bu nasıl olur? Bu ultra işlenmiş gıdalar sizi *daha fazla yemek yemeye* iter.⁶ Anlayacağınız, vücudumuz kalori saymaz; *besin değerini* sayar.

Çoğunlukla ultra işlenmiş gıdalardan oluşan bir yemek yediğinizde olan budur. Yemek yersiniz. Vücudunuz gerekli besinleri sağlamadığınızı fark eder ve size bir mesaj gönderir: “Bu yeterli değil. Aşağıya başka bir şey gönder.” Böylece, tekrar yersiniz. “Hayır. Hâlâ bu değil. Tekrar dene.” Başka bir şey yersiniz ve yine aynı cevap gelir, “Hâlâ hayır! Denemeye devam et!”

Hiç bu tür bir kısırdöngüde kapana kısılmış hissettiniz mi? Yemek yediğiniz ama bir türlü tatmin olmadığınızı?

Artık bunun nedenini anlayabilecek donanıma sahipsiniz. Yemek yerseniz ve doymazsanız, *ne* yediğinizi gözden geçirin. Vücudunuza yeterli besin sağladınız mı? Sağlamadıysanız, artık ne yapacağınızı biliyorsunuz! Midenize yüksek kaliteli yiyecekleri gönderin ve vücudunuzun ne tepki verdiğini bizzat tecrübe edin.

Benim için fark çarpıcı olmuştu. Sık sık *McDonald's*'ta yemek yerdim ve haftada en az bir kez dışarıdan sipariş verirdik. Herhangi bir yiyeceği şeytanlaştırmadığım için (şimdi bile), özellikle çok yoğun olduğum bir günde en sevdiğim *McDonald's* hamburgerini yemeye, suçluluk duymadan tadını çıkarmaya karar verdim: Bir *Big Mac*, kola ve büyük boy patates kızartması. Kalori sayanlardansanız, *McDonald's*'ın verdiği bilgilere göre bu yemeğin yaklaşık 1.340 kalori içerdiğini bilirsiniz. Yemeğimi yedikten sonra doymuştum.

Ancak birkaç saat sonra kendimi mutfakta amaçsızca dolaşıp yiyecek bir şeyler ararken buldum. Aynı şey sizin de başınıza geldi mi? Farklı şeyler yemeye devam ettim ama bir türlü tatmin olmadım. Muhtemelen ağızma rasgele bir şeyler tıktığımı izlemek oldukça komikti. Sonunda, aşırı doyduğumu hissettim ama *yine de* tamamen tatmin olamadım.

Görüyorsunuz ya, bu, kalorilerle ilgili değil. *Besinlerle* ilgili.

O *Big Mac* menüden ve mutfakta dolaşırken yediğim rasgele şeylerden bolca kalori almıştım. Ancak vücudumdan yeterince yemek yediğimi söyleyen bir sinyal alamamıştım.

Araştırmalar, ultra işlenmiş gıdalarla dolu bir beslenmenin, işlenmemiş bir diyetle kıyasla günde yaklaşık 500 kalori daha fazla yememize neden olduğunu gösteriyor!⁷ Bunun bir nedeni, bu yiyeceklerin vücudumuzun doğal tokluk sinyallerini bozması ve hatta bazı ilaçlarda görülen ödül yollarını etkinleştirerek bağımlılığa yol açabilmesidir.⁸ Bu nedenle, eğer bu yiyeceklerden bazılarına bağımlı olduğunuzu hissettiyseniz, gerçekten de *bağımlı olduğunuzu* destekleyen bilimsel kanıtlar var.

Bizi daha fazla yemeye yönlendirmenin yanı sıra, ultra işlenmiş gıdalarla ilgili başka bir sorun daha var. Geçen bölümde bahsettiğim gibi, vücudumuz ultra işlenmiş gıdalardan daha fazla kalori alabilir çünkü bu gıdaları sindirmek için çok çalışmak zorunda değil. Bu nedenle 100 kalorilik jelibon vücudumuzda çok az bir çaba ile sindirilirken, 100 kalorilik taze fasulyenin sindirilmesi için çok daha fazla enerji gerekecektir.

O halde yapmamız gereken şey, vücudumuzun iyi beslendiğini anlayabilmesi için ona yeterli besin sağlamak. Bu, yeteri miktarda yemek yedikten sonra yemeyi bırakmamızı öğreten “Bu kadarı yeterli!” mesajını almamızı sağlar. Yiyecek kalitemizi yükseltmek, aradığımız sihirli iştah düzenlemesini bulmamıza yardımcı olur ve üstelik, bu faydaları deneyimlemek için “mükemmel” olmanız gerekmez. İşe, her öğüne son derece besleyici gıdalar ekleyerek başlayın. Sadece bunu yaparak bile memnuniyetiniz artacak ve ne zaman yeterince yemek yediğinizi bilme olasılığınız daha yüksek olacaktır.

Market alışverişinizde birkaç basit değişiklik yaparak genel gıda kalitenizi artırmak da hayli kolaydır. Bunu daha önce duyduğunuzu biliyorum ama yinelemek gerekirse, çoğunlukla marketin içinde kenarda bulunanlardan alışveriş yapın ve orta koridorlardan olabildiğince uzak durun. Şimdi bunun neden bu kadar önemli olduğunu biliyorsunuz! Et tezgâhı, manav reyonu ve hatta fırın (market birkaç basit malze-

meyle ev yapımı ekmek yapıyorsa) yüksek kaliteli yiyecekler için en iyi seçeneklerinizdir. Tabii ki yemek pişirmek için orta koridorlardan bazı şeylere (zeytinyağı, tuz, un vb.) ihtiyacınız olacak ve hatta en sevdiğiniz ultra işlenmiş yiyeceklerden birkaçını atmak isteyebilirsiniz. Ancak sepetinizin *çoğunluğu* ultra işlenmiş ürünlerle dolu olmamalı.

Ayrıca, etiketleri okuyun ve ürünleri karşılaştırın. İki ultra işlenmiş gıda arasında seçim yaparken, daha az içerikli olanı ve yalnızca (çoğunlukla) telaffuz edebileceğinizi seçin.

Örnek vermem gerekirse, sizden krakerleri tamamen hayatınızdan çıkarmanızı istemiyorum! Ben de özellikle peynirli krakerlere bayılıyorum. Ancak krakerler ultra işlenmiş gıdalardır. Bu, kendi ev yapımı krakerlerinizi pişirmeye başlamanız gerektiği anlamına gelmez. Benim kraker seçerken kriterlerim şunlar:

- Lezzetli olmalı.
- *Daha* ultra işlenmiş çeşitler arasında en az içeriğe sahip olan olmalı.

İşte bu kadar. Hayatı basit yaşamayı seviyorum!

Ve lütfen diyet beynimizi tekrar devreye sokmaya *çalışmadığımızı* unutmayın. Etiketleri okumaya veya yiyeceğinizin sizin için “yeterince iyi” olduğundan emin olmaya takıntılı hale geldiğinizi fark ederseniz bir adım geri atın. Amaç, kendinizi harika hissetmeniz, sevdiğiniz (ve sizi mutlu eden) yiyecekleri seçmeniz ve keyifli bir yaşam tarzı yaşammanız. Bazı günler hamburger yemek isteyeceksiniz ve bu bir sorun değil!

III. KISIM

TEKRARLA

Kitabın adından da anlaşılacağı gibi, aralıklı oruç basittir: Oruç Tut. Yemek Ye. Tekrarla. Kısım 3, aralıklı oruç sonsuza kadar yaşam tarzınız haline gelebilsin diye, bunların hepsini bir araya getirmek için bilmeniz gerekenleri içeriyor. Düşüncemizi “diyet”ten “yaşam tarzı”na nasıl dönüştürürüz? İlerlemeyi ölçmek için en iyi yöntemler nelerdir? Zihniyetlerimiz nasıl bir fark yaratabilir? Egzersizin rolü nedir? Kilo kaybı yavaşlarsa, aralıklı oruç protokollerimizi ve yiyecek seçimlerimizi zaman içinde değiştirmeye nasıl devam edebiliriz? Kiloyu korumak neye benziyor? Tüm bu soruların yanı sıra daha fazlasının yanıtlarıyla karşınızdayım!

Ölçüm-İncelme: İlerleyişinizi Takip Etmek İçin En Etkili Kılavuz

Aralıklı orucun, yan etkisi kilo kaybı olan bir sağlık planı olduğunu size daha önce söylemiş olsam da, anlıyorum; çoğumuz (ben dahil) başlangıçta kilo vermek için aralıklı oruç tuttuk. Ve çoğumuz ilerlememizi ölçmek için doğru ve güvenilir bir yol arıyoruz. Bu bölümde, (bir şekilde) ölçülebilir bir ilerleme kaydedip kaydetmediğinizi anlamanız ve sonuçlarınızı takip edebilmeniz için stratejilerle dolu bir alet çantası vereceğim. Bu yöntemler sayesinde sonuçları kesinlikle bileceksiniz; tahmin etmenize gerek kalmayacak. Bilgi güçtür!

Herhangi bir ölçüm yapılmayan takımda değilseniz (bir dakika içinde açıklayacağım), vücudunuzun IF'e alışması için yirmi sekiz gün geçirdikten *sonra*, 29. günden başlayarak her gün kilonuzu takip edeceksiniz. (Sıfırinci günde kaydettiğiniz kilonun sadece bilgilendirme amaçlı olduğunu unutmamalı ve "HIZLI Başlangıç" bölümünde açıkladığım gibi, ilk yirmi sekiz gün boyunca kilo vermeyi beklememelisiniz.) Ayrıca iki haftada bir ölçüm yapmaya ve ilerleme fotoğrafları çekmeye başlayacaksınız. HIZLI Başlangıç'tan sonra ölçülerde yavaş ama istikrarlı bir ilerleme görmeyi bekleyebilirsiniz: Tartının ibresi-

nin aşağı doğru gitmeye başladığını, ölçülerinizin daraldığını ve/veya fotoğraflarınızda değişiklikler olduğunu görebilirsiniz. Bu ölçülerden *en az biri* değiştiği sürece, vücudunuzun da değiştiğinden emin olacaksınız!

Vücudunuz IF'e uyum sağlarken ilk yirmi sekiz gün boyunca ilerlemenizi takip etmeye *çalışmayacağınız* konusunda bana söz verin! Ciddiyim. Bu, sadece *oruç tutmayı başarma* zamanıdır, kilo verip vermediğinizi kontrol ederek strese gireceğiniz zaman *değil*. Hatta ilk başta kilo bile alabilirsiniz, bu yüzden lütfen dikkatinizi sürekli vücudunuza vermeyin ve ilk birkaç hafta boyunca yapacağı her şeyi yapmasına izin verin.

Şimdi de alet çantanızda sahip olduğunuz tüm izleme araçlarından bahsedelim, öncelikle ölçekle başlamanız gerekiyor. Sevin ya da sevmeyin; tartı, kilo vermeye çalışan çoğu insan için en yaygın alettir ama ne yazık ki aralıklı oruç tutanlar için kesinlikle *en kötülerinden* biridir! Neden? IF'te *vücudu yeniden düzenleme* adı verilen küçük bir şey gerçekleşir (ki bu aslında *büyük* bir şey ve anladığınızda heyecan verici).

Daha önceki bölümlerde öğrendiğimiz gibi, oruç tuttuğunuz zaman, vücudunuz oruç sırasında yakıt için tercihen yağ depolarını kullanır. Aynı zamanda, vücudunuz insan büyüme hormonu (HGH) seviyelerini yükseltir, bu da vücudunuzun daha önce hiç olmadığı kadar kas inşa etmeye hazır olduğu anlamına gelir. Yani antrenman yapmıyor olsanız bile, gün boyunca vücudunuzu hareket ettirirsiniz ve böylece vücudunuz kas inşa edebilir. (Bu durum, kas yapmak için spor gerektiğini düşünen birçok insanın kafasını karıştırır, ancak size daha önce söylediğimi hatırlayın, bebekler ve küçük çocuklar spor salonunda ağırlık kaldırmazlar, ancak kas dokusu oluştururlar. HGH'deki artışlar sayesinde, siz de kas yapabilirsiniz.)

IF ile yağ yakan süpergücümüzden faydalandığımız ve aynı zamanda kas inşa ettiğimiz için, muhtemelen geçmişteki diyetlerde tecrübe ettiğimiz türden bir kilo kaybı yaşamayız. IF çok farklıdır! Bu durum, ilerlemeyi ölçmeye alışkın IF uygulayıcıları arasında çok fazla endişeye neden oluyor. Giysilerinde daha küçük bedenlere girebildiklerini ancak tartıda tek bir kilo bile kaybetmediklerini görüyorlar. Terazide tek

ölçüm aracınızsa, tersi gerçekleştiği halde, ilerleme kaydetmediğinizi düşünebilirsiniz.

Bu nedenle vücudun yeniden nasıl düzenlendiğini kavramak çok önemli. Bir yandan yağ kaybedip bir yandan kas inşa ederken, bedeniniz küçülür. Bunun nedeni, kasın kaybettiğiniz yağdan daha az yer kaplamasıdır. Bunu anlamak için, güzelce kesilmiş bir fileminyon yanında biraz çırpılmış margarin hayal edin. Fileminyon (yağsız doku) margarinden (yağ) daha yoğundur. Her birinin hacmi eşit olsaydı (bir paket oyun kâğıdı büyüklüğünde bir miktar düşünün), biftek margarinden daha ağır olurdu.

Bu arada, birçok insanı rahatsız etmek istiyorsanız, “kas yağdan daha ağırdır” ifadesini kullanın. Kalabalığın içindeki inatçılar size bir kilo kasın bir kilo yağ ile tam olarak aynı ağırlıkta olduğunu söyleyecektir, ki bu doğru, ancak asıl noktayı kaçırıyorlar. Gerçek şu ki, *hacim olarak* kas kesinlikle yağdan daha ağırdır. Bir rubik küpü boyutunda iki eşit boyutlu küpünüz olsaydı ve biri kurşundan biri de strafordan yapılmış olsaydı, bunlar aynı hacimde olurlardı, ancak kurşun küpün ağırlığı diğerinden daha fazla olurdu. Yani, *hacim olarak* kurşunun strafordan daha ağır olduğu bir gerçektir. Aynı şey kas ve yağ için de geçerli. Hacim olarak, kas yağdan daha ağırdır. Kurşun ve straford arasındaki fark, kas ve yağ arasındaki farktan daha belirgin, ancak umarım bu örnek açıklayıcı olmuştur.

Dolayısıyla, böyle bir durum yaşıyorsanız, değişen bedeninize, ölçeğe güvendiğinizden daha fazla güvenin! Artık ölçülebilir şekilde küçülüyorsanız ancak tartı değişmiyorsa, bunun vücudun yeniden düzenlenmesi olduğunu biliyorsunuz. Ve HAYIR, yağ kasa “dönüşmüyor”. Bunlar iki ayrı süreçtir, ancak aynı dönemde meydana gelirler.

Tartının nasıl yalancı olabileceğini anladığımıza göre, tartınızı çöpe atmak isteyebilirsiniz ve bu kesinlikle kabul edilebilir. Değişimleri izleme alet çantanızda *bir tür* ölçüm aracı bulundurmanın önemli olduğunu düşünüyorum, ancak tartı en iyi seçenek olmayabilir. Tartıdaki veriyi saplantı haline getirdiğinizi fark ederseniz ve tartıldıktan sonra diyeti gereğinden fazla düşünmeye başlarsanız, tartınızı kaldırın, kırın veya sevmediğiniz birine verin. Ölçek kullanılmayan bir takımda olmakta sorun yok.

İllaki tartı kullanmak istiyorsanız ve vücudun yeniden yapılanmasının sonuçlarınızı çarpıtabileceğini tam olarak anlıyor ve kabul ediyorsanız, günlük dalgalanmalarınızla zihinsel açıdan başa çıkmanıza yardım edecek bir stratejiniz mutlaka olmalı. Aksi takdirde, bir sabah tartıda gördüğünüz sayı yüzünden tamamen raydan çıkabilirsiniz. Eğer kilonuz yüksek çıkarsa, *Lanet olsun böyle işe!* diyerek hayal kırıklığına uğrayabilir ve bütün gün yemek yemek için can atabilirsiniz. İçsesiniz, *IF hiçbir işe yaramıyor* diyebilir, bu yüzden pes edebilirsiniz. Eğer kilonuz düşük çıkarsa, bu sefer de içsesiniz, *Başarılı oluyorum, belki bugün kendime biraz iltimas geçebilirim!* diyebilir.

Evet. Tartı kilonuzu ister düşük ister yüksek gösterebilir; içsesimiz, gördüğümüz sayıya cevaben ortaya çıkarak, işleri altüst edebilir. Peki, bir IF uygulayıcısı ne yapmalı?



Bu, 2014 yılının bir kısmındaki ağırlık grafiğimin bir fotoğrafı. Akıllı telefonumla senkronize bir tartım vardı ve uygulama, ilerlememin bir grafiğini oluşturdu.*

Size akıl sağlığınızı koruyacak ve içsesinizi susturacak bir şey öğretmek istiyorum: *Genel kilo gidişatınızı* takip etmenin gücü.

Az önce, 2014 yılının bir kısmındaki ağırlık grafiğimin bir fotoğra-

* Ağırlıkta meydana gelen çok ufak değişikliklerin de görülebilmesi için ağırlık birimini bu tabloda lbs olarak koruduk. 1 lbs yaklaşık olarak 0,45 kg'dır. -yhn

fını paylaştım. Akıllı telefonumla senkronize bir tartıya sahiptim ve uygulama, ilerlememin bir grafiğini oluşturdu. Bu fotoğrafı bir dakika inceleyin ve iki çizgiye dikkat edin.

Noktalı çizgi günlük ağırlıklarımı gösteriyor. Döngüye dikkat edin, kilom birkaç gün azalıyor ve sonra birkaç gün tekrar yükseliyor, ardından biraz daha aşağı hareket ediyor ve hemen ardından bir başka yükseliş daha oluyor. Günlük dalgalanmalar oldukça sinir bozucu görünebilir! Kilomun arttığı günlerde neyi yanlış yapıyordum? Kilomun düştüğü günlerde tam olarak ne yapıyordum? Her iki sorunun da cevabı, *hiçbir şey*. Kilo kaybetmek böyle gözükür. Her gün sürekli kilo vermezsiniz. Bu gerçeği tam olarak kabul etmediğiniz sürece, yukarı ve aşağı hareketlerinizi anlamaya çalışırken çıldırmanız mümkün.

Öte yandan düz çizgiye bakın. Bu çizgi benim genel *eğilimimi* gösteriyor. Bu çizginin hafif bir aşağı eğime sahip olduğuna dikkat edin. *Önemli olan* inişler ve çıkışlar değil, genel eğilimdir.

Genel eğilimi takip etmenin en basit yolu, benimki gibi bir uygulama kullanmak. Benim en sevdiğim uygulamanın adı *Happy Scale*, ancak aynı işi gören başka uygulamalar da var. Bu uygulamalar, günlük dalgalanmaları görmezden gelmenize yardımcı olur ve eğilim çizgisine odaklanmanıza izin verir. Genel eğilim çizginiz düşüyorsa, ağırlığınızın daha yüksek olması önemsizdir. Ağırlığın dalgalandığını asla unutmayın ve bu normal.

Benim gibi eski kafalı olabilirsiniz. O zamanlar, uygulamam olduğu halde, daha fazla veriye sahip olmak istemiştım ve kiloları kaybettiğimi görmekten zevk alıyordum. Ayrıca haftadan haftaya ilerlememi karşılaştırmayı da seviyordum, haftalık ortalamamla günlük kilomun, genel eğilimimde neler olup bittiğini anlamama yardımcı olduğunun farkına varmışım.

Kilo verme yolculuğumda elde ettiğim tüm verileri hâlâ saklıyorum ve bu, haftalık ortalamayı nasıl kullandığımı gösteren günlük kilo kaydımın gerçek bir örneği. (Yakından bakarsanız, yukarıda paylaştığım ağırlık grafiğindeki haftaları bulabilirsiniz; grafikteki veriler 6 ile 10. satırlar arasında bulunuyor.)

	CUMARTESİ	PAZAR	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	HAFTALIK ORTALAMA	DEĞİŞİKLİK
1.sıra	185,1	184,2	184,9	185,2	185,3	185,0	185,1	185,0	-
2.sıra	185,9	184,1	184,2	184,2	184,1	183,3	184,0	184,3	- 0,7
3.sıra	184,1	184,4	184,1	182,9	182,4	182,2	183,0	183,3	- 1,0
4.sıra	183,8	183,2	183,8	183,1	183,0	183,9	182,5	183,3	0
5.sıra	183,6	183,2	183,0	183,4	182,4	181,9	182,8	182,9	- 0,4
6.sıra	182,5	183,2	182,5	181,9	180,8	180,7	179,3	181,6	- 1,3
7.sıra	178,7	178,0	178,2	177,8	178,4	178,9	180,3	178,6	- 3,0
8.sıra	178,6	177,8	178,4	177,4	178,1	179,3	177,7	178,2	- 0,4
9.sıra	177,7	176,9	177,9	175,8	175,9	176,4	175,4	176,6	- 1,6
10.sıra	174,7	176,6	176,6	177,3	176,5	175,2	176,3	176,2	- 0,4
11.sıra	176,6	177,9	177,0	174,7	172,5	170,9	169,6	174,2	- 2,0

* Ağırlıkta meydana gelen çok ufak değişikliklerin de görülebilmesi için ağırlık birimini bu tabloda lbs olarak koruduk. 1 lbs yaklaşık olarak 0,45 kg'dır. -yhn

Tüm dalgalanmalara dikkat edin! Kilom günden güne deli gibi inip çıkıyordu.

Fakat! Haftalık ortalamalarıma dikkat edin. Çoğu hafta, haftalık ortalamam *düşüktü* (sadece üçüncü ile dördüncü sırada hiç düşmediği bir hafta yaşadım). Bazı haftalar çok düştü (yedinci sırada 1.3 kilo!) ve bazı haftalar 450 gramdan daha az düştü. Bununla birlikte, *değişiklik* sütununa bakar ve hesaplarsanız, bazı haftalarda *değişiklik* küçük ve bazı haftalarda büyük olsa da, *ortalama değişiklik haftada tam olarak 450 gramdı*. Evet. Sadece genel eğilim önemlidir!

Bu arada sadece kadınlar için bir bilgi (erkekler, bu paragrafı atlamak istiyorsanız atlayabilirsiniz); daha koyu günler, âdet döngüm sırasında kaydettiğim ağırlıklardır. 4. satırda ne olduğuna dikkat edin: Hiç kilo kaybı yok. Ve sonra tekrar 8. satırda: Minimum kilo kaybı. Zamanla, bunun vücuduma dair bir döngü olduğunu anladım. Korkmama ya da üzülmemeye gerek yoktu; bu sadece vücudumun yaptığı bir şeydi. Üzülme yardımcı olmazdı, ama neler olduğunu anlamak güç verdi.

Bu verileri başka bir önemli noktayı vurgulamak için de kullanmak istiyorum: Seyrek tartılmak hiç tartılmamaktan *daha kötü* olabilir. Evet. Bu doğru. Haftada bir, ayda bir veya canınız ne zaman isterse tartılmanızı tavsiye etmiyorum. Bu çıldırmanıza sebep olacak en hızlı yöntem olabilir.

Açıklayayım.

Peki, ya sadece cuma günleri tartılsaydım? 6. satırda cuma ağırlığım 179,3 lbs idi. 7. satırda cuma kilom 180,3 lbs idi. Cumadan cumaya kilolarıma baktığımda, o hafta bir kilo almışım gibi görünüyor. Fakat! Haftalık ortalamalara bakarsanız, 6. satır için haftalık ortalamamın 181,6 lbs, 7. satır için haftalık ortalamamın 178,6 lbs olduğunu görebilirsiniz. Bu doğru! Üstelik en büyük ortalama haftalık değişimim, cumadan cumaya kilomun *arttığı* bir haftada gerçekleşti. Birkaç gram “alarak” cesaretimi kaybetmek yerine, *ortalamada 1,36 kilo* kaybetmiş olduğum gerçeğine odaklandım. Yaşasın haftalık ortalama!

Sadece ara sıra tartılsaydım bu da bir sorun olurdu. 9. sıranın salı günü (175,8 lbs) ve sonra 11. sıranın pazar günü (177,9 lbs) tartılsay-

dım, 900 gramdan fazla aldığımı düşünürdüm! Bu gerçekten cesaret kırıcı olurdu! Ancak haftalık ortalamalarımı baktığımda 9. sıra için haftalık ortalamamın 176,6 lbs, 11. sıra için haftalık ortalamamın 174,2 lbs olduğunu görüyorum. Bu da haftalık ortalamamın 1 kilo düştüğü anlamına geliyor.

Haftalık ortalamanızı benim yaptığım gibi manuel olarak hesaplamak istiyor ancak nasıl yapacağınızı hatırlamıyorsanız matematik dersinin tam zamanı. Haftanın içindeki tüm sayıları toplayarak (yedi sayı olmalıdır) ve ardından toplamı yediye bölerek haftalık ortalamayı buluruz.

Bunun nasıl çalıştığını birinci satırdaki sayıları kullanarak göstereyim:

$$185,1 + 184,2 + 184,9 + 185,2 + 185,3 + 185,0 + 185,1 = 1.294,8$$

$$1.294,8 \div 7 = \mathbf{185,0 \text{ lbs}}$$

(Aslında 184,971429 lbs idi, ama sayıyı yuvarladım.)

Matematikten nefret ediyorsanız ve bu örnek, okul günlerinizi düşünmenize ve korkudan titremenize neden oluyorsa, bir uygulama edinin. Bu iyi bir yol. (Öğretmenlerimizin bize her zaman hesap makinemiz olmayacağını, bu yüzden bu şeyleri elle nasıl yapacağımızı bilmemiz gerektiğini söylediğini hatırlıyor musunuz? Güzel günlerdi. Ama hadlerini bildirdik, öyle değil mi? Teşekkürler, akıllı telefonlar!)

Bazıları için işe yarayan bir başka tartılma stratejisi daha da eski bir yöntemdir, üstelik yükseliş dalgalanmalarını görmeye hiç tahammül edemeyen ve *sadece* düşüş trendini görmek isteyen insanlar için kesinlikle dâhicedir. Bu yöntem için kendinize doktor muayenehanesindekiler gibi eski moda bir tartı alın ve ailenizdeki herkese, ona kesinlikle dokunmamaları gerektiğini söyleyin. İlk kez tartıldığınızda, o günkü ağırlığınızı yansıtacak şekilde işaretleyin ve tartıdan inin. Ertesi gün aynı şeyi yapın. Burada dikkat etmeniz gereken, çıkan sayıyı *sadece* aşağı yönü gösteriyorsa işaretlemek! Kilonuz arttıysa ve terazi dengede değilse, tartıdan inin ve *sayıyı ayarlamadan*, hiçbir şey olmamış gibi gününüze devam edin. Dalgalanmayı tamamen görmezden

geliyorsunuz ve çubuğu kaydırmadığınız için, böyle bir şey olmamış gibi davranıyorsunuz. Zamanla, ölçeği gittikçe daha düşük sayılara göre yavaşça ayarlayacaksınız, ancak bu arada sayıların yukarı doğru ani yükselişlerini asla görmek zorunda kalmayacaksınız.

Umarım sizi, değişken ağırlıkların çılgınlığına kapılmak yerine düzenli tartılmanın ve genel eğiliminizin önemine ikna edebilmişimdir. IF'e başlayan ancak günlük dalgalanmalar yüzünden bu yöntemin bir işe yaramadığına ikna olup denemekten vazgeçen insanlar olduğuna inanıyorum. Ya genel eğiliminizi not etmek için günlük bir tartılma stratejiniz olsun ya da tartıdan tamamen kurtulun. Bu çok önemli.

Artık, ilerlemenizi izlemek için bir araç olarak tartıyı nasıl kullanacağınızı anladığınıza göre, bir sonraki stratejiye geçelim: Ölçme!

Sıfırinci günde ve yine yirmi dokuzuncu günde şu ölçümleri yaptınız:

Ölçümler

Göğüs:	-----
Bel:	-----
Kalça:	-----
Sağ uyluk:	-----
Sol uyluk:	-----

HIZLI Başlangıç bölümünde de bahsettiğim gibi, dilerseniz diğer alanları da takip edebilirsiniz. Kendinizi doğru bir şekilde *nasıl* ölçeceğinizden emin değilseniz, Google'da bir arama yapın veya YouTube'da size uygun ölçüm tekniğini gösteren eğitici bir video bulun.

İşin püf noktası, iki haftada bir, aynı teknikleri kullanarak, kendinizi aynı şekilde ölçecek ve vücudunuzun çeşitli bölgelerinin nasıl değiştiğini göreceğinizdir. Zaman içinde yavaş ama istikrarlı değişiklikler göreceksiniz.

Odaklanmanız gereken en önemli ölçümlerden biri belinizdir ve dürüst olmak gerekirse, yalnızca *tek bir* bölgeyi ölçmek istiyorsanız ölçülmesi gereken yer beldir, çünkü bel ölçülerimiz pek çok sağlık sonucuyla bağlantılıdır (birçok araştırma, daha küçük bir belin = olumlu

sağlık sonuçları ve daha büyük bir belin = olumsuz sağlık sonuçları olduğunu bulmuştur). Artık kilo almasam da zaman zaman belimi ölçüyorum ve bu da kilomun sabit olduğunu bilmeme yardımcı oluyor.

Gerçekten bilimsel ve matematiksel olmak istiyorsanız, *bel-boy oranı* olarak bilinen yöntemi uygulayabilirsiniz. Bunun için bir hesap makinesi kullanabilir veya biraz matematik yapabilirsiniz: Bel ölçünüzü alın ve kalça ölçünüze bölün. Bu neden önemli? Bilim, bize bel-boy oranının mortalite riskinin (*ölüm* anlamına gelir) BMI'den daha iyi bir tahmin aracı olduğunu gösteriyor.¹ Daha yüksek bir değer aynı zamanda obezite ile ilişkili hastalık riskinin daha yüksek olduğunu gösterir. 0,5'in altındaki bir bel-boy oranı daha sağlıklıyken, 0,57 ve üstü sizi obez aralığına sokar.

Sırf eğlencesine, benimkini hesapladım. Bel-boy oranım 0,415 ve Google Amca'dan bel ve boy karşılaştırmaları tablosu arattığımda, ölçümün üniversiteli bir kadın yüzücü (0,42) ile Beyoncé (0,38) arasında kaldığını gördüm. Ayrıca bel-boy oranımın beni "ince" kategorisine soktuğunu da öğrendim. Yüzme bilmeyen *ya da* dünya turuna çıkmayan, eskiden obez olan elli yaşındaki bir kadın için çok da kötü değil!

Uygulamak isteyebileceğiniz bir diğer yöntem bel-kalça oranıdır. Bel-boy oranı gibi, bu da BMI'den daha iyi bir sağlık göstergesidir. Daha düşük bir bel-kalça oranı, daha düşük kardiyovasküler hastalık ve diyabet düzeyleri, ayrıca doğurganlıkla bağlantılıdır.² Bir hesap makinesi bulabilir veya matematiği kendiniz yapabilirsiniz; bel ölçünüzü alın ve kalça ölçünüze bölün.

Kendi bel-kalça oranımı hesapladım ve 0,69 olduğunu buldum. Bir kaynağa göre, 0,70 kadın doğurganlığı için "ideal" ve çocuk doğurma yıllarımı *çoktan* geçmiş olsam da, "doğurgan bir vücudum" olduğunu öğrendiğimde mutluydum. Gördüğüm bir grafik, oranımın beni "armut biçimli" kategorisine koyduğunu gösterdi ki bu hiç de şaşırtıcı değil.

Tartı ve ölçümleri kullanmanın yanı sıra, ilerlemeyi ölçmek için üçüncü bir değerli araç, kendi fotoğraflarınızı karşılaştırmaktır. Bu stratejiyi kullanırken önden, yandan ve arkadan fotoğraflarınızı çektiğinizden emin olun. Mümkünse, sizi başka biri çeksin ancak ayna özçekimleri de işe yarar.

İlerleme fotoğrafları çekiyorsanız (ve umarım yaparsınız, çünkü bence bu en güçlü strateji), her seferinde aynı giysileri giydiğinizden emin olun! Giysilerin üstünüze nasıl oturduğunu inceleyebilir ve vücudunuzdaki değişiklikleri görebilirsiniz. Yaklaşık on bir kilo verdikten sonra en sevdiğim elbisemi giyerek bir fotoğrafımı çektiğimi hatırlıyorum. Eski fotoğrafı aynen yarattım: Aynı yerde durdum, aynı takıları taktım ve kollarımı aynı pozisyonda tutmaya çalıştım. İki fotoğrafı karşılaştırdığımda, vücudumun ne kadar değiştiğini gerçekten görebiliyordum. Kolyemin bile boynumda asılı olduğunu görebiliyordum, görünüşe göre önceki fotoğrafta tombul bir boynum vardı!

Ayrıca, bu fotoğrafları sadece kendiniz için çekiyor olsanız da ya gerçek giysi ya da mayo giymenizi tavsiye ederim. Neden mi? Çünkü çarpıcı bir başarı kazandığınızda, bu fotoğrafları diğer insanlara göstermek isteyeceksiniz. Eğer iç çamaşırlarınızla ya da çıplakken fotoğraf çektiyseniz, bunu gerçekten kendinize saklamalısınız, #HaksızMıyım? İlerlemenizi gösteren ve arkadaşlarınızla ve aile üyelerinizle de paylaşabileceğiniz fotoğraflara sahip olduğunuz için daha sonra kendinize teşekkür edeceksiniz. Büyükannenizin sizi iç çamaşırlarınızla görmesine gerek yok.

Son olarak, sizi ölçüm alet çantanızdaki son araçla tanıştırmak istiyorum: Dürüstlük pantolonu. Bu yöntem için, bir sonraki hedef kilonuza uygun ebatla bir giysi satın almalısınız. Bu yöntemde kesinlikle esnemeyen bir pantolon kullanmayı seviyorum çünkü bu bana en iyi geribildirim veriyor. Her hafta ya da iki haftada bir, pantolonu deneyin ve zamanla kalıbın üstünüzde nasıl durduğunu takip edin... ve sonra bir gün, BOM! Pantolon üstünüze olacak! Sonra ne yapacaksınız? Tahmin ettiğiniz gibi, yeni bir çift dürüstlük pantolonu alıp, işlemi tekrarlayacaksınız. Tartı hareket etmese bile, her zaman dürüstlük pantolonunuza güvenin.

Şimdi, size ölçüm alet çantanızda bulundurmanız gereken tüm yöntemleri öğrettiğime göre, bahsetmek istediğim bir şey daha var ve bu, en önemli kavram.

Bunu anlamak *çok önemli*, millet.

Bir şeyler değişiyorsa, ilerleme kaydediyorsunuz demektir!

Bununla kastettiğim şu:

- Terazi zaman içinde (uygulamanızda veya haftalık ortalamalarınıza bakarken) yavaş yavaş düşüş eğilimi gösteriyorsa, ölçümlerinizi veya fotoğraflarınız ne olursa olsun **ilerleme kaydediyorsunuz demektir!**
- Ölçümlerinizi zaman içinde yavaş yavaş azalıyorsa, tartı veya fotoğraflarınız ne gösterirse göstere sin **ilerleme kaydediyorsunuz demektir!**
- Fotoğraflarınızda daha ince görünüyorsanız, tartı veya mezura ne gösterirse göstere sin **ilerleme kaydediyorsunuz demektir!**
- Dürüstlük pantolonunuz üstünüze uyuyorsa, tartı, mezura veya fotoğraflar size ne söylese söylesin **ilerleme kaydediyorsunuz demektir!**

Pek çok insan, *değişmeyen* ölçülere takılıp, değişenleri göz ardı etme hatasına düşüyor! Bunun olmasına izin vermeyin. *Bir şey değişiyorsa, işe yarıyor demektir!*

Diyete Karşı Yaşam Tarzı: Eski Alışkanlıklara Dönmek Yok

Kaç kez yeni bir diyetle başlayıp, çok geçmeden hedef kilonuza ulaşacağınız, bu çılgınlığın biteceği ve eski yeme alışkanlıklarınıza geri döneceğiniz günü özlemle beklemeye başladınız? Ya da kaç kez bir hafta sonu (ya da bir hafta, bir ay ya da bir yıl...) kendinize izin verdiniz ve sonra “tamamen başarısız olup eski alışkanlıklarınıza geri döndüğünüzü” anladınız?

Evet. Ben de. *Birçok defa*. Aslında, denediğim her diyetle bunu yaşadım. Er ya da geç (genellikle hemen) planı tamamen terk eder ve başka bir diyetle başlardım. (Bu genellikle, hangi “diyet”te olursam olayım aşırı kısıtlamaya doğrudan tepki olarak, büyüme çağındaki bir ergen gibi, her şeyi yeme evresi içeriyordu. Vücudumuz aşırı kısıtlamaya tepki olarak açlık hormonlarımızı harekete geçirdiğinde gerçekleşen tam olarak budur.)

İyi haber şu ki, aralıklı oruç tamamen farklı.

Ya size şunu söyleseydim: **IF bir diyet değildir, bu yüzden “başarısız olamazsınız”.**

Bunu anladığınızda, şimdi, hayatınızın tam bu ânında, rahat bir nefes alabilirsiniz. Artık diyet devri sizin için kapandı! Bu tür durumlardan sonsuza kadar *kurtuldunuz*.

Aralıklı orucun bir diyet *olmadığını* iyice anlayın. *Diyet* kelimesi yediğiniz yiyecekleri ifade eder ve aralıklı oruç ne yediğinizle değil, *ne zaman* yediğinizle ilgilidir. IF bir yeme *modelidir* ve yiyecek seçimleriniz buna uyum sağlar.

Yani, *diyet* kelimesinin tanımına yakından baktığınızda, aralıklı orucun kriterlerini karşılamadığını görebilirsiniz. Yaptığınız şeyi tarif etmek için asla *aralıklı oruç* ve *diyet* kelimelerini bir arada kullanmayacağınıza söz verin. Siz aralıklı oruç *yaşam tarzını* yaşıyorsunuz, “aralıklı oruç diyetini” TAKİP ETMİYORSUNUZ.

Peki, aralıklı oruç gerçekten sonsuza kadar takip edebileceğiniz bir yaşam tarzı mı? Cevap kocaman bir EVET.

Son zamanlarda, çevrimiçi IF destek gruplarımdan birindeki üyelerle, aralıklı oruç hakkında ne hissettiklerini soran bir anket yaptım. Bu bilimsel bir anket olmasa da (ve öyle olduğunu iddia etmiyorum), yanıt verenlerin tam yüzde 99.9’u aralıklı orucun “sonsuza dek uygulanabilecek bir yaşam tarzı” olduğunu söyledi.

“Aralıklı oruç hakkında ne düşünüyorsunuz?” diye sordum. Seçimler şunlardı:

1. IF benim için sonsuza kadar uygulayacağım bir yaşam tarzı.
2. IF geçici bir diyetdir ve hedef kiloma ulaştığımda duracağım.
3. Ben kimim ve neden buradayım?

Evet, üçüncü seçeneği şaka olarak ekledim çünkü durumu neşelendirmek istedim.

Anketi gönderdikten sekiz saat sonra, 1.200’den fazla grup üyesi “IF benim için sonsuza kadar uygulayacağım bir yaşam tarzı” seçeneğini işaretlerken, sadece 3 kişi “IF geçici bir diyetdir ve hedef kiloma ulaştığımda duracağım”ı seçmişti. Evet. IF’i sonsuza kadar sürdürülebilir bir yaşam tarzı olarak gören 1.200’den fazla kişiye karşın sadece üç kişi vardı. (Bu arada on beş kişi C seçeneğini işaretlemişti. Bunlar benim en sevdiğim insanlar, şakacılar. Muhtemelen ben de o şıkkı seçerdim. Tanrı onları korusun.)

VAY! Aralıklı oruç tutanların kendilerini adadıklarını biliyordum, ancak bu sonuçlar beni bile şaşırttı! Bu soruyu başka herhangi bir “diyet” grubunda sormayı deneyin! (“Diyet” kelimesini tırnak içine aldım çünkü unutmayın ki IF bir diyet DEĞİLDİR!) Çoğu insan, diyeti bittiğinde “gerçek hayata” dönmek için *sabırsızlanır*. Bu, IF uygulayıcıları için kesinlikle geçerli değil. Dediğim gibi, bu titiz ve bilimsel bir anket çalışması değil (yakınından bile geçmez), ama yine de aydınlatıcı oldu. IF’in geçici bir diyet olduğunu ve hedef kilolarına ulaştıklarında bırakacaklarını söyleyenden *daha fazla, şaka olan seçeneği işaretleyen vardı*. Bu önemli bir bilgi. #DiyetDeğilYaşamTarzı.

Aralıklı orucun, yan etkisi kilo kaybı olan bir sağlık planı olduğunu unutmayın, bu nedenle aralıklı oruç yaşam tarzını yaşamaktan vazgeçmek *istemeniz* için hiçbir neden yok! Uzun süredir IF uygulayanların çoğu, kendilerini çok iyi hissettikleri için IF yaşam tarzını sürdürmekten asla vazgeçmek istemediklerinin farkında ve bahse girerim, bunu siz de keşfedeceksiniz.

IF konusunda yeniyseniz ve bunu kendiniz için bir yaşam tarzı haline getirmeye çalışıyorsanız, aralıklı orucu bir alışkanlık haline getirmenize yardımcı olacak bazı yöntemlere ihtiyacınız olabilir. Birçok kişide yarayan yöntem, oruç tutma uygulamasıdır.

İnsanlar oruç tutma uygulaması hakkında şaka yapmayı severler ve, “Benim oruç tutma uygulamam sadece bir saat ve ben ona bakıyorum,” gibi bir şey söylerler. İşleri olabildiğince basit tutmakta bir sorun yok! Mesela ben böyle bir uygulama kullanmıyorum. Daha doğrusu, *artık kullanmıyorum*.

Ancak 2016 yılında işime çok yarayan bir uygulamam vardı. O dönem hâlâ oruç stillerini deniyordum. Ayrıca temiz orucu yeni keşfetmiştim ve bu da günlük orucumu deneyimleme şeklimde büyük bir fark yaratmıştı. 2016 baharında 4:3 ile denemeler yapıyordum ve işe yaradı, ancak uzun vadede günlük yemek yeme penceresine geçmek istediğime karar verdim. Bir uygulama aracılığıyla yemek yeme penceresinin uzunluğunu takip etmeyi uygun gördüm ancak böyle bir uygulama bulamadım. O sıralar mevcut uygulamalar sadece hızınızı takip etmenize izin veriyordu. Oğlum bir bilgisayar programcısı ve uygulama-

ma geliştiricisi, bu yüzden ondan benim için bir uygulama yapmasını istedim. Yaptı ve ben de kullanmaya başladım.

Bu uygulamayı kullanmak, günlük yeme penceresi alışkanlığını pekiştirmeme gerçekten yardımcı oldu. Aylarca her gün kullandım ve uygulamada “penceremi kapatmak” psikolojik olarak bana keyif veriyordu. Bunu yaptığımda, ağzıma bir lokma daha koyma olasılığım çok düşüyordu. *Hayır! Pencerem kapatıldı!* diye düşünüyordum.

Komik bir anım var. Yemek yeme penceresimin asla beş saati geçmeyeceği, “mükemmel” bir ay geçirmeyi kendime hedef edinmiştim. 2016 Mayıs? Hayır. 2016 Haziran? Hayır. Temmuz? Ağustos? Eylül? Hayır, hayır ve hayır. *Hiçbir zaman* böylesine mükemmel bir ayım olmadı. Tahmin edin ne oldu? Hiçbir önemi olmadı. Bu süre zarfında kilomu sabit tutma döneminde olmama ve daha fazla kilo vermeye çalışmamama rağmen, kot pantolon bedenim tam bir beden küçüldü. Ayrıca o sıralar tartılmadım da, bu bile başlı başına bir özgürlük hissi yaşıtıyordu. Diyeceğim o ki, benim deneyimlerimden öğrenin. Mükemmel olmayacaksınız, mükemmelliği hedefim olarak belirlediğimde bile mükemmel olamadım. Zaten mükemmeliyet abartılı bir kavram, ben bunun yerine uzun sabah kahvaltıları yapmayı seçtim ve bence bu daha mükemmel bir durumdu.

Ekim geldiğinde, artık uygulamaya bile *ihtiyacım olmadığını* fark ettim. IF yeme penceresim tamamen otomatik pilottaydı! Her gün penceremi açtım, yemek yedim, doyduğumda durdum ve penceremi kapadım. Müthiş bir rahatlama hissediyordum ve o andan sonra bir daha asla yeme penceresini takip etmedim. Hâlâ günlük oruç tutuyorum ve çoğu gün yemek yeme penceresim beş saat veya daha az sürüyor. Dengedeyim; bir gün penceresim daha uzun sürdüyse, ertesi gün doğal olarak daha kısa sürüyor. Sanırım, bu benim iştah düzenleme yönteminin bir parçası.

Artık kullanabileceğiniz birçok uygulama var ve bunlar sayesinde yemek yeme pencerenizi ve orucunuzu takip etmeyi ve hatta sizinle birlikte oruç tutan diğer IF uygulayıcılarıyla tanışmak için bir oruç çemberine katılmayı bile seçebilirsiniz! Cihazınız için mevcut olan uygulama mağazalarına göz atın ve hangisinin size çekici geldiğini

bulun. Uygulamaları, kendi IF protokolünüz otomatik pilota geçene kadar veya verileri takip etmek için kullanın! Ya da hiç kullanmayın! Bu tamamen size kalmış.

Lakin bu sırada, muhakkak daha uzun yemek pencereleri olan, daha kısa süre oruç tuttuğunuz günleriniz olacağını bilin. Bu, hayatın doğal bir parçası. Örneğin ben, oğlumun üniversite mezuniyet törenine gittiğimde ve sabah 10.00'da penceremi lezzetli bir *brunch* ile açmaya karar verdiğimde “başarısız” olmadım, sadece o özel günde orucumun daha kısa süreceği fikrini benimsedim. Aynı şekilde, ellinci yaş günümde, öğlen vakti arkadaşlarımla sahilde kokteyller ve atıştırma- malıklar eşliğinde yemek penceremi açtığımda tereddüt bile etmedim. Her iki durumda da bir seçim yaptım ve hiç suçluluk hissetmedim. Şunu bilin, daha uzun bir yemek penceresine karar verdiğinizde, “hile yapmıyorsunuz” ve hiçbir şeyi mahvetmiyorsunuz! Yani, telafi etmeniz gereken diyet günahlarınız yok. Bu diyet zihniyettir ve IF'in bir diyet olmadığını unutmayın.

Ancak, IF yaşam tarzınıza başladığınızda, ruh halinizden etkilene- rek ihtiyatı elden bırakmak istememelisiniz. HIZLI Başlangıç sırasında, oruç kasınızı geliştirirsiniz ve tutarlı davranarak, vücudunuzun glikojen depolarını tüketmesine yardımcı olur, böylece yağ yakan sü- pergücünüzü ateşleyebilirsiniz. Bu nedenle, HIZLI Başlangıç sırasında programınızda çok esnek *olmamanızı* tavsiye ederim, aksi takdirde uyum aşamasını geçmeniz daha uzun sürer ve işler sizin için daha zor hale gelir.

Deneyimli bir IF uygulayıcısı olsanız da tutarlılık önemlidir çünkü çok uzun yemek yeme penceremiz ve kısa oruçlarınız varsa, glikojen depolarınız tamamen dolu kalır ve vücudunuzun yağ depolarına *ula- şamazsınız*. Neden oruç tuttuğunuzu asla unutmayın!

Ayrıca tatile çıktığınızda, IF'i nasıl uygulayacağınız konusunda endişe duyabilirsiniz. İyi haber şu ki, bir IF uygulayıcısı için tatiller, IF'ten öncekinden çok daha kolay geçer!

En sevdiğim tatillerden biri deniz yolculuğuna çıkmaktır. IF'ten önce, tüm seyahat boyunca dilediğim her şeyi yemekte kendimi özgür bırakır ve geri döndüğümde “diyete” başlayacağıma söz verirdim. (As-

linda, “diyet” genellikle ben seyahate çıkmadan birkaç hafta önce, vücudumun mayıyla güzel görünmediğini fark ettiğimde başlardı. Yine de o diyetler hiçbir zaman işe yaramadı.)

Muhtemelen, gemi yolculuklarını günlerce oburluk yapmak olarak düşünüyorsunuz, ben de böyle düşünüyordum. Kahvaltı saatinde ilk sırada olurdum, her zaman öğle yemeği ve akşam yemeği yerdim, gece geç saatlerdeki atıştırmalıklardan bahsetmiyorum bile! “Yardım edin! Ben obez ve mutsuzum!” uyanışım, 2014 yılında ailemle çıktığım bir gemi gezisinde gerçekleşti. Doksan beş kiloydum ve çekildiğimiz fotoğraflar bana gerçeği gösterdi: Şişko, hastalıklı ve perişan gözükyordum. O fotoğraflara baktığımda, bunun böyle hissettiğim son sefer olacağına yemin ettim. O yolculuktan döndüm, hayatımın kontrolünü elime aldım ve artık her şey çok farklı.

Şimdi mi? Artık tatili her şeyi bedava yiyebileceğim bir şey gibi görmüyorum çünkü aşırı yemek yediğimde kendimi iyi *hissetmiyorum*. Toplanıp yola çıktığımızda, arabaya oruçlu halde biniyorum ve limana giden yolun tamamında oruç tutmaya devam ediyorum. Abur cubur veya *fast food* tüketerek seyahat etmekten çok daha keyifli. Artık yemek konusunda o kadar seçiciyim ki, yol yemeklerinin hiçbirinin tadını beğenmiyorum.

Yolcu gemisine adım attığım anda pencerem açılıyor! Meyveli bir kokteyl veya bir kadeh şampanya ve biraz atıştırmalıkla başlıyorum. Ana yemek salonundaki akşam yemeği öncesi iştahımı kapatmıyorum. Akşam yemeğinde genellikle vejetaryen bir menü tercih ediyorum çünkü bunca yılda iki şey öğrendim: Her şeyden önce, herhangi bir yolcu gemisinde, vejetaryen yemekler en iyi yemekler arasında yer alıyor ve ikincisi, yüksek kaliteli yiyeceklere sadık kaldığım sürece, şişkinlik hissetmiyorum. Tatlı mı? Yersen bunu dert etmiyorum. Çikolata bir tatlı, peynirli kek ya da bir meyve ve peynir tabağı yiyebilirim.

Yolculuğun diğer günlerinde, bilinçli bir şekilde yemek yemeye odaklanıyorum. Canım isterse bir veya iki kez *brunch* yememe rağmen, genellikle kahvaltıyı atlıyorum. Genelde yemek yeme pencerem her gün sekiz ila on iki saat arasında sürüyor ve kafama göre takılıyorum. Amacım her zaman, yemek penceremi sıkı bir şekilde takip et-

mek yerine, asla aşırı tok hissetmemek ve tatmin olduğumda durmak oluyor.

Karaya çıkma vakti geldiğinde oruç tutmaya başlıyorum ve eve gidece kadar oruç tutuyorum. Vücudum oruç için son derece hazır oluyor! Normale dönmek harika bir duygu. Eve döndükten sonraki birkaç gün genellikle yorgun ve bitkin olurum. Biyolojik olarak, nedenini anlamak kolay! Yolculukta normalden çok daha fazla yemek yedim ve glikojen depolarımı yeniden doldurdum. Dolayısıyla glikojen depolarımı tekrar tüketmek, normal rutinitimde birkaç günümü alıyor ve bu nedenle birkaç gün öğleden sonraları kestirmeye ihtiyacım olabiliyor. Ancak kısa süre sonra normale dönüyorum.

Lütfen gezi sırasında başarısız olmadığımı ya da hile yapmadığımı iyi anlayın. Daha uzun pencerelere ve daha kısa oruçlara sahip olmayı seçtim ve suçluluk duymadan her anın tadını çıkardım. Yolculuğu telafi etmek için, eve döndüğümde daha uzun oruç tutmama da gerek yoktu. Tek yapmam gereken, normal IF protokolüme devam etmekte ve her şey yolundaydı.

Kilolu biriyseniz, tatilden sonra kilonuzun *daha da* artabileceğini aklınızdan çıkarmayın. Bir keresinde (eskiden her gün tartılırken), kız kızı gittiğimiz lüks bir geziden sonra *dört kilo* “almıştım”. Ama paniğe kapılmadım. Dönüşte tercih ettiğim IF rutini uyguladım ve ertesi hafta normale döndüm. Unutmayın ki, bu kilo sadece yiyeceklerden gelmez, vücudunuz aynı zamanda çok fazla su tutar. Yani hepsi yağ değildir!

Bu bölümden öğrenmenizi istediğim şey şu: Diyette değilsiniz ve bu yüzden artık kelime dağarcığınızda *diyet*, *başarısız olup eski alışkanlıklara dönme* veya *hile* gibi kelimelere ihtiyacınız yok. Suçluluk duygusundan kurtulabilir, özel günlerin ve tatillerin tadını çıkarabilirsiniz, ayrıca IF’in yanınızda olduğunu ve bu nedenle tatili daha keyifli hale getirdiğini veya en azından eve döndüğünüzde sizi beklediğini bilirsiniz.

Oruç tutarız.

Yemek yeriz... *bazen diğer zamanlardan daha fazla!*

Tekrarlarız.

Zihnen Hazır Olun!

İtiraf: Aralıklı oruç benim için işe yaramadı.

Yarayana kadar.

Aralıklı orucu ilk kez 2009'da öğrendim. İlk hangi kitabı okuduğumu hatırlayamıyorum, ancak oruç tutmayı bir kilo verme aracı olarak savunan birkaç kitaptan biri olduğunu biliyorum (çünkü o zamanlar IF'in sadece bu olduğunu düşünmüştüm: Kilo vermek için kullanılacak bir yöntem). O zamanlar pek fazla seçenek yoktu; Dr. Bert Herring'in ilk kitabı *The Fast-5 Diet and the Fast-5 Lifestyle*, Brad Pilon'un e-kitabı *Eat. Stop. Eat.* [Ye. Dur. Ye.] ve haftada 2 gün protokolü hakkında Dr. John Dugirdas'ın *QOD Diet* (QOD iki günde bir anlamına gelir) ve Dr. James Johnson'ın *The Alternate-Day Diet* (2008 versiyonu) kitaplarını okudum.

Bütün bu kitaplar ilgimi çekti çünkü günlük bir yemek yeme aralığına sahip olmak (*Fast-5*) ya da haftada birkaç kez yemek yemeye yirmi dört saat ara vermek (*Ye. Dur. Ye.*) çok basit görünüyordu. Ayrıca sadece güneşli oruç fikrini de sevdim (*QOD* ve *The Alternate-Day Diet*). Her gün ve bütün gün diyet yapmaya çalışmaktan kesinlikle çok daha basit görünüyordu. Ama *aslında* zordu!

Aralıklı oruç tutmanın uzun vadede kurtarıcım olacağını hissetsem de berbat durumdaydım. Evet. Tam bir başarısızlık yaşadım.

Geriye dönüp baktığımda, inanılmaz başarısızlığımı görmek gerçekten kafamı karıştırıyor, çünkü nihayetinde otuz altı kilodan fazla kaybetmiş biriyim ve bu kaybı yıllardır zahmetsizce korumaya devam ediyorum. *Sırrı tam orada, elimde olmasına rağmen sürekli başarısız olmam* gerçekten ironik. 2009'dan 2014'e kadar bir IF "amatörü" olduğumu rahatlıkla söyleyebilirim. *Fast-5* yöntemini birkaç hafta deniyor sonra tamamen bırakıyordum. Ardından bir hafta boyunca haftada 2 gün yöntemine geçiyor, ancak bir süre sonra ondan da vazgeçiyordum. Ya da arka arkaya o kadar normal günüm oluyordu ki, oruç günü denemeyi bile unutuyordum. Bazen de *Ye. Dur. Ye.* yöntemini uyguluyor ve yirmi dört saat oruç tutmaya çalışıyordum ama her seferinde bir şey oluyor ve süreyi tamamlayamadan orucumu bozuyordum.

Başarısızlığıma neden olan birkaç şey vardı:

- Temiz oruç tutmuyordum.
- Sonuçlar hızlı veya doğrusal değildi.
- Vücudumun oruç tutmaya alışması için hiçbir zaman kendime yeterli zaman tanı mıyordum.
- Diyet yapan birinin zihniyetine sahiptim.

Bunların her birine tek tek bakalım ve o yıllarda başarılı olmamı nasıl engellediklerini görelim.

Birincisi, temiz oruç tutmuyordum. *Temiz oruç* ifadesi henüz icat edilmemişti. IF yolculuğumun ilk günlerinde, oruç tutmanın sadece daha az kalori almamıza izin verdiği için işe yaradığını düşündüm. "Kilo vermeye çalışırken sadece kalori önemlidir" paradigmasını takip ediyorsanız, diyet gazoz, sakız, kahve kreması ve benzerlerinin kilo kaybınızda muhtemelen bir fark yaratamayacağını düşünürdünüz. (Temiz oruç bölümlerinde açıkladığım gibi, bunun neden yanlış olduğunu şimdi tamamen anlıyoruz.) Temiz oruç tutmamanın bir sonucu olarak, sürekli açlıktan ölüyordum ve orucun her dakikasında yemek vaktine ne kadar kaldığını hesaplıyordum. Sürekli vazgeçmeme çok da şaşırmamalı! Oruç tutmak *zordu*.

Ayrıca, yeterince hızlı sonuç almıyordum. Her gün tartılıyordum ve gerçekçi olmayan beklentilerim vardı. (Şu lafı duymuş olabilirsiniz: “Her zaman diyet yapmam, ama yaptığımda sonuçların anında, dramatik ve muhteşem olmasını beklerim” ve bu kavram o zamanlar *tamamen* beni yansıtıyordu.) Her gün tartıya çıkıyordum. Ve her gün, ölçeğin bir önceki günden daha düşük bir sayı göstermesini bekliyordum. Önceki bölümde aktardığım gibi, kilo kaybı doğrusal değildir ve vücudumuz günden güne dalgalanmalar yaşayabilir. Benimki kesinlikle yaşıyordu. Tartının yüksek gösterdiği günlerde tek yapmam gereken, oruç tutmanın işe yaramadığına kendimi ikna etmektir.

Sürekli bir başlayıp bir bıraktığım için vücuduma oruca uyum sağlama şansı vermedim. “Yirmi Sekiz Günlük HIZLI Başlangıç” bölümünde de belirttiğim gibi, orucun en zor kısmı alışma evresidir ve ben alışma evresinden bir türlü çıkamıyordum. Bir nevi, sürekli uyum aşamasında yaşadım. Bunu, temiz oruç tutmadığım ve bu nedenle başarısızlığa mahkûm olduğum gerçeğiyle birleştirirseniz sonuç kaçınılmazdı.

Son olarak, tam anlamıyla diyet yapan birinin zihniyetine sahiptim. Kafamda, diyetin kısa süreli bir şey olduğu, hızlı bir şekilde işe yaraması gerektiği ve ardından “normal”e dönüşebilecek ve sihirli bir şekilde sonsuza kadar zayıf kalınabilecek bir şey olduğuna dair bir inanç vardı. İşte bu kadar basitti! Ancak mesele şu ki, işler böyle yürümüyor, değil mi? Diyet yapanların zihniyetine hapsoldüğünüzde, her zaman ya diyet “yapan” ya da diyet “ara vermiş” kişi olursunuz. (Bu noktada aralıklı orucun bir diyet değil, bir yaşam tarzı olduğunu hatırlatmak gerektiğini düşünüyorum. *Aralıklı oruç* ve *diyet* kelimelerini bir arada kullandığımı *asla* görmeyeceğinizi unutmayın, siz de kullanmamalısınız. “Aralıklı oruç diyetinde” değilsiniz. Aralıklı oruç yaşam tarzını yaşıyorsunuz. Kulağa aynı şeymiş gibi gelse de, aradaki fark çok büyüktür.)

Diyet yapan birinin zihniyetine sahip olduğum için, içimdeki çocuğun kontrolü ele almasına ve *ŞİMDİ istiyorum!* diye bağırmasına izin verdim. Aynı, pazartesi günü diyetten yeniden başlamayı planlayan biri gibi, ertesi gün oruç tutabileceğimi düşünüyordum. TÛM GÛN

BOYUNCA etrafımda yemek yiyen insanları imrenerek izliyordum. Lezzetli yemeklerinin kokusunu alıyordum. (Dondurulmuş bir diyet yemeğinin aniden çekici görünmesi ne kadar komik.) Kahvelerini süslü aromalı kremalarla içerlerken izlerdim. Ben orucumu açana kadar orada oturmuş saatleri sayarken *onların* yemeleri, içmeleri ve neşeli olmalarına çok içerliyordum.

İyi haber şu ki, benim yaptığım hataları *yapmayacaksınız*. Temiz orucun önemini biliyorsunuz. (Bilmiyorsanız, geri dönün ve o bölümü tekrar okuyun. Hadi, şimdi. Bekleyeceğim. Bu çok önemli.) Hızla sonuç alamayacağınızı, tartının ibresinin her gün daha da aşağı gitmeyeceğini ve yol boyunca hem yukarı yönlü dalgalanmalar hem de hareketsiz dönemler olacağını biliyorsunuz. Ayrıca vücudunuza oruç tutması için zaman vermenin önemli olduğunu ve temiz orucu bir alışkanlık haline getirmek için Yirmi Sekiz Günlük HIZLI Başlangıç'a sahip olduğunuzun farkındasınız.

Bulmacanın son parçası **zihninizi** hazırlamak. Öyleyse, zihniyetin neden bu kadar önemli olduğunu ve düşünce süreçlerinizde basit değişiklikler yapmanın sizin için başarı ve başarısızlık arasındaki tüm farkı nasıl yaratabileceğini öğrenmek için biraz zaman ayıralım.

Doğru zihniyet tüm hayatınızı değiştirebilir.

Hayır, bu modası geçmiş bir cümle değil. Bu kavramın arkasında tahmin edebileceğinizden çok fazla bilimsel bulgu var!

Henry Ford'a atfedilen güçlü bir alıntı vardır:

Eğer yapamayacağınızı düşünüyorsanız haklısınız, yapamazsınız.

Hepimiz bu alıntıyı daha önce duyduk, değil mi? Kulağa aşırı basit veya hüsnükuruntu gibi geldiğini düşünebilirsiniz, ancak size bunun arkasındaki büyüleyici bilimi öğreteceğim.

Bildiğiniz gibi ilkokul öğretmeniydim ve sınıfta yirmi sekiz yıl geçirdim. Okuduğum en önemli kitaplardan biri, Dr. Carol Dweck tarafından yazılan *Aklını En Doğru Şekilde Kullan* adlı kitaptı. Kitap, Dr. Dweck'in bir kişinin zihniyetinin önemine ilişkin araştırmasına

dayanmaktadır. Örnek olarak, çocuklar başarılarının Dr. Dweck'in "büyüme zihniyeti" olarak adlandırdığı, sıkı çalışma ve azimle ilişkili olduğunu hissettiklerinde, zorluklara ve meydan okumalara göğüs germeye istekli olduklarını buldu. Bununla birlikte, "sabit bir zihniyet" içinde sıkışıp kalırlarsa, yeteneklerinin "sabit" olduğunu hissederler ve bu nedenle risk almak veya belirli zorlukları aşmak istemezler. Dr. Dweck'in araştırmasına dayanarak, çocuklarla konuşma şeklimi tamamen değiştirdim ve bunun sınıfımda muazzam bir fark yarattığını gördüm. Artık çocuklara "akıllı" olduklarını ya da bir konuda "iyi" olduklarını söylemiyordum. Bunun yerine, bir beceride ustalaşmak için ne kadar çok çalıştıklarından bahsettim veya onlardan bir sorunu nasıl çözdüklerini açıklamalarını istedim. Sorun yaşadıklarında, onlardan neden bu özel sorunu yaşadıklarını anlamaya çalışmalarını istedim ve sonra onları bu zorluğun üstesinden gelmek için bir plan yapmaya teşvik ettim.

Bu değişiklik nedeniyle, öğrencilerimin risk almaya daha istekli olduklarını ve başarısız olmaktan korkmadıklarını gördüm. Amaç, çocukların değerli bir şey elde etmek için çok çalışmak gerektiğini, ayrıca her bireyin güçlü ve zayıf yönleri olsa da, mevcut yeteneklerimize takılıp kalmamamız gerektiğini anlamalarıydı.

Yapmaya değer her şey emek ister (aralıklı oruç dahil) ve hepimiz büyüme yeteneğine sahibiz. Zihniyetle ilgili araştırmalar hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız, Dr. Dweck'in kitabını tavsiye ederim. Ayrıca hayatınızda sizin için önemli olan çocuklarınız varsa, onun araştırmasını çocuklarınızla kurduğunuz iletişime uygulayabilirsiniz. Uzun vadede büyük bir fark yarattığına inanıyorum.

Zihniyetin önemi üzerine bu araştırmayı kişisel hayatımda da uyguladım. Hayatımızı birçok yönden etkileyen belirli düşünce türlerine saplanıp kalabiliriz. Mesela eskiden diyet zihniyetine haps olduğumdan bahsetmiştim. Eskiden kendimi ya diyet yapıyor ya da yapmıyor gibi hissederdim. Diyetimde ya "iyi" gidiyordum ya da "hile yapıyordum". Bu yüzden diyet "yapıyor" ya da "yapmıyor" olmama bağlı biçimde her zaman ya kilo veriyordum ya da kilo alıyordum; yani ya "iyi" ya da "kötüydüm". Bunu anlayabiliyor musunuz? Benim kadar diyet geçmişiniz varsa, eminim anlıyorsunuzdur.

Dediğim gibi, aralıklı orucu ilk keşfettiğimde, ona diyet zihniyetiyle yaklaştım. Amacıma ulaşana kadar peşinden koşacağımı ve sonra kilo kaybımı mümkün olduğunca “normal bir insan gibi yememe” izin verecek şekilde nasıl sabit tutabileceğimi düşündüm. Aralıklı oruç tutmayı geçici bir soruna geçici bir çözüm olarak algıladım. Fark etmediğim şey, diyet zihniyetinin benim *süreğiden* sorunum olduğuydu ve düzeltmem gereken şey buydu. Bu durumu *kalıcı* olarak düzeltmem gerekiyordu. Diyet zihniyetinden kurtularak, kurtulmak istediğim kilolarımdan da kurtulabilirdim. Otuz altı artı kilo kaybını sürdürmek için aralıklı oruç tutmanın *yaşam tarzım* olması gerektiğini fark ettiğimde, muazzam bir aydınlanma yaşadım. Aralıklı oruç tutmayı bırakmayacaktım ve bittiğini ilan edebileceğim bir son nokta yoktu. Diyet zihniyetini resmen fethettim ve harika hissettim. Artık bir daha *asla* “diyet” yapmayacağıma eminim!

Sürecin uzun bir bölümünde, “yapamam” zihniyetinde de sıkışıp kaldım. Saat beşe kadar yemek “yiyemem”. Herkes yemek yerken ben “yiyemem”. Kahveme lezzetli kremler “koyamam”. Eski diyet zihniyetimin bir yansıması olan yoksunluğa odaklandım. Oruç zamanının tadını çıkarmak yerine, dikkatimi yapamadığım şeylere verdim. İtiraf etmeliyim ki, bazen gün içinde oruç tutmak, yemek vakti gelene kadar tahammül etmem gereken bir işkence gibi hissettiriyordu. İş arkadaşlarımı, arkadaşlarımı veya aile üyelerini kahvaltı ve öğle yemeği yerken görüyordum ve mutsuz oluyordum. Neden herkes gibi yiyemiyordum? Bunu hak ediyordum!

Bu çok önemli! Hâlâ “yapamam” zihniyetine takılıp kaldıysanız, bunu değiştirmenin zamanı geldi. “Yapamam” zihniyetinden kurtulana kadar aralıklı oruç yaşam tarzından *asla* zevk alamazsınız.

Başarımanın anahtarlarından biri, kendi kendimle konuşma tarzımı tamamen değiştirmiş olmam. Artık kendime, sırf başkaları yiyor diye, yemek yemeyi “hak ettiğimi” söylemiyordum. Evet, kendime zayıf ve sağlıklı olmayı hak ettiğimi söylüyordum! Bu belirli zihin değişimini geçirdikten sonra, en ufak bir hoşnutsuzluk hissetmeden başkalarının yemek yemesini izleyebilmeye başladım. Ailem için kahvaltı hazırlayabilirim ve onlarla birlikte yemek yemem gerektiğini hissettiğim tek bir

an bile yok. Bir şeyler yemeyi hak ettiğinizi hissetmeye başladığınızda, hak ettiğiniz şeyin gerçekten sağlıklı olması gerektiğini unutmayın.

Peki, “yapamam” zihniyeti ne olacak? Bu duygudan nasıl kurtulabilirsiniz? Aralıklı oruç yaşam tarzının tüm şaşırtıcı faydalarını hatırlayın ve şunu unutmayın, bu sadece kilo vermekle ilgili değil (hoş, bu yan etkisinden de gayet memnunuz, değil mi?). Hayır, bu gayet iyi bir sağlığa sahip olmakla ilgili! Gençlik pınarını keşfettiniz! Kendinize bu inanılmaz sağlık faydalarından bazılarını hatırlatmak için ya da moral konuşmasına ihtiyacınız olursa aralıklı orucun sağlığa ve uzun ömüre faydalarıyla ilgili ikinci ve üçüncü bölümleri tekrar okuyun.

Orucu kucaklayın. Orucu, yemek yeme pencerenize ulaşabilmek için, aşmanız gereken bir şey olarak düşünmek yerine, her gün oruçlu halde geçirdiğiniz zamana değer verin. Orucun, vücudunuzun iyileşmeye ve onarıma odaklandığı bir zaman aralığı olduğunu düşünün. Oruç tutarken hissettiğiniz sürekli enerjiyi ve zihinsel berraklığı takdir edin. Sihrin temiz oruçla gerçekleştiğini asla unutmayın! Bu önemli zihinsel değişimleri yaptıktan sonra, yemek pencerenizde yediğiniz lezzetli yiyecekleri takdir ettiğiniz gibi, oruç tutma zamanını da takdir etmeyi öğrenirsiniz.

Bunu sık sık yemek yemeniz *yasak* olduğu için değil, yememeyi seçtiğiniz için yapıyorsunuz! Aralıklı oruç tutmayı öğrendikten sonra, artık vücudunuzun sürekli tok kalmamasının daha iyi olduğunu farkına vardınız. Hücresel temizlikle ilgilenebilmesi için vücudunuza her gün, uzun bir süre vermeyi seçiyorsunuz. Üstelik bunun yan etkilerinden biri de sonunda aşırı yağınızdan kurtulmanız ve ardından sonsuza kadar ideal kilonuzda kalabilmeniz olacak. KAZAN-KAZAN DURUMU! O halde yoksunluk nerede? Doğrusu, ilk 0 beden kot pantolonumu satın aldığım da kesinlikle yoksun hissetmedim (oldukça inanılmazdım; teşekkür ederim, manken bedeni). Oruç tutmaya sağlık ve uzun ömür merceğinden baktığınızda, kendinizi mahrum bıraktığınız şeyin aslında sadece aşırı gıda tüketimi ve sürekli insülin salınımıyla ilgili hastalıklar olduğunu fark ediyorsunuz. Şahsen kendimi bu sağlık sorunlarından mahrum bıraktığım için son derece memnunum!

Zihnen odaklanmama gerçekten yardımcı olan bir başka şey de ge-

lecekteki kendimi düşünmek. Kastettiğim, gelecek yıllardaki ben değil, bir saat sonraki ben. Ne zaman penceremi daha erken açma fikri aklıma gelse, bir saat içinde nasıl hissedeceğimi düşünüyorum. Kendime, şu an bana cazip gelen bir şeyi yedikten bir saat sonra mutlu mu, pişman mı hissederim diye soruyorum. Mutlu olacağımı düşünürsem, bir an bile tereddüt etmeden penceremi açıyor ve hiç suçluluk hissetmeden ânı yaşıyorum. Ancak pişman olacağımın farkına varırsam yemiyorum. Bu teknik benim için çok faydalı ve çoğu zaman eylem halindeki erteleme oluyor. Günün erken saatlerinde yemek yemek bana uyuşuk hissettiriyor ve oruçluyken zevk aldığım müthiş zihinsel berraklığı kaybediyorum. Böyle bir durumdan vazgeçmem için kesinlikle buna değmeli!

Ancak, kişisel zihinsel değişikliklerimin bir gecede gerçekleşmediğini bilmelisiniz. Kendinize zaman tanıyın. En önemlisi, zihniyetinizi tamamen değiştirebilmek için kendi kendinizle konuşma biçiminizi değiştirmeye çalışın. Emin olun, hayat diğer tarafta çok daha keyifli!

Bu bölümün başlarında, inançlarımızın gerçek gücünün ardındaki bilimin bir kısmını açıklayacağıma söz verdim ve en iyilerinden bazılarını sona sakladım. Sizlerle paylaşmadan önce birkaç dakikanızı ayırıp şu soruları ve cevaplarınızı düşünmenizi istiyorum:

- Tam şu anda aralıklı orucun işinize yarayacağına *inanıyor* musunuz?
- IF'in sağlığa faydalarına *gerçekten* inanıyor musunuz?
- Umduğunuz kilo kaybını *yaşayabileceğinize* inanıyor musunuz?

İnanç çok güçlüdür.

Aralıklı oruç tutmanın sizin için işe yarayacağına inanmıyorsanız veya umutsuz bir vaka olduğunuzu ve asla kilo veremeyeceğinizi düşünüyorsanız, büyük olasılıkla *bu düşünceler* başarıya giden yolda sizin için engeller oluşturacak.

Vücudunuzun depolanmış yağınızı yakıt olarak kullanmak üzere donatıldığına *inanmalısınız*. Daha önce sizi engelleyen her şeyin geç-

mişte kaldığına ve şimdi yeni, güçlü bir şey yapıyor olduğunuza *inanmalısınız*. Vücudunuzun sağlığı destekleyebileceğine *inanmalısınız*.

“Bir *Cadillac*’a sahip olabileceğine inan, garajında bir *Cadillac* olacak!” gibi bir inançtan bahsetmiyorum. Bu, Noel Baba’dan hediye dilemek gibi bir şey değil.

Plasebo etkisini duydunuz mu? Bu fenomen, insanların gerçek bir ilaç veya tedavi almamış olsalar bile, sırf aldıklarını *düşündükleri* için bir ilaca veya tedaviye ölçülebilir oranda olumlu tepki vermesidir. Plasebo genellikle şeker hapı gibi bir şey ya da sahte bir “tedavi”dir. Yapılan araştırmalara göre, burada, hastanın beklentileri her şeyin anahatarı. Bir kişi tedavinin işe yarayacağına ne kadar inanırsa, plasebo alsa bile, iyileşme olasılığı o kadar artar!

Peki, plasebo etkisi nasıl çalışır? Doğrusu bu hâlâ bir tartışma konusu. 2016’da yapılan bir araştırmada biliminsanları, plasebo aldıktan sonra ağrılarının geçtiğini belirten katılımcıların beyinlerinin ön loblarında daha fazla aktivite olduğunu buldular.¹ Bu, hastaların sadece acıdan kurtulmayı dilediklerini değil, vücudun plaseboya biyolojik bir yanıt verdiğini kanıtladı! Başka bir deyişle, hastalar ağrılarının hafifleyeceğine *inandılar*, beyinlerinin belirli bir bölümü bu inanca biyolojik yanıt verdi ve böylece daha az ağrı yaşadıklarını bildirdiler.

Bu konu beni her zaman büyülemiştir! İşte özellikle ilginç olan üç araştırma:

- Seksen dört kadın işçi iki gruba ayrıldı. Bir gruba otel odalarını temizlemenin harika bir egzersiz olduğu ve aktif bir yaşam tarzının tüm gereksinimleri karşıladığı söylendi, diğer gruba bu bilgi verilmedi. Dört hafta sonra, çalışırken ihtiyaç duydukları tüm egzersizi yaptıklarına inanan grupta kilo kaybının yanı sıra kan basıncında, vücut yağında, bel-kalça oranında ve BMI’de önemli ölçüde düşüşler tespit edildi. Diğer grup bu olumlu değişiklikleri yaşamadı.²
- Normal kilolu doksan katılımcıya aynı plasebo verilerek üç ayrı gruba ayrıldılar. Ancak bir gruba ilacın iştahı artıracağı, ikinci gruba tokluk hissedecekleri ve üçüncü gruba ilacın iştahları üzerinde herhangi bir etkiye sahip olmadığı söylendi. Her grup, kendilerine

verilen bilgiye göre tepki vermekle kalmadı, iştahlarının artacağına inanan grubun *açlık hormonu* (ghrelin) seviyelerinde ciddi bir *artış* belirlendi. Evet! Bu araştırmada biliminsanlarının ölçebileceği gerçek bir biyolojik tepki yaşandı!³

- On dört sağlıklı ancak fazla kilolu yetişkin iki gruba ayrıldı. Her gruba, katılımcıları sabit bir ağırlıkta tutmak için tasarlanmış aynı diyet verildi. Ancak bir gruba, sekiz haftada yaklaşık 6 kilogramlık bir kayıpla sonuçlanacak düşük kalorili bir diyet uyguladıkları; diğer gruba ise mevcut ağırlıklarında kalmaları için tasarlanmış bir diyet olduğu söylendi. Düşük kalorili rejimde olduklarına *inan*an grup, sekiz haftalık süre içinde ortalama dokuz kilo verdi! Diğer grup da kilo verdi, ancak sadece yaklaşık iki buçuk kilogram. Aynı diyeti uygulamalarına rağmen, kilo vereceğine *inan*an grup *dört kat daha fazla kilo* vermişti.⁴

Vay canına. Bu tür bilgilere bayılıyorum, millet!

Plasebo etkisine ek olarak, zihnin gücünü gösteren başka çalışmalarımız da var:

- Fiziksel aktivite yaptığını *zanneden* katılımcılar, sadece zihinlerindeki fiziksel aktiviteyi yapıyor olsalar da, *kas güçlerinde artış oldu!*⁵
- Yaşlanmaya ilişkin olumlu algıya sahip olanlar, daha olumsuz yaşlanma algısına sahip olanlardan *yedi buçuk yıl daha uzun* yaşadı.⁶
- Otuz yıllık bir çalışmada, iyimserlerin daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlığa sahip olduğu ve kötümser olarak tanımlananların ölüm oranının yüzde 19 daha yüksek olduğu bulundu.^{7,8} Ayrıca iyimserlerin önemli ölçüde daha iyi kardiyovasküler sağlık belirteçlerine sahip olduğu kaydedildi.⁹

Bunlar, mevcut birçok araştırmadan sadece birkaçı, ancak umarım zihniyetin önemli olduğuna ikna olmuşsunuzdur. Gördüğünüz gibi, zihin çok güçlü bir şey!

Peki, zihniyet ve inançla ilgili bu bilgileri aralıklı oruç uygulamana nasıl uyarlayabilirsiniz?

İhtiyacınız olan zihinsel değişimleri yapmanıza yardımcı olmak için kullanabileceğiniz bir zihniyet ve inanç eylem planı vermek istiyorum.

- IF'in ne kadar güçlü olabileceğini anlayana kadar aralıklı orucun sağlığa faydalarını inceleyin. Bu, yaptığınız şeyin vücudunuz için sağlıklı olduğuna dair güveninizin artmasını sağlar.
- IF'in yağ depolarınıza erişmenize *nasıl* izin verdiğini iyice anlayın ve *vücudunuzun* bunu yapabileceğini bilin! Yağ, size yakıt sağlamak için vücudunuzda depolanır ve vücudunuza ona erişmesi için zaman verdiğinizde, doğal yağ yakıcı süpergücünüzü kullanmaya başlarsınız.
- Vücudunuz için doğru olan IF protokolünü bulacağınız ve kolay olana kadar ince ayar *yapabileceğiniz* konusunda iyimser olun!
- Kendinizden şüphe duyduğunuzu fark ederseniz, endişeleriniz veya sıkıntılarınızla ilgili bu kitaptaki belirli bölümleri tekrar okuyun.
- Kendinizi olumlu insanlarla kuşatın ve diğer aralıklı oruç tutanların da olduğu bir destek sistemi bulun. Topluluk güç katar!
- Orucun gücünü benimseyin ve hayatınızın oruç kısmından, tıpkı yemek yediğiniz kısım gibi keyif almaya çalışın. Her ikisi de aralıklı oruç uygulamanızın önemli birer parçasıdır!

Harekete Geç! Oruç Yakıtlı Fitness

Birçok yeni (ve hatta deneyimli) aralıklı oruç uygulayıcısının egzersiz yapmakla ilgili soruları var, bu yüzden gelin, en yaygın soruları ve endişeleri ele alalım. Ancak bunu yapmadan önce, bir şeyi açıklığa kavuşturmam gerekiyor. Bir dayanıklılık sporcusu veya ciddi bir vücut geliştiriciyseniz, size bu bölümde verebileceğimden daha fazla rehberliğe ihtiyacınız olacak. *San Pellegrino* kasalarını çekerek kas yapmayı tercih ediyorum ve en sevdiğim kardiyo egzersizi hulahop. Bu nedenle, lütfen daha yoğun bir egzersiz rejimine uyan belirli protokoller için, aralıklı oruç bilimini anlayan ve fitness hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olabilecek bir kaynak arayın. Antrenman protokollerine aralıklı oruç tutmayı stratejik olarak dahil ederek inanılmaz sonuçlar elde eden hem vücut geliştiriciler hem de dayanıklılık sporcuları var. Bu bölümde bazı bilimsel verilere değineceğim, ancak pratik eğitim tavsiyeleri ve ayrıntıları için daha derine inmeniz gerekecek.

İyi haber şu ki, ortalama bir insansanız veya daha sıradan bir fitness tutkunuyusanız, bu bölüm muhtemelen IF ve egzersizle ilgili sorularınızın çoğuna cevap verecektir.

İlk olarak, kilo vermek için egzersiz gerekli midir? Hayır. Tek başına egzersizin anlamlı veya önemli kilo kaybına yol açması pek olası değildir ve çalışmalar bunu desteklemektedir.¹

Size egzersiz yapmamanızı önerdiğimi düşünüyorsanız, emin olun böyle bir şey söylemiyorum. Egzersiz yapmak, genel sağlık ve esenlik için esastır ve birçok olumlu fiziksel ve zihinsel sonucun yanı sıra artan uzun ömür ile bağlantılıdır.²

Düzenli fiziksel egzersizin diyabet, kanser, osteoporoz ve kardiyovasküler hastalıklar gibi pek çok kronik rahatsızlığı önlemeye yardımcı olduğunu savunabileceğimiz yeterli kanıtımız var.³ Ayrıca, egzersiz eksikliğinin ve genel zindeliğin kötü olmasının erken ölümün güçlü bir göstergesi olduğunu da biliyoruz. Ek olarak, rutin fiziksel aktivite stres, kaygı ve depresyona da iyi gelmektedir.⁴

Yani EVET. Egzersiz, sağlıklı bir yaşamın önemli bir parçasıdır.

Bu durumda şunu merak edebilirsiniz: Yapılabilecek en iyi egzersiz türü nedir? İnsanlar bunu her zaman soruyor ve beklediğiniz cevap bende! Yıllarca süren araştırmalarıma dayanarak...

Trampetler çalsın, lütfen!

Yapmanız gereken en iyi egzersiz türü... zevk aldığınız ve düzenli olarak yapacağınız her türlü egzersiz!

Üzgünüm, hüsrana mı uğradınız? Yoksa kardiyο egzersizlerinin erdemlerini övmemi veya direnç antrenmanının önemi hakkında şiirsel bir şeyler söylememi mi bekliyordunuz?

Şaka bir yana, bence ikisine de ihtiyacımız var, vücudumuzu mükemmel kardiyovasküler sağlığı geliştirecek şekilde hareket ettirmeliyiz ve ayrıca kaslarımızı da çalıştırmalıyız.

Yine de bu hedeflere ulaşmanın pek çok yolu var! Evet, yapılandırılmış fitness dersleri ve spor salonu üyelikleri bu yöntemlerden biri. Ancak, hayatınızı yaşarken daha aktif ve daha az hareketsiz olmayı da deneyebilirsiniz. Bu daha sıradan etkinliklerin hiçbir faydası olmadığını düşünebilirsiniz, ancak yanılıyorsunuz!^{5,6} Yapılan bir çalışmada, her gün sadece otuz dakikalık hafif bir sporun, daha düşük bir ölüm riskiyle bağlantılı olduğu ve orta-yoğun bir egzersizin buna eklenmesinin, daha da fazla yarar sağladığı ortaya çıkarıldı. Halihazırda yaptığınız şeyler (ayak işlerini yapmak, evi süpürmek, akşam yemeği pişirmek ve çimleri biçmek) kesinlikle hafif spor kategorisine girer! Mahallenizde yürüyüş yapmak veya bisiklete binmek, daha orta yoğunlukta

egzersiz yapmanın eğlenceli yolları olabilir. Spor salonu üyeliği veya süslü egzersiz giysilerine ihtiyacınız yok – sadece kanepeden kalkın ve hareket edin!

Bu bölümün başında bahsettiğim gibi, ben yapılandırılmış bir egzersiz rutininin hoşlanmıyorum. Bununla birlikte, ayaklarımın üzerinde güçlü ve çevik hissetmekten *zevk alıyorum*. Kollarıma bakıyorum ve ağır şeyler taşıyarak veya küveti ovarak elde ettiğim harika kaslarımı görüyorum. Sahilde saatlerce yürüyebilir, dalgalarla oynayabilirim. Bir gün torunlarımla bunu yapacağım. Yetmişlerimde ve seksenlerimde bu gençlerin etrafında daireler çizebilen asırlık bir çınar olmak istiyorum, bu yüzden yaş aldıkça daha fazla hareket etmeyi planlıyorum.

Hangi egzersizin sizin için doğru olduğuna karar vermenize yardımcı olabilecek bir etken daha var: Genetik! Hangi yiyeceklerin bize iyi geldiği konusunda vücutlarımızın farklı tepkiler verdiğini öğrenmiştik, bu farklılıkların çoğu bağırsak mikrobiyomlarımızla ilgili olsa da bazıları DNA'mızla ilgili. Biliminsanları, ideal besinlerimizi tahmin etmek için algoritmaları kullandıkları gibi, genotiplerimizi ideal antrenman protokollerimizle eşleştirmek için algoritmalar geliştirebildiler.⁷ Katılımcılar ideal programlarıyla eşleştirildiğinde, hem güç temelli hem de dayanıklılık temelli egzersizlerde önemli gelişmeler yaşadılar.

Bildiğiniz gibi, DNA'mı analiz ettirdim ve sonuçlar zaten şüphelendiğim birçok şeyi doğruladı. Hayır, raporumda özellikle hulahop çevirmem gerektiği yer almıyordu, ancak zaten bildiklerime uyan başka bulgular vardı. Örneğin, raporumda benim egzersizle “fazla kilo kaybı yaşamayabilecek” biri olduğum bilgisi bulunuyor. Bu da muhtemelen neden *hiçbir zaman* spor yaparak çarpıcı bir kilo kaybı yaşamadığımı açıklıyor. Bununla birlikte, siz “daha yüksek kilo kaybı yaşama olasılığı” kategorisinde olabilirsiniz ve bu yüzden, *sizde* işe yaradığı için, egzersizin benim sihirli kilo verme formülümün bir parçası olmadığını söylediğimde, deli olduğumu düşünmüş olabilirsiniz.

Genetik sonuçlarımın çoğu, oldukça ortalama biri olduğumu ve sportif olmadığımı gösteriyor. Ayrıca egzersiz yaparken *daha fazla yorgunluk* yaşama ve normal bir insandan *daha yavaş iyileşme* olasılığım

var. Keşke zamanda geriye gidebilseydim ve bu raporu beden eğitimi öğretmenlerime verebilseydim – bu pek çok şeyi açıklıyor.

Bundan çıkarılacak ders şu ki, size yapılacak “en iyi” egzersizlerin bir listesini verirsem, vücudunuz için tamamen yanlış olabilir. Muhtemelen, hangi tür egzersizlerin size harika hissettirdiğini zaten biliyorsunuzdur, bu nedenle hangi egzersizin sizin için en iyi olduğu sorusuna vücudunuzu dinleyerek cevap verebileceğinizden emin olun – DNA testi gerekmez! Benim testim zaten bildiklerimi doğruladı. Ortalama olmak ve yorulduğumda oturmak benim için sorun değil.

Hangi egzersizi yapmaya karar vererseniz verin, ister benim gibi daha rahat olmayı tercih edin, ister elit bir dayanıklılık sporcusu olun, esas olan hepimizin aktif kalması. Artık hareket etmenin ne kadar önemli olduğunu anladığımıza göre, egzersiz ve oruçla ilgili belirli endişeleri ele alalım.

İnsanların sorduğu ana sorulardan bazıları egzersiz zamanlaması ve oruçla ilgili. Bu, birçokları için son derece kafa karıştırıcı bir konu, çünkü geleneksel tavsiye, antrenmandan önce yemek yemek (antrenmanınızı hızlandırmak için) ve egzersizden sonra yemek yemektir (kas büyümesini teşvik etmek için). Hatta oruçluyseniz egzersiz yaparsanız vücudunuzun yakıt olarak kasları yakacağına dair yaygın bir yanlış bilgi bile var. Gelin bu konuları teker teker inceleyelim!

Ancak işin bilimsel kısmına girmeden önce, şu soruyu cevaplamak istiyorum: Spor yapmak için gün içinde ideal bir zaman dilimi var mıdır? Cevap şudur: Spor yapmak için en iyi zaman, programınıza uyan zamandır!

Eminim benimle ilgili olarak şunu şimdiye kadar çoktan anlamışsınızdır: Ben, gününüzü ve hayatınızı nasıl yapılandırığının kontrolünü tamamen size vermekten yanayım. Size doğru gelen yeme penceresini ve oruç protokolünü seçmenizi istiyorum. Size harika hissettiren yiyecekleri seçmenizi istiyorum. *Sevdiğiniz* egzersiz türünü yapmanızı istiyorum. Ve *canınız* ne zaman spor yapmak istiyorsa, o zaman spor yapmanızı istiyorum!

Bununla birlikte, şimdiye kadar uzmanlar tarafından size söylenenlere rağmen, bilimsel olarak, aç bir şekilde spor yapmanın tok

halde spor yapmaktan daha iyi sonuç verdiğine dair bazı ikna edici kanıtlar var. Her şeyden önce, otofaji spor yaptıktan sonra hızlanır,⁸ bu da oruçlu halde egzersiz yapmanın bu kadar faydalı olmasının bir nedenidir. Yine de, oruçluyken egzersiz yapmayı denerseniz ve bu kendinizi iyi hissetmemenize neden olursa veya tüm gün boyunca açlık hisseder ve bu nedenle oruç tutmanın daha zor olduğunu fark ederseniz, vücudunuz için doğru zamanı bulmaya çalışın. Ayrıca, vücudunuz metabolik olarak daha esnek hale geldikçe sizin için doğru olan zamanlamanın değişebileceğini de unutmayın.

Bununla birlikte, oruçlu halde spor yapmayı düşündüğünüzde, yeterli enerjiye sahip olup olmayacağınızı merak edebilirsiniz. Başarısız olmaktan korkabilirsiniz.

O halde, oruç tutmanın yağ yakıcı süpergücümüzü ateşlediğini unutmayın; bu nedenle oruçluyken egzersiz yapmak, yakıt için yağ depolarından yararlanmamızı sağlar!⁹ Ayrıca depolanmış yağınızı kullanabildiğinizde, inanılmaz bir sabit enerji kaynağına erişirsiniz. Bu arada bir uyarı – IF’te yeniyseniz ve henüz metabolik anahtar çevirmediyseniz, aç durumda spor yapmak hayli zor olacaktır. Vücudunuz, uyum sağlaması için zaman tanıyın ve bu arada yürüyüş, yoga vb. gibi daha kolay egzersiz biçimlerine sadık kalın. HIIT (high-intensity interval training / yüksek yoğunluklu interval antrenman) seansının sırası değil. Bununla birlikte, zamanla, aç durumda egzersiz yaparken vücudunuzu yağ yakmak için eğiteceksiniz. Ayrıca, bir dayanıklılık sporcusuysanız ve bu nedenle, sadece bir zumba dersini bitirmeye çalışan ortalama bir kişiden farklı bir aktivite düzeyindeyseniz, uzun süreli antrenmanları desteklemek için farklı stratejilere ihtiyacınız olabileceğini unutmayın.

Bir diğer yaygın soru, vücudunuzun değerli kas dokunuzu parçalayıp yakıt olarak kullanmasını önlemek için egzersizden hemen önce mi yoksa egzersizden hemen sonra mı yemeniz gerektiğidir. Bu doğru mu?

Hayır. Vücudumuz aptal değil. Bunu bir düşünün! Egzersiz yapıyorsunuz ve egzersiz yaparken kaslarınızı kullanıyorsunuz. Vücudunuz, beslenmek için bu değerli kas dokusunu parçalayacak mı? Tabii ki ha-

yır! Vücudunuzda *tam da bu amaç için* depolanmış yağ var, gerektiğinde vücudunuz bununla beslenecek. Temiz oruç tuttuğumuzda olduğu gibi, hazırda yağ varsa, vücudunuzun kas dokusunu parçalamasının bir anlamı yoktur. Metabolik anahtarınızı çevirdiğinizde, vücudunuzun yakıt kaynaklarına yönelmesinin nedeni kasları korumaktır. Oruç tutarken, dayanıklılık egzersizi sırasında kaslarınız glikoz yerine yağ asitlerini kullanmaya başlar ve bu da dayanıklılık kapasitesinin artmasına neden olur.¹⁰

Ortalama bir spin sınıfından daha yoğun bir şey için yakıt alması gereken bir dayanıklılık sporcusuydysanız, az önce bahsettiğimden farklı ihtiyaçlarınız doğabileceğini unutmayın. Sizin ideal koşullar altında antrenman yapmanıza ve rekabet etmenize yardımcı olabilecek, hem spordan hem de aralıklı oruçtan anlayan birini bulun.

Ayrıca, vücudunuzun yeni kas inşa etmesi için ihtiyaç duyduğu yapıtaşlarını sağlamak adına, antrenmandan hemen önce veya sonra protein tüketmenin gerekli olduğunu da duyabilirsiniz. Kulağa mantıklı geliyor, değil mi? Peki, *bu* doğru mu?

Bir kere daha, cevabım hayır. Protein zamanlaması ve kas büyümesi üzerine yapılan *tüm* araştırmaların 2013 yılındaki bir metaanalizinde, biliminsanları bir antrenmandan hemen önce veya sonra protein tüketmeye gerek olmadığını ve yemek zamanlamasının kas büyümesi veya kas gücü üzerinde hiçbir fark yaratmadığını buldular. Tek önemli etken, yeterli *toplam* protein tüketimine ve yeterli bir direnç antrenmanına sahip olmaktı.¹¹ Bu nedenle, antrenmandan önce veya sonra yemek yeme konusunda endişelenmenize gerek yok! Günlük yemek yeme pencerenizde yeterli miktarda protein alın, bu yeterli olacaktır. Bir diğer önemli gerçeği de unutmayın: Oruç tuttuğumuzda vücudumuzda insan büyüme hormonu seviyesi yükselir.^{12,13} Bu bize bir başka kas geliştirme avantajı sağlar!

Peki, ya takviyeler? Bugünlerde, nereye dönerseniz dönün, birinin size satacak süslü bir takviyesiyle muhakkak karşılaşıyorsunuz.

Antrenman öncesi enerji artışına mı ihtiyacınız var? (Muhtemelen bu sorunun cevabını önceki soruları düşünerek bulabilirsiniz.) Oruçlu bir antrenman sırasında, kaslarınızı beslemek için önce depolanmış

kas glikojenini kullanırsınız. Vücudunuz ayrıca yağ yakımını düzenler. Glikojeninizi yeterince tükettikten sonra vücudunuzun yakıt olarak depolanmış yağa yönelmekten başka seçeneği yoktur! Bu nedenle, ön antrenmana gerek yoktur. (Bu arada size iyi bir haber vermek istiyorum. Kahve ve/veya kafeinin antrenman öncesi kullanıldığında bazı faydaları olduğu görülüyor; çalışmalar hız, dayanıklılık ve yorgunluğa karşı direncin yükseldiğini gösteriyor.¹⁴ Üstelik kafein temiz oruç onaylı!)

Kas geliştirmeyi teşvik etmek için çalıştıktan sonra bir takviyeye ihtiyacımız var mı? Cevap hayır. Nasıl antrenmandan hemen önce veya sonra yemek yememiz gerekmiyorsa, antrenmanlarımız için de özel takviyelere ihtiyacımız yok. 3. Kısım'da bahsettiğim gibi, araştırmalar bize oruç tutmanın vücudumuzun kas yapması için gerekli olan karnitin (kaslara kan akışını artıran) ve dallı zincirli aminoasitler (kas yıkımı ve yeni kas dokusunun büyümesini teşvik eden BCAA'lar) gibi birçok bileşiğin mevcudiyetini artırdığını gösteriyor.

Vücudumuzun BCAA'ları *yapamayacağını* duyabilirsiniz (bu nedenle onları yiyeceklerimizden almamız gerekir), ancak vücudumuz onları oruç sırasında *geri dönüştürebilir*, bu nedenle de mevcudiyetlerinde bir artış görülür.¹⁵ Duymuş olabileceğiniz şeylere rağmen (muhtemelen size takviye satmaya çalışan birinden), vücudumuz aminoasitleri geri dönüştürmekte gerçekten harikadır.¹⁶ Bilimsel bir dergide bu konuyu gayet net özetleyen bir alıntı buldum: "Otofajinin en önemli rolünün, besin açısından zayıf koşullar altında aminoasitlerin sağlanması olduğu konusunda genel bir fikir birliği vardır."¹⁷ Bunu anlaşılabilir bir dile çevireyim: Oruç tuttuğunuzda, otofaji, aminoasit ihtiyaçlarınızı karşılama işini üstlenir. Yani, antrenman öncesi veya sonrası takviye gerekmez! Teşekkürler, otofaji!

Ancak bir uyarıda bulunmak istiyorum. Eğer ciddi bir vücut geliştiriciyseniz, burada özetlediklerimden farklı ihtiyaçlarınız olabilir. Bir egzersiz rutini yoluyla kas inşa etmek isteyen ortalama bir kişi bu tavsiyeme uyarak gayet başarılı olabilir, ancak sıkı bir sporcuysanız belirli hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olacak bilgiler bulmaya çalışın.

Şimdi, size söylemem gereken bir şey daha var. Egzersiz yapan ara-

lıklı oruç uygulayıcıları genellikle, egzersiz yaptıklarında kilo vermenin, yapmadıklarında zamandan *daha yavaş* olduğunu farkına varırlar.

NE???

Derin nefes alın. Paniğe gerek yok! Açıklamama izin verin!

Bu durum, on sekizinci bölümde açıkladığım, vücudun yeniden düzenlenmesinin sihrinden kaynaklanmaktadır. Ayrıntıları hatırlamıyorsanız, geri dönün ve o bölümü okuyun.

Belirli bir egzersiz programı izlemeyenler de *dahil* olmak üzere, çoğumuzun vücudu yeniden şekillenir. Ancak egzersiz *yapıyorsanız*, bu durum daha da belirgindir. Daha önce hiç olmadığı kadar yağ yakacak ve kas yapacaksınız, bu yüzden tartının moralinizi bozmasına izin vermeyin. Bu dönemde takip için diğer yöntemleri, fotoğraf çekmek gibi, kullanmanız daha iyi olabilir.

Bir sonraki bölüme geçmeden önce, burada bahsetmek istediğim bir şey daha var. “Sadece Hayır Deyin: Orucun Kırmızı Çizgileri” bölümünde size oruç hakkında söylediklerimi hatırlayın; oruçta *aşırıya kaçabilirsiniz* ve bu, vücudunuz için iyi bir şey değildir diye uyarımıştım. Aynı şey egzersiz için de geçerli. Kesinlikle *aşırıya kaçabilirsiniz*. Daha da kötüsü, çok oruç tutuyorsanız ve çok çalışıyorsanız, vücudunuz bunu kaldıramayabilir.

Sizin için neyin “aşırı” olduğunu bilemem. Ancak, önceki bölümlerde size öğrettiğim gibi, kıstasınız kendinizi harika hissetmeniz. Herhangi bir zamanda kötü hissetmeye başlar veya aşırı yeme dürtüsü geliştirirseniz, bunlar vücudunuzun yaptığınız şeyden memnun olmadığının işaretleridir. Nasıl ki uyarı işaretleri görürseniz orucu hafifletmeniz gerektiği konusunda sizi uyardıysam, aynı şey egzersiz için de geçerli. Bu oruç ya da egzersiz olsa bile, bazen azı karar, çoğu zarardır.

Çok Mu Yavaş Kilo Kaybediyorsunuz Yoksa Plato Döneminde Misiniz? Nasıl Uyum Sağlanır?

“Yardım et, Gin! IF bende işe yaramıyor!”

İlk olarak, bir şeyi göz önünde bulundurmak çok önemli; aralıklı oruç, şu anda *kilo vermek* için “işe yaramıyor” olabilir, ancak bu, sağlık yararları için de işe yaramadığı anlamına gelmez. İkinci ve üçüncü bölümlere tekrar göz atın ve IF’in, yan etkisi kilo vermek olan bir sağlık planı olduğunu unutmayın. Tabii ki, çoğumuz buraya kilo vermek için geldik (sağlık yararları için dememize rağmen), bu yüzden umduğunuz kilo kaybını göremezseniz neden hayal kırıklığına uğrayacağınızı anlıyorum.

Bu bölüm, bir süredir aralıklı oruç yaşam tarzını yaşayan ve henüz ölçülebilir bir ilerleme görmeyen tüm IF uygulayıcıları veya kilo verme ara döneminde, yani plato döneminde olanlar için. Bu bölüm denenmiş ve doğru stratejilerle dolu. Ayrıca, ne zaman daha derine inmenin ve kilo verememenizin başka bir temel nedeni olup olmadığını görmek gerektiğini de öğreneceksiniz.

İnce ayar yapılması gerektiğine karar vermek için en doğru zaman nedir? HIZLI Başlangıç bölümünü tekrar düşünün ve ilk yirmi sekiz

gün boyunca tartı veya ölçüm yapmamanız gerektiğini unutmayın. Hâlâ bu süre içindeyseniz, strese girmeye GEREK YOK. Vücudunuz IF'e uyum sağlamaya devam ediyor, dolayısıyla ilerleyişinizle ilgili endişelenme zamanı değil.

HIZLI Başlangıç'tan sonra, "Ölçüm-İncelme" bölümünde ana hatlarıyla belirttiğim ilerlemeyi ölçmek için stratejileri izleyeceksiniz. Tutarlı bir IF modeline uyum sağlamak için kendinize birkaç ay verin ve kolay olana kadar ince ayar yapmaya devam edin.

Uyum sağlarken, bir şeyi aklınızdan çıkarmayın; aralıklı oruç, daha önce yaptıklarınıza benzemez. Geçmişteki "diyetler", genellikle başlangıçta muhteşem ve hızlı sonuçlar elde etmemizi sağladı, ancak sonra hızımız kesildi ve hemen ardından yavaş yavaş kilo almaya başladık. IF ile, genellikle bu kadar dramatik ve hızlı kilo kaybımız *olmaz* (nadir, bazı insanlar ilk birkaç hafta boyunca birkaç kilo verebilir).

Oruç tuttuğumuzda vücudumuz farklı bir şey yapar ve depolanmış yağımızdan nasıl yararlanacağını öğrenir. Bu nedenle elde edilen sonuçlar beklenenin neredeyse tamamen tersi yönde olur. Bu muhteşem ve hızlı sonuçları *yaşamayız*. Hatta, ölçülerimizin yavaş yavaş yükselmesi sıklıkla yaşanan bir durumdur. Ancak zamanla kilo kaybı artışı gerçekleşebilir. (Bu doğru! Hedefim olan 61 kiloya yaklaştıkça daha hızlı kilo vermeye başladım. Size daha önce de söylediğim gibi, o sırada oldukça dar bir yemek pencerem vardı, ayrıca ultra işlenmiş yiyecekleri ve alkolü geçici olarak bırakmışım ve haftada yaklaşık *bir* kilo gibi astronomik bir hızla kilo veriyordum. Kayıp oranı neden bu kadar hızlıydı? Bence bunun iki nedeni vardı. İlk olarak, vücudum aralıklı oruç tutmaya tamamen uyumlanmıştı ve yağ yakıcı süpergücüm devredeydi; ikincisi, vücudumun iyi cevap verdiği işlenmemiş gıdalar yiyordum.)

Kilo kaybını artırma veya bir ara dönemden kurtulma stratejilerini tartışmadan önce, aralıklı bir oruç protokolüne başlarken çok yavaş sonuçlar alma eğilimindeki birkaç grup insan olduğundan bahsetmek istiyorum.

- **Diyet geçmişiniz varsa, özellikle kısıtlayıcı bir plan izlemişseniz: Düşük kalorili bir diyet, bir öğün değiştirme programı (örneğin, diyet içecekleri veya barları), reçeteli diyet hapları, belirli “tıbbi kilo verme” programları ve bunun gibi planlar.**

Bu size benziyorsa, vücudunuzun iyileşmesi için daha fazla zamana ihtiyacınız olacak. Vücudumuzun metabolik hızı yavaşlatarak kısıtlayıcı bir diyetle nasıl uyum sağladığını tartıştığım giriş bölümünü hatırlayın. Aralıklı oruç, yavaş metabolizma hızınızı iyileştirmek için en iyi seçeneklerinizden biridir ve iki günde bir yöntemi muhtemelen vücudunuz için harika bir seçim olacaktır. O bölüme geri dönün ve iki günde bir yöntemini kendinize göre nasıl yapılandırabileceğinizi tekrar okuyun.

- **Uzun süredir fazla kilolu veya obezseniz, PKOS (polikistik over sendromu) hastasıysanız, prediyabetikseniz veya tip 2 diyabetiniz varsa.**

Bu sizi tanımlıyorsa, muhtemelen vücudunuz ciddi şekilde insüline dirençlidir (ve size prediyabetik veya tip 2 diyabet teşhisi konduysa, bu kesinlikle sizin için geçerli demektir). Anahtar, vücudunuzun iyileşebilmesi için insülininizi zamanla düşürmek olacaktır. Oruç tutmak, insülin seviyelerini düşürmek için harika olsa da, insülini daha da düşürmek için daha yapılandırılmış bir diyet yaklaşımına da ihtiyacınız olabilir. Oruç sırasında yakıt olarak yağ depolarımıza girmek için daha düşük insülin seviyelerine ihtiyacımız olduğunu unutmayın. Düşük karbonhidrat veya keto planının olumlu bir fark yaratabileceği yer burasıdır. Ancak sonsuza kadar daha düşük karbonhidratlı bir plan izlemeniz gerekmeyebilir. Düşük karbonhidratlı beslenme ve aralıklı oruç kombinasyonu zamanla insülin direncinizi tersine çevirebilir; bununla beraber, zaman geçtikçe ve vücudunuz iyileştikçe daha fazla karbonhidratı tolere edebildiğinizi görebilirsiniz.

- **Son zamanlarda hızla kilo alıyorsanız.**

Son zamanlarda çok fazla kilo alıyorsanız, bu, vücudunuzda bir şeyler olduğunun bir işaretidir. Bu sizin için doğruysa, IF'e başladı-

ğınızda kilo *alımının* durduğunu ancak kilo *vermediğinizi* görebilirsiniz. Bir dakikalığına bunu düşünün. Çok kilo almanıza rağmen şimdi *almıyorsanız*, bu doğru yönde olumlu bir adımdır. Herhangi bir kilo kaybı beklemeden önce vücudunuza *en az* üç ila altı aylık (hatta daha uzun!) bir süre tanıyın. O zaman, bu bölümdeki bazı ince ayarları denemeye başlayabilirsiniz.

- **Kilo aldırın ilaçlar kullanıyorsanız.**

Düzenli olarak herhangi bir ilaç alıyorsanız, Google Amca'dan yan etkilerin bir listesini isteyin; kilo alımının kullandığınız ilacın bir yan etkisi olup olmadığına bakın. Eğer öyleyse, onları aldığınız sürece kilo vermek çok zorlaşabilir. Sizin için daha iyi olabilecek herhangi bir seçeneğin varlığını görmek için doktorunuz ve/veya eczacınızla konuşun.

- **Hipotiroid hastası iseniz.**

Tiroidiniz düzgün çalışmıyorsa, kilo vermek çok zor olabilir. Daha da sinir bozucu olan şey, düzgün çalışmayan ancak yine de “normal” kan değerleri veren bir tiroidiniz olabilir. Bu çok karmaşık bir konudur ve ne yazık ki bu kitabın kapsamı dışındadır. Tiroid fonksiyonunuzu optimize etmek adına, benzersiz vücudunuzun neye ihtiyacı olduğunu tam olarak anlamanıza yardımcı olması için tiroidle ilgili her konuda yetenekli, ileri görüşlü bir doktor bulmanızı tavsiye ederim.

Yukarıdaki senaryolardan herhangi biri size tanıdık geliyorsa, o zaman gerçekten sizin durumunuz hakkındaki uyarılarıma odaklanın. Bunların hiçbirini yaşamıyorsanız, okumaya devam edin.

İlk yirmi sekiz günü geçtiyseniz HIZLI Başlangıç aşamasının ötesindeyseniz ve aralıklı oruç yaşam tarzını en az sekiz haftadır uyguluyorsanız, ince ayar yapmadan önce gerçekten ilerleme kaydetmediğinizden emin olmanız gerekir. On sekizinci bölüme geri dönün, ilerlemenizi takip etmenin tüm yollarını tekrar gözden geçirin, verilerinizi dikkatlice inceleyin. Haftalık ortalamalarınızı karşılaştırın, genel kilo trendlerinize bakın, ölçümlerinizin azalıp azalmadığını görün, dürüst-

lük pantolonunuzu deneyin ve karşılaştırma fotoğraflarınızı kontrol edin. İlerleme kaydediyorsanız (yavaş bile olsa) başarılısınız demektir ve hiçbir şeyi değiştirmenize gerek yok!

Gerçekten kilo vermediğinizi (veya ölçülebilir şekilde küçülmediğinizi) belirlerseniz, iyi haber şu ki, kesinlikle fark yaratacak bazı ince ayarlar yapabilirsiniz. Bir önceki bölümde bahsettiğim gibi, her değişiklik yaptığınızda, ne olacağını görmek için en az iki hafta sabredin. Her değişikliği kişisel çalışmanız boyunca bir deney olarak kabul edin ve süreci aceleye getirmeyin. Bir seferde yalnızca BİR şey üzerinde ince ayar yapmak ve sonuçlarınızın işe yarayıp yaramadığını görmek en iyisidir.

- **Öncelikle orucunuzu kontrol edin. Gerçekten temiz oruç mu tutuyorsunuz?** Temel bilgilere geri dönün. Yalnızca siyah ve aromasız kahve, sade çaylar, sade su ve aromasız maden suyu mu içiyorsunuz? Kahvenizde biraz hindistancevizi yağı veya krema mı kullandınız? Aromalı sular mı içiyorsunuz? Sade kahvenize, çaya veya suyunuza *herhangi bir şey* ekliyor musunuz? Sakız çiğniyor musunuz ya da naneşekeri kullanıyor musunuz? Belki de bunlardan biri düşündüğünüzden daha fazla fark yaratıyor. (EVET, YARATABİLİR! Eminim.) Temiz bir orucun önemini ne kadar vurgulasam az.

Ayrıca, temiz oruç tutmadan *bir süredir* aralıklı oruç tutuyorsanız, temiz oruca geçtiğinizde, vücudunuz uyum sağlarken bir süre kilo *alabilirsiniz*. Temiz oruca geçtiğiniz günü birinci gününüz olarak kabul edin ve bundan önceki zamanı düşük kalorili bir diyet gibi düşünün. Ayrıca o âna kadar orucun metabolik ve hormonal faydalarını aslında yaşamamış olduğunuzu bilin. Biraz zamana ihtiyacınız olacak ve sabır gerekiyor.

- **Ardından, yemek hacmi söz konusu olduğunda kendinize dürüst olun.** Her ne kadar yediğinizi kontrol etmek için kalori saymak kusurlu bir yöntem olsa da (vücudunuz bir laboratuvar kalorimetresi gibi çalışmadığından), gereğinden fazla yemek yemek ve bu nedenle kilo verememek kesinlikle mümkün. Aşırı yerseniz, vücudunuz şimdi kullanamayacaklarını daha sonrası için depolar. Aralıklı

orucun metabolik hızı artırdığı kanıtlanmış olsa da, günden güne daha fazla yiyebilmenizi sağlayacak kadar artırması pek olası değildir. Amacınız hoş bir şekilde tatmin olana kadar yemek yemek ve sonra durmak olmalı. Yağ kaybetmek istiyorsanız, o zaman yiyecek hacmi önemlidir. Size yardımcı olabilecek stratejiler için “İştah Düzenleme” bölümüne tekrar göz atın.

- **Yiyecek kalitenizi inceleyin.** Her ne kadar size *reddetmek* yerine *ertelemeyi* öğretmiş olsam da, bu, tüm yiyeceklerin vücudunuza uygun olduğu anlamına gelmiyor. On yedinci bölümü hatırlayın. Çoğunlukla ultra işlenmiş gıdalardan oluşan şeyler mi yiyorsunuz? Eğer öyleyse, bu düzeltmesi kolay bir şey. Şimdilik, diyetinizdeki ultra işlenmiş gıdaları *çıkarın* ve ne olduğunu görün. Anında harika bir iştah düzelmesi yaşayacağınızı ve ayrıca kilo kaybının hızla arttığını fark edeceğinizi tahmin ediyorum.
- **Oruç rejiminizi değiştirmeyi (veya sıkılaştırmayı) düşünün.** Aralıklı oruç yaşam tarzı yaşamamanın birçok yolu vardır. Örneğin ben pek çok denemeden sonra, günlük yeme penceresi yaklaşımını tercih etmeye karar verdim, ancak bu sizin için de en iyi yaklaşım olduğu anlamına gelmiyor. Tartıyı hareket ettirmek için bazı farklı stratejiler denemeniz gerekebilir.

Günlük yeme penceresi yaklaşımını deniyorsanız ancak kilo kaybınız yavaşsa, sıkılaştırmayı düşünün. Ben, beş saatlik pencereden daha uzun süren bir yöntemle kilo veremedim ancak bazı insanlar için beş saatlik bir aralık çok uzun olabilir. Mesela siz de yemek yeme pencerenizi bir süre kısaltın ve bunun işe yarayıp yaramadığını görün. Örneğin, hafta içi bir ila iki saatlik, hafta sonları daha uzun bir pencere (beş ila sekiz saat arası) vermeyi deneyebilirsiniz. Daha önce de söylediğim gibi, vücudunuzu uyum sağlamaya teşvik eden tutarlı bir günlük rutine girmek yerine farklı yöntemleri harmanlamak faydalı olabilir. Ayrıca gerçekten motive iseniz, haftanıza bir tane daha uzun oruç günü ekleyebilirsiniz. Haftada bir kez otuz altı saatlik veya kırk iki saatlik tam oruç ekleyen ve tartıda olumlu

sonuçları görmeye başlayan birçok insanla tanıştım. Böyle uzun bir oruçtan sonra bir tam normal gününüz olduğunu unutmayın.

Başka bir fikir, oruca haftada 2 gün yaklaşımını dahil etmektir. Uzun bir diyet geçmişiniz varsa, haftada 2 gün yaklaşımı, zamanla metabolizma hızını artırmak için en iyi seçeneğiniz olabilir. Bura-daki püf noktanın, her oruç tutulan günün ardından normal gün-ler uygulamak olduğunu unutmayın. Vücudunuzun açlıktan ölme tehlikesiyle karşı karşıya *olmadığı* mesajını almasını istiyorsunuz.

- **Farklı yeme tarzları ile denemeler yapın.** “Biyo-bireysellik” bölümlünde size öğrettiğim gibi, vücudumuza hangi yiyeceklerin iyi geldiği konusunda hepimiz farklıyız. Daha düşük karbonhidrat yaklaşımıyla daha iyi performans gösteren bir vücudunuz olabilir veya belki de vücudunuz daha az yağla daha iyi sonuç verecektir. Deneyin! Dönüşümlü olarak, düşük karbonhidrat ve bol karbonhidrat tüketin. Ya da yağ kısıtlaması olmadan, ardından da yağ tüketmediğiniz birkaç hafta geçirin. Nasıl hissettiğinize gerçekten dikkat edin ve her iki müdahalenin de ilerleme hızınızda bir fark yaratıp yaratmadığına bakın.

Geçmiş yıllarda uygulanan düşük karbonhidratlı veya düşük yağlı diyet tavsiyelerinin aksine, ultra işlenmiş karbonhidrat veya yağ ikamelerine güvenmenizi istemiyorum. Bunun yerine, karbonhidrat veya yağ oranı düşük gerçek gıdalara odaklanın. Burada cevabı verecek olan sahte gıdalar değil, gerçek yiyeceklerdir.

Ayrıca sevdiğiniz yiyeceklerden sonsuza kadar vazgeçmeniz gerekmediğini de unutmayın. Vücudunuzdaki fazla yağlardan kurtulmak için bir süreliğine karbonhidratı veya yağı *erteliyorsunuz*. Hedef kilonuza ulaştığınızda, bu yiyecekleri tekrar yemek pence-renize ekleyebilirsiniz. Kilonuzu korurken birçok esneklikten yararlanacaksınız!

- **Pencerenizin saatini değiştirin.** Çoğu IF uygulayıcısı akşam yeme penceresine yönelme eğiliminde olsa da bu, yemek için evrensel olarak en iyi zaman olduğu anlamına gelmez. Günün diğer saatlerini deneyin! Yemek pencereniz akşamsa, önce öğlen saatine

kaydırın ve bunun sizin için uygun olup olmadığına bakın. Bunu bir süre denediyseniz ve size uygun görünmüyorsa, pencerenizi sabaha çevirin ve vücudunuzun tepkisini takip edin. Günün erken saatlerinde yemek yeme penceresiyle kesinlikle başarılı olan birkaç IF uygulayıcısı tanıyorum! Bu sizin için de geçerli olabilir.

Daha erken bir yemek yeme aralığının sizin için doğru olmadığını fark ederseniz, bu da sorun değil. Listedenden denemek için farklı bir ince ayar seçin.

- **Tatlıları, alkolü ve kalorili içecekleri erteleyin.** Bu benim için büyük bir şey ve vücudumda farkı yaratan bu gibi görünüyor. 2015 baharında ilk kilo verdiğimde, hedef kiloma daha hızlı ulaşmak için hem tatlıları hem de alkolü geçici olarak erteledim (bahsetmiş olduğum gibi ultra işlenmiş gıdaları da erteledim). Ne zaman tatlı bir şey aşersem sadece kremalı taze böğürtlen yedim ama hiç tatlandırıcı eklemedim, ayrıca şekerli tatlılar da yemedim.

Ayrıca, alkolün kilo vermemi tamamen durdurduğunu da fark ettim. Bunun benim için doğru olmasının iki nedeni var; vücudumuz *öncelikle* alkolden gelen enerjiyi kullanır.¹ Alkol içiyorsanız, bu, vücudunuzun alkolden gelen enerjiyi kullanacağı ve daha sonra yediğiniz yiyeceklerdeki fazla enerjiyi depolayacağı anlamına gelir (fazla karbonhidratları glikojen deposuna veya yağ deposuna koyar ve fazla yağı yağ hücreleriniz emer).² İkinci neden iştahla ilgili. Alkol aldığınızda daha fazla yemek yeme eğiliminde olduğumu fark ettim (alkolün aşırı yeme üzerindeki etkisi de bilimsel çalışmalarda gösterilmiştir). 2010'da yapılan bir çalışmada, "alkol almayanlara kıyasla, alkol alımının çok daha fazla enerji tüketimine neden olduğu" bulunmuştur.³ Dolayısıyla, kilo vermeye çalışıyorsanız, alkol en iyi arkadaşınız olmayabilir.

Ayrıca yemek yeme pencereniz sırasında ekleyebileceğiniz diğer içeceklere de bakın. Kalorili içecekler mi seçiyorsunuz (şekerli gazlı içecekler veya şekerli latteler)? Kalori saymanızı istemediğimi bilseniz de (ve nedenini tam olarak açıkladım), bu tür içeceklere "boş kalori" denmesinin bir nedeni var. Onları şimdilik erteleyin ve bunun bir fark yaratıp yaratmadığına bakın.

Şimdi asıl soru şu: **Bu bölümdeki stratejilerden hangisini ilk önce denemelisiniz?**

Her birini dikkatlice okuyun. Bunlardan herhangi birinin size çekici gelip gelmediğini bulun ve oradan başlayın. Tıpkı aralıklı oruç alet çantamızda olduğu gibi, bu ince ayarları, aralarından seçim yapmanız gereken ek aletler olarak düşünün. Harmanlayın!

Çevrimiçi destek topluluğumuzdaki bir ankette, aralıklı oruç tutanlar, bir ay veya daha uzun süren bir ara dönemi bu şekilde aştıklarını bildirdi (yanıt sayısına göre):

- Zaman ve sabır
- Pencere uzunluğunun değiştirilmesi
- Pencere saatini değiştirme
- Karbonhidratı azaltmak
- ADF (güneşirı oruç veya haftada 2 gün protokolü)
- Alkolü ertelemek
- Haftalık 36-48 saat oruç
- 23:1
- Şekeri ertelemek
- İşlenmiş gıdaları ertelemek
- Egzersiz ekleme
- 5:2 (haftada beş gün normal, iki gün oruç)
- 4:3 (haftada dört gün normal, üç gün oruç)

Bu stratejilerin hepsi denenmiş ve doğrudur, ayrıca zaman ve sabırla genellikle çoğu insan umduğu kilo kaybını yaşayabilir. Ancak: **Her şeyi doğru yapıyorsanız, bu bölümdeki ince ayarları denediyseniz ve birkaç ay, hatta bir yıl geçmesine rağmen ölçülebilir bir ilerleme kaydetmediyseniz ne olacak?**

Özellikle bu bölümün başında bahsettiğim gruptaki bazı kişilerin vücutları kilo vermeye daha dirençli olabilir. Bir şeye diğerlerinden daha fazla ihtiyacınız olabilir: **ZAMAN**.

Evet, zamana bırakmalısınız.

Vücudunuz bozulmuş ve asla onarılamayacakmış gibi hissedebilirsiniz.

Ancak şunu unutmayın; vücudunuz aşırı kiloyu bir gecede almadı ve sahne arkasında gerçekleşmesi gereken hormonal değişiklikler de bir gecede olmayacak. Tutarlı bir şekilde oruç tutmaya devam edin, temiz oruç tutun ve kaliteli yiyecekler yiyin. Vücudunuzun iyileşmesine izin verin. Çeşitli yiyeceklerin size nasıl hissettirdiğine dikkat edin ve kendinizi iyi hissettiren yiyecekleri seçin. Tespit edebileceğiniz diğer olumlu faydalara odaklanın ve sürece güvenin.

Tartıda herhangi bir hareket görmeden önce *aylarca* aralıklı oruç yaşam tarzında yaşayan insanlar var. Emin olun ki vücudunuz hazır olduğunda ilerlemenin farkına varacaksınız.

Yavaş bir ilerlemenin bile zaman içinde çok değerli olacağını ve eklenerek büyüyeceğini unutmayın. Oradan bir gram, şuradan beş gram derken, *vücudunuz* için doğru hızda yağ kaybetmeye başlarsınız.

Ayrıca, bir ara dönemin, bir daha asla kilo veremeyeceğiniz anlamına gelmediğini lütfen anlayın. Bunun yerine, ara dönemi, vücudunuzun daha fazla yağ kaybetmeye hazır olmadan önce yeni bir rota belirlediği bir dönem olarak düşünün.

Sizinle paylaşmak istediğim birkaç bilgi daha var. Aralıklı oruç topluluklarımızda her zaman “sürece güvenin” deriz. Ama IF’in ötesine geçip daha derine inmek için en doğru zaman nedir?

IF ile bir yıl veya daha uzun süredir kilo vermeye çalışıyorsanız, bu bölümdeki ince ayarları denediyseniz ama hâlâ sonuç alamıyorsanız, vücudunuzun yakıt için depolanmış yağınıza erişmesine neyin engel olabileceğine daha yakından bakmanın zamanı geldi demektir. (Sizinle konuşmuyorum kaplumbağalar! Yavaş kilo veriyorsanız *başarılısınız* demektir.)

Denklemin kilo verme tarafıyla mücadele eden herkes için: IF, *yalnızca aşırı kilolu olmanızın* neden(ler)ine odaklanırsa kilo vermenize yardımcı olacaktır.

Bunu bir kez daha düşünün: **IF, yalnızca *vücudunuzun* ağırlığı tutma neden(ler)ine cevap veriyorsa kilo kaybı yaşanır.**

IF, sizin spesifik sorununuza/sorunlarınıza cevap vermediğinde, işte o zaman vücudunuzun kilo kaybetmesini engelleyen şeyin ne olduğunu bulmak için daha derine inmeniz gerekir.

- Teşhis edilmemiş bir tiroid sorunu mu?
- Gıda hassasiyetleri mi?
- Altta yatan temel sağlık sorunları mı?
- Menopoza mı giriyorsunuz?
- Stres mi?
- Uykusuzluk mu yoksa vardiyalı çalışma mı?
- Kilo aldırın ilaçların kullanımı mı?

Obezitenin karmaşık bir sorun olduğunu asla unutmayın, çünkü vücudumuz da son derece karmaşıktır. Sorunlarınızı yalnızca *sorunu* giderdiğinizde çözersiniz.

Yıllar geçtikçe, IF'in gerçekten yan etkisi kilo vermek olan bir sağlık planı olduğunu fark ettim, ancak bu, ne olduğunu anlamak için kendi sağlık sorunlarınızı daha derinlemesine araştırmak zorunda kalmaya çağınız anlamına gelmiyor.

Bunu anlamanız gerçekten çok önemli.

Bu nedenle, IF'in vücudunuz için iyi olduğu ve genel anlamda daha sağlıklı olmanıza yardımcı olacağı anlamında sürece güvenin. Ancak bu, kendi karmaşık vücudunuzu anlamak için yapmanız gereken tek şey demek değil. Kilo kaybının milyar dolarlık bir endüstri olduğunu unutmayın (yalnızca 2017'de altmış sekiz *milyar* dolar). Kolay bir iş olsaydı, kimse fazla kilolu olmazdı. Bu basit bir iş değildir.

İnce ayar yaptıysanız ve hâlâ uzun vadede kilo vermekte zorlanıyorsanız, derine inmeye istekli, ileri görüşlü bir sağlık uzmanı bulmanızı tavsiye ederim. Diyet hapları yazmaya hevesli birkaç doktorumu hatırladığım için, böyle birini bulmanın çok da kolay olmadığını farkındayım. Bu hapları memnuniyetle *kullandım*, çünkü o zamanlar şu anda bildiklerimi bilmiyordum. (Ah, keşke zamanda geriye gidebilseydim ve genç, mücadele eden kendime bu kitabın bir kopyasını verebilseydim. Kendimi birçok pişmanlıktan kurtarmış olurudum.)

İyi haber şu ki, artık bu işi sizinle birlikte yapmak isteyen *çok sayıda* mükemmel doktor var. Her şeyi denedikten sonra ilerleme yoksa vücudunuzda bir şeyler olup bittiğinden emin olun ve bu kesinlikle sizin suçunuz değil.

Kiloyu Koruma: Hayat Boyu IF

Aralıklı oruç tutmanın en iyi yanlarından biri, kilo korumanın daha önce denediklerinize *hiçbir* şekilde benzememesidir ve çoğu IF uygulayıcısı, az çaba veya mücadeleyle uzun vadede sağlıklı bir kilo aralığında kalmaya devam eder!

İlk önemli soru şu: Daha o noktada olmadığınızı nasıl anlarsınız? Aslında “kilo koruma aşamasında” olduğunuzu nasıl anlarsınız? İster inanın ister inanmayın, bu birçok insan için cevaplaması zor bir soru olabilir.

IF’e başladığınızda, muhtemelen “hedef ağırlığınızın” ne olması gerektiğine dair bir fikriniz vardır. Ancak, özellikle o sihirli sayıya gittikçe yaklaşırken, bu fikri yeniden gözden geçirmenizi istiyorum.

Bu noktada size kendi hikâyemi anlatayım. Başlangıçta doksan beş kiloyken hedefim altmış bir kiloya inmekti. Bu sayıyı seçtim çünkü elli sekiz kilodayken kendimi gerçekten iyi hissettiğimi hatırlıyordum ama yine de bu imkânsız bir hedef gibi görünüyordu. Altmış bir kilo olmak için tam otuz dört kilo vermem gerekiyordu. 39 beden giyerken, 38 beden olmayı hedefliyordum. Gerçeği bilmek istiyorsanız, muhtemelen 40 bedendim (evet, sizden bahsediyorum esnek giysiler, kendimi bir sosis gibi giysilere sıkıştırıyordum ve etiketinde daha büyük bir sayı olan herhangi bir şeyi almayı reddediyordum).

2015 Mart'ında o büyülü gün geldi: Tartıda altmış bir kilo oldum! Yeni gardırobumu düzmek için alışveriş merkezine kadar yürüdüm! Ben geldim 38 beden!

Ancak 38 beden *değildim*, gittiğim her yerde 36 bedendim. Bu eğlenceliydi! (Manken bedeni? Belki.)

O bahar *çok fazla giysi* satın aldım ve kendimi çok güzel hissettim. Kendimi ideal kilomda ilan ettim ve bunu korumak için hangi planı uygulayacağımı araştırmaya başladım. (Birazdan kilo koruma planınızı seçme hakkında daha fazla bilgi vereceğim!)

2016 baharında, bir yıl boyunca kilomu hedef aralığımda tuttuktan sonra (birkaç kilo alıp veriyordum), sabahları ruh halimin tartının gösterdiği sayıya bağlı olmasını istemediğime karar verdim. Son bir defa tartıya çıktım, altmış kiloyu gördüm ve tartıyı dolaba kaldırdım. On dört ay boyunca bir daha tartılmadım.

Bu on dört aylık süre boyunca yavaş yavaş yağ kaybetmeye devam ettim. Bu sırada 36 beden olan giysilerim gitgide bollaşmaya başladı ve 34, *hatta daha küçük* beden giysilere ihtiyacım olduğunu fark ettim. Evet. Bu on dört aylık süre içinde kot pantolonlarım *iki beden* daha küçülmüştü!

Cesaretimi topladığım bir gün, ne kadar kilo verdiğimi görmek için tartıyı geri çıkardım. Kendimi çok daha ince hissediyordum ve giysilerim daha küçüktü; kesinlikle elli altı kilodan fazla olamazdım. Nefesimi tuttum, tartıya çıktım ve... elli dokuz kilo. NE?!?!? Görmeyi umduğum elli altı (veya daha düşük SAYI) neredeydi? Bir anda diyetçi zihniyetiyle düşünmeye başlamıştım. Bu sayıyı elli altıya düşürmek için ne yapabilirim? Kafamdaki *yeni* hedefe ulaşmak için nasıl daha fazla kilo verebilirim: Elli altı?

Tam anlamıyla ÇILDIRMIŞTİM. Üstelik ÇILDIRMIŞ olduğum için daha da fazla ÇILDIRIYORDUM.

Görüyorsunuz ya, *iki beden* küçülmüştüm ve bu başarıyı tartıda sayısal olarak görerek ödüllendirilmeyi bekliyordum. Daracık kotumla orada dikildiğimi unutmuştum. (Tamam, aslında çıplaktım, çünkü kendimi tartıyordum... ve kot pantolon giyerken kimse kendini tartmaz, ama siz ne demek istediğimi anladınız.)

O gün çok pahalı *bluetooth* tartımı çöpe attım ve o zamandan beri kendimi tartmadım. (Ayrıca doktora gittiğimde bana bu konuda bilgi vermemesini istiyordum.)

Sözün özü şu:

Hedef *bedenimde* yaşıyordum ve gerçek *ağırlığım* önemsizdi. O noktada, olduğumdan daha küçük bir bedene düşmem gerekmediğini biliyordum. Elbette, hâlâ kıvrımlarım ve yumuşak bölgelerim var (bu arada kadınların yumuşak ve kıvrımlı olması gerektiğine inanıyorum) ama elli altı kiloya ulaşmak için gerçekten üç kilo daha vermem gerekiyor muydu? Sıfır beden olmam *gerekliyor muydu*? Tabii ki hayır!

O an elli dokuz kiloydum ve yıllar önce elli sekiz kilo olduğum döneme göre çok daha küçük ve zayıftım. Aslında o zamanlardan kalma kot pantolon ve elbiselerim hâlâ var. Neredeyse bir buçuk kilo daha fazla olmama rağmen, elli sekiz kiloyken giydiğim kotlar bana *bol* geliyordu. Elli sekiz kiloyken üstüme oturan elbiseler, bol duruyordu! Evet. Elli dokuz kiloluk bedenim, elli sekiz kiloluk bedenimden daha küçüktü.

Bu hikâyenin anafikri nedir? Hedef bir *kilo* seçmek yerine hedef *vücut* seçin. Sizi mutlu edecek bir beden seçin ve tartıya odaklanmayın. Çünkü aynı benim gibi, kafanızdaki o efsanevi sayıya asla ulaşamayabilirsiniz. Benim gibi, geçmişte olduğunuzdan daha kilolu olmanıza rağmen daha *zayıf* ve beden olarak daha *küçük* olduğunuzu görebilirsiniz! Teşekkürler, vücudun yeniden düzenlenmesi süreci! Yağ kaybettiniz, kas yaptınız ve bu, bedeninizde büyük bir fark yaratıyor! Ve benim gibi, kusurlarınızı sevmeyi öğrenebilir ve çoğumuzun biraz yumuşacık kıvrımları olacağını kabul edebilirsiniz, çünkü bizler insanız ve bikini mankenleri değiliz. (Aslında bir bikini modeli de olabilirsiniz, ama neyse vazgeçtim.)

Hedef bedeninize ulaşmaya karar verdiğinizde, kilonuzu korumak için uyguladığınız şeyi değiştirmek gerekip gerekmediğini merak edebilirsiniz. Yemek yeme sürenizi uzatmalı mısınız? Daha az oruç gününüz mü olmalı? Aralıklı orucu tamamen durdurmalı mısınız?

Kilo koruma sürecinde biraz daha rahat olabileceğiniz doğru olsa da, *çok* fazla ya da *çok* erken rahatlamak doğru değil! Hedefinize ilk

ulaştığınızda, kilo vermek için kullandığınız protokole bağlı kalın ve açlık ile tokluk ipuçlarınıza dikkat etmeye odaklanın. Vücudunuz için ideal kiloda olduğunuzdan açlığınızın arttığını fark edebilirsiniz (teşekkürler apestat!). Durum buysa, artan açlığı görmezden gelmeyin, nihayetinde sizin için iyi, uygun bir kilo aralığına yerleşeceksiniz.

Vermek istediğinizden *daha fazla* kilo verdiğinizizi fark ederseniz, yem: k yeme sürenizi biraz uzatmanın zamanı gelmiş demektir. Yalnız dikkat ettiyseniz, *biraz* dedim. Kilo dengesi için doğru olan pencereyi belirlemek amacıyla denemeler yapmalısınız.

Ayrıca, ideal kilo aralığında hayatınızı sürdürürken, tekrar kilo almaktan korkuyor olabilirsiniz. Bu haklı bir endişe çünkü geçmişte yaptığımız her diyetle, zamanla verdiğimiz kiloları geri alma (çoğumuzun yaşadığı korkunç yoyo etkisi) durumunu yaşadık.

Aralıklı oruç, vücudumuzu kilo alımına neden olacak metabolik yavaşlamadan korumaya yardımcı olur. Bu iyi bir şey! Ancak bu, tekrar kilo almaya karşı bağıışıklığınız olduğu anlamına gelmez.

Açıklamama izin verin.

Hedeflerinize başarıyla ulaştıktan sonra (aralıklı oruç sayesinde!), zamanla yemek yeme pencerenizi uzatmak isteyebilirsiniz. Yeni bedeninizi koruyabildiğiniz sürece bu kesinlikle sorun değil! Ancak ne yazık ki, işleri fazla salıp, yavaş yavaş tekrar kilo aldığınızı görebilirsiniz.

İyi haber şu ki, *kilo vermenize* yardımcı olan aralıklı oruç stratejileri, onu *korumanıza* yardım etmek üzere hâlâ orada olacak.

Kendimden örnek vermem gerekirse, artık çok esnek bir program uyguluyorum, saatleri saymıyorum veya yemek yeme penceremi takip etmiyorum. Ancak giysilerimin üstüme nasıl oturduğunu yakından inceliyorum. On sekizinci bölümdeki *dürüstlük pantolonu* terimini hatırlıyor musunuz? Benim de zaman zaman ortaya çıkardığım böyle bir pantolonum var. Sıfır beden ve kesinlikle esnemeyen kumaştan. Biraz göbeklendiğimi görürsem, hemen kendimi dizginleme zamanının geldiğini anlıyorum.

Kendime karşı dürüst olduğum sürece, hangi ince ayarları yapmam gerektiğini biliyorum. Benim için bu genellikle, pantolonum üstüme tekrar güzelce oturana kadar daha az şarap tüketeceğim ve daha kısa

pencerelere sahip olacağım anlamına geliyor. Kilolu olmamama rağmen, her zaman bedenime dikkat ediyorum ve o dürüstlük pantolonuna sığmaya devam edeceğim.

Sizin için tartı, dürüstlük pantolonundan daha etkili bir araç olabilir, ancak özellikle herhangi bir egzersiz yapıyorsanız, sadece tartıda göreceğiniz verilere güvenmeyin. Kas kütleindeki artış tartıya yansiyabilir. Bir yandan dürüstlük pantolonunuza güvenmeye devam edip, zaman zaman karşılaştırmalı fotoğraflar çekmelisiniz.

Vücudunuzda biraz olsun yağlanma tespit ederseniz, tıpkı benim gibi, kendinize karşı tamamen dürüst olun. Neler olup bittiğini ve neden böyle olduğunu hemen anlayabilirsiniz. (Bu arada bu bir öğreten hilesidir. Bir çocuğa, “Neyi yanlış yaptığını düşünüyorsun?” dersiniz, çocuk sorunun cevabını *her zaman* bilir ancak ya size söyler ya da dik dik bakar, ki her ikisi de uygundur çünkü nihayetinde kendi davranışları hakkında düşündüklerini bilirsiniz.)

Yani, biraz kilo aldığınızı fark ederseniz, kendinize şunu sorun: ***Bu kilonun geri alınmasına sebep olabilecek farklı ne yapıyor olabilirim?***

Daha fazla yemek mi yiyorsunuz? Yediklerinizi değiştirdiniz mi? Hafta sonları daha uzun pencerelere mi başladınız? Daha fazla alkol mü içiyorsunuz? Daha sık tatlı yemeye mi başladınız? Bunlar, birçokumuz için kaygan zeminlere dönüşen yaygın sorunlardan sadece birkaçı.

Önemli bir uyarı: IF yaklaşımınızda hiçbir şeyin değişmediğini biliyor ancak yine de beklenmedik şekilde kilo alıyorsanız, başka bir şey olup olmadığını anlamak için yirmi ikinci bölüme tekrar bir göz atmanız gerekiyor olabilir. Bu kilo alımının nedeni stres, bir dizi antibiyotik (bağırsak mikrobiyom dengenizi etkileyen), tiroid sorunları vb. ile bağlantılı yeni bir ilaç kullanımına bağlı olabilir. Neler olup bittiğini anlamana yardım edebilecek bir tıp uzmanına görünebilirsiniz. Her şeyden önce, vücut inanılmaz derecede karmaşık olsa da, beklenmedik kilo alımı, dikkatinizi gerektiren bir şeyler olup bittiğinin göstergesidir ve bunun suçlu olduğunuz (veya IF’in sizi başarısızlığa uğrattığı) anlamına gelmediğini asla unutmayın.

Kiloyu sabit tutabilmek, onlarca yıl diyetlerle boğuşmuş bizim gibi

insanlar için son derece ürkütücü olabilir, ancak yıllar geçtikçe bu yeni vücudunuzun kalıcı olduğunu keşfetmek bir o kadar heyecan verici. 2015'ten başlayarak 2020 yılına kadar, tek tek yıllar geçerken, daha önce denediğim diyetlere kıyasla kilomu sabit tutmanın ne kadar kolay olabildiğini görmek beni defalarca büyüledi. IF uyguladığım bunca yıl boyunca, menopoz dönemimde bile, tek bir kez olsun daha büyük beden giysi almak zorunda kalmadım. Kendime karşı dürüst kalmaya devam ederek, ölçümlerimi takip ederek (dürüstlük pantolonuma teşekkür borçluyum) ve aralıklı oruç yaşam tarzını benimseyerek, nihayet bu işi çözdüğüme inanıyorum.

Korkusuzca Paylaşın

Birçok aralıklı oruç uygulayıcısı bu yöntemi başkalarıyla paylaşma konusunda endişeler yaşıyor. İnsanlar deli olduğumu düşünürler mi??? İyi niyetli arkadaşlarım ve aile üyelerim bana vaaz verirler mi? (Aslında, belki! Ama bu olursa, size bunu nasıl sükûnet ve güvenle ele alacağınızı öğretmek istiyorum!)

Tahmin edebileceğiniz gibi, insanlarla aralıklı oruç hakkında konuşmayı *seviyorum*. Bugünlerde, konuyu açtığımda daha fazla insanın konudan haberdar olduğunun farkına varıyorum. Çoğu insan bir dergi makalesi veya bir haber okumuş oluyor veya büyük başarı elde eden bir arkadaşları, aile üyeleri veya tanıdıkları var. Dolayısıyla, ne zaman bu konudan bahsetsem bilenler *bilmeyenlerden* daha fazla oluyor.

Eğer bu yeterli değilse, sizi aralıklı orucun gerçekten de revaçta olduğuna ikna edecek iki önemli kanıtım var.

İlki, aralıklı oruç ürünlerinin çoğalması. 1990'ların az yağlı diyet çılgınlığını hatırlıyor musunuz? Her gıda ürününün yağsız olduğuyla övünüliyordu. Aynı şey düşük karbonhidrat dönemi (tüm Atkins barları ve atıştırmalıkları) ve keto diyetinin popüleritesi (her kafede “keto kahve” bulunması) için de söylenebilir. Geçen gün, aralıklı oruç tutarken “yiyebileceğiniz” yeni bir atıştırmalığın reklamını gördüm. Kahkahalarım bittikten sonra (bizi ne kadar saf sanıyorlar? Yemek yemek

oruç değildir), bu ürünlerin çoğalmasının çok iyiye işaret olduğunu fark ettim! Neyin trend olduğunu görmek için parayı takip etmeniz yeterli. “Oruç” için “yemek” yapmaya başladıklarında bunun büyümekte olan bir pazara dönüştüğünü bilirsiniz. (Buna kanmayacağınıza söz verin ve benden sonra tekrar edin: Yemek yemek oruç değildir. Yemek yemek oruç değildir. Yemek yemek oruç değildir.)

İkinci heyecan verici kanıt daha bilimsel. Uluslararası Gıda Bilgi Konseyi tarafından yürütülen 2018 Gıda ve Sağlık Araştırması’nda, tüketicilerin yüzde 36’sının önceki takvim yılında bir tür “yeme düzeni” izlediğini iddia ettiğini bildirdiler.¹ Tahmin edin, bir yeme düzenini takip edenlerin *en çok* bildirdiği yeme düzeni neydi? “Aralıklı oruç”u tahmin ettiyseniz, kazanan sizsiniz! (Bunu tahmin etmemiş olsanız bile hâlâ kazanansınız çünkü burada aralıklı oruç hakkında bir kitap okuyorsunuz. Bu da sizi bir kazanan yapmazsa, başka ne yapabilir ki?)

Bu raporun yirmi altıncı sayfasına bakmak için zaman ayırırsanız orada bir grafik görürsünüz. Aralıklı oruç bu grafikteki zirvede yerini almıştır. 2018’de yapılandırılmış bir beslenme planını izleyen katılımcıların *tam yüzde 10’u*, diğer herhangi bir diyet veya yeme düzeninden daha fazla aralıklı oruç tuttuklarını bildirmişti. Aralıklı oruç, Paleo’dan daha üst sırada. Glütensiz diyetten daha yukarıda. Vejetaryen veya vegan beslenmeden de üstte. Keto’dan daha yüksekte. Vay canına! Genel toplumsal tercih bu, bebeğim.

Yani artık biliyorsunuz ki, aralıklı oruç gölgelerde saklanmıyor! O kadar yaygın ki, 2018’in bir numaralı “yeme düzeni” olduğu bildirildi ve pazarlamacılar oruç sırasında yiyebileceğiniz atıştırmalıklar satmaya hazırlar.

Ayrıca, insanlar size bir sürü soru yöneltirlerse, tüm cevaplara sahip olmanız gerekmediğini ve kesinlikle, yaptığınız şeyi savunmak için zaman harcamak zorunda *olmadığınızı* unutmayın. Hayır. Birinin aralıklı oruç tutma konusunda hâlâ size zorluk çıkardığını fark ederseniz veya “sağlıklı olmadığını” söylerlerse, onlara *Oruç Tut. Yemek Ye. Tekrarla*. kitabınızı verin ve okuduktan sonra onlarla tartışmaktan mutlu olacağınızı söyleyin. (Ya da daha iyisi, onlara bu kitabı satın alın. Muh-

temelen sizinkini zaten geri vermeyecekler, bu yüzden vakit kaybetmeyin.)

Kitabım aracılığıyla onlara sizin adınıza oruç tutmayı anlatmaktan mutluluk duyarım. Ve öğrenmeye hâlâ istekli değillerse, siz de onların fikirlerine zaman ayırmak zorunda kalmazsınız. Siz ne yaptığınızı biliyorsunuz. Aralıklı orucun, yan etkisi kilo vermek olan bir sağlık planı olduğunu *biliyor* ve aralıklı oruç yaşam tarzını güvenle *sürdürüyorsunuz*.

Birine aralıklı oruç tuttuğunuzu söylediğinizde size, “Tabii ki kilo veriyorsun! Açlık diyetindesin!” ya da, “Eh, yemek yemeyi bırakırsam ben de kilo verirdim,” diyorsa, kafalarını karıştırmak için şu bilimsel sözlerle karşılık verebilirsiniz:

“Pekâlâ, Bob, vücuttaki otofajik süreçleri düzenlemenin sağlık ve uzun ömürlülük faydaları üzerine yapılan araştırmalar 2016 Nobel Tıp Ödülü’ne layık görüldüğünden beri, vücudumdaki otofajiyi artırmanın yolları ile ilgileniyorum. Aralıklı orucun bunu başarmakta en iyi yol olduğunu bildiğine eminim, işte ben de bu yüzden aralıklı oruç tutuyorum.”

Ölüm sessizliği.

Emin olun, hiç kimse, *Nobel Tıp Ödülü* ve *otofajik süreçlerin düzenlenmesi* gibi ifadeler içeren bilimsel verilere karşı çıkamaz.

Bu nedenle, sağlık yararlarına liderlik edin. Sonuçta, aralıklı orucun, yan etkisi kilo vermek olan bir sağlık planı olduğunu hepimiz biliyoruz.

Zaten sonunda, çarpıcı başarınızı kendi gözleriyle gördüklerinde, sırlarınızı öğrenmek için *size* gelecekler. En azından benim için böyle oldu. Çılgınlar gibi çeşitli diyetleri denediğim *yıllardaki* mücadelemi izleyenler, IF ile aynı süreci yaşayıp başarısız olmamı bekliyorlardı. Yıllar geçtikçe ve otuz altıdan fazla kilo kaybımı koruyabildiğimi görünce, birden Gin’in o kadar da çılgın olmadığına kanaat getirdiler.

Genel olarak, yaptığınız şeye güvenmenin, başarının bir numaralı ve en önemli göstergesi olabileceğini söyleyebilirim. Aralıklı orucun sağlık ve uzun ömür ile bağlantısını anladığınızda, yaptığınız şeyin vücudunuz için iyi olduğunu bilirsiniz. Yaptığınız şeyin vücudunuz için

iyi olduğunu bildiğinizde, bunu başkalarına anlatmaktan utanmaz ve yaptıklarınızı saklamanız gerektiğini düşünmezsiniz.

Bir devrimin eşiğindeyiz! Dünyayı birlikte değiştirme fırsatımız var! #KorkusuzcaPaylaştığımızda, arkadaşlarımız ve sevdiklerimiz için de sağlık tohumları ekebiliriz. Bundan daha güzel bir his yok.

“Keşke Bilseydim”

Aralıklı oruç, hayatınızı hayal edebileceğinizden daha fazla değiştirecek bir yaşam tarzıdır. Bu bölümde dünyanın dört bir yanından IF uygulayıcıları tecrübelerini paylaşıyorlar. Bir moral konuşmasına veya ilhama ihtiyacınız olduğunda bu bölüme geri dönün!

Nancy Miller	Bu uygulanabilir bir Yaşam Tarzı! Hemen BUGÜN başlayabilirsiniz çünkü satın alınacak özel yiyecek, ekipman veya üyelik yok. Sabah gözlerinizi açıp kendinize bir fincan aromasız sade kahve veya çay ya da bir bardak su hazırlayabilerseniz, yola koyulmuş olursunuz!
Hingham, MA'dan Krista	Açlık genellikle fiziksel olmaktan çok zihinseldir (sıkıntı gibi). Böyle bir an yaşadığınızda dikkatinizi dağıtacak bir şey bulun ve sonrasında hâlâ aç hissedip hissetmediğinize bakın. Benim durumumda, en çok vücudum yağ yakma moduna geçmeden hemen önce çok aç hissettim. Bunu bilimsel olarak ölçemesem de, döngü o kadar tutarlı ki, artık bu “açlığı” memnuniyetle karşılıyorum ve bunu olumlu bir işaret olarak görüyorum... ve oldukça hızlı bir şekilde açlığım uçup gidiyor. Ayrıca artık sıcak su içmeyi sevdiğime inanmıyorum!
NY'dan Heidi	IF'e başlamadan önce, kendimi hazırlamam gerektiğini bilmek isterdim. Bir çoğumuz yıllarca (onlarca yıl?) diyet yaptıktan sonra IF'e başlıyoruz ve bu diyet zihniyetinden vazgeçmek zor. Bir diyetle, kişi birkaç gün veya bir hafta içinde (tartıda) bariz sonuçları görmeye veya görmemeye alışkırdır. IF'in yıllarca süren bir süreç (hatta yaşam boyu öğrenme süreci) olduğunu anlamak bana çok yardımcı oldu. Kilo veya beden ölçümlerine ek olarak sağlık hedeflerinin ne kadar önemli olduğunu da öğrendim. Bu anlayışla gelen bakış açısı, kendime karşı eskisinden çok daha sabırlı ve bağışlayıcı olmama yardımcı oldu. Ayrıca, küçük hedeflerle çok daha başarılı hissetmeme yardım etti.

NJ'den bir IF'i	8 yaşından beri kilolarımla mücadele ediyorum. Ben bir doktorum ve bana metabolizmanın yavaşlamasını önlemek için günde beş kez yemek yemenin önemli olduğu öğretildi. Menopozu girmiş bir kadın olarak benim için tam tersi geçerli. IF hakkında daha önce bilgi sahibi olmayı dilerdim, çünkü dürüst olmak gerekirse, tüm umudumu kaybetmiştim. Her zaman açlıkla savaştım. Şimdi IF ile iştahım düzeldi, zahmetsizce yirmi dokuz kiloluk kaybımı koruyorum, orta seviye BMI'yim ve zihnim daha da berrak. Bu yaşam tarzını seviyorum. Ayrıca, keşke uyum sağlamanın iki üç ay süreceğini bilseydim. Herkes iki hafta dedi ama kesinlikle aylar sürdü... ama şimdi o kadar kolay ki. Bu sürece değer!
Tennessee'den Crystal	Başlarken, keşke kahvenin gerçekten ne kadar yardımcı olduğunu bilseydim! Hiç kahve tiryakisi olmadım ve herkesin neden önerdiğini görmek için denemeye karar verdim. Sonunda onu sevmeye başlamanı, günde bir fincan içebilecek duruma gelmem dört gün sürdü! O ilk dört gün korkunçtu!!! Sürekli öğürüyordum! Şimdi günde yaklaşık dört bardak içiyorum ve buna bayılıyorum!
Lisa Breeden	IF'e yeni başlarken bilmeyi kesinlikle dileyeceğim şey, aslında ne kadar kolay olduğu bilgisiydi. IF'i ilk duyduğumda, çok havalı olduğunu düşündüm. O sıralar bırakın tek öğün yemeyi, üç öğün ve birkaç atıştırma gününü zar zor devirebiliyordum. Bu yüzden, asla IF yapamam, diye düşündüm. Hiç zorlamadan, sekiz saatlik bir pencereyle ve daha ileri gitme beklentim olmadan nazikçe başladım. Yaklaşık iki hafta sonra altı saatlik bir pencereye geçtim çünkü artık spor salonuna gidiyordum ve yemek yemek ve antrenmandan önce sindirmek için kendime zaman vermek istedim. Çok geçmeden açlığım azaldı ve doğal olarak şu an bulunduğum yer olan üç dört saatlik bir zaman aralığına indim. Bu süreçte kendimi zorlamadım. Vücudumun bana yol göstermesine izin verdiğim kademeli bir şey oldu. İştah düzenlemesi ve bu yaşam tarzının kendimi bu kadar iyi hissetmemeye neden olması gerçekten çok şaşırtıcı.
Becca W	IF kendinize verebileceğiniz harika bir hediye. IF yaşam tarzıyla, vücudunuza iyileşme ve dinlenme şansı veriyorsunuz. Vücudunuz yiyecekleri sindirmek için çok zaman harcar ama oruç tutarak vücudunuzun diğer kısımları iyileştirebilmesi için bir şans tanıyorsunuz.
Laura G.	Keşke farklı "açlık" türleri olduğunu bilseydim. Alışkanlıklardan veya duygulardan gelen tür, göz ardı edilebilir ve edilmelidir. Acıkmaya başladığınızda, kendinize bunun gerçek bir açlık mı yoksa dış bir etken sonucu mu olduğunu sorun. Sıkıldınız mı? Üzgün müsünüz? Endişeli misiniz? O zaman açlık büyük ihtimalle duygusaldır... görmezden gelin. Büyüyor, büyüyor ve geçmek bilmiyor mu? O zaman vücudunuza yakıt ikmali yapma zamanı gelmiş demektir.
Gail Rains	Keşke aralıklı oruç yaşam tarzının ne kadar basit olduğunu bilseydim! Yemek kısıtlaması yok, üyelik ücreti yok, yemek hazırlama derdi yok, tartı yok, satın alınacak ürün yok! Basitçe, oruç tut, yemek ye, tekrarla.

Oklahoma'dan Amy	Keşke IF yolculuğuma başlamadan önce temiz oruç hakkında bir şeyler okumuş olsaydım. Sadece arkadaşlarımdan başarı hikâyeleri dinliyordum. Ancak temiz oruç tutarak ve pencereme sadık kalarak çok daha iyi sonuçlar elde ettim. Ayrıca, keşke daha erken başlasaydım. Çok zor olacağından ve her zaman KORKUNÇ DERECEDE AÇ olacağımdan endişelendim ama benim için çok kolay oldu, açlığı kucakladım ve vücudumu daha iyi dinlemeyi öğrendim. Bunun benim için böylesine kolay olmasını SEVİYORUM. 4 yaşında bir çocuk annesiyim ve kahvaltı yapmak zorunda olmamak hayatımı değiştirdi! Sadece deneyin, pişman olmayacaksınız!
Laura Baukol	Keşke temiz orucun ne kadar önemli olduğunu bilseydim! IF'e başladığımda hâlâ kahveme krema ve suyuma nane veya narenciye katıyordum. IF'e başladıktan birkaç hafta sonra temiz bir orucun önemini öğrendim. Grafik çok faydalı! Temiz oruca geçtim ve bu benim için IF'i daha kolay hale getirdi. Orucum sırasında insülinimi artırmıyorum ve enerji için yağ depolarıma erişebilsin diye vücudumun glikojen depolarımı yakmasına izin veriyorum. Artık gün boyunca enerjğim! IF ile harika hissediyorum ve temiz bir oruca geçtiğim için memnunum! Ben gerçek anlamda oruç tutmaya temiz oruca geçtiğimde başladım. Teşekkürler Gin!
Karen Thomas	Sakin pes etmeyin!!! Vücudunuzun buna alışması biraz zaman alıyor. Yavaştan alın ve bunun bir diyet olmadığını, bir yaşam tarzı olduğunu unutmayın.
Cleveland, OH'den Madeline Colón	Bu yolculuğa yaklaşık on bir ay önce başladım. Tıkınırcasına yiyen/yemek bağımlısı biri olarak neyi nasıl yiyeceğimizi ve doğru mu yanlış mı yaptığımızı görmek için vücudumuzda hangi işaretleri dinlememiz gerektiğini bilmeyi isterdim. Vücudumun nasıl tepki verdiğini görmek için IF'e 14/10 planını uygulayarak başladım ve ilk birkaç gün midem her türlü sesi çıkardı. O sesleri suyla sakinleştirdim. İki ay sonra bir profesyoneldim. Sonra oruç süremi iki saat artırmaya karar verdim, tutarlı ve sabırlı olduğum için vücudum hemen uyum sağladı. Sürecin tadını çıkarmanız gerekiyor. Aralıklı oruç sayesinde vücudumu ve ruhumu iyileştirdim. Artık tıkınırcasına yiyen bir yemek bağımlısı değilim!
Clarkston, MI'dan Kristie	IF gibi bu kadar basit bir değişikliğin kilom, ruh halim, sağlığım, enerjim ve genel refahım üzerinde bu kadar derin bir etkisi olabileceğini daha önce bilmeyi dilerdim.
Kuzey Teksas'tan Lori	Keşke vücuduma güvenmenin sorun olmadığını bilseydim. Tüm kilomu bir gecede almadım ve bir gecede de kaybetmeyecektim. Keşke IF'in bana verdiği özgürlüğü ne kadar seveceğimi bilseydim. Keşke terazinin tüm gerçeği söylemediğini bilseydim. Keşke IF'i otuz yıl önce bilseydim!
Portland, Oregon'dan Gina	Bir planınız olsun ama esnek olun! Başarabileceğinizi düşündüğünüz herhangi bir pencere ile başlayın ve süreyi artırmaya hazır olana kadar buna sadık kalın. AMA bunun bir diyet olmadığını da unutmamak gerekiyor! Pencerenizi erken açarsanız veya bir veya iki gün geç kapatırsanız, bu bir kriz değildir. O oruç kaslarını geliştirin ve vücudunuzu dinlemeyi öğrenirken kendinize nazik olun.
Isha Sharma	En azından her hafta fotoğraf çekin. Giysilerin üstünüze oturma şekli, tartıdaki sayıdan çok daha hızlı değişir. Sırt yağlarınızın kaybolduğunu görmek çok cesaret verici! Ayrıca, 'daha küçük giysilerinizi' denemeye devam edin. Sadece altı haftada iki beden daha küçük kot pantolonlara sığabilmek beni çok şaşırttı!

Brooke Steckert	Esnek olun. Vücudunuzu ve içgüdülerinizi dinleyin. IF işe yarıyor, ancak katı kuralları olan sihirli bir şey değil. Vücudunuz neye ihtiyacınız olduğunu ve ne zaman ihtiyacınız olduğunu bilir, bu yüzden farklı şeyler deneyin, sizin için en iyi olanı bulduğunuzda bunun FARKINA varacaksınız.
FredRNTT	Keşke ölçek dışı zaferlerin gücünü ve etkisini bilseydim. Kilo verme arzumu, 58 yaşında daha önce hiç olmadığım kadar sağlıklı olmamı ve daha iyi hissetmemi sağladı. Ayrıca şimdilerde IF uygulayıcıları olan bu kadar çok kişiye ilham kaynağı olacağımı asla hayal edemezdim.
Kyla Deatherage	Çocukluğumdan beri hayatımın kontrolden çıkmış bir yönünün kontrolünü geri almanın ne kadar kolay olabileceğini daha önce öğrenmiş olmayı isterdim. IF ile sağlıklı yemeyi ve her gün tek bir öğünle başa çıkma gücünü buldum. Keşke IF'ı yıllar önce, bir ömür boyu fazla kilolu olmanın fiziksel ve zihinsel zararı ortaya çıkmadan önce bilseydim.
Stacy Owen	İlk başladığımda hâlâ "diyet" zihniyetindeydim. İlk haftada hızlı ve hoş bir şekilde şaşırtıcı sonuçlar aldım. İkinci hafta o kadar başarılı değildi. Bu yüzden doğal olarak hüsrana uğradım ve bu planın diğer tüm moda diyetler gibi olduğunu düşündüm ve kısa bir süreliğine devam etmemeyi aklımdan geçirdim. SONRA pes etmemeye karar verdim... Oruç dönemimde artık krema ve aromalı su içmemeye başladım. Vay canına, ne büyük bir fark yarattı! Temiz oruç beklediğimden çok daha etkili oluyordu ve buna uyumlanmak o kadar da zor değildi. Pencerede krema kullanıyordum ama bir süre sonra canım bile istemedi. Sade maden suyu içerim çünkü karbonat midemin guruldamamasını sağlıyor ve canım isterse pencerede aromalı su oluyor. Bu, kilo vermek için yaptığım en kolay şey oldu, üstelik kendimi çok daha iyi hissediyorum ve bu benim için tam bir ikramiyel!
Susanna Patten	Aralıklı oruç tutmaya başladığımda, hayatımın geri kalanında bu yaşam tarzını yaşayacağım fikrine ve gerçeğine gerçekten inanmış olmayı dilerdim. Aylar içinde sağlığında iyileşmeler göreceğimi biliyordum, ancak yeni beslenme ve yaşam tarzımı yıllar sonra bile sürdürüyor olacağımı hiç düşünmemiştim. Üstelik hâlâ yeni faydalarını tecrübe ediyorum. Bir ay kilomun düştüğünü, bir sonraki ay sabit kaldığını görebilirim ama cildim daha sıkı ve kas kütlemin geliştiğini söyleyebilirim. Aralıklı oruç, başka hiçbir yaşam biçimine benzemeyen tutarlı bir hayat sağlıyor!
Stephanie Conley	Keşke vücudumu dinlemek için kendime izin vermenin sorun olmadığını bilseydim. Sırf "yemek zamanı" diye yemek yemeye ihtiyacım yok. Vücudum ne zaman açtığını bilir (yıllarca kendimi kahvaltı yapmaya zorlamam gerektiği öğretildiği için öyle yaptım).
Raksha	Keşke bu yaşam tarzını uzun zaman önce bilseydim. "Oruç" kelimesi bazı insanları uzaklaştırır. Ancak bu kendini aç bırakmak değildir. Vücudunuz mevcut şekerleri ve yağları işlerken yemeyi ertelemektir. Bu yöntemin çok yönlülüğünü seviyorum. 'Başaramamak' diye bir şey yok. Sadece devam edin ve pencerenizi başlatıp sonra tekrar kapatın. Ayrıca ihtiyaçlarınıza, yeteneklerinize ve kişisel programınıza uyacak şekilde oruç tutabilme fikrini de seviyorum. Doktorum bile bu programı uyguluyor. Diğer yöntemler IF'in yanına bile yaklaşamaz. Bu yolculukta olmaktan heyecan duyuyorum ve kilo vermeyi, sağlıklı bir kiloyu korumayı ve ilerleyen yaşta dikkat edilmesi gereken şeker, kolesterol, tansiyon gibi şeyleri düzenlemeyi dört gözle bekliyorum. Bu uyanış için teşekkürler!!!!

Warwickshire, İngiltere'den Andrea	Bize sık sık yemek yememiz söylendi ve gelen her yeni diyetle sağlık sözü verildi. Ancak insan vücudu tam olarak ne yapacağını bilir ve her zaman yiyeceğe ihtiyaç duymadan kendini beslemek için bol miktarda kaynağa sahiptir. Açlık sinyallerini dinleyin, bunlar aslında alışkanlıktan mı yoksa can sıkıntısından mı? Vücudunuzun sağlıklı beslenme açısından neye ihtiyacı olduğunu düşünün, ölçüyü kaçırmamak şartıyla pencereniz içinde olduğu sürece kendinizi hiçbir şeyden mahrum etmeyin. Tokluk sinyallerini dinleyin, kendinizi tok mu hissediyorsunuz? Durun ve vücudunuzun yiyecekleri sindirmesine ve iyileşmesine izin verin. Bu, daha önce size söylenen her şeyden sizi özgürleştiren bir yaşam tarzıdır. Vücudun yeniden düzenlenmesi ve çok daha fazla enerji kazanmak dahil olmak üzere, kilo kaybindan çok daha fazlasını elde edeceksiniz.
Avustralya'dan Michelina	Keşke aç olmanın sorun olmadığını bilseydim. Her seferinde açlığı gidermemiz gerekmiyor. Geriye dönüp düşündüğümde, gün boyunca atıştırdığım için nadiren uzun süre aç kalmışım. Vücuduma depoladığı yakıtı kullanma şansı ne zaman verildi? Sahip olduğu depolanmış yakıtı kullanma şansı vermeden rezervleri doldurmaya devam etmişim. IF, vücudunuzu en iyi şekilde kullanmanın daha verimli bir yolu gibi görünüyor.
Colorado'dan Kim	Bu yeni yaşam biçimi gerçekten hayatı değiştiriyor. Menopoz döneminde kilo aldıktan sonra metabolizmamı hızlandırmak için doktorumun tavsiyesi üzerine IF'e başladım ama asıl faydası enerjimin artması, eklem ağrıları ve baş ağrıların azalması oldu. 51 yaşındayım, ağustosta başladığımdan beri on kilo verdim. Yirmi yıldır bu kadar iyi hissetmemiştim/görünmemiştim. Teşekkürler Gin!
Betsy Maness	Bunun sadece kilo kaybıyla ilgili olmadığını, kronik koşulları iyileştirmeye yardımcı olabileceğini de söyleyebiliriz. Şiddetli romatoid artrit var ve ağrı seviyelerimde olumlu bir iyileşme gördüm. IF herkes için!
Chicagoland'den Ellen	Keşke hayat yolculuğumu kendi değerlerine göre değerlendirmem ve kendimi başkalarıyla karşılaştırmam gerektiğini bilseydim. Keşke mezurayı atıp durumu başka biçimlerde takip edebilecek cesaretim olsaydı çünkü tartı her zaman hareket etmez ve cesaret kırıcı olabilir. Keşke IF hakkında başkalarıyla nasıl güvenle konuşacağımı bilseydim, böylece yeni yaşam tarzımı savunmak zorunda hissetmezdim. Ve keşke yolculuğumu mümkün kılınan, yediklerimden çok, gruplarda ve arkadaşlar aracılığıyla bulduğum destek olduğunu bilseydim. Yavaş yavaş kilo veriyorum ve her şeyi yiyorum. Vermek istediğim kilodan kurtulmam üç yılını alacaksa, öyle olsun. Diyetimi, vücudumun ve beynimin kaldıramayacağı ölçekte bir sayıya indirmeye çalışmaktansa, akli başında yaşamayı tercih ederim. #HayatBoyulF
Nana	Keşke bu kadar kolay uyum sağlayabileceğim bir yaşam tarzı olduğunu daha önceden bilseydim. Pencereyi kapattığımda (20.00'de) geceleri atıştırmamı engelliyor, zamanında bu benim felaketim olmuştu. Ayrıca hayatıma bağlı olarak esnek olabilirim – oruç tutmadığım bir günüm olmadı!
Portland'dan Leslie	Keşke, aralıklı orucun yavaş bir süreç olacağını ve 'ertelemenin' hedef kiloma ulaşana kadar sadece birkaç saatliğine değil, belirli yiyecekleri birkaç ay ertelemem gerektiği anlamına gelebileceğini bilseydim...
Katie Graham	Bu, uzun vadede işe yarayan ve nihayetinde yemekle olan ilişkimi değiştiren TEK şey. Yemeğin kontrolü bende. Kilo vermek isteyen herkese, en azından bir kere olsun IF'e şans vermelerini tavsiye ederim.

DC Craig	Temiz oruç için püf noktası. Bir süre pratik yaptıktan sonra çok kolay oluyor! Kirli oruç tutmaya değmez çünkü çok açlık hissedersiniz. (En azından bende böyle oldu.) Ayrıca, kendinizin arkadaşı olun. Yaptığı seçimler veya vücut şekli için arkadaşınızı sert bir şekilde yargılamazsınız, bu yüzden kendinize bir arkadaşınıza davrandığınız gibi davranın. Kendinize karşı destekleyici ve nazik olun, böylece tüm zihniyet değişikliğinizi olumlu yönde etkileyeceksiniz. Kendinizin en iyi versiyonu olmak için adımlar attığınız için mutlu olun ve sevinin!
Natalie Kelly	Keşke aralıklı orucun şimdiye kadar yaptığım en güçlü şey olacağını bilseydim. IF'in hayatımın her yönünü etkileyeceğini, bunu ne kadar uzun süre yaparsam, o kadar kolay olacağını ve sonuçların o kadar şaşırtıcı olacağını kesinlikle beklemiyordum. Sadece kilo vermeme sağlamakla kalmadı, aynı zamanda daha önce hiç deneyimlemediğim kadar yüksek bir fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal esenlik düzeyine ulaşmama da yardımcı oldu. Bu şimdiye kadar yaptığım en iyi şey.
Tamara Powell	Lütfen sabırlı olun. Sonuçları hemen görmeyeceksiniz ve bu cesaret kırıcı olabilir. İşe yaraması ve vücudunuzun uyum sağlaması için zaman tanıyın. Orucu temiz tutun. Kötü bir gün geçirirseniz, bunun için kendinizi yıpratmayın. Her seferinde adım adım ilerleyin. Kendinizle gurur duyun!
New York sahil şehrinden bir IF uygulayıcısı?	Yemeksiz yaşayamayacağımı düşünürdüm. Yemeğe "ihtiyacım olduğunda" ve yiyemediğimde titrek, zayıf ya da zihinsel olarak sıkıntılı olurum. Bu yüzden arabada veya çantamda her zaman bir fındık bar veya başka bir atıştırma bulundururdum ve hiçbir zaman bir şeyler yemeden veya atırmadan birkaç saatten fazla geçmezdim. Eskiden çok kiloluydum ve yıllar geçtikçe nefret ettiğim fazla kilolar birikip üzerimde kaldı. Bir gün IF hakkında bir şeyler okudum ve bir hevesle tekrar yemek yemeden önce on altı saat bekledim... Ve sonraki birkaç gün daha aynısını yaptım. Farkına varmadığım şey şuydu: Sürekli yemek hakkında düşündüğüm için yemeğimden AZ zevk alıyordum. Gevrek turşular ve mükemmel sebzeler (bana göre "düşük kalorili" ve "izin verilen") gibi harika yiyecekler o kadar arzu ettiğim şeyler değildi. Çikolata ve tatlılar kısıtlı olduğu için arzu ettiğim "ikramlardı". Şimdi yaklaşık dört aydır oruç tuttuğum için istahım yavaş yavaş düzeliyor. Rahatlamak ve mutlu olmak için İYİ YEMEK YEMEK İSTİYORUM. Yemek İSTEDİĞİM şey bu. Artık eskisi gibi aklım çelinmiyor. Bunu bilmiyordum, ama sürekli yemek hakkında düşünmek (ne yiyeceğimi ve ne zaman yiyeceğimi ve o şeyi yiyip yiyemeyeceğimi değerlendirmek) zorbalıktı. Bundan kurtulmak son derece rahatlatıcı. Yeni başlayan herkes için — hemen başlayın! Bunu yapın! Farkına bile varmadan, sıkıntılarınız aşacaksınız ve daha önce nasıl böyle kötü beslendiğinize şaşacaksınız. Bu doğal olarak gerçekleşecek ve size iyi hissettirecek. Yemek yemenin size enerji verdiğini düşünmenize rağmen, aslında nasıl halsizleştirdiğine şaşacaksınız. Kendinizi harika hissedeceksiniz ve oruç tutmak kolaylaşacak — tam istediğiniz gibi.
Amy Klitsner	Keşke IF'in inflamasyonu hafifletmeye ve dolayısıyla kronik omurga ağrımı önemli ölçüde azaltmaya yardımcı olacağını bilseydim. 1994'te geçirdiğim korkunç bir kaza sonucu alt omurgamdaki diskleri kaydırdığımdan bu yana, yirmi yılı aşkın süredir acı çekiyorum. Dört başarısız omurga ameliyatından sonra kronik omurga ağrıyla başa çıkabilmek için bu yılların büyük kısmında ağrı kesiciler kullandım. IF uygulamaya başladığımdan beri neredeyse tüm ağrı kesicilerimden kurtulabildim ve çok daha az ağrım var. Bu bir mucize.

Missi Geswein	Keşke IF'in görüldüğü kadar korkutucu olmadığını bilseydim. Yemeği seviyorum, bu yüzden saatlerce yemek yemeyi düşünmek benim için çok zordu, hatta KORKUNÇ geliyordu. Ayrıca sevgili kremamı ve steviayı kaybetmek... dayanılır gibi değildi. Ancak ilk birkaç günden sonra çocuk oyuncuğı oldu! Altımtan fazla gündür bu yüksek oruçtayım (hâlâ acemiyim) ama bir daha eski yaşam tarzıma dönebileceğimi sanmıyorum. Kilo verdim, inceldim ve diyet zihniyetimden yavaş yavaş kurtuluyorum. <3
Fayetteville'den Heather P	1. Hayatınızı birçok açıdan değiştirecek bir yolculuğa çıkmak üzeresiniz. Lütfen yavaş başlayın ve sağlığınıza asla o kadar iyi olabileceğini düşünmediğiniz seviyelere çıkaracak olan açlık kasınızı geliştirin. 2. İşler yolunda gitmiyormuş gibi görüldüğünde bile asıl iş hücresel düzeyde gerçekleşiyor, bu yüzden sürece güvenin! 3. Ne kadar uzun veya kısa süredir oruç tutuyor olursanız olun HER GÜN temiz oruç tutun. 4. DİYET KAFASINA VEDA EDİN ve sevinçten zıplayın, dağlara tepelere çıkıp bağırın. ASLA başka bir diyet yapmak zorunda değilsiniz... ASLA!
Jenna Higham	Sürece güvenerek ve sabrederek, aralıklı orucun hayatınızı her alanda sıfırladığını görmeye başlayacaksınız. Yıllarca sürekli yemek yeme ile sürekli yavaş ama emin bir şekilde diyet yapmanın verdiği tüm zarar ve sıkıntı ortadan kalkar, büyük bir sakinlik ve netlik hissi ortaya çıkar. Şunu unutmayın; ilaç ve diyet endüstrileri milyarlarca dolar değerinde ve herkes gitgide daha da hasta oluyor. Bu yaşam tarzı kesinlikle HİÇBİR ŞEYE mal olmaz ve hatta size para kazandırabilir! [Buraya şeytani bir gülüş ekleyebilirsiniz] Kazandık!
Kathy Hunter	IF yolculuğuma başladığımda, bunun hayatımdaki pek çok farklı alanı ne kadar derinden iyileştireceğini bilmeyi isterdim. Bu yaşam biçimi sayesinde mevsunün yemekle ilgili olmadığını, kendimi nasıl gördüğümü ve kendimle nasıl ilişki kurduğumu, stresle nasıl başa çıktığımı ve kendimi insanlara nasıl yansıttığımı öğrendim. Kilolarım ikinci plana düştü çünkü yıllardır ilk kez kendi tenimde rahat hissediyorum ve ait olduğum eve dönüş yolunu bulmuş gibiyim. Vücudumun küçüldüğünü, cildimin düzeldiğini, gözlerimin parladığını izlemek eğlenceli ama benim için esas kazanç artık kendimle ve yemekle sevgi dolu, dürüst ve şeffaf bir ilişkim olması. Bu yaşam tarzının bana bahşettiği sükûnete ulaşabileceğimi bilmiyordum. Beni yuvaya yönlendirdikleri için Gin'e ve çevrimiçi topluluğa çok minnettarım.
Kaliforniya'dan Megan	Herhangi bir kilo kaybı görmeden önceki beş ay içinde aralıklı oruçtan çokça ölçek dışı zafer elde ettim! Daha iyi uyumaya başladım, yüzümdeki kuru cilt sorunları çözüldü, yıllardır ilk kez alyansımı çıkarabildim, sabahları topuk ağrıları kalmadı, belim incelme (ve vücudun yeniden yapılandırılmasına yönelik başka belirtileri gördüm), daha sakin bir sindirim deneyimi yaşadım, yemekle ilgili suçluluk duygusundan kurtuldum(!) ve vücudum bana yıllardır ilk kez egzersiz yapmaya hazır olduğunu söyledi. Bunların hepsi kilo vermeden ÖNCE YAŞANDI! Aralıklı orucun pek çok iyileştirici faydası vardır. Sadece tartıya odaklanmak başlangıçta zararlı olabilir çünkü vücudunuzda fark etmeye başlayabileceğiniz diğer tüm faydalar gözünüzden kaçabilir.
Ekvador'dan Teresa	Birkaç gün 12:12 oruç tuttuktan sonra iki hafta boyunca 14:10 (bu arada dört buçuk kilo kaybettim) uyguladım ve 16:8'e geçmeye karar verdim. On altı saat oruç tutmama rağmen acımadım. Ben de bekledim... On dokuzuncu saatte vücudum, "Hey, yemek zamanı!" dedi. Canım ne çekti dersiniz? Dondurma ya da ekmek değil, ton balığı! Ton balığını daha önce hiç sevmemiştim! Açlığımın beni ele geçireceğini sanıyordum ve vücudumun bana hangi sağlıklı yiyecekler gerçekten ihtiyacım olduğunu söyleyeceğine gerçekten inanmamıştım. Bu harika!

Lauren Wolcott	Keşke bazı yan etkileri olduğunu ama bunların kalıcı olmadığını bilseydim. Çevrimiçi destek grubuna sık sık danışırım çünkü orada her sorunun cevabı çoktan verilmiş oluyor. İlk hafta başım ağrıdı ve belli bir saatte ateş bastı... Vücut çok tuhaf ve tepki verme biçimlerinin çeşitliliği şaşırtıcı. Sanırım önceden şunu bilmek isterdim: Garip bir şey yaşıyorsanız panik yapmayın.
Andrea Oliveau	Eğer bir "diyetçi"yseniz ve IF'e geçiş yapıyorsanız, yıllardır kendinize yasakladığınız her şeyi yemek isteyeceğiniz bir uyumlanma dönemi yaşarsınız. Çekinmeden yiyin onları! Paleo ve glütensiz bir diyetten IF'e geçiş yaptım, glütensiz kalmaya devam ederken hayatıma tahıl eklemek inanılmazdı. Makarna, pizza, tost daha önce yerken kendimi suçlu hissettiğim şeylerdi. Şimdi IF ile onları yiyorum ve suçluluk duymadan tadını çıkarıyorum. Vücudunuz bu uyum sürecinden geçerken kilo alabilirsiniz. Bu tamamen normal. Bu yiyecekleri öğünlerinize tekrar ekledikten birkaç hafta sonra, hepsini istediğiniz zaman yiyebileceğinizi fark edeceksiniz ve cazibelerini yitirecekler. Daha sağlıklı seçimlere yöneleceksiniz. Ayrıca, yediğiniz yiyecek miktarı açısından vücudunuzun neye ihtiyacı olduğunu bulmak için bir öğrenme eğrisi de var. Bir süredir günde iki tam öğün yemek yiyordum (dört ila beş saatlik bir yemek yeme aralığında) ve neden kilo vermediğimi anlayamıyordum. Sonunda, muhtemelen o ilk öğünde sadece bir atıştırmalığa ihtiyacım olduğunu fark ettim! Bunu anlamamın bu kadar uzun sürmesi biraz utanç verici. ;) Şimdi penceremi bir atıştırmalıkla açıyorum, sonra güzel bir yemek yiyorum ve sabit bir oranda kilo kaybediyorum. KENDİNİZİ keşfetme yolculuğundasınız. Keyfini çıkarın!
Elaine Thomas	IF hızlı bir diyet değildir. Sonuç almak zaman alır. Tartıdan uzak durun ve bunun yerine ölçüm yapın. Karşılaştırmak için her zaman önce fotoğraf çekin. Durumunuzu başkalarının kilo kaybıyla kıyaslamayın. Hepimiz farklıyız.
Marietta'dan Cristy	Öncelikle, keşke bu yaşam tarzını yıllar önce bilseydim! Keşke yemekle sağlıklı bir ilişkiye sahip olmanın ve hâlâ harika hissetmenin ve bu süreçte kilo vermenin mümkün olduğunu bilseydim.
Tucson'dan Becky	Ben bir koşucuyum. Vücudumu harika açık havada hareket ettirmeyi seviyorum! Zorlayıcı antrenmanlar yapmayı ve düşündüğümde daha güçlü olduğumu kanıtlamayı seviyorum. IF'e başlamadan önce, akşamları yemek yeme pencerem olsa sabahları koşabilir miyim diye biraz endişeliydim. Keşke cevabın EVET olduğunu bilseydim. Vücudunun oruç tutma rutinine yavaş yavaş alışmasına izin verdiğin sürece, sabah koşuya çıkmak veya yürümek ve akşam yemeğine kadar temiz oruç tutmak kesinlikle ÇOK KEYİFLİ. Son maratonum için IF'e teşekkür borçluyum. Vücudumu yakıt için yağ yakma konusunda eğittiğim için, birçok koşucunun otuz ikinci kilometrede karşılaştığı "duvara" çarpmadım. Koşmayı, yürümeyi seven herkese söylüyorum: IF, kendinizden daha fazla keyif almanızı sağlayabilir!

Des Moines'den Leah H.	Keşke, aralıklı oruçla yıllar önce tanışsaydım. Neredeyse hayatımın çoğunu sürekli aç, aşırı kilolu ve enerjiden yoksun olarak başa harcamışım gibi geliyor. Birçok insan, daha az sıklıkta yemek yerse kendilerini kötü hissedeceklerini düşünür. Belki ilk birkaç gün için, bu doğru olabilir. Ama kendinize bir iki hafta verin. Artık ben, aralıklı oruç sayesinde sınırsız enerjiye sahibim. Şimdiye kadar içimde sakladığım fiziksel potansiyel hakkında hiçbir fikrim yoktu.
Los Angeles'tan Jessica	Korkmayın! Hiç de zor değil ve oruç tutarken kendinizi çok iyi hissedebilirsiniz. Hayattan zevk alabilir, bazı sağlık yararları elde edebilir ve kilo verebilirsiniz. Daha önce başlamış olmayı dileyebilirsiniz!
KY'den Patti	Keşke, yemek yememe daha vakit varken acıktığım için panik yapıp başarısız olduğumu düşünmemem gerektiğini bilseydim. Zaman geçtikçe açlığın gerçekten ne anlama geldiğini öğrendim ve gerçekten acıkrısam yemek yerim.
Florida'dan Ginger P	Yavaş başlamak ve daha sonra uzun süreli oruçlara geçmekte hiçbir sorun yok. Bu yepyeni bir felsefe ve çok hızlı bir giriş yaparak uzun oruç pencereleri açmak isteyebilirsiniz. Ancak bu noktaya bir gecede varmadığınızı ve bu yeni yaşam tarzına uyum sağlamanın da zaman alacağını unutmayın. Sürece ve vücudunuza güvenin. Mümkün olandan başlayın ve oradan doğru inşa edin!
Ally Pski	Keşke bunun denediğim diğer yöntemler gibi imkânsız bir arzu olmadığını bilseydim. Bu gerçekten rahat bir yaşam biçimi haline geliyor ve zahmetsizce kilo veriyorsunuz. Yemekle ilişkinizin zihinsel kısmı üzerinde, özellikle de değişikliklerin gerçekleştiğini görmeye başladığınızda, çalışmanız gerekecek. Yanlış bir şey yapmadan başarılı olmak, insana neredeyse gerçek dışı geliyor. Sürece güvenin, kendinize nazik olun ve aslında ne kadar ihtiyaç duyduğunuzu asla bilmediğiniz, başarılarla dolu bir hayatın tadını çıkarın.
Michele Singletary	Açlık acil bir durum değildir. Keşke iki, üç hatta dört öğün atlayarak ölmeyeceğimi, hatta ölümün yanına bile yaklaşmayacağımı bilseydim. Bir öğünü atlamanın bu kadar zahmetsiz olduğunu ve kendimi çok iyi hissetmenin bu kadar kolay olacağını idrak edemiyordum. İnsanlara IF'i anlatırken en çok duyduğum şey genellikle şu: "Sabah ilk iş yemek yemeliyim. Öğünleri atlayamam... Yaparsam kendimi kötü hissederim." Keşke bilseydim... açlık acil bir durum değildir.
MaryKHN	Keşke IF'i yıllarca önce öğrenseydim. Keşke bu yöntemi kullanarak kilo vermenin ve sağlıklı yaşamın ne kadar kolay olduğunu bilseydim. IF'i duyduğum gün uygulamaya başladım. Bunu yıllar önce bilseydim hayatım daha farklı olurdu. Keşke çocukluğumdan beri çektiğim baş ağrılarını gidereceğini bilseydim (şu an 59 yaşındayım ve elli yıldan uzun süredir küme ve migren baş ağrılarıyla uğraşıyordum). Keşke 4-5 yaşımdan beri sahip olduğum egzamayı gidereceğini, eklem ağrılarının geçeceğini, cildimin daha pürüzsüz ve genç görüneceğini bilseydim. Bu çok müthiş bir yaşam tarzı.

Andy Hanson	Keşke kilo alma, diyet ve egzersiz hakkında bana söylenen hemen hemen her şeyin yanlış olduğunu bilseydim. 46 yaşında, yirmi bir yıl öncesinde Deniz Piyadelerinden ayrıldığımdan beri obezdim. Doğru beslenmediğim ve yeterince hareket etmediğim için olduğunu düşündüm. Sorun şu ki, masa başı işlerde çalışan, günde üç öğün yiyen ve günde bir saat egzersiz yaparken ara öğünleri eksik etmeyen babalar kaçınılmaz olarak kilo ALACAKTIR. Keşke bilseydim, çünkü aslında sözde "sağlıklı" yaşam tarzı seçimleri yaparken başarısız olduğum için her gün kendime kızıyordum. Keşke sağduyunun aslında doğru olduğunu bilseydim – daha az yemek yemek kilo vermenizi sağlar. Yemek yemek şişmanlatır. Yemek yememek şişmanlatmaz. Keşke 18-24 saat yemek yemeden geçirebilmenin ne kadar kolay olduğunu ve bunu yapmanın metabolizmamı mahvetmeyeceğini bilseydim. Bazen yapmam bekleneni yaptığım için yıllardır vücudumu incitmiş gibi hissediyorum ve bu beni üzüyor. Sonra şükredecek çok şeyim olduğunu anlıyorum. Yüksek tansiyonum ve kolesterolüm VARDI, üç ay boyunca günde bir öğün yemek yemeye başladıktan sonra kolesterolüm düştü. Annem, teyzelerim ve amcalarımın çoğu gibi, diyabet teşhisi konmadan önce IF'i öğrendiğim için minnettarım. Keto sayesinde 122 kilodan 109 kiloya düştüğüm için minnettarım ama üç ayda günde bir öğün yemek yiyerek 99 kiloya düştüm. Şimdi yürüyüşe çıktığımda koşmaya İHTİYACIM olduğunu hissettiğim için şükrediyorum. Koşmaktan nefret ederdim, ama şimdi bacaklarım onları daha hızlı hareket ettirmem için âdetâ yalvarıyorlar.
Diane K.	Keşke IF'e ilk başladığımda, bunu bir yaşam tarzı haline getirmenin ne kadar kolay olduğunu biliyor olsaydım!
Angie Stark	Keşke IF'in açlık olmadığını, kendimi zayıf ya da sersem hissetmeyeceğimi, vücudumun bu yeme şekliyle çok daha iyi çalışacağını bilseydim. IF ile başarılı olan çok farklı geçmişe/yaşam tarzlarına sahip iki kişi tanıyordum, ama bunu asla yapamayacağımı düşünerek reddettim. Onu diğer tüm "diyet" planlarıyla harmanladım. Ah, ne büyük hata yapmışım!
Kathleen DDS	Mümkün olan her diyeti, hapi, egzersiz programını, yemek zamanlama stratejisini, sağlıklı beslenmeyi denedim. Bazen, nefret ettiğim yiyecekleri ağızıma tıkararak, "metabolizmanızı hızlandırmanın tek yolu bu" diye her üç saatte bir vücudumu besleyerek geçirdiğim yıllar tam bir BAŞARISIZLIK oldu. Çok huysuz olduğum noktaya kadar yoksunluk çekmek, sonra elbette tartının ÇOK yavaş düşüşünü izlemek, kilomun düşmesi için didindiğim haftalardan ve aylardan sonra on kat daha hızlı geri kilo aldığımı görmek için yıllarımı harcadım. Şimdi 61 yaşındayım ve hayatımda ilk kez, gerçek bir Ertele, Reddetme felsefesini takip ettiğim için ASLA yoksun hissetmeden hayatımı yaşayabiliyorum. Keşke oruç tutmanın ve kendimi mahrum bırakmamanın beni yıllardır olduğumdan daha iyi hissettireceğini bilseydim! IF'nin bilimini yıllar önce öğrenmiş olsaydım yıllar boyunca birçok diyet kitabına, diyet haplarına ve farklı bedenlerdeki giysilere bu kadar çok para harcamazdım! Pek çok özel günü de kaçırmazdım çünkü görüldüğüm kişiden veya bazı yiyecek/içecekten kaçınmam gerektiği için etkinliklerden kaçınıyordum. Geç olsun güç olmasın! Bir diyet değil, gerçek yaşam tarzı değişikliği. Daha uzun yeme penceresiyle kutlama yaptığım ya da abur cubur yediğim veya kokteyl içtiğim günlerde bile artık suçluluk hissetmiyorum!

Jen L.	Keşke IF'i başlatmakta bu kadar uzun süre tereddüt etmeseydim. Başarısızlık olasılığı konusunda gergindim ama aralıklı oruç hayatımda yaptığım en iyi, en kolay değişiklik oldu. Yıllardır yaptığımız bunca diyetten sonra, küçük ve sık öğünler yemeden bu kadar enerji dolu olabileceğime inanmak zor. Hayatımın ne kadar kolay hale geldiğini gördükçe mutlu oluyorum. Denemek için tereddüt etmeyin!
Rania	Uzun zamandır kilo vermekle uğraşıyorum ama IF'te mücadele yok. Temiz oruç TUTMALISINIZ, tartıyı atmalsınız ve biraz zaman vermelisiniz; sabırlı olun, kesinlikle sonuçları göreceksiniz. On bir ayda yirmi altı kilo verdim, sadece sürece güvendim ve devam ettim. Sonuçlardan ve yaşadığım dönüşümden çok memnunum. Sadece uygulayın ve tereddüt etmeyin!!!
Debbie Pisciotto	1. Keşke aralıklı orucu otuz yıl önce bilseydim. 2. Keşke vücudunuzun sağlıklı olmak için günde üç öğün yemek artı atıştırmalıklara ihtiyacı olmadığını bilseydim. 3. Keşke aralıklı oruç tutmanın, ailemde genetik olan tip 2 diyabetin tersine çevrilmesinde yardımcı olabileceğini bilseydim. 4. Keşke temiz orucu bilseydim. Eskiden doymak için diyet kola ve diyet buzlu çay içerdim ve bu durumu daha zorlaştırırdı. Temiz oruçla işler çok daha kolaylaştı. Aralıklı oruç şimdiye kadar yaptığım en kolay şey oldu. IF yıkılıyor!
Leah Jo	IF'ı <i>Delay, Don't Deny</i> 'i okumaya başlamadan önce de yapıyordum, bu nedenle temiz orucun ne denli önemli olduğunu bilmiyordum ve biri bana kahveni kremayla içebileceğimi söylemişti. Gin'in temiz oruç hakkındaki bilimsel verilerle desteklenmiş sıkı önerilerini öğrendiğimde ne büyük bir değişim yaşadım. Aralıklı orucu sağlık faydalarından ötürü tercih ettim ama aynı zamanda kilo kaybı ve karın bölgemdeki inatçı yağlardan kurtuldum. Artık temiz oruç tuttuğum için IF benim yaşam biçimim!
New Hampshire'dan Lisa H	Sürece güvenin, içsel iyileşme zaman alır. Sabit döneme girdiğinizde oruç pencerelerinizi değiştirin. Kendinize yüklenmeyin, her gün yeniden başlayın.
Indianapolis'ten Andrea	IF'e başlamadan önce, yüzde 100 temiz orucun hayati olduğunu bilmek isterdim. Benim penceremde yemek yemek, tamamen terk etmek anlamına gelmiyor. Bu kavramları anlayana kadar tüm faydaları elde edemedim.
Nicole A	Kitapta ya da çevrimiçi destek grubu sayfalarında ne okursam okuyayım, bu kadar uzun süre yemek yememe fikrini anlayamadım. Bunların inanılmaz güce sahip bir tür "süperinsanlar" olması gerektiğini düşündüm. Güçlü olduğumu biliyorum ama o kadar güçlü müydüm? Ama gelin görün ki bunu başarmak için bir süpergüce ihtiyaç yok. İlk birkaç günden sonra her şey daha da kolaylaştı ve oruç tutma sürem neredeyse tesadüfen artmaya başladı. Kısa sürede kırk saat oruç tutmaya başladım. Uzun lafın kısısı, keşke içesim bunun imkânsız ve anlaşılabilir bir şey olduğunu söylerken, bu yaşam tarzının ne kadar kolay olduğunu bilseydim.

Shana Smith	"Maksimum kapasitemde" veya en yüksek kilomda olduğumu ve, "On kilo verebilseydim ÇOK daha mutlu olurdum!" diye düşündüğümü hatırlıyorum. Sonra oldu... üç ay sonra on kilo verdim! Çok mutluydum AMA kilo kaybı durduğunda moralim bozuldu. Neyse ki en başından beri vücudumun fotoğraflarını çekmiş VE ölçülmüştüm. Aynı elbiseyi denedim ve bir <i>selfie</i> çektim. Vay! Midemin ne kadar küçüldüğünü görebiliyordum. Tartı, hormon akışı nedeniyle hareket etmeyi reddettiğinde veya yalan söylediğinde, mezuraya dönüp oradaki değişimi görebiliyordum. Daha fazla kilo vermenin uzun vadeli bir plan olacağını, ancak on kilo kaybı korumanın kolay olduğunu fark ettim. Resimler ve ölçüler bana ne kadar ilerlediğimi ve bunun geri dönüşü olmadığını hatırlattı.
Mo Cannon	Keşke bu YAŞAM yolunu daha önce öğrenseydim. Bu, sağlıklı hedef kiloma ulaşmaya çalışırken yaptığım en kolay şey. Vücudunuzu dinleyin, size ne zaman ve ne yemeniz GEREKTİĞİNİ söyleyecektir. Adım adım ilerleyin. BUNU YAPABİLİRSİNİZ!
Net M.	İşe yaramadığını düşünmeye başlamadan önce IF'e tam bir ay verin. Tamamen süreç uyum sağlamam ve "temiz" oruç tutmayı öğrenmem bu kadar sürdü. Oruç ve yemek yeme kısımlarının ince ayarlarının tamamlanması ve sizi bekleyen faydaları gerçekten hissetmeye başlamak için IF'e üç ay verin. Ölçümlerin değişmeye başladığını görmek için IF'e dört ila altı ay verin. Süreci gerçekte olduğundan daha zor hale getirmeyin. VE... evet, İŞE YARIYOR. Yasak olan bana her zaman cazip gelir. İşte bu yüzden Ertele, Reddetme Aralıklı Oruç yöntemi bende işe yarıyor: Yasak yiyecek yok.
Lisa Wooley	Sonunda, tüm gün yemeğe ihtiyaç duymadan yaşamınızı sağlayan bir "oruç kası" muhakkak geliştireceksiniz. Açlık başlarda o kadar kötüdür ki, geceleri o mutfak kapısına vardığınızda bir yırtıcıya dönüşürsünüz!! Bu aşırı duygunun geçmesi biraz zaman alacak ama sonunda akşam yemeğini rahatça hazırlayabileceksiniz. Tüm diyet kurallarından kurtulacaksınız...
Augusta'dan Julie	Günde üç kez "doğru" yiyecekleri yemeye çalışarak çok uzun yıllar geçirdim. Kuralların ne olduğunu anlamak çok zordu. Uzun vadede işe yarayacak bir yöntem arayıp duruyordum. Yemek yememenin aslında bir seçim olduğunu ve bunun aradığım cevap olduğunu bilmiyordum. Temiz orucun önemini kavradığımda IF zihinsel olarak benim için çok kolay oldu. Kendimi asla başka bir şekilde yemek yerken düşünmüyorum.
Roxi	IF'e başlamadan önce keşke bilseydim dediğim şey, kilom için suçlanması gereken kişinin ben olmadığım olurdu. Yapmam söylenen her şeyi yapmıştım... haftada yedi kez egzersiz yaptım, günde dört ila beş küçük öğün yedim, vb. Bu asla alınan/verilen kalorilerle ilgili değildi. Hormonlar ve yemeğimizin zamanlamasıyla ilgiliydi. Keşke bunu baştan bilseydim, çünkü suçluluk insanlara müebbet hapiste gibi hissettirebilir. Ve kimse böyle hissetmek zorunda kalmamalı.
Megan Flanagan	IF ile ilgili en iyi şey esnekliktir. Bazı günler bir ton yiyorum, bazı günler bir öğünden sonra doyuyorum, bazı günler on üç saatlik kısa bir oruç tutuyorum, çoğu gün on altı saat veya daha fazla oruç tutuyorum. Bir keresinde IF uygularken kötü bir gün geçirdim, erken saatlerde tıka basa yemek yedim. Bu, denediğim herhangi bir diyetten tamamen vazgeçmem için yeterliydi, ancak IF bir diyet değil, bir yaşam biçimi ve yarın yeni bir gün. Bu hafta ilk yirmi saatlik orucumu tamamladım ve kendimi harika hissediyorum!

Loretta	Tekrar tekrar duyuyoruz ama çok doğru. Verileri toplayın (ağırlık ve ölçümler), ilerlemeyi değerlendirin, ince ayar yapın ve oruç tutmaya devam edin!
Ann Handy	Keşke tüm bu çılgın diyetleri yapmadan ve çok para harcamadan önce IF hakkında bilgim olsaydı!!! Bu yaşam tarzının beni nasıl değiştirdiğine çok şaşırđım. Kalçalarımı hissedebiliyorum, yüzümde ve vücudumda şişkinlik yok. Genelde günde bir öğün yemekle 20:4 yapıyorum ve elli dört kişi bana çok daha genç görüldüğümü söyledi. Bu sağlıklı yaşam tarzını benimsedim ve bundan daha fazla tatmin olamazdım ve bir sonraki adımı dört gözle bekliyorum!
Jaya	Hiçbir şeyi reddetmeyin, zaten yakında her şeyi yemek istemeyeceksiniz!
Indianalı, iştahı açık kız	IF gerçekten bir zihniyettir. Kolay değil ama hayatta değerli olan hiçbir şey kolay değil. Şahsen, oruç tutmaya bir meydan okuma olarak bakmayı seviyorum çünkü bittiğinde kendimle gurur duyabiliyorum. Ne YİYEMEYECİĞİNİZİ düşünmeyin, ne zaman yiyebileceğinizi düşünün! Hiçbir şey sorun değil, ancak seçimleriniz daha iyiye doğru DEĞİŞECEK ve kısa bir süre sonra geriye baktığınızda bu zorluğu göğüslediğiniz için çok minnettar olacaksınız. Ayrıca tartıyı gömün... birçok kez şüphe duymama ve endişelenmeme neden oldu. Her şeyden çok, bu yaşam tarzının başarısını sorgulamama neden oldu. Bir daha asla...
Kimberly Colarossi	Araştırın! Öğrenin! Google'da arayın! Podcast dinleyin! Destek gruplarına katılın! Sonuçları görmek ve gerçek hayattaki insanların ve mücadelelerin hikâyelerini duymak onu gerçeğe dönüştürüyor! Kocam günde bir kez yemek yemenin sağlıklı olmadığını söyledi. Araştırdım. Sağlıklıymış!!! Ben meme kanserinden kurtulan biriyim ve oruç tutarken hücrelerimin yenilenebileceğini öğrenmek inanılmaz! Nasıl yirmi saat yemek yiyemem diye düşündüm. Bunu başaramayacağımı sandım. Ama başardım! İlk iki gün hafif bir baş ağrım vardı ama dayanılmaz değildi. Penceremi açtığımda ne kadar hızlı doyduğuma şaşırđım! Harika hissettim! Obez değilim ama 55 yaşında 1.62 boyumla sadece yemeğe bakarak bile kilo alabiliyorum. Ne denersem deneyeyim kilo vermediğimi ama aldığımı keşfettim. Sonra, Facebook arkadaşımın IF yolculuğuna başladığını ve bir haftada beş kilo verdiğini gördüm. Daha fazlasını bilmem gerekiyordu. Gin'in kitabını al, dedi! Mantıklı! Ama ben hemen oruç tutmaya başladım ve sonra kitabı aldım! Kitap insanın gözünü açıyor! 20:4'te günde bir öğün yemek yiyorum ve hiç bu kadar iyi hissetmemiştim. Bir haftada yetmiş dört kilodan yetmiş bir kiloya düştüm. Göbek yağımın eridiğini görüyorum. Giysilerimin biraz daha iyi oturduğunu görüyorum. Harika hissediyorum ve sağlıklı besleniyorum, ne istersem onu yiyip içiyorum. Şarap dahil!!! Kahvaltıda kalın hamurlu pizza yiyip kilo verdiğinizde, kendinizi harika hissediyorsunuz... bu müthiş bir şey! Ayrıca penceremi yaşam tarzıma uyacak şekilde belirliyorum. Oruç için yaşam tarzımı feda etmem! Bu önemliydi! Arkadaşlarıma tavsiyem bir deneyin... şaşırabilirsiniz! Ben bir şüpheciydim ama şimdi inanıyorum!!! Sağlıklı ve diyetiz bir yaşam tarzı sürdürmek! Teşekkürler Gin!!!

Mary Moffit	IF, diyetten kurtulmanın yoludur. Seçebileceğiniz HERHANGİ başka bir plan size sevdiğiniz bir şeyi muhakkak YASAKLAYACAKTIR. Kronik diyetle mücadele ediyorsanız, sonunda başarısız olacağınızı bilirsiniz. IF'te hiçbir şey yasak değildir! Kendinize bir şey yemek istediğinizde "şimdi değil" deyin ve bunun "hiçbir zaman" anlamına gelmediğini hatırlatın. Dondurma mı istiyorsunuz? Harika! Akşam yedide yersiniz. İsteddiğiniz gıdayı yeme özgürlüğü hayatınızı değiştirecek.
Tracy Bratton	IF bir süreç ve yaşam tarzı değişikliğidir; diyet değil. Kendinize ve vücudunuza sabırlı ve nazik davranmaya istekli olmalısınız. İyileşme zaman alır. Kendinizi başkalarıyla KARŞILAŞTIRMAYIN ve çeşitli yeme alışkanlıkları, oruç süreleri ve yeme aralıkları denemeniz gerekeceğini bilin. Yolculuğun tadını çıkarın!
Andrea McGary	Keşke IF'in aslında özgürlüğe giden çok güzel bir yolculuk olduğunu bilseydim. Çok uzun zamandır uyguladığım diyetlerin kurallarından kurtulmak olduğunu. Zincirlerimden kurtuldum. IF bana tereyağı ve peynirin tadını çıkarma özgürlüğü verdi. IF bana vücuduma güvenme özgürlüğü verdi. Özgürüm ve bu çok iyi hissettiriyor.
Jenny	Keşke başlangıçta kilomun hemen düşmeyebileceğini bilseydim. Keşke en başından beri temiz orucu bilseydim. Bir süre temiz oruç tutmadım. Keşke kendimi tartmaktan korkmama gerek olmadığını bilseydim. YILLARCA doktora gitmekten kaçındım çünkü kilomu bilmek istemiyordum. Bir aydan fazla bir süredir kendimi her gün tartıyorum ve günlük dalgalanmaları görmek ilginç. (Bunun herkeste işe yaramadığını biliyorum ama bana yardımcı oluyor.)
Kathy Wheeler	Aralıklı oruç tutmaya başladığımda, uzun süredir yerleşik diyet zihniyetim nedeniyle hâlâ kalori saymam gerektiğine inanıyor; karbonhidrat ve yağın kötü olduğunu düşünüyordum. Özünde, hem diyetleymiyordum hem de aralıklı oruç tutuyordum. Sonunda diyet zihniyetinin sona ermesi gerektiğini, çünkü ancak böylece IF'in kilo kaybı ve verilen kiloyu korumanın anahtarı olacağını anladım. Vereceğim bir diğer önemli tavsiye, aralıklı oruç tutmanın neden, ne ve nasıl olduğu konusunda merakınızı yitirmemeniz gerektiği. Daha önceleri kilom HIZLICA düştüğü sürece, sağlıklı olmak hakkında daha fazla bilgi edinmek istemezdim (ve bunun nasıl sonuçlandığını hepimiz biliyoruz)! Aralıklı oruçla, uzmanlardan ve başkalarının deneyimlerinden ne kadar çok şey öğrenirsem, bunun doğru yol olduğunu o kadar çok anlıyorum, çünkü her şey mantıklı. Son bir şey: Kendinize bir iyilik yapın, yolculuğunuzu başka birininkiyle kıyaslamayın. IF'in neden ve nasılımı doğru anlarsanız, yolculuğunuz nasıl ilerlerse ilerlesin kendinizi iyi hissedersiniz.
Susie L	Keşke kendimi çok iyi hissedeceğimi ve beklediğimden çok daha kolay olduğunu bilseydim! Geçici bir durumdan başka bir şey olmayan onca yıllık diyetler ve diyet kitaplarına gerek kalmazdı. En iyi yanı, sonunda istediğim gibi yemek pişirebilmem. Elbette sağlıklı yiyecekler pişiriyorum, ancak tarifler artık sınırsız. Yapmak istediğim ama başka bir diyetle yasak olduğu için yapamadığım her şeyi yapabiliyorum. Tatiller artık korkutucu değil. Hayatın tadını çıkarmak suçluluk duygusu uyandırmıyor. Orucumu programıma göre ayarlıyorum. Ahhhh ÖZGÜRLÜK!

Santa Barbara'dan Tracy	Sürece güvenmek zorundasınız. Bazı insanlar vücutlarındaki yağlardan kolayca kurtulurken, diğerleri için bu daha yavaş gerçekleşebilir. Kendinize ihtiyaç duyduğunuz sıklıkta, "Açlık acil bir durum değildir," diye hatırlatın. Her şeyi yavaşlatın. Yiyecek seçimlerini yavaş ve düşünceli bir şekilde yapın. Yavaş yiyin. Dayduğunuzda yemeyi bırakın. Durun ve otuz dakika sonra hâlâ açsanız başka bir şey yiyin. Emin olun on altı, on sekiz, yirmi saatten uzun süreler boyunca yemek yemeseniz bile kendinizi tükenmiş hissetmeyeceksiniz. Su için. "Boş" hissetmenin nasıl bir his olduğunu öğrenin. Bu çok özgürleştirici. Nasıl yiyeceğinize, nasıl diyet yapacağınıza değil, hayatınızın geri kalanını nasıl özgürce yaşayabileceğinize dair bir karar verdiğinizizi anlayın. AĞIRLIĞINIZ SIZI TANIMLAMAZ. Vücudunuz uyum sağlar ve olması gerektiği gibi güçlü bir enerji, canlılık ve netlik kaynağı olur. Bunların tümü, tartıdaki bir sayıdan ÇOK daha önemlidir. BUNA DEĞERSİNİZ. Başka neler yapmalısınız? Araştırma yapın, yiyecekleri test edin, çeşitli yiyecekler yiyin. İnce ayarlar yapın. MÜKEMMEL DİYE BİR ŞEY YOKTUR, sadece özgürlük vardır. Yardım etmek için buradayız. :)
Sue Werley	Keşke orucun fizyolojik yönlerini bilseydim. Aşırı kilolu hayatımın çoğunda günde üç öğün ve üç atıştırma yemeye ve yediklerimi "izlemeye" teşvik edildim. Çok yorucuydu. Üstelik "program" dahilinde kalsanız bile haftada en fazla yüz on üç gram verebilirsiniz. Ne kadar zordu. Kendimi çok başarısız hissettim. Şimdi, her gün on sekiz ila yirmi saat arasında oruç tutuyorum. Hâlâ ne ve ne kadar yediğime dikkat ediyorum, ama bu daha çok, vücudumun yakıt için neye ihtiyacı olduğuna bağlı. Yıllardır giyemediğim giysilerimi giyebiliyorum ve bir ayı aşkın süredir tartıya çıkmadım.
Laurel Wilson	Kocam bana IF'i ilk anlattığında onun deli olduğunu düşünmüştüm. Ancak bilimsel yönünü açıkladıktan sonra, bir şans tanıyabileceğime karar verdim. Daha sonra bulabildiğim her kitaba, derse, röportaja ve <i>podcast</i>'e saldırdım. Ergenlik çağından beri kiloyla mücadele eden bir kişi olarak, müthiş bir şaşkınlık yaşadım. Yemeğimin kontrolünün bende olduğunu ve yemeklerin yanında huzurlu olduğumu hissediyorum. Bununla ilgili en iyi şeylerden biri, yaşam tarzını yaşamanız için size verdiği esnekliktir. Vegan mı? Paleo? Kahvaltıcı? Sorun değil! Kulağa çok zorlayıcı gelse de, konuştuğum çoğu insan bunun görüldüğü kadar zor olmadığını söylüyor. Eskiden bir yemek bağımlısı olduğum için çok üzülüyordum. Günde dört beş kez (her gün) yemek yemenin ve porsiyonları küçük tutmanın imkânsız olduğunu düşünüyordum. Sigara, alkol veya başka şeylere bağımlı olan insanlar genellikle sonunda bunlardan soğur ve sağlıklarına çok zarar veren maddeyi bırakacaklarına yemin ederler. Buna benzer bir şey yaşamayı çok istiyordum. IF, aradığım çözüm oldu.
Janet K Price	Keşke işe yaradığını, ORUÇ tutmanın TEK yolunun temiz bir oruç olduğunu ve vücudunuzun ORUÇLA kendini onarıp iyileştirebileceğini bilseydim.
Vicki Jamison	Kilo kontrolü irade gücünden çok yeme bilimi ile ilgilidir. Tüm yetişkin hayatım boyunca, yememi kontrol edecek irademim olmadığına inandım. Ancak sadece birkaç ayda, kahvaltı yapmadan, temiz oruç tutarak, tezgâhımda duran tatlılardan vazgeçebilecek güce sahip olduğumu gördüm. Birkaç ay daha IF ve OMAD ile, daha önce hiç deneyimlemediğim ve bir lokma daha yiyemediğim bir noktaya geldim. Birkaç ay sonra, yemek yemeyi düşünmek için daha az zaman harcadığımı, yaşama ve sosyal olmaya daha fazla vakit harcadığımı fark ettim. Keşke bunca yıl yemek yemenin beni açtırdığını bilseydim.

Cynthia Eike	Keşke yemek yeme içgüdümün beni günde beş altı kez sabote ettiğini bilseydim! Atıştırmalıkların ve küçük öğünlerin kölesi olmaktan nefret ettim. Bu şimdiye kadarki en özgür yaşam tarzı!
Atlanta'dan Kate	Bu mükemmel olmakla ilgili değil — bu bir yolculukla ilgili. Motivasyonunuzu bilin — "neden"inizi bilin ama nihayetinde pencerenizi açmanın bir başarısızlık değil, bir öğrenme olduğunu bilin... "Neden"i anlayın ve kabul edin. Uyumlanın. Artık fazla kalori tükettiğimde kendimi başarısız hissetmiyorum. Başarıya ulaştığımda nasıl hissettiğime odaklanıyorum.
Lindsey Bell	Açlık sabit bir durum değildir; eğer onu zorlarsan gelir ve gider. Aslında kısa süreli açlık hislerimin tadını çıkarmayı öğrendim çünkü vücudumun kendi kendine yakıt sağlamak için ayrılmış besin kaynağını (vücut yağı) kullandığını hayal ediyorum! Bazı insanlar pencereleri boyunca ne isterlerse yiyebilirler. Benim için durumun böyle olmadığını bilecek kadar tecrübem var. Katkısız gıdaları tükettiğimde daha iyi hissediyorum ve daha fazla kilo verme eğiliminde oluyorum. İşlenmiş karbonhidrat yersem, daha da fazla karbonhidrat istediğim için ertesi gün oruç tutmakta zorlanıyorum. Kendi deneylerinizi yapın ve SLİZİN için neyin işe yaradığını öğrenin!
Knoxville'den Amy	Keşke IF'in kısa sürede ne kadar kolay olacağını VE temiz orucun tüm farkı yarattığını bilseydim. Kahvemde kremayla oruç tutarken on dört saati pek geçemedim. Bu yaz tekrar başladığımdan beri, temiz oruç tutuyorum, üç dört haftada sade kahveye aldım ve bir bakıyorum on sekiz on dokuz saat olmuş. IF gerçekten bir yaşam biçimi haline geliyor!
Kristi Taylor	Keşke IF'i otuz yıl önce bilseydim. Beynimde uzun süredir "programlanmış" birçok yanlış bilgidен kurtulmamı sağladı. Basit, destekleyici ve diyet bile değil. Bu bir yaşam tarzı, sürdürülebilir bir yaşam tarzı. Büyükanne, bir zamanlar hepimizi gün battıktan sonra yemeyi bırakmaya ve güneş doğarken yeniden başlamaya teşvik etmeye çalışmasını hatırlıyorum. Şimdi bu bana çok mantıklı geliyor!
Kumsal tutkunu Kim	Keşke günde birkaç öğün ve atıştırmalıktan vazgeçerek kazanacağım özgürlüğü daha iyi anlasaydım! Menopoz sonrası "kilo alma kulübüne" ve bu "davetsiz" göbek yağına katılmak zorunda kalmama özgürlüğü çok değerli. Cilt lekelerinden, sert dirseklerden ve kuru ciltten kurtulmak harika. Hiperkolesterolemi, prediyabet ve metabolik sendromdan kurtulmak müthiş. Kendi şartlarıma göre hayattan zevk alma ve geleceğim üzerinde olumlu bir etki yaratma özgürlüğüm var. Geleceğin en iyi eşi, annesi ve büyükannesi olma özgürlüğüm var. İlk adımı atmadan ve elinizden gelenin en iyisini yapmadan bunları GERÇEKTEN bilemezsiniz. Her zaman kolay değil, ama buna değer!
Wisconsin'den Denise	Sekiz saatlik bir yemek yeme penceresiyle başlayıp birkaç hafta içinde kademeli olarak beş saate indirmek, aralıklı oruç yaşam tarzını benimsemeyi şaşırtıcı derecede kolay hale getirdi. İlk haftamda, kişisel bir sağlık invazivindaymışım gibi, işleri zorlamadım. IF motivasyonum, artrite bağlı iltihabı azaltmak ve bu dördüncü haftada oldu! Artık günü geçirmek için her dört saatte bir aspirin almama gerek yok. Temiz oruç ile üç aylık IF'ten sonra, ayrıca dokuz kiloluk ekstra bir kilo kaybı bonusu da kazandım. Yaşasın! HAYAT BOYU IF!

Baton Rouge'dan Paula Praline	<i>Delay, Don't Deny</i> kitabını Nisan 2018'de satın aldım. Okuduktan sonra bunu yapamayacağımı düşündüm. Onlarca yıl diyet yaptıktan sonra muhakkak kahvaltı yapmam gerektiğine ikna olmuşum. Sürekli inanılmaz acıyordum. DDD çevrimiçi destek grubuna katıldım. Tüm başarı hikâyelerini görünce ve insanların iştah düzenlemeleri hakkında konuştuklarını duyunca, ben de denemeye karar verdim. Harika oldu. Artık her zaman aç değilim. Yemek takıntım bitti ve yıllardır olmadığım kadar inceyim. Ama daha şaşırtıcı olan, 20 yaşındaki kızımın sonuçları. Kızıma erken ergenlik döneminde PKOS teşhisi kondu ve hiçbir zaman normal ardışık döngüleri olmadı. Aldığım sonuçları gördü ve bana katılmaya karar verdi. Dokuz kilo verdi ve doğal bir döngüye sahip olup olmayacağını görmek için doktoruna doğum kontrol hapını bırakmak istediğini söyledi. Doktoru onayladı ancak sahip olduğu belirli PKOS tipi nedeniyle bunun mümkün olamayacağını düşündüğünü belirtti. Bilin bakalım ne oldu, iki normal döngüsü oldu. Benim için bu birçok nedenden dolayı çok değerli. Bu cevaplanmış bir dua.
Teksas'tan Joy	Oruç tutmaya ve yemeye ne anlam yüklediğimin farkına varmanın ne kadar yararlı olduğunu keşke daha önceden bilseydim. Oruç ceza değildir. Yemek yemek ödül değildir. Oruca verdiğim anlam herhangi bir şeyi "tazmin etmek" ise, bu pişmanlık yükü "pencere açık" ve "pencere kapalı" basitliğini karmaşıktırıyor. Geçmişteki seçimlerim geçmişte kaldı. Oruç penceremi ayarlamak ve yemek yeme penceresimin başlayacağı seçeceğim saate kadar her anımı yaşıyorum. Hem oruç tutmaya hem de yemeye verdiğim anlamı, hem sağlık yatırımı hem de özbakım olarak yeniden tanımlamak, yıllardır kilomu korumamı mümkün kıldı. Eski alışkanlıklarım nüksettiğinde genellikle pantolonlarım daralır. Eski kalıpların gizlice beynime sızdıklarının farkına vardığımda, geçmişi tekrar ziyaret ediyorum, ama yargılamadan sadece nazik bir dedektif gibi anlamları inceliyorum. Genellikle, "Ben buna ne anlam yükledim (yemek, oruç, gıda maddesi vb.)?" sorusunu sorarak başlıyorum. Ardından, "Bu anlam benim için doğru ve faydalı mı? Sağlığımı korumak için gerçekte neye ihtiyacım var?" diye düşünüyorum. Ve bir olumlamayla bitiriyorum: "Doğru olan, oruç tutmanın sağlığımı korumam için doğru bir yöntem olduğu ve yemek yemenin kendimi keyifle beslemenin sağlıklı bir yolu olduğu. Kendime nazik davranmayı ve daha iyi bir özbakımı öğreniyorum."
Pam	Hemen kilo vermeyi beklemeyin. Geçmişteki diyet deneyimlerine dayanarak, oruç tutarsanız kilo vereceğinizi düşünebilirsiniz ama bu olmayabilir. Ayrıca zihinsel olarak hazır değilseniz, bu çok sinir bozucu ve kafa karıştırıcı bir yöntem. "Bu kadar aç kalıp da nasıl kilo veremezsin?" diye düşünebilirsiniz. Ama bilin ki sabrın sonu selamet.
Lucy Mars	İlk birkaç haftadan sonra, yemek yapmayı öğretirken bile, günümü başka aktivitelerle geçirmek ve yemek zorunda kalmamak, hatta yemek yemeyi düşünmek zorunda kalmamak çok kolaylaştı. Ayrıca, daha önce yediklerimde kendimi kısıtladığımı ve "çok fazla peynir" yediğim veya patateslerime tereyağı sürdüğüm için kendimi yargıladığımı bile fark etmemiştim. IF ile her gün gerçekten ne istersem ve ne kadar istersem özgürce yiyebiliyorum. Muthiş bir şey! Ertesi gün kendimi kısıtlayarak bir önceki günümü "tazmin etmek" zorunda değilim. Atiyetle yiyebilirim! Bazı günler çok acıkıyorum, bu yüzden çok az yiyorum ve bu da sorun değil ama yine de ne istersem yiyebilir ve her lokmanın tadını çıkarabilirim.

College Station, Teksas'tan Sarah	Keşke "sürece güvenme"nin ne anlama geldiğini bilseydim. Tüm o diyetlerle, normalden on kalori daha az yediğimiz anda sonuçları görmek istemeye çok şarptık. Yemek yememe fikrini sevdiğim için ilk ay kilo vermememe rağmen IF'e sadık kaldım ve çok memnunuz. Yeni bir aralıklı oruç uygulayıcısı için en iyi tavsiye, yavaş başlamaktır (ADF'ye atlamayın), vücudunuzun her saat yemek yiyemediği için üzülmesine izin verin, ilk başta hiç kilo kaybetmeseniz veya çok az kilo verseniz bile, sürece sadık kalın. Çok memnun olacaksınız!
Emily Sanders	Oruçluysen aç kalmayacağımı bilseydim keşke. Oruçluysen sadece su içmeme rağmen bu kadar iyi hissetmeme çok şaşırdım. Keşke yiyecekleri ölçmeden, kalorileri saymadan, takip etmeden, istediğimi yiyebileceğimi bilseydim. Keşke artrit ağrımın ortadan kalkacağını bilseydim. Keşke bu kadar kolay olacağını bilseydim. Birçok kilo verme planı denedim ve her zaman aç hissettim... veya sinirli... ya da maddi olarak tükendim. IF sayesinde daha genç ve zinde hissedebildiğimi bilmek isterdim. Oruçluysen başımın dönmeceğini, bayılmayacağımı bilseydim keşke. Keşke anti-inflamatuar faydaların bu kadar hızlı olduğunu bilseydim. Aralıklı orucun ilk haftasında (olumlu yönde) gözle görülür bir fark hissettim! Bunu denemekten korkmayın! Bana yeni bir yaşam süresi ve sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmek için yenilenmiş bir umut duygusu verdi.
Teksas'tan Pam	ERTELEME, anahtar kelime... HİÇBİR ŞEYİ REDDETMEDİM ve bir yılda on üç kilodan fazla verdim... çünkü bu bir diyet DEĞİL, bir Yaşam Biçimi. DİYET = sürdürülemez kilo kaybı. Yavaş yavaş kaybetmekten mutluyum çünkü kalıcı olacağını biliyorum! Ve bu bir yaşam tarzı olduğu için, yeme alışkanlıklarımı hayatıma uyacak şekilde ayarlayabilir/değiştirebilirim... Tatillere HİÇBİR SUÇLULUK hissetmeden gidebiliyorum!!! Böyle bir duyguyu DİYET yaparken ne zaman yaşadınız??? Teşekkürler, Gin.
Güzel NZ'den Laine Irvine	Adım adım ilerleyin, ayrıca yemek pencerenizde mükemmel olmanıza gerek yok. Sadece temiz bir oruç tuttuğunuzdan emin olun.
Emma D	Keşke herkesin yolculuğunun farklı olduğunu bilseydim. Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın. Daha fazla enerji elde etmek ve yağa adapte olmak için iki aydan fazla zaman harcadım. Ve beklemeye değdi!
Adelaide'dan Franki	Sabırlı olmak. Nasıl kötü alışkanlıklara girmek zaman aldıysa, iyi alışkanlıkların da başlaması zaman alır! Bir daha ASLA eskisi gibi yemek yemeyeceğim. Sürece ve başarının tanklıklarına inanın. Diğer IF uygulayıcılarından öğrenmek için çevrimiçi destek gruplarına katılın. Gelecek yıl 61 yaşına basacağım ve şimdiye dek hiç bu kadar sağlıklı olmamıştım. İşe yarıyor!
Sydney'den Michelle	IF'ın sırt ağrıma bu kadar yardımcı olmasına çok şaşırdım. Oruç tutmaya başladığımdan beri artık çok daha rahat hareket ediyorum. Ayrıca, kontrolden çıkmış hissetmek yerine yemeğimi kontrol etmemde bana yardımcı oldu. Kendimi çok daha disiplinli hissediyorum. Keşke yıllar önce IF'e başlasaydım.

Caitlyn Carraher	Keşke bu denli enerjik hissedeceğimi bilseydim. Sırf enerjimi atabilmek için evimde dans etmeye başladım. Dinlenmiş uyanıyorum. Kafam bulanık değil veya uyuşukluğum yok. Kahve içiyorum çünkü keyif alıyorum, enerji artışı için değil, ayrıca ikinci fincanımı artık kafeinsiz içiyorum.
Avustralya'dan Lesley	Keşke ne kadar iyi hissedeceğimi ve bu yaşam tarzının ne kadar zahmetsiz olduğunu bilseydim. Kendinizi zorlamadan başlayın. Kahvaltınızı sabah ondan on bire alın; farkına varmadan öğleden sonra iki veya üçte yemek yemeye başlayacak, daha uzun süre oruç tutacak ve kendinizi HA-RI-KA hissedeceksiniz.
Sara Bauer	Aralıklı oruç, hayatınıza belki de eksikliğinizi farkında olmadığınız huzur ve netlik getirecek. Bu güçlü yöntemi uygulamak için gerekli gücü içinde bulmak, vücudunuzun kontrolünü ele geçirmek, hayatınızın diğer önemli yönlerini kontrol altına almak için size güven ve güç verecek. Hiç harika bir şey başarabilmeyi dilediniz mi? Yapabilirsiniz! Başaracaksınız. Ve bunu tekrar tekrar başaracaksınız. Bunu göreceksiniz.
Claudette Gosselin Mullen	Bir IF yaşam tarzına liderlik ederken nasıl hissettiğinize odaklanın, kutlayın ve bununla BÜYÜK bir şekilde, yol boyunca tüm ölçek dışı zaferleri kastediyorum (sadece kilo kaybından bahsetmiyorum). Çünkü bu benim hayatımı değiştirdi!!! Ve keşke birinci günden anlamam gereken ilk şeyin, yaşayacaklarımın bir süreç/ilerleme olduğunu bilseydim. Bu yüzden her değişikliği gözlemlemeyi unutmayın ve hepsinden önemlisi KUTLAYIN; bu, hayatı ÇOK daha kolay hale getirir, gerçekten eskisinden ÇOK daha mutlu olacaksınız. "Ertele, Reddetme" günlük bir mantradır!
St. Louis'den Diane	Keşke IF'i YILLAR önce bilseydim, okusaydım ya da duysaydım. Bu şaşırtıcı IF bilgisinin son yirmi yıldır "sigara sağlığınız için zararlıdır" gibi bir hayat dersi olduğunu bir düşünsenize. Bir ulusun (ve BENİM) ağırlığı ve sağlığı çok, çok daha iyi olabilir. Keşke ERTELEMENİN ne kadar kolay olduğunu bilseydim!!!
Ashland'den Sarah	Keşke uzun süre yemek yemediğimde hissettiğim o eski duygunun, vücudun "daha hızlı" çalıştırıldığında hissettiklerimle aynı OLMADIĞINI bilseydim. Şimdi de acıkıyorum ama asla açlıktan "gözüm dönmüyor". O düşük kan şekerinin gergin, rahatsız edici panik hissini yaşamıyorum. Sadece geçici açlık hissediyorum ve başka HİÇBİR fiziksel semptom görmüyorum. Uzun süre yemek yemeden duramayacağımı inanan biriydim. Şimdi tam tersiyim. Akşam yemeği ve bazen de öğleden sonra küçük bir atıştırma yapıyorum. Sadece bunu yapabileceğimi değil, aynı zamanda bu şekilde yapmanın fiziksel olarak daha iyi hissettireceğini de biliyordum.
Ceci	Bir hemşire olarak beynim başlangıçta isyan etti. Zaman kısıtlı yemek çok mantıksız görünüyordu. Ancak hayattaki birçok şey gibi, kendinize "gerçeklerinizi" sorgulama izni vermek, yepyeni bir olasılıklar dünyasının kapılarını açabilir. Sizi özgür kılabilir. IF ile önemli ölçüde iyileşen birkaç otoimmün hastalığım var. Evet, zaman zaman açlık hissedeceksiniz, özellikle de ilk başta, ancak açlık sancıları kısacaktır. Sık sık, gezegenimizde her gün yatağa aç giren birçok insanı düşünüyorum. Çocuklarını nasıl besleyeceklerini bilmeyen anne babaları düşünüyorum. Bolluğuma daha çok şükretmeye başladım. Daha dikkatli seçimler yapıyorum ve daha dikkatli yiyorum.

Woodstock'tan Ginny	IF'i denemeye karar vermeden önce TÜM GÜN yemek hakkında düşünmekten bıkmıştım. Tüm bilgiler bu yaşam tarzının benim için doğru olacağına karar vermeme çok yardımcı oldu. Bilmediğim şey, yemek yemekten tekrar KEYIF alacağımı. Yıllarca tartıldım, ölçtüm, yediğim her şeyin kalorisini hesapladım. Şimdi dikkatliyim, ancak ağızma koyduğum her şeyi takıntı haline getirmiyorum. Bu çok özgürleştirici. Ayrıca yemek yapmayı daha az angarya haline getirdi. Her porsiyonun kalori/karbonhidrat sayısını hesaplamak/tartmak zorunda değilim. Kaliteli malzemelerle yemeğimi pişiriyorum ve doyuncaya, tatmin oluncaya kadar yiyorum.
Tammy Haldeman	Keşke başlamadan önce bilginin ve tavsiyelerin ne denli değerli olduğunu bilseydim. Benden önce çok çok yakın bir arkadaşım aralıklı oruç yapıyordu. Ben şanslıydım. Tüm cevaplara sahiptim ama tavsiyelerin ne denli değerli olduğunu bilmiyordum. 1. Sürece güvenmenin sadece bir cümle olmadığını bilin. Temiz oruç tutar, saatlerinize ve pencerelerinize sadık kalırsanız sağlığınıza düzelir ve kilo kaybı yaşarsınız. 2. Bu, IF'in sizde işe yarayıp yaramadığı meselesi değil, ne zaman işe yaramaya başladığı meselesi. Herkes için bu süreç farklıdır ve kişisel bir deneydir. 3. İhtiyaçlar konusunda kendinize ve vücudunuza güvenin. SİZİN için iyi olanı yiyeceğiniz, zaten vücudunuz sizde işe yaramayan gıdayı belli edecek. 4. Pencerenizi bir kasa gibi düşünün! Kapalıyken kahve ve su dışında hiçbir şey girmesin, girmesin. Kasa kilitli kalsın. 5. Açlık acil bir durum değildir. Sizi öldürmez. Geçicidir. Yiyecek olmayan bir yerde olduğunuzu farz edin ve düşüncelerinizden uzaklaşın.
Lindsey K.	Şekerin benim için gerçekten EN KÖTÜ şey olduğunu fark ettim. Hayatımdan çıkarmadım ancak şekerin bana hissettirdiklerinin artık farkındayım. Şişkinliğim azaldı (inflamasyonun azalması), ruh halim çok iyi ve istikrarlı. Eskiden "sağlıklı" olduğunu düşünerek bütün gün şekersiz içecekler içerdim ama şimdi fark ediyorum ki bütün gün hormonlarımla altüst ediyordum. Vücudumuz sandığımız kadar gelişmiş değil... Kültürümüz ve gıda mevcudiyetimiz son yıllarda hızla ve önemli ölçüde değişti. Büyükanne ve büyükbabalarımız gibi yemek yemeye çabalamalıyız: Çoğunlukla ev yapımı, "gerçek" yiyecekler, günde bir büyük öğün, susuz kalmamak için şekersiz içecekler. Günde bir ana öğün yemek kaliteye odaklanmamı sağlıyor ve günün geri kalanında bana özgürlük veriyor. Kilo verirken ve sağlığımı daha iyi hale dönüştürürken zamandan ve paradan tasarruf ediyorum!
Baltimore'dan Amanda	İlk olarak, bu iş gittikçe kolay hale gelir. Günbegün, yavaş yavaş, oruç sürenizi sadece on beş dakika uzatarak bile o noktaya varabilirsiniz. İkincisi, herkesin yolculuğu farklıdır. 16:8 protokolünü uygulayarak ve dilediklerinizi her şeyi yiyerek kırk beş kilo veren diğer insanların başarı hikâyelerine kapılmayın. Hepimizin vücudu farklıdır. Üçüncüsü, bilimsel bir şeyler okuyun ve başkalarının tavsiyelerine bir parça temkinli yaklaşın. İnternetteki herkes uzman değil. Son olarak, bu bir yaşam tarzıdır ve bir diyet değildir. Benim için bu, kilo kaybıyla ilgili değil, vücudumun amaçlandığı şekilde çalışmasını sağlamakla ilgili. Vücudumu en çok neyin mutlu ettiğini bulmak için denemeler yaptım. Ancak bu, IF'in tüm rahatsızlıklarımı iyileştireceği anlamına gelmez, bu sadece yemeğin kölesi olmadığımı ve sürekli yemek yemezsem vücudumun daha iyi çalışabileceği anlamına gelir.
Surrey İngiltere'den bir IF uygulayıcısı	DDD yaşam tarzında yaşamak, sağlığınız için yapabileceğiniz en iyi şeydir. Vücut, kilo kaybı yerine içsel iyileşmeye öncelik verdiği için kilo kaybı başlangıçta yavaş olabilir. Ancak bununla bir kez başa çıkıldığında, vücudun nasıl yağdan vazgeçip kas kazanabileceği şaşırtıcı. IF ile geçirdiğim iki yılın ardından, şimdilerde yirmili yaşlarımda olduğumdan daha inciyim.

Sıkça Sorulan Sorular

KİMLER ORUÇ TUTMALIDIR, KİMLER ORUÇ TUTMAMALIDIR?

- Çocukların veya gençlerin oruç tutması güvenli midir? (s. 288)
- Tip 1 diyabetli biri oruç tutabilir mi? (s. 288)
- Tip 2 diyabetli biri oruç tutabilir mi? (s. 288)
- Kadınların IF uygulaması güvenli midir? Kadınların IF uygulamaması gerektiğini veya kadınların özel bir şekilde IF uygulaması gerektiğini söyleyen bir blog yazısı okudum / bir arkadaşımın duydum / bir video izledim. IF menstrüel döngümü etkiler mi? (s. 288)
- Hamileyken veya hamile kalmaya çalışırken oruç tutmak güvenli midir? (s. 288)
- Emziren anneler için oruç tutmak güvenli midir? (s. 290)
- Oruç tutmak yeme bozukluklarının gelişmesine yol açabilir mi? (s. 290)
- Hastayken oruç tutabilir miyim / tutmalı mıyım? (s. 290)

GENEL SORULAR

- Yemek yeme penceresi için günün en iyi zamanı nedir? (s. 290)
- Daha kısa bir yemek penceresi kilo vermek için her zaman daha mı iyidir? (s. 291)
- Yemek yeme penceresi her gün aynı saatte / aynı uzunlukta mı olmak zorunda? (s. 292)
- Oruç sırasında acıırsam ne olur? (s. 292)
- Yemek yeme penceresi kapalıyken ortaya çıkan sosyal durumları nasıl ele

almalıyım? Ayrıca, aç değilken yemek yeme baskısıyla nasıl başa çıkabiliyim? (s. 292)

- Oruç saatlerimi takip etmek mi yoksa yemek yeme penceremi takip etmek mi daha iyi? (s. 294)
- Ya oruç tutma/yemek yeme saatlerim toplamda yirmi dört etmezse? (s. 295)
- Her gün yirmi dört saat oruç tutabilir miyim? (s. 295)
- Oruç tutmak bu kadar sağlıklıysa neden hedef kiloma ulaşana kadar günler/haftalar/aylarca oruç tutmuyorum? (s. 296)
- Günümü İKİ yeme penceresine bölebilir miyim? Yani, sabah 08.00-09.00 arası kahvaltı yapsam, pencereyi kapatsam, akşam yemeğine kadar oruç tutsam ve akşam 18.00-19.00 arası yemek yesem? (s. 296)
- Pencereyi kapıyorum ve aç değilim. Daha sonra acıkmamak için şimdi daha fazla yemek yemeli miyim? (s. 296)
- Günlük penceremi kapattım, ama çok AÇIM. Ne yapmalıyım? (s. 297)
- Yardım! Oruç sırasında yanlışlıkla yemek tattım/oruca uymayan bir içecek içtim. Ne yapmalıyım? (s. 297)
- Haftada bir, istediklerimi yiyebildiğim bir günüm olabilir mi/olmalı mı? (s. 297)
- Bu yaptıklarımı çocuklarıma nasıl açıklayabilirim? (s. 298)

ORUÇ TUTARKEN _____ YİYEBİLİR MİYİM?

- Temiz oruçla ilgili tavsiyelere uymazsam yine de kilo verir miyim? (s. 298)
- Oruçluyken _____ yemekte bir sakınca olmadığını söyleyen bir video gördüm ama siz tam tersini söylüyorsunuz. Oruçluyken ne yenmesi gerektiği konusunda neden çelişkili bilgiler var? (s. 299)
- Bir uzmanın kahve ve çayın orucu bozduğunu, sadece su içmemiz gerektiğini söylediğini duydum. Buna ne diyorsunuz? (s. 300)
- İlaçlarım ve takviyelerim hakkında ne yapmalıyım? Orucu bozarlar mı? (s. 300)
- Yemekle birlikte günlük ilaçlarımı almam gerekiyor ve önerilen doz süreleri oruç süreme denk geliyor. Ne yapmalıyım? (s. 301)
- Oruç sırasında _____ yemenin uygun olup olmadığını nasıl bilebilirim? (s. 301)
- Dini durumlar orucu bozar mı? (s. 301)
- Elektronik sigara içmek / tütün çiğnemek / sigara içmek orucu bozar mı? (s. 302)
- Oruçluyken dışarıdan keton alabilir miyim? (s. 303)

- Oruç sırasında ağız kokusuyla mücadele etmek için ne yiyebilirim? (s. 303)
- Oruç sırasında aromalı dudak nemlendiricimi kullanabilir miyim? (s. 303)
- Oruç sırasında lif takviyesi alabilir miyim? (s. 304)

GIDA SEÇİMLERİ / BESLENME

- Yemek yeme penceremi açtığımda ilk yemem gereken en doğru şey nedir? (s. 304)
- Aşırı yemediğimden emin olmak için yemek yeme penceremde kalori / karbonhidrat / yağ vb. saymalı mıyım? (s. 305)
- Daha kısa bir yeme aralığı ile günlük tüm kalorilerimi aldığımdan nasıl emin olabilirim? (s. 305)
- Yemek yeme penceremi açar açmaz neden aşırı yemeye başlıyorum? (s. 305)
- Daha az yemek yediğim için yeterli besin alamama konusunda endişelenmem gerekiyor mu? (s. 305)

TIBBİ SORULAR

- Oruç sırasında titriyorum/bulantı hissediyorum. Ne yapmalıyım? (s. 306)
- Tıbbi bir durumdayken IF uygulayabilir miyim? (s. 306)
- IF tıbbi durumumu iyileştirecek mi? (s. 306)
- IF'e başladığıma göre neden kabızlık/ishalim var? (s. 307)
- Saçlarımı kaybettiğimi fark ettim. Neler oluyor? Bu yaygın bir durum mu? (s. 307)
- Doktorum aralıklı orucu hiç duymamış / aralıklı orucun kalori tüketimini azalttığı için işe yaradığını söylüyor / aralıklı orucun metabolizmamı yavaşlatacağını söylüyor vb. Doktorum IF ile ilgili mevcut araştırmayı neden bilmiyor ve ne yapabilirim? (s. 308)
- IF, PKOS'li biri için faydalı mı? (s. 308)

EGZERSİZ YAPMAK

- Spor için günün en iyi zamanı nedir? (s. 309)
- Antrenörüm antrenmandan hemen önce/sonra/sırasında protein almam gerektiğini söyledi. Bu doğru mu? Ve yemek yeme pencerem sırasında yeterince protein alamamaktan endişeleniyorum. Kas yapmak için çok protein yemem gerekiyor mu? (s. 309)

- Oruç tutuyorken antrenman öncesi/sonrası/BCAA'lar/diğer egzersiz takviyeleri alabilir miyim? (s. 309)

İLERLEMENİZİ TAKİP ETMEK

- ____ gün/hafta/ay içinde ____ kilo kaybedecek miyim? (s. 309)
- Bedenim küçülse de neden tartıdaki kilomda bir fark yok? (s. 310)
- Neden tartıda kilo veriyorum ama bedenim değişmiyor? (s. 310)
- Üç hafta oldu ve sanırım yemek yeme penceremde çok fazla yemek yiyorum. Üstelik kilo alıyorum. Bu, IF'in bende işe yaramadığı anlamına mı geliyor? (s. 311)
- Kilom neden günden güne inip çıkıyor? Bu, yanlış bir şey yaptığım anlamına mı geliyor? (s. 311)

ORUÇ FİZYOLOJİSİ

- Kahvaltı günün en önemli öğünü değil mi ("Kahvaltı yapmazsanız metabolizmanız durur ve kilo alırsınız" veya "Kahvaltı yapmak sağlıklı bir kiloda olmakla bağlantılıdır ve kahvaltıyı atlayanların aşırı kilolu olma ihtimali daha yüksektir")? (s. 312)
- Diyet değişikliği yapmadan aralıklı oruç tutarak gerçekten ketoza girebilir miyiz? (s. 313)
- Ketoza girdiğimden emin olmak için ketonlarımı ölçmeli miyim? Aksi takdirde, oruç sırasında yağ yaktığımdan nasıl emin olabilirim? (s. 313)
- Yemek yedikten yaklaşık bir saat SONRA neden nefesim keton oluyor? Karbonhidrat yiyorum, bunun beni ketozdan koruması gerekmez mi? (s. 313)
- Oruç sırasında hangi noktada otofaji yaşayacağım? Yirmi dört saat veya daha fazla oruç tutmanın gerekli olduğunu duydum. Bazıları, orucun on altıncı saatinde de gerçekleştiğini söylüyor. Doğrusu nedir? (s. 314)
- Oruçtan sonra neden bu kadar yoruluyorum? Biraz kestirmek istiyorum! (s. 314)
- Oruç sırasında neden bu kadar üşüyorum? Bu, metabolizmamın yavaşladığı anlamına mı geliyor? (s. 314)
- Yemek yedikten sonra sıcak basıyor. Neden? (s. 314)
- IF'i uzun süre uygularsam, vücudumun yeme aralığıma uyum sağlayabileceğini ve metabolizma hızımı yavaşlatabileceğini okudum. Bu doğru mu? (s. 315)
- Yardım edin! Uyuyamıyorum. Ne yapabilirim? (s. 315)

- Oruç tutarken kan şekerim neden yükseliyor? (s. 315)
- Kolesterolüm neden IF'e başlamadan öncekinden daha yüksek? (s. 316)

KİMLER ORUÇ TUTMALIDIR, KİMLER ORUÇ TUTMAMALIDIR?

Çocukların veya gençlerin oruç tutması güvenli midir?

Dokuzuncu bölümde bahsettiğim gibi, aşırı kilolu olduklarından endişe duyarsanız bile lütfen çocuklarınızı aralıklı oruç rejimine sokmayın. Daha fazla bilgi için o bölüme bakın. Ergenlik çağında çocuklarınız varsa, IF'in onlar için doğru olup olmadığını ve ne zaman yapabileceklerini öğrenmek için çocuğunuzun doktoruna danışın.

Tip 1 diyabetli biri oruç tutabilir mi?

Bu, doktorunuzla yapmanız gereken bir konudur. Tip 1 diyabet hastaları kendi başlarına insülin üretmezler (veya çok az üretirler), bu nedenle kan şekerini belirtilen şekilde izlemek, seviyelerin güvenli bir aralıkta kalmasını sağlamak önemlidir. Aralıklı oruç tutanlar düzenli yemek yemedikleri için, insülin ihtiyaçları daha tipik bir beslenme düzenini takip edenlerden farklı olacaktır.

Tip 2 diyabetli biri oruç tutabilir mi?

Aralıklı orucun tip 2 diyabetliler üzerindeki etkilerine yönelik yapılan bilimsel araştırmalar umut vericidir.¹ *The Diabetes Code*'ün yazarı Dr. Jason Fung, hastalarının çoğunun, aralıklı oruç, diyet değişiklikleri veya her ikisinin bir kombinasyonu yoluyla tip 2 diyabetlerini tersine çevirdiğini bildiriyor. Aslında, o ve meslektaşları 2018'de, aralıklı orucun tip 2 diyabeti tersine çevirmek için bir araç olarak etkinliğini bildirdikleri kısa bir vaka incelemesi makalesi de yayımladılar.² Siz veya sevdiğiniz birinin tip 2 diyabeti varsa (veya prediyabetikseniz), Dr. Fung'un kitabıyla başlamanızı şiddetle tavsiye ederim. Her zaman söylediğim gibi, sizin için uygun olduğundan emin olmak adına kendi doktorunuz/endokrinologunuzla planlarınızı tartışın.

Kadınların IF uygulaması güvenli midir? Kadınların IF uygulamaması gerektiğini veya kadınların özel bir şekilde IF uygulaması gerektiğini söyleyen bir blog yazısı okudum / bir arkadaşımın duydum / bir video izledim. IF menstrüel döngümü etkiler mi?

Google Amca'ya sorarsanız, endişelerini dile getiren ve kadınların aralıklı oruç tutmak için çok hassas olup olmadıklarını tartışan her türlü uyarıcı blog yazısı ve videoyu bulabilirsiniz. Yine de şunu unutmayın: Çok uzak olmayan

bir geçmişte, kadınlar koşmak, oy kullanmak ve pantolon giymek için de çok hassas kabul ediliyordu.

Kadın vücudu ile erkek vücudunun farklı olduğu ve aynı zamanda uzun süreli aşırı diyetlere veya aşırı kısıtlamalara iyi tepki vermediğimiz de doğru. Evet. Hakikat bu. Fakat! Bu kitap boyunca sizi (erkek ya da kadın) aşırı diyet ve aşırı kısıtlamalardan kaçınmanız konusunda uyardım. Bu, cinsiyetiniz ne olursa olsun *hepimiz* için geçerli. Bu yüzden hanımlar, aşırı diyet yapmayın ve aşırı kısıtlamayın ve ayrıca bu tür davranışları yoğun bir egzersiz programıyla birleştirmeyin. (Aynı durum erkekler için de geçerli.) Aşırıya kaçıyormuş gibi hissetmeye başlarsanız, muhtemelen haklısınızdır. Bu durumda, kendinizi tekrar iyi hissedene kadar yavaşlayın. Unutmayın, azı karar çoğu zarardır.

Araştırma ne diyor? 2016'da yapılan bir araştırma, yetmiş iki saatlik bir orucun, kadınların âdet döngüsünü etkilemediğini buldu.³ Kadınlar ve oruçla ilgili mevcut tüm araştırmaları inceleyen 2016 tarihli bir literatür incelemesi, oruç tutmanın aslında kadınların üreme sağlığında *olumlu* etkiler yarattığını kanıtladı.⁴ Genel olarak, "oruç tutmanın güvenli bir tıbbi müdahale olarak ve kadın sağlığını birçok yönden iyileştirebilecek bir yaşam tarzı rejimi olarak reçete edilebileceği" sonucuna vardılar. Bir internet blogu veya korkutucu bir video yerine, bu biliminsanlarına güvenmeyi seçiyorum.

Kadınların bilmesi gereken bir şey var: IF'e ilk başladığınızda, birkaç ay boyunca âdet döngünüzde değişiklikler yaşayabilirsiniz. Gerginseniz ve bunun normal olduğunu doğrulamak istiyorsanız, Yoğun Diyet Yönetimi kliniğinde, Dr. Jason Fung'un yönetiminde tıbbi olarak denetlenen oruç protokolleri aracılığıyla binlerce kadına rehberlik etme deneyimine sahip Megan Ramos tarafından yazılmış bir blog gönderisini okuyun. Yazısının adı "Kadınlar ve Oruç: Oruç, Döngünüzü Etkiler mi?" ve vücudunuz IF'e uyum sağlarken ne beklemeniz gerektiğini açıklıyor. İlk başta döngü kesintilerinin yaygın olduğunu, ancak hastalarının vücutlarının genellikle birkaç ay sonra uyum sağladığını ve saat gibi çalışmaya başladığını anlatıyor. Tabii ki, endişeleriniz varsa, tavsiye için kendi doktorunuza danışın.

Hamileyken veya hamile kalmaya çalışırken oruç tutmak güvenli midir?
Dokuzuncu bölümde bahsettiğim gibi, hamile kadınların oruç tutması önerilmez. Daha fazla bilgi için o bölüme bakın.

Gebe kalmaya çalışıyorsanız, soruyu cevaplamak daha zor hale gelir. PKOS (polikistik over sendromu) gibi infertilite ile ilgili belirli tıbbi durumlar yaşayanlar aralıklı oruçtan gerçekten yararlanabilir. IF destek gruplarımızda, bir süre IF yaşam tarzını yaşıdıktan sonra çok sayıda PKOS hastasının ge-

beliklerini ilan ettiğini gördük. PKOS ve oruç hakkında daha fazla bilgi için “Tıbbi Sorular” bölümüne bakın.

Gebe kalmaya çalışıyorsanız ve IF’in sizin için uygun olup olmadığı konusunda endişeleriniz varsa, güvenli tarafta olmak için doktorunuzla konuşmanızı öneririm.

Emziren anneler için oruç tutmak güvenli midir?

Dokuzuncu bölümde bahsettiğim gibi, emziren kadınların oruç tutması önerilmez. Daha fazla bilgi için o bölüme bakın.

Oruç, yeme bozukluklarının gelişmesine yol açabilir mi?

Dokuzuncu bölümde bahsettiğim gibi, yeme bozukluğu teşhisi konan hiç kimseye oruç tutması önerilmez. Daha fazla bilgi için o bölüme bakın.

Oruç tutmanın kendisinin yeme bozukluğuna neden olmayacağını; ancak orucun, yeme bozukluğu olan birinin bozuk davranışını tetikleyebileceğini unutmamak önemlidir. Endişeleriniz varsa, lütfen bir tıp uzmanıyla veya yeme bozuklukları konusunda eğitim almış bir danışmanla görüşün.

Hastayken oruç tutabilir miyim / tutmalı mıyım?

Bu soruya benim cevabım, hasta olduğunuzda daima vücudunuzu dinlemeniz gerektiğidir. Yemek yemenin sizi daha iyi hissettireceğini düşünüyorsanız, yemek yiyin. Oruç tutmanın kendinizi daha iyi hissettireceğini düşünüyorsanız, oruç tutun. İyi haber şu ki, bilim aynı fikirde. Yale’deki araştırmacılar, vücudunuzun iştah sinyallerinin tam olarak vücudunuzun ihtiyaç duyduğu şeylerle uyumlu olabileceğini gösteren bazı ön çalışmalar yaptılar.⁵ Vücudumuzun her zaman bizi korumaya çalıştığını asla unutmamamız gerektiği için, bu son derece mantıklı. Bana öyle geliyor ki, hasta olduğumuzda vücudumuz doğru sinyalleri gönderiyor!

GENEL SORULAR

Yemek yeme penceresi için günün en iyi zamanı nedir?

Altıncı bölümde bahsettiğim gibi, diğer tüm faktörlerin eşit olduğu farklı yeme aralığı sürelerini karşılaştıran çalışmalarımız yok. Evet, daha erken bir pencerenin faydaları olabileceğine dair bazı teoriler var, fakat ben de kesin araştırmaları görmeyi bekliyorum. Ancak bu konu hakkındaki düşüncem şu: “En iyi” yeme penceresi, teorik olarak laboratuvar araştırmalarına veya bir avuç çalışmaya dayanan “en iyi” zamana bağlı değildir. **En iyi** yemek yeme penceresi, *siz* doğru gelen penceredir. Benim için bu bir akşam yeme pen-

ceresi. Neden mi? Oldukça basit. Günün erken saatlerinde yemek yeme penceremi açtığımda kapatmakta zorlanıyorum. Benim için erken yemek yeme penceresi, bütün gün yemeye dönüşüyor. Yemek yeme penceremi günün ilerleyen saatlerine ertelemek kişisel olarak benim için çok daha kolay. Ayrıca yemek yeme pencerem günün ilerleyen saatlerindeyken daha iyi uyuyorum. Yine de tam tersi safta olabilirsiniz. Belki günün erken saatlerinde yemek sizin için daha uygundur ve günün geri kalanını açlık çekmeden geçiriyorsunuzdur. Belki de yatma saatine yakın yemek yerine daha erken bir saatte yemek yediğinizde daha iyi uyuyorsunuzdur. Vücudunuzun liderliğini takip edin ve size doğru gelen şeyi yapın.

Eğer bir gün bilimsel araştırmalar belirli bir yeme penceresinin fizyolojik açıdan daha verimli olacağını kanıtlarsa, uzun vadeli bir aralıklı oruç yaşam tarzı tasarladığınızı asla unutmayın. Şahsen, bana neyin iyi geldiğini ve gelmediğini biliyorum. En iyi kanıt bu. Pek çok yönden, hepimizin farklı olduğunu asla unutmayın.

Daha kısa bir yemek penceresi kilo vermek için her zaman daha mı iyidir?

Mevzu sadece alınan/verilen kalori miktarıysa, bu sorunun cevabı muhtemelen evet olacaktır. Daha kısa bir yemek yeme aralığında, muhtemelen daha az yemek yersiniz ve daha az yemek her zaman daha fazla kilo vermeye eşittir, değil mi?

Ancak durum bu değil. Vücudumuzun zaman içinde düşük kalorili diyetle nasıl uyum sağladığına dair tartışmayı hatırlarsanız, uzun vadeli, aşırı kısıtlayıcı bir planı takip etmek istemezsiniz. Aralıklı oruç birçok yönden koruyucu olsa da, IF uygularken kısıtlamalardan kaçınmayı hedefleriz.

Ayrıca, vücudumuz strese farklı tepkiler verir. Oruç tutmak genellikle “iyi” bir stres olsa da (tıpkı egzersizin genellikle “iyi” bir stres olması gibi), vücudunuza ağır gelebileceği bir nokta vardır. İşin püf noktası, bunun her insan için farklı bir başlangıç noktası olmasıdır.

Aylarca veya yıllarca 23:1’i takip edip kilo veren ve harika hisseden insanlar var. Öte yandan, 23:1’i aşırı kısıtlayıcı ve olumsuz bir stres kaynağı olarak algılayan insanlar da var. Bazı vücutlar daha uzun bir pencereye daha iyi tepki verir. Belki sizin için doğru olan 16:8’dir. Aslında bu genellikle, iki uç arasında bir yeredir.

Bu nedenle, şunu asla unutmayın, özellikle ideal yeme pencerenizi seçme söz konusu olduğunda, daha az olan her zaman daha iyi değildir. İşler kolaylaşmaya kadar ince ayar yapın!

Yemek yeme penceresi her gün aynı saatte / aynı uzunlukta mı olmak zorunda?

Kesinlikle hayır! Yemek yeme pencerenizi gerektiği gibi ayarlamaktan çekinmeyin. Özel bir etkinliğe katılabilmek için değiştirin. Meşgul olduğunuzda kısaltın. Gerektiğinde uzatın. Bir gün daha kısa bir oruç tutarsanız, ertesi gün daha uzun bir oruçla dengeleyebilirsiniz. IF'in esnek ve uyarlanabilir bir yaşam tarzı olduğunu asla unutmayın.

Oruç sırasında acıkırsam ne olur?

Açlık var, *açlık* var. Evet, yıllardır aralıklı oruç yaşam tarzını yaşıyor olsanız bile, gün boyunca hafif açlık dalgaları yaşayacaksınız. Bu normaldir ve sizde sorun olduğuna dair bir işaret değildir. Esas olan, açlığın hızla geçmesi ve gününüze sorunsuz bir şekilde devam edebilmenizdir. Kendinizi meşgul edin; temiz, oruca uygun bir içecek için ve açlığınızı unutacaksınız!

Farklı bir açlığınız varsa (midemiz bulanıyor ve/veya titriyorsanız ve devam edemiyorsanız) bunu yemek yemeniz gerektiğine dair bir sinyal olarak kabul edin. Zamanla, acil olmayan hafif açlık ile *şimdi yemek zamanı!* arasındaki farkı öğreneceksiniz. Aralarında belirgin bir fark var. Bununla birlikte, HIZLI Başlangıç'taysanız, vücudunuzun oruç tutmaya alışırken aç hissetmesi normaldir. Daha kademeli bir plana dönmeniz gerekiyorsa dönün.

Yemek yeme penceresi kapalıyken ortaya çıkan sosyal durumları nasıl ele almalıyım? Ayrıca, aç değilken yemek yeme baskısıyla nasıl başa çıkabilirim?

Bu çok güzel bir soru, çünkü eninde sonunda oruç tuttuğunuz bir zaman içinde bir etkinliğe davet edileceksiniz. Ya da yemek yeme pencereniz kapalıyken, biri size yemek teklif edecek. Bu, hem yeni hem de deneyimli IF uygulayıcıları için zor olabilir, çünkü yiyecekler bizim vücutlarımız için beslenmeden daha fazla şey ifade ediyor. Bir yemeği başkalarıyla paylaşmak, sunulan yemekten çok daha fazlasıdır. Bazı kültürlerde yemek aştır. Mesela ailem için yemek hazırladığımda, sunduğum yemekten keyif aldıklarını bilmek beni çok mutlu ediyor.

Bu ikilemle karşılaştığınızda, birkaç seçeneğiniz vardır.

İlk olarak, suçluluk duymadan pencerenizi açarak, normalden farklı bir zamanda yemek yemeye karar verebilirsiniz. Elbette bunu, size her yemek teklif edildiğinde yapmanızı önermiyorum, ama durum özelse ve yemek pencere değerindeyse, o özel gün için pencerenizi erken açmanız veya daha uzun süre açık bırakmanız kesinlikle uygundur. Şahsen tatil deysem, özel bir kutlama varsa ya da yemek özelse, daha uzun bir yemek yeme penceresine sahip olmaktan veya erken yemek yemekten asla çekinmem.

Diyeelim ki, yemek pencereye layık *değil* ya da o sırada pencerenizi açmak istemiyorsunuz. O halde şunu unutmayın, vücudunuza girenlerden *siz* sorumlusunuz, başkası *değil*.

Başkalarını memnun etmek için yemek yeme konusunda baskı hissedebilirsiniz, ancak lütfen bunu aklınızdan tamamen çıkarın. Fıstıklara alerjiniz olsaydı, birileri size fıstık teklif etti diye fıstık yemezsiniz, *değil* mi? Bu tamamen aynı şey. Tamam, belki tam olarak *değil* çünkü pencerenizi erken açmak hayatınızı tehdit etmiyor ama sağlık hedeflerinize uygun olmayan yiyecekler yemek istemiyorsanız veya teyzeniz onun ünlü kurabiyelerini yemediğiniz için rahatsız olsa bile, aralıklı oruç tutmayı sağlığınız nedeniyle seçtiğinizi asla unutmayın. Ertelemenin gücünü öğrenmek için de harika bir fırsat. “Harika görünüyorlar! Şu an aç *değilim* ama bir tane alıp, sonra yemeği isterim!” demeye alışı. (Bu, tüm öğretmenlerin zaten bildiği bir numaradır, çünkü çocuklar, tatlı ama mikropu ellerinde tuttukları yiyecekleri size sunmaya bayılırlar ve siz kesinlikle o yemeği yemezsiniz, ama yine de bunu bilmek zorunda *değiller*.) Ya da, “Ertelemeye karar verdim, bu yüzden reddetmeyeceğim! Sonra yiyeceğim!” diyebilirsiniz ve işin güzel tarafı, bunun doğru olması!

Başka bir sorun, başkaları yemek yerken siz yemiyorsanız, kendinizi rahatsız hissedebilirsiniz. Yiyecekler pencereye layık *değilse*, kesinlikle geri çevirmekten çekinmemelisiniz. Başkalarıyla birlikte bir restoranda olsanız bile yemek istemiyorsanız, yemek zorunda *değilsiniz*. Herkes işyerindeki mola odasında tatlı çörek yiyorsa, sırf herkes yiyor diye sizin de yemeniz gerekmez. Zamanında çoğu insanın benim yaptıklarımın daha çok kendileri için endişelendiğini fark ettiğimde büyük bir rahatlama hissetmiştim. Bunu bir mesele haline getirmezseniz, onlar da getirmez. Onlarla oturun ve temiz, oruca uygun içeceğinizin tadını çıkarın ve hiç rahatsız olmayın. (Komik bir hikâye: Bir keresinde bir grup öğretmenle öğle yemeğine çıkmıştım ve yaklaşık yarımız oruç tutuyordu. Garson siparişimizi almaya gelene kadar fark etmedik. Tüh! Ona harika bir bahşış bıraktık ve bazılarımız yemek yiyip bazılarımız yemese de hep birlikte harika zaman geçirdik.)

Ayrıca herkes yemek yiyor ve siz “yemiyorsunuz” diye bir şeyleri kaçırıyormuş gibi hissedebilirsiniz. Bunu aklınızdan çıkarın. Bu, yemek *yiymeyeceğinizden* *değil*, o anda yemek yemeyi *seçmemenizden* kaynaklanıyor. Ben öğretmenken işyerimde öğle yemeği, öğretmenlerin öğretmen çalışma odasında geçirdikleri sosyal bir zamandı. Oruçluyken, yemek yiyenlerle oturmak ilk başta zor olsa da, herkesin ne yediğini görmemi sağladı. Çoğu, dondurulmuş mikrodalga yemekler, sandviçler veya akşamdan kalma yemek artıkları yiyordu. Daha sonra yiyeceğim harika akşam yemeğini önceden planlayabiliyor-

dum ve bu çalışma odası öğle yemeği seçeneklerinin hiçbirinin, günümün geri kalanını oruç tutarak geçirmekten (hem de öğleden sonra çöküş yaşamadan) daha cazip gelmediğini fark ettim. Eve gidebilir ve korkmadan ziyafet çekebilirdim.

Peki, bu durumlardan biriyle karşılaştığınızda ve yemek yememeyi seçtiğinizde ne demelisiniz? Yapmanızı *istemediğim* şey şu: Yemek yemediğinizi mazur göstermek için birine yalan söylemek zorundaymışsınız gibi hissetmenizi istemiyorum. Onlara büyük bir kahvaltı yaptığınızı veya tıbbi testler yaptırmanız gerektiği için oruç tuttuğunuzu söylemeyin. (Evet, ikisi de diğer insanların söylediğine şahit olduğum bahaneler.) *Küçük bir beyaz yalanın nesi yanlış* diye düşünüyor olabilirsiniz. Bana göre, yaptığınız şey hakkında başkalarına yalan söylemek, yaptığınız şeyin utanılacak veya saklanacak bir şey olduğu anlamına gelir. IF'ten utanmıyoruz, yan etkisi kilo vermek olan bir sağlık planı olduğunu biliyoruz. Vücudumuza iyi geldiğini biliyoruz. Yani, başkalarından saklamak için yalan söylememize gerek yok. Bununla ilgili ipuçlarını görmek için yirmi dördüncü bölümü tekrar okuyun.

Oruç saatlerimi takip etmek mi yoksa yemek yeme penceremi takip etmek mi daha iyi?

Bu, diğer aralıklı oruçlularla sıklıkla yapılan çok ilginç bir sohbet çünkü sorunun doğru bir cevabı yok, ancak insanların yine de konuyla ilgili *önemli* fikirleri var.

Şahsen, yeme aralığının uzunluğunu takip etmenin benim için daha faydalı olduğunu düşünüyorum. Yemek yeme aralığım iki ila altı saat arasında olduğunda ve altı saatten uzun bir yeme periyoduna sahip olduğumda kendimi daha iyi hissediyor ve genellikle çok fazla yemek yemiş gibi hissediyorum. Bir gün yemek yeme penceremi daha erken açmak istersem stres yapmıyorum çünkü muhtemelen ertesi gün daha uzun süre oruç tutacağımı biliyorum. Bunu şöyle düşünüyorum: Dün, öğle yemeğinde ailevi bir etkinlik nedeniyle penceremi her zamankinden birkaç saat önce açtım. Önceki akşam penceremi 21.00'de kapatmış olduğum için, aile etkinliğinde öğlen penceremi açmadan önce sadece on beş saat oruç tuttum. Penceremi saat 12.00'den itibaren yaklaşık beş saat açık tuttum ve sonra kapattım çünkü o gün için yeterince yemek yedim ve tatmin oldum. Bugün, muhtemelen penceremi saat 17.00'de açacağım ve muhtemelen dört saat kadar açık tutup akşam 21.00'de kapatacağım. Bu, bugün penceremi açmadan önce yirmi dört saat oruç tutacağım anlamına geliyor. Dünün on beş saatlik (benim normal orucumdan daha kısa) orucunu, bugünkü yirmi dört saatlik (benim normal orucumdan daha uzun) orucumla dengelemiş oldum. Yemek yeme aralığım genellikle beş

saat veya daha azsa, *ortalama* oruç tutma sürem her zaman on dokuz saat veya daha fazla olur. (Benim için önemli olan bir şey daha var: Dün ailemle öğle yemeği yememeyi seçebilirdim ve bu da sorun olmazdı. Ben temiz, oruca uygun bir içecek yudumlarken, yemek yiyen aile üyelerimle oturmak ve onları ziyaret etmek de güzel. Sırf herkes yiyor diye ben de yemek yemiyorum. Sadece yemek çekici ve bana layıkça yerim ve ailemle gittiğim etkinlikteki yemek kesinlikle öyleydi.)

Diğer taraftan, oruç tutmanın faydalarından azami fayda sağlamaya çalışan biri de olabilirsiniz ve bu nedenle, yemek yeme pencerenizi açmadan önce her zaman on altı saat (veya on sekiz, yirmi ya da hangi hedefi seçerseniz seçin) oruç tutmayı motive edici bulabilirsiniz. Birçok aralıklı oruç uygulayıcısının bu şekilde düşünmeyi tercih ettiğini biliyorum.

Ancak dediğim gibi, hiçbir yöntem bir diğerinden daha üstün değil; önemli olan *siz*e neyin iyi ve doğru geldiği.

Ya oruç tutma/yemek yeme saatlerim toplamda yirmi dört etmezse?

Oruç tutma/yemek yeme yaklaşımlarından bahsettiğimizde, gün yirmi dört saat olduğu için bunları da her zaman yirmi dört olacak şekilde yazarız —16:8, 19:5, 20:4 vb.

Bununla birlikte, uygulamada “toplam” her zaman yirmi dört olmaz. Bu son derece kafa karıştırıcı olabilir (ancak bir kere daha endişelenecek bir durum *olmayacağını* söyleyeceğim).

Açıklayayım. Salı günü akşam yemeğinden sonra saat 20.00’de yemek yeme pencerenizi kapattığınızı, ertesi gün pencerenizi saat 16.00’da açtığınızı ve akşam 21.00’de tekrar kapadığınızı varsayalım. Hadi hesaplayalım. Salı günü saat 20.00’den çarşamba günü saat 16.00’ya kadar yirmi saatlik bir oruç tuttunuz. Ardından, beş saatlik bir yemek yeme pencereniz vardı. Yirmi artı beşi toplarsanız, bu YİRMİ BEŞ SAAT’e eşittir. Ne?!?!? Bu nasıl hesap?

Derin bir nefes alın. Sorun yok. Evet, bir günde yirmi dört saat var, ancak hemen hemen tüm durumlarda geceleri oruç tutuyoruz (siz değil vardiyalı çalışanlar, siz özel bir vakasınız). Bu, oruç sürenizin *iki* takvim gününü kapsadığı anlamına gelir. Bu nedenle, sayıların toplamı her zaman düzgün bir şekilde yirmi dört olmaz. Ve emin olun bunun hiçbir önemi yok. Sadece şunu unutmayın: Oruç Tutun. Yemek Yiyin. Tekrarlayın. Bunun gibi küçük ayrıntılara takılmayın.

Her gün yirmi dört saat oruç tutabilir miyim?

Tabii, isterseniz! Ama muhtemelen yapmayacaksınız. Şöyle açıklayayım. Yirmi dört saat oruç tutarsanız, belirli bir süre yemek yeme penceresine de

sahip olmanız gerekiyor. Diyelim ki yemek pencerenizi akşam 18.00'de açıyorsunuz. *Gerçekten* hızlı yiyen biri olsanız bile, bir yemek yeme pencereniz olacak. Diyelim ki 18.15'e kadar yemek yiyorsunuz (ki bunu tavsiye etmem çünkü hem kulağa pek keyifli gelmiyor hem de uzun süreli bir yaşam tarzı olması zor), pencerenizi 18.15'te kapatır ve sonra yirmi dört saat oruç tutarsanız, ertesi akşam 18.15'te pencerenizi açmanız gerekecek. Bu döngüde devam ederseniz, yirmi dört saatlik bir oruç tutmak için ilk gün 18.30'da, sonraki gün 18.45'te, bir sonraki gün 19.00'da yemek yiyeceksiniz ve bu böyle devam edip gidecek. Kısa bir süre sonra pencerenizi açmak için gecenin bir yarısı uyanmak durumunda kalacaksınız. Peki, her gün yirmi dört saat oruç *tutabilir* misiniz? Elbette. Ama tutmak isteyecek misiniz? Muhtemelen hayır.

Oruç tutmak bu kadar sağlıklıysa neden hedef kiloma ulaşana kadar günler/haftalar/aylarca oruç tutmuyorum?

Hemen dokuzuncu bölümü tekrar okuyun! Çok fazla oruç tutmak diye bir şey *var*. Oruç tutmanın hormonal ve metabolik faydaları olsa da, aşırı oruç zamanla metabolizmanızı yavaşlatabilir. Bunun olmasını istemezsiniz!

Günümü İKİ yeme penceresine bölebilir miyim? Yani, sabah 08.00-09.00 arası kahvaltı yapsam, pencereyi kapatsam, akşam yemeğine kadar oruç tutsam ve akşam 18.00-19.00 arası yemek yesem?

Kötü haber verdiğim için üzgünüm ama cevap hayır. Tarif ettiğiniz gibi bir programla, vücudunuz yağ yakma aşamasına gelmeye başladığında tekrar yemek yediğiniz için, oruçtan umduğunuz tüm faydaları sağlayamazsınız. Bunun yerine, tüm yeme deneyimlerini *tek bir* yeme penceresi içinde sıkıştırın ve günün ilk lokmasından o günün son lokmasına kadar geçen saatleri sayın.

Pencerem kapanıyor ve aç değilim. Daha sonra acıkmamak için şimdi daha fazla yemek yemeli miyim?

Bu birçok insan için, özellikle de yeni IF uygulayıcıları için, gerçek bir ikilemdir. Önümüzde bizi bekleyen oruçlu saatleri düşünür ve *daha sonra* aç kalmamak için *şimdi* bir şeyler yememiz gerektiğine karar veririz. Size iştah düzenleme hakkında öğrettiğim şeyi hatırlayın; asla vücudunuzun istediği veya ihtiyaç duyduğundan daha fazla yemek yememeniz gerekir. Gelecek saatlerde yaşayabileceğiniz açlık için şimdi yemek yemeyin, mevcut açlığınız varsa yemek yiyin. Toksanız, sırf yemeniz gerektiğini düşündüğünüz için daha fazla yemek yemeyin.

Günlük penceremi kapattım, ama çok AÇIM. Ne yapmalıyım?

Bu gerçek bir “vücudunu dinle” anıdır. Gerçekten açsanız, yiyeceğinizi. Unutmayın, kapınıza gelip karşınıza dikilecek oruç devriyesi yok. Ancak gerçekten aç olduğunuzdan, sıkıntıdan yemek yemediğinizden emin olun. Gerçek açlık mı yoksa can sıkıntısı mı olduğunu belirlemenin yolu, otuz dakikalık bir zamanlayıcı ayarlamaktır. Gerçekten açsanız, otuz dakikanın sonunda kendinize bir şeyler yiyebileceğinizi söyleyin. Süre dolduktan sonra açlığınızın geçtiğini ve bunun gerçek bir açlık olmadığını görebilirsiniz. Sırf bir şeyler kulağınıza hoş geliyor ya da başkaları yemek yiyor diye penceranızı açmayın.

Yardım! Oruç sırasında yanlışlıkla yemek tattım / oruca uymayan bir içecek içtim. Ne yapmalıyım?

İlk olarak, panik yapmayın. Bu, özellikle yeni başlayan birçok insanın başına gelir. Orucu bozar mı? Tabii ki. Yemek yemek asla oruç tutmak değildir. Ancak en iyisi, olmamış gibi devam etmek (ve bir daha yapmamaya çalışmak). Bununla birlikte, bir saat içinde titrerseniz veya mideniz bulanırsa, bir şeyler yemelisiniz. Bu, kan şekerinizin düştüğünün (insülin salınımına tepki olarak) ve yemek yemeniz gerektiğinin bir işaretidir.

Haftada bir, istediklerimi yiyebildiğim bir günüm olabilir mi / olmalı mı?

Aralıklı oruç yaşam tarzı yaşarken ASLA böyle bir gün tavsiye etmem. Hayır. İstediklerinizi yiyebildiğiniz hiçbir güne izin verilmez.

“Hayattan keyif aldığın” bir günün asla olamayacağı düşüncesine çok üzülmekten önce açıklayayım.

Haftada bir gün dilediklerinizi yiyerek *hile* yapmak, yanlış bir şey yaptığınız anlamına gelir. Bu aynı, insanların vergi kaçırmayı, öğrencilerin sınavda kopya çekmesi, bir eşin partnerini aldatması gibidir. Hepsisi tabudur.

Bu çok önemli, aralıklı oruç bir yaşam tarzı olduğu için hile yapamazsınız. Özel bir etkinlik nedeniyle, oruç tutmayacağınız bir gün olabilir. Bu hile değil; planlı bir hoşgörüdür. Her an kontrol *sizedir*.

Ayrıca, zaman zaman ghrelin hormonunuza aşırı yüklendiğiniz ve planladığınızdan daha fazla yemek yediğiniz, belki de fiziksel olarak hasta hissetmenize neden olacak günler de yaşayacaksınız. Bu da “hile” değildir. Bu bir öğrenme deneyimidir. Fazla yemek yediğinizde kendinizi iyi hissetmediğinizi çok geçmeden fark edeceksiniz. Bunların önemli dersler olduğunu düşünüyorum ve aralıklı oruç yaşam tarzını takip ettiğimizde bu gibi durumlar, çok daha iyi hissetmemize neden olan ve ağzına kadar dolunca değil doyduğumuzda yemek yemeyi bıraktığımız önemli kavramları içselleştirmemize yardımcı oluyorlar.

Yani, *hile gününe* izin var mı? Mevzubahis bile değil. Kelimeler önemlidir! Vücudunuzun ihtiyacı varsa yemek yiyin, ziyafet çekin. Özel gününüzün tadını çıkarın. Sıfır suçluluk hissedin... çünkü aralıklı oruç yaşam tarzında hile yok.

Bu yaptıklarımı çocuklarıma nasıl açıklayabilirim?

Anne-babalar, özellikle kız çocukları olan anne-babalar, çocuklarına oruç tutmayı nasıl anlatacaklarını merak ederler. Hepimiz çocukların etkilenebildiklerini biliyoruz ve onlara düzensiz yeme davranışları öğretmek istemiyoruz. O halde bir ebeveyn ne yapmalı?

Elbette oruç tutmanın sağlıklı olduğunu ve düzensiz beslenme olmadığına biliyoruz ama bunu çocuklarımıza nasıl anlatacağız? Çocukların bir kavramı hemen anladıklarını buldum: **Büyüyen bedenlerin beslenme ihtiyaçları, zaten büyümüş bedenlerden farklıdır.** Bunu anlamayan bir çocukla hiç tanışmadım.

Bir vücudu büyötmeye çalışırken, onu daha sık beslemeniz gerekir. (Yirmi dört saat yemek yemek zorunda olan bebekleri düşünün. Hayatlarının en hızlı büyüme dönemindeler ve bu yüzden sık sık yemek yiyorlar.) Öte yandan, vücudunuz tamamen büyüdüğünde, bu sıklıkta yemek yemenize gerek yok.

Yemek yediğinizde, çocuklarınızın özgürce ve zevkle yediğinizi görmelelerine izin verin! Yemek ve yemekle sağlıklı bir ilişkiniz olduğunu görecekler ve bizden öğrenmelerini istediğimiz şey tam olarak bu.

Çocuklarınız yemek yediklerinde sizin pencereniz daha açılmamışsa, onlarla oturup vakit geçirin. Yemek yememeniz birlikte kaliteli zaman geçiremeyeceğiniz anlamına gelmez!

ORUÇ TUTARKEN _____ YİYEBİLİR MİYİM?

Temiz oruçla ilgili tavsiyelere uymazsam yine de kilo verir miyim?

Sert öğretmen bakışımı atarak soruyorum: “Neden soruyorsun?” Bu arada, bu tipik bir isyancı sorusudur.

Bu kitaptan çıkarılması gereken en önemli kavram budur. Temiz orucun öneminden emin değilseniz, size verdiğim ev ödevi, tavsiyelerin arkasındaki mantık devreye girene kadar temiz oruç bölümlerini tekrar tekrar okumanız olacak. Emin olun ki, temiz oruç sihrin gerçekleştiği nokta. Temiz Oruç Challenge'ına katılın, anlayacaksınız.

Oruç tutmanın hormonal ve metabolik faydalarını yaşamak istiyorsanız, temiz oruç tutmalısınız. Temiz oruç tutmadan kilo verebilir misiniz? Tabii ki verebilirsiniz. Geçmişte, 1F'ten önce hepimiz kilo vermedik mi? Ancak bu-

radaki sorun, kaybı uzun vadede koruyamamış olmamız veya vücudumuza metabolik hasar vermemiz ya da her ikisi birden.

Evet. Temiz oruç tutmadan kesinlikle kilo *verebilirsiniz*. Hatta temiz oruçla verebileceğinizden de daha hızlı bir şekilde tartıda kilo kaybedebilirsiniz, ancak şunu bilin ki, temiz orucun bize sunduğu muhteşem vücut kompozisyonunun tekrar oluşturulması deneyimini yaşamıyorsunuz. Ancak amacımızı asla unutmayın; tartıda hızlı bir kilo kaybı peşinde değiliz. Kalıcı yağ kaybı yanı sıra sıkı kas kütlelerini korumanın ve metabolik yavaşlamaktan kaçınmanın peşindeyiz. Bu faydaları görebilmek için temiz oruç tutun.

Oruçluyken _____ yemekte bir sakınca olmadığını söyleyen bir video gördüm ama siz tam tersini söylüyorsunuz. Oruçluyken ne yenmesi gerektiği konusunda neden çelişkili bilgiler vardır?

Bu noktaya açıklık getirmek için size kendimden örnek vereyim. Vücudun nasıl çalıştığını anlamadığım ve oruç tuttuğumu düşünürken kahveme stevia koyduğum günlerde, sürekli o lezzetli ve tatlı kahve deneyimlerimi sürdürmemi destekleyecek herhangi bir kanıt aradım. Yani neler yaşadığınızı anlıyorum.

Gerçekten. Bir şeyin yolunda olduğuna dair “kanıt” arıyorsanız, onu bir yerde *bulabilirsiniz*. Şükürler olsun ki Dr. Jason Fung’un *The Obesity Code* adlı kitabını 2016’da okudum ve sonunda artan insülinin vücudumuzda oynadığı rolü anladım. Sıfır kalorili tatlıların bile CPIR denkleme nasıl dahil olduğunu kavradığım anda her şey sona erdi. #SteviaBenimİçinÖldün. (Bazen bunun benim bir stevia düşmanı olduğum anlamına geldiğini düşünürler. Yemek yerken stevia kullanmak istiyorsanız kullanın. Sadece oruçtan uzak tutun. stevianın tadını hiç sevmediğimi fark ettim, bu yüzden kullanmıyorum ama sevseydim, yemek pencereimde kullanırdım.)

Bu nedenle, oruç sırasında neleri tüketmenin güvenli olduğu konusunda çelişkili tavsiyelerle karşılaştığınızda, dördüncü bölüme geri dönün ve temiz orucun üç hedefini tekrar gözden geçirin. İnsülin seviyenizi yükseltme riskini almak ister misiniz? Vücudunuzun yakıt için depolanmış yağınıza erişmesini engelleme riskini almak ister misiniz? Oruç sırasında vücudunuzun artan otofajiyi durdurma riskini almak ister misiniz? Hayır, hayır ve hayır.

Ben dikkatli davranmayı tercih eden biriyim. Oruç sırasında bana bir şeyden kaçınmamı söyleyen beş kaynak ve bunun tersini söyleyen beş kaynak bulsaydım, büyük olasılıkla “kaçın” tavsiyesine uyardım. Çünkü emeklerimi boşa harcatacak bir şeyi tüketerek değerli orucumu bozmak istemiyorum.

Bir uzmanın kahve ve çayın orucu bozduğunu, sadece su içmemiz gerektiğini söylediğini duydum. Buna ne diyorsunuz?

Birkaç yıl önce, bir oruç uzmanının kahve ve çayın orucu bozduğunu ve insanların sadece su içmesi gerektiğini iddia ettiği bir *podcast* röportajı vardı. Bu bir dinamit gibiydi! Oruç dünyasındaki insanlar haftalarca bu röportajı tartıştılar ve aniden herkes kahve ve çayın orucu bozduğu konusunda endişelenmeye başladı.

İşin komik tarafı, o *podcast*'te röportaj yapılan *aynı uzman*, bundan kısa bir süre sonra başka bir röportaj yaptı ve bu röportajda, “[En sevdiğim kahve dükkânlarında] sıraya girdiğimde, insanların neredeyse yüzde 95’inin kahveyi alıp doğruca süt ve krema istasyonuna gittiğini ve ardından bolca şeker ve krema döküp kahvelerini içtiğini görüyorum. Bu yüzden insanlara, ‘Hayır. Pencerenin dışında kahve içilmesine izin verilmiyor, çünkü insanların yüzde 95’inin bunu yaptığını biliyoruz,’ diyoruz. Ancak bazı insanlar kendilerini kontrol edebiliyorsa ve sadece sade kahve içebiliyorsa, en azından günün ilk yarısında bu sorun olmaz,” dedi. Hah! Demek ki uzmanın kahveden kaçınma tavsiyesi vermesinin temel nedeni, insanların temiz oruç tutmak istemediklerini bilmesiydi.

Konuyu enine boyuna araştırdım ve eğer kahve veya çayın temiz oruca zarar verdiğine dair bir bilgi bulsaydım, bunu size söylerdim. Kahve ve çay hem artan otofaji hem de artan yağ yakımı ile bağlantılı olduğundan, onları temiz oruca dahil etme tavsiyeme güveniyorum.⁶ Hâlâ ikna olmadıysanız, kahve ve çaydan uzak durup su içebilirsiniz, sorun değil!

İlaçlarım ve takviyelerim hakkında ne yapmalıyım? Orucu bozarlar mı?

Reçeteli ilaçları almak söz konusu olduğunda, doktorunuz ve/veya eczacınızla konuşmadan kesinlikle programınızda herhangi bir değişiklik yapmamlısınız. Lütfen aralıklı oruç tutmanın belirli ilaçlarınız için önerilen dozları veya zamanlamaları etkileyip etkilemediğini sorun, çünkü bu bir sorun yaratılabilir. Bazı ilaçlar asla aç karnına alınmamalıdır ve diğerleri açken alındığında sorunlara neden olabilir (kan basıncınızın veya kan şekeri seviyelerinizin güvenli olmayan seviyelere düşmesi gibi).

İlaçların orucu bozup bozmadığı sorusuna cevap vermediğime dikkat edin, bunun nedeni konuyla alakası olmaması. Bir ilaç almanız *gerekliyse*, aralıklı orucun karışıma nasıl uyduğu konusunda doktorunuzun rehberliğini kullanarak ilacı almanız önemlidir.

Vitamin ve takviyelere gelince, bu sorunun net bir cevabı yok. Çünkü her formülasyon farklı. Bir ek gıdaya uygun olduğunda (içeriğini kontrol edin), onu yemek yeme pencerenizin içinde tutmak en iyisidir. Pek çok takviye ve vitamin, yemekle birlikte tüketildiğinde daha iyi sonuç verir.

Yemekle birlikte günlük ilaçlarımı almam gerekiyor ve önerilen doz süreleri oruç süreme denk geliyor. Ne yapmalıyım?

Bu konuşmayı yapmak için en doğru kişi doktorunuz veya eczacınızdır. Onlar, özel ilaçlarınız, zamanlamaları ve bunlarla birlikte hangi yiyeceklerin tüketilmesi veya tüketilmemesi gerektiği hakkında bilgi sahibi olacaktır. Doktorunuzun ilacınızı oruç sırasında almak zorunda kalmamanız için ayarlayabildiğini görünce şaşırabilirsiniz. Sormaktan zarar gelmez!

Oruç sırasında kesinlikle yemekle birlikte ilaç almanız gerekiyorsa, kötü haber şu ki, yemek orucu bozar. Ancak ilaçlarınıza uymak, oruç tutmaktan çok daha önemlidir. Yemekle birlikte bir ilaç almanız gerekiyorsa ve bu aç olduğunuz döneme denk düşüyorsa o zaman en azından daha az insülin yanıtına neden olacak bir şey yemeyi seçin. Yağ içeriği yüksek, protein ve karbonhidrat içeriği düşük her şey daha iyi bir seçim olacaktır; çünkü yağın, karbonhidrat veya proteine nazaran daha az insülin salınımına neden olması muhtemeldir. Kulağa tuhaf gelse de, ilaçlarınızı biraz tereyağı veya krem peynir ile almayı düşünün. Süt ürünleriyle birlikte alınmaması gereken bir ilacınız varsa, birkaç avustralya fıncığı veya bir avuç dolusu yeşil yapraklı sebzeyi deneyin (yapraklı yeşillikler yüksek yağlı olmasa da, Dr. Jason Fung'un *Oruçla Gelen Sağlık* adlı kitabında tavsiye ettiği şeydir, çünkü kalorileri düşüktür ve diğer seçenekler kadar orucu kesintiye uğratmazlar).

Oruç sırasında _____ yemenin uygun olup olmadığını nasıl bilebilirim?

Bu soruyu sıklıkla duyuyorum. İşin komik yanı bu soru genellikle çayla ilgili oluyor, çünkü "çay" adı verilen ve aslında çay olmayan pek çok içecek vardır.

Oruç sırasında bir şeyden emin olmadığınızda, temiz orucu gösteren şemaya bakın. İçindekiler listesini alın ve malzemeleri tablodaki Evet ve Hayır listeleriyle karşılaştırın. Yalnızca Evet sütunundan içerikleri içeriyorsa, sorun yok. Ancak Hayır sütunundan malzemeleri içeriyorsa, o zaman olmaz. İkilemde kalırsanız, o gıda ya da içeceği tüketmeyin.

Bu durum çaylar için daha zor olacak, ancak aynı tekniği çaylar için de kullanın. İlk olarak, muhtemelen eklenmiş olan tatlar için içerik listesine bakın ve birtakım tatlar eklenmişse, kesinlikle içmeyin. Ayrıca tatlı aromalı yiyeceklerden kaçındığımızı ve acı aroma profiline sahip çayları tercih ettiğimizi unutmayın.

Elektronik sigara içmek / tütün çiğnemek / sigara içmek orucu bozar mı?

Önce elektronik sigara hakkında konuşalım. Elektronik sigara sıvıları genellikle çekiciliğinin bir parçası olan meyveli veya şekerli tatlarla sahiptir. Oruç tutarken tatlı veya meyveli tatlardan (veya herhangi bir yiyecek benzeri tat-

tan) kaçınmak istediğimizi zaten bildiğimizden, oruç sırasında tatlı veya sıvı gibi yiyecekler tüketmek istememeniz mantıklıdır. Elektronik sigara içmek istiyorsanız, tatsız bir sıvı seçin.

Çiğneme tütünlerine de genellikle aromalar ve/veya tatlandırıcılar eklenir. Oruç sırasında tatlandırıcılardan kaçındığımız için burada cevap hayır olacaktır.

Oruç sırasında sigara içmekle ilgili soruyu yanıtlamak için *R.J. Reynolds Tobacco Company* internet sitesini inceledim. RJR, üniversiteye gittiğim şehirde, Winston-Salem, Kuzey Carolina'da bulunan bir Amerikan sigara üreticisidir. Evet, tüm şehir iki tür sigarayla aynı adı taşıyor. (Keyifli bir anı: 1989'da öğretmenlik yaparken, üçüncü sınıf öğrencilerimizi sigara fabrikasına okul gezisine götürmüştük. Tur sonunda öğretmenlere birer paket sigara hediye edildi. Çocuklarsa şeker dağıtıldı. Güzel günlerdi.)

RJR'nin internet sitesine göre, sigaralar (diğer şeylerin yanı sıra) şunları içerebilir: Elma suyu konsantresi, esmer şeker, keçiyoynuzu, çikolata likörü, kakao, mısır şurubu, dekstroz, incir özü, bal, invert şeker, melas, ananas suyu konsantresi, sakaroz, şeker pancarı suyu ve/veya vanilya özü.⁷ Bunlar uzun malzemeler listesinden gözüme çarpan bazı yiyecek benzeri veya tatlı malzemelerdi, ancak düzinelerce başka malzeme de var.

Tek tek malzemeleri yutmak yerine sigarayı yaktığınızı ve dumanı içinize çektiğinizi biliyorum, ancak bu tatların verdiği sinyallerin ne kadarının beyne ulaştığını veya bir sefalik faz insülin tepkisini başlatıp başlatmayacağını bilmiyorum. Sigara içmenin hem insülin direnciyle hem de tip 2 diyabet riskinin artmasıyla ilişkili olduğunu biliyoruz, bu da bir ipucu olabilir.^{8,9}

Sonuç olarak, orucu vücutta iyileşme ve onarım zamanı olarak düşünürseniz ve temiz bir oruç tuttuğunuzdan emin olmak istiyorsanız, sigara, elektronik sigara içerek ya da tütün çiğneyerek riske girmemeniz mantıklı olacaktır. Şu anda bu ürünleri kullanıyorsanız, bahse girerim bırakmayı düşünmüşsünüzdür. Bunu, sağlığınız için mükemmel bir fırsat olarak düşünün! Pişman olmayacaksınız. İyi haber şu ki, bir nikotin bandı orucu *bozmaz* ve bu alışkanlığı bırakmanıza yardımcı olabilir.

Oruçluyken haricen keton alabilir miyim?

Bunun cevabı hayır. Bunun arkasındaki mantığı dördüncü bölümde açıkladım, bu yüzden tam açıklamayı okumak için o bölüme geri dönün. Yemek pencerenizde yemeyi planladığınız lezzetli yiyecekleri tercih edin ve bu pahalı takviyelere harcayacağınız parayı biriktirin!

Oruç sırasında ağız kokusuyla mücadele etmek için ne yiyebilirim?

Sakız ve naneşekerleri kesinlikle kullanılamayacağı için, oruç sırasında ağız kokusuyla başa çıkmak söz konusu olduğunda birçok oruçlu ne yapacağını bilemiyor. Sizi anlıyorum! Bir zamanlar çok sakız çiğneyen biriydim; en sevdiğim sakızdan bol bol satın alır ve her zaman yanımda bulundururdum. Ancak temiz orucu benimsediğimde sakız alışkanlığını bırakmak zorunda kaldım.

Nane yağı (gıda sınıfı) gri alandır, ancak aralıklı oruç tutan birçok kişi bunu nefes tazelemek için başarıyla kullanır. Gri alanın *evet* kullanabilirsiniz anlamına gelmediğini, *belki* anlamına geldiğini unutmayın. Gri alan öğelerini denemeden önce vücudunuzun temiz oruca tam olarak uyumlandığından emin olun ve bu tür gıdaları kullandıktan sonra titreme veya açlık hissediyorsanız, bu ürünlerin vücudunuza iyi gelmediğini bilin. Ayrıca uçucu yağları güvenli bir şekilde kullanmak önemlidir. Tek yapmanız gereken dilinize küçük bir damla koymaktır ancak yağı yutmamalısınız. Kulağa tuhaf gelse de işe yarayan bir teknik, (temiz) elinizin arkasına küçük bir damla koyup yalamaktır. Ayrıca küçük bir sprey şişesindeki suya birkaç damla ekleyip ev yapımı nefes spreyi olarak ağızınıza püskürtebilirsiniz. (Akılda tutulması gereken bir şey var – suya nane yağı ekleyip içmeyin. Suyu daha keyifli hale getirmeye çalışmıyoruz. İçtiğiniz su sade olsun.)

Nane yağı kullanmanın yanı sıra, ağızda sade su çevirmenin veya dilimi sade suyla fırçalamanın, özellikle de kahve içtikten sonra çok yardımcı olduğunu tecrübe ettim. Ayrıca tüm bunların işe yaramadığı durumlarda, harika bir teknik olan birinin yüzüne doğru nefes vermeme sanatında da ustalaştım.

Oruç sırasında aromalı dudak nemlendiricimi kullanabilir miyim?

Bu saçma bir soru gibi gelebilir, ama bir düşünceye olursanız, bunlara *tatlar* dendiğinin farkına varabilirsiniz. Dudak nemlendiricisi ve insülin salınımı üzerine hiçbir çalışma görmemiş olsam da, bazı dudak nemlendiricisi aromalarıyla ilgili küçük bir sefalik faz insülin tepkisi olabileceği mantıklı geliyor. Bu nedenle, “tadı” olmayan bir dudak nemlendiricisi seçmek muhtemelen en güvenlisidir. Şahsen, nane aromalı dudak nemlendiricisi kullanıyorum, ancak meyveli veya “vanilyalı kek” aromalı bir nemlendirici seçmezdim.

Oruç sırasında lif takviyesi alabilir miyim?

Hedeflerimizden biri, oruç sırasında sindirimin dinlendiği bir dönem sağlamaktır. Bu nedenle, sindirim sürecini uyarabilecek şeylerden kaçınmak istersiniz. Lif takviyenizi yemek yeme pencereniz için saklayın. Daha da iyisi, lifinizi yoğun besleyici gıdalardan almaya odaklanın!

GIDA SEÇİMLERİ / BESLENME

Yemek yeme penceremi açtığımda ilk yemem gereken en doğru şey nedir?
Size tam olarak ne yemeniz gerektiğini söyleyen diyet planlarına alışkın olduğunuzu biliyorum, bu yüzden cevabıma şaşırmaya hazır olun: Bu soruyu sizin için cevaplayamam.

Daha doğrusu, demek istediğim, bu soruyu *sizin* için cevaplayamam.

Sizin vücudunuz benimkinden farklı olduğu için bana iyi gelen yiyecekler size iyi gelmeyebilir. Ben penceremi genellikle peynir ve galeta, avokadolu meze ve cips, humus ve kraker gibi yağ ve karbonhidratların bir kombinasyonu ile açıyorum. Bu yiyecekler bana uygun. Ama belki de siz pencerenizi sebze çubuklarla ve sosla ya da fıstık ezmeli bir elmayla açarsanız daha iyi hissedeceksiniz. Hangi yiyecekler lezzetli, doyurucu ve *sizi* harika hissettiriyorsa, pencerenizi böyle açmalısınız. *Sizin* için “en iyi” olan budur.

Bunu zaman içinde deneme yanılma yoluyla anlayacaksınız.

Ancak size, çoğu insanda *işe yaramayan* bazı yiyeceklerin birkaçını söyleyebilirim: Kurabiye veya tatlı latte gibi ultra işlenmiş şekerli yiyecekler birçok insan için sorun olabiliyor, çünkü işlenmiş/şekerli yiyeceklerin büyük bir kısmı kan şekerinizi yükseltir. Hızlı emilen glikozun hızlı alımının bir sonucu olarak, vücudunuz hızla insülin salgılar ve bunun sonucunda da kan şekeri düşebilir. Daha önce böyle bir tecrübe yaşadıysanız, bunun hiç hoş olmadığını bilirsiniz.

Ayrıca, pencerenizi sadece alkolle açmanızı tavsiye etmem. Aç karnına alkol içtiğinizde, sisteminize çok daha hızlı girer ve bu tehlikeli olabilir. Bu nedenle, alkol alırsanız muhakkak yemek de yiyin. Bu konuda bana güvenebilirsiniz. Ben böyle bir şey yaşamadım elbette.

Aşırı yemediğimden emin olmak için yemek yeme penceremde kalori / karbonhidrat / yağ vb. saymalı mıyım?

Hayır! Ve nedenini hatırlamıyorsanız, geri dönün ve “Yemek Ye” kısmında üç alt bölümü okuyun: “Biyo-bireysellik”, “Kalorinin Sonu” ve “İştah Düzenleme: Bu Hormonal Vudu Büyüsü Tam Olarak Nedir?” Kalori veya gram hesaplamak gibi kontrol mekanizmaları olmadan yemek yemeyi öğrenebileceğinize güvenmelisiniz. Özgürlük!

Daha kısa bir yeme aralığı ile günlük tüm kalorilerimi aldığımdan nasıl emin olabilirim?

Depolanmış yağınızı yakıt olarak kullanacağınız ve biraz kilo vereceğiniz

umuduyla aralıklı oruç yaşam tarzı yaşıyorsanız, şunu bir düşünün, kalori almaya çalışmıyorsunuz. Onları zaten aldınız. Onları geri çıkarmaya çalışıyorsunuz.

Kalori sayımıyla ilgili geleneksel düşünceler, her kaloriyi saymazsak çok fazla (ya da yeterli) yediğimizi bilemeyeceğimiz konusunda bizi endişelendirdi, ancak on beşinci bölümde açıkladığım gibi, bu mantıkta pek çok kusur var.

Aralıklı oruç yaşam tarzı yaşıyorsanız, vücudunuzun temiz oruç sırasında yakıt için yağ depolarınıza girdiğini unutmayın. Oruç sırasında yağ tarafından beslenirsiniz ve vücudunuz beslendiğinizi anlar! Daha ayrıntılı açıklama için birinci bölüme bakın.

Yemek yeme pencere mi açar açmaz neden aşırı yemeye başlıyorum?

Bu soruyu soruyorsanız, muhtemelen IF'in ilk iki ayındasınız. Önceki bölümlerde açıkladığım gibi, vücudunuz IF'e uyum sağladığından, başlangıçta yemekte aşırıya kaçmak yaygın bir durumdur. Vücudunuz oruç sırasında yakıt olarak depolanmış yağlardan yararlanmayı öğrenene kadar, vücudunuzun bir enerji kaynağı aradığını unutmayın.

IF'e başlamanızın üzerinden birkaç ay geçtiyse ve bu durum hâlâ devam ediyorsa, on altıncı bölümü tekrar okuyun ve orada önerdiğim stratejilerden bazılarını uygulamayı düşünün. Bu da işe yaramazsa, *Brain over Binge* adlı bir kitap hakkında harika şeyler duydum, bu yüzden bir göz atmanızı tavsiye ederim.

Daha az yemek yediğim için yeterli besin alamama konusunda endişelenmem gerekiyor mu?

Belirli besinler için günlük alımları tavsiye etmiş olsam da, gıdaların inanılmaz derecede karmaşık besin kombinasyonları ve gerçekten tam olarak anlamadığımız diğer bileşikler olduğunu akılda tutmak önemli. Günlük olarak tek tek besinlere odaklanmak yerine, genel yeme *düzeninize* odaklanmak daha akılcıdır.¹⁰ Her gün çok çeşitli besleyici gıdalar yediğinizden emin olun. Artık bir IF uygulayıcısı olarak, gün boyu Standart Amerikan Diyeti'ni uyguladığım zamandan daha fazla besin aldığımı oldukça eminim. Endişeniz varsa, yeme pencerenize her zaman yüksek kaliteli bir vitamin ekleyebilirsiniz.

TIBBİ SORULAR

Oruç sırasında titriyorum / bulantı hissediyorum. Ne yapmalıyım?

Oruç sırasında titriyor, mideniz bulanıyor veya kendinizi iyi hissetmiyorsanız, lütfen yemek yiyin. Bunlar kan şekerinizin düştüğünün işaretleridir ve kendinizi iyi hissetmediğinizde orucu açmanız önemlidir. Bu, IF'te yeniyse-niz ve vücudunuz henüz uyum sağlamadıysa olabilir. İlk başta kendinizi çok fazla zorlamaya çalışmayın ve yavaşça uyum sağlamayı deneyin. Ayrıca bunu, vücudunuzda insülin salınımına neden olan bir şeyi istemeden tüketirseniz de yaşayabilirsiniz. İnsülinin rolünü hatırlayın. Onun işi, hücrelerinizin kan dolaşımınızdan glikoz almasına yardımcı olmaktır. Bu nedenle, insülinde ani bir yükselme olduğunda, yanıt olarak kan şekeriniz düşer. Bu, yaşadığınız kan şekeri düşüşünü açıklar. Bu gerçekleşirse, ne tüketmiş olabileceğinizi tekrar düşünün. Temiz oruç tablosundaki Belki veya Hayır listelerinden bir şeyse, oruç sırasında bu gıdanın vücudunuz için iyi anlam taşımadığını öğrenmiş olursunuz.

Tıbbi bir durumdayken IF uygulayabilir miyim?

Tıbbi bir durumunuz varsa ve aralıklı oruç tutmanın sizin için uygun olup olmadığı konusunda endişeliyseniz muhakkak doktorunuz veya tıp pratisyeninizle konuşun. Aralıklı oruç size mükemmel bir seçim gibi gelebilir, ancak benzersiz durumunuza uygun olmayabilir. Birçok insan için sağlıklı bir uygulama olsa da, *sizin* vücudunuz için doğru olup olmadığından emin olmanızdır.

IF tıbbi durumumu iyileştirecek mi?

Aralıklı oruç, birçok sağlık sorunu için harika bir çözümdür, ancak sizin sorunuza yardımcı olabileceği gibi olmayabilir de. Vücudumuz çok karmaşıktır, bu nedenle aralıklı oruç tutmanın özel tıbbi durumunuz üzerinde olumlu bir etkisi olacağının garantisi yoktur. Daima doktorunuzun veya tıp uzmanınızın ne yaptığınızı bildiğinden emin olun ve tüm tıbbi tavsiyelere uyun. Standart tıbbi tedaviyi bir kenara atıp aralıklı oruç tutmayın.

IF'e başladığıma göre neden kabızlık/ishalim var?

Bazı yeni IF uygulayıcıları, yeni bir IF rejimine başladıklarında tuvalete gitme alışkanlıklarında beklenmedik değişiklikler olduğunu görünce şaşırırlar. Oysa bu gibi durumlar yaygındır. Çoğu insan, vücutları zamanla IF'e uyum sağladıkça bu durumun düzeldiğini fark eder.

Kabızlık mı hissediyorsunuz? Bunun bir nedeni vücudunuzdaki su den-

gesiyle ilgili olabilir. Oruç sırasında depolanmış glikojeni kullandığımızı biliyoruz. Her gram glikojen, üç ila dört gram su ile birlikte depolanır." Vücudumuz bu fazla suyu serbest bırakırken susuz kalabiliriz ve bu da kabızlığa neden olabilir.

Kabızlığın bir başka nedeni de, oruçluyken daha az yiyecek alma eğiliminin de olmanızdır, bu da sindirim sisteminizi çalışmasını yavaşlatabilir.

Öte yandan yemek yemek, sindirim sisteminizi "uyandırır", bu da bazı insanlar için, özellikle ilk başta ishale yol açabilir. İshal, vücudunuzda oruçtan kaynaklı değişiklikler yaşanırken bağırsak mikrobiyomunuzdaki bir rahatsızlıktan da kaynaklanabilir (iyi haber şu ki, oruç tutmak sağlıklı bir bağırsak mikrobiyomu dengesini destekler, yani mide rahatsızlığınız bağırsak mikrobiyom değişiklikleriyle ilgiliyse, bu sorunun kısa sürede çözülme ihtimali vardır).

Bu tuvalet sorunları kendiliğinden çözülmezse, kabızlık için bir magnezyum takviyesi deneyebilirsiniz. Magnezyum, çoğumuzda eksik olan bir besindir, bu nedenle takviye almak bir taşla iki kuş vurmanızı sağlayabilir. Ayrıca, bol miktarda lif aldığınızdan ve susuz kalmadığınızdan da emin olun.

Saçların döküldüğünü fark ettim. Neler oluyor? Bu yaygın bir durum mu? 2014 yazında keto diyeti yapmaya çalışırken bunu bizzat yaşadım ve korkunçtu. Bir ton saç kaybettim ve kel olacağımdan endişelendim! Neyse ki, bu olmadı.

Saç dökülmesi birçok nedenden dolayı olur. Vücudunuz saç dökülmesi sürecini başlatarak stres etkeni olarak algıladığı şeye tepki verir. Buna *telogen effluvium* denir. Bu konuda daha fazla bilgi edinmek isterseniz Google Amca'ya sorabilirsiniz.

Bu genellikle onu tetikleyen olaydan iki ila üç ay sonra ortaya çıkar. Evet, aralıklı oruç (veya *herhangi bir* yaşam tarzı değişikliği) vücut tarafından bir stres kaynağı olarak algılanabilir. Böyle bir şey yaşıyorsanız, iki ila üç ay geriye doğru düşünün ve o sırada stresli başka bir şey yaşayıp yaşamadığınızı hatırlamaya çalışın. Stres yaratacak bir olay yaşamadıysanız, o zaman muhtemelen suçlu IF'tir.

Kötü haber şu, saç dökülme süreci başladığında (sizin durumunuzda bunun *telogen effluvium* olduğunu varsayarsak) kendi seyrini devam ettirir. İyi haberse, saçlarınızı tamamen kaybetmeyeceksiniz. Daha iyi haber, hepsi geri çıkacak.

Doktorum aralıklı orucu hiç duymamış / aralıklı orucun kalori tüketimini azalttığı için işe yaradığını söylüyor / aralıklı orucun metabolizmamı yaşıatacağını söylüyor vb. Doktorum IF ile ilgili mevcut araştırmayı neden bilmiyor ve ne yapabilirim?

İçiniz rahat olsun, birçok ileri görüşlü ve yenilikçi doktor aralıklı oruç yaşam tarzlarını kendileri takip ediyor ve çoğu, hastalarına aralıklı oruç tutmayı öneriyor. Doktorunuz uygulamaya aşına değilse, birkaç seçeneğiniz var. İlk olarak, kaynakları doktorunuzla paylaşabilirsiniz. Onları doğrudan bilimsel çalışmalara yönlendirin, eğitilmiş biliminsanları için en inandırıcı şey budur (bu kitabın Önerilen Kaynaklar bölümünde sizinle paylaştıklarım arasından kaynak bulabilirsiniz). Veya bir doktor tarafından yazılmış bir kitap hediye edebilirsiniz (hastalarıyla yaptığı uygulamada aralıklı orucu kullanarak büyük başarı elde eden Dr. Jason Fung tarafından yazılmış bir kitap gibi). Doktorunuz aralıklı oruç uygulamasını destekleyen çok sayıda bilimsel literatürü gördüğünde, muhtemelen inanmaya başlayacaktır! Genellikle sağlıklarındaki önemli bir değişiklik veya kilo kaybından sonra doktorlarıyla IF'i paylaşan ve daha sonra doktorları IF'i kendileri için denemeye ve diğer hastalara da önermeye devam eden diğer aralıklı oruçlulardan pek çok hikâye duydum. Hastanın gözle görülür başarısı, şüpheli doktorları inananlara dönüştürüyor!

Peki, ya doktorunuz hâlâ ikna olmuyorsa? İşin özü şudur: Mevzu sağlıkken, güvendiğiniz bir sağlık ekibine sahip olmak önemlidir. Tıbbi tavsiyeleri asla aktif olarak göz ardı etmemeniz veya görmezden gelmemeniz gerekir ancak sağlık felsefelerinizi paylaşan yeni bir doktor bulmak da akıllıca bir fikir olabilir.

IF, PKOS'li biri için faydalı mı?

Yakın tarihli bir araştırma, oruç tutmanın polikistik over sendromu olan kadınlar için birçok fayda sağladığını gösterdi.¹² PKOS hiperinsülinemi ile bağlantılı olduğundan, oruç tutmanın faydalı olması mantıklı.¹³ Oruç tutmanın yanı sıra, PKOS'li bir kişinin, insülin seviyelerini düşürmek için başka önlemler alması ve daha düşük bir karbonhidrat rejimi uygulaması da ayrıca faydalı olabilir.

EGZERSİZ YAPMAK

Spor için günün en iyi zamanı nedir?

Yirmi birinci bölümde bahsettiğim gibi, en iyi zaman, programınıza ve gününüze uyan zamandır. Ayrıca, oruçluken spor yapmanın pek çok faydası var. Nedenini hatırlamak için yirmi birinci bölümün bu kısmını tekrar okuyun!

Antrenörüm antrenmandan hemen önce/sonra/sırasında protein almam gerektiğini söyledi. Bu doğru mu? Ve yemek yeme penceresi sırasında yeterince protein alamamaktan endişeleniyorum. Kas yapmak için çok protein yemem gerekmiyor mu?

Buna verilebilecek en kısa cevap, antrenmanınızdan hemen önce/sonra/sırasında protein almanıza gerek *olmadığıdır*. Yirmi birinci bölüme geri dönün ve daha kapsamlı bir açıklama için protein zamanlaması ve spor yapma hakkındaki tartışmayı tekrar okuyun.

Ancak bir vücut geliştiriciyseniz, artan protein ihtiyaçlarınız nedeniyle bazı endişeleriniz olabilir. Böyle bir durumda ben, aralıklı oruç ve vücut geliştirmenin birlikte nasıl çalıştığını anlayan bir eğitmen veya uzman bulurdum.

Oruç tutuyorken antrenman öncesi/sonrası/BCAA'lar/diğer egzersiz takviyeleri alabilir miyim?

Üçüncü bölüme geri dönün ve biliminsanlarının, oruç sırasında vücudumuzu doğal karnitin üretimini hızlandırdığını ve vücudunuzun BCAA'ları geri dönüştürdüğünü keşfettiğini hatırlayın. Bu nedenle, onları ek olarak almanıza *gerek yok* ve kesinlikle oruç sırasında almamalısınız! Bu ürünlerle ilgili tavsiyelerin çoğunun, onlara ihtiyacınız olduğuna sizi ikna ederek satmaya çalışan birinden geldiğini unutmayın.

Ayrıca bu takviyelerde bulunan protein/gıda benzeri maddelerden dolayı onları almak orucu bozar. Amacınız oruç sırasında insülin seviyelerini düşürmek ve otofajiyi artırmaksa, bu takviyelerin hiçbirini almamalısınız.

İLERLEMENİZİ TAKİP ETMEK

_____ gün/hafta/ay içinde _____ kilo kaybedecek miyim?

Hepimiz diyet planlarının muhteşem vaatlerini duyduk: “İlk haftanızda beş kilo verin!” veya “İlk ayınızda üç beden küçülün!” Aralıklı oruç böyle değildir. On sekizinci bölümde bahsettiğim gibi, IF birçok yönden daha önce denediğiniz diyet planlarının tam tersidir. Geleneksel diyet planlarında, en çok kilo verme olasılığınız birinci haftada gerçekleşir ve zamanla önemli ölçüde yavaşlar. Sonunda, kilonuz sabit kalır ve kaybettiğiniz tüm kiloları geri alırsınız. IF ile olan bu değildir. Vücudunuz oruç tutmaya alıştığı için başlangıçta biraz kilo bile alabilirsiniz. Yakıt için yağ depolarınızı verimli bir şekilde kullanabilmeniz için, vücudunuzun uyum sağlaması (ve iyileşmesi) için biraz zamana ihtiyacı olabilir. HIZLI Başlangıç aşamasından geçtikten sonra, haftada orta-

lama yarım kilo olmak üzere yavaş ama sabit bir kilo kaybı bekleyebilirsiniz. Haftalık ortalamanız zaman içinde yavaş da olsa aşağı doğru eğilim gösterdiği sürece ilerleme kaydediyorsunuz demektir.

Peki, belirli bir tarihe kadar _____ kilo verecek misiniz? Lütfen buna güvenmeyin! Ayrıca belirli bir tarihe kadar belli bir kilo hedefine ulaşmak için kendinize baskı yapmayın. IF'in ömür boyu süreceğini ve vücudunuzun doğal ağırlığına ulaşmak için bolca zamanınız olduğunu unutmayın. Süreci aceleye getirmemelisiniz.

Bedenim küçülse de neden tartıdaki kilomda bir fark yok?

On sekizinci bölüme geri dönün ve vücudun yeniden düzenlenmesi hakkındaki kısmı okuyun! Yağ kaybederken ve kas inşa ederken vücudunuz küçülür ve daha küçük giysilere ihtiyacınız olur, ancak bu süreç içinde kilonuz tartıda değişmeden kalabilir. Her zaman, değişen bedeninize tartıya güvendiğinizden daha fazla güvenin!

Neden tartıda kilo veriyorum ama bedenim değişmiyor?

Bu, bir önceki sorunun tam tersi bir sıkıntıdır ve zaman zaman bununla karşılaşırız. Bazıları, tartıda kilolarının düşük çıktığını ancak ölçümlerinin değişmediğini ve daha küçük giysilere sığamadıklarını bildirirler. Anekdöt olarak, beş ila on kilo vermiş ancak ölçümlerinde veya giysi bedenlerinde hiçbir değişiklik görmemiş bazı insanlar duydum. Bu nasıl mümkün olabilir?

Vücudumuzun içinde, her yerde depolanmış yağlarımız var. En sağlıksız yağ türü olduğu söylenen *viseral yağ* denen bir şey duymuş olabilirsiniz. Bu, vücudunuzun karın boşluğunda ve dolayısıyla iç organlarınızın çevresinde depoladığı yağdır. Yüksek visceral yağ seviyeleri, insülin direnci, tip 2 diyabet, kalp hastalığı ve daha birçok olumsuz tıbbi durumla bağlantılıdır.

Oruç sırasında vücudunuz çeşitli yerlerden yağ alır ve bu sağlıksız iç organ yağından da faydalanmasını gerçekten *umuyoruz*. Ayrıca yine oruç sayesinde, karaciğer yağlanması gibi istenmeyen diğer yağları da temizlediğimizi ümit ediyoruz.

Bu nedenle, tartının ibresinin aşağı doğru bir eğilim gösterdiğini görüyorsanız ancak bedeniniz henüz değişmediyse, sizde bir sorun var diye endişelenmeyin. Bunun yerine, vücudunuzun en sağlıksız yağları temizlediğini hayal edin ve gülümseyin.

Üç hafta oldu ve sanırım yemek yeme penceresimde çok fazla yemek yiyorum. Üstelik kilo alıyorum. Bu, IF'in bende işe yaramadığı anlamına mı geliyor?

Dayanın, daha yenisiniz! Ayrıca lütfen geri dönün ve “HIZLI Başlangıç” bölümünü tekrar okuyun. İlk yirmi sekiz günün sonuna kadar kendinizi tartmanızı istemediğimi unutmayın.

Uyumlanma aşamasında, vücudunuz henüz tokluk ve açlık hormonlarınızı düzenlememiştir ve muhtemelen yakıt için depolanmış yağınızı henüz verimli bir şekilde kullanmıyorsunuzdur. Yani, *tabii ki* acıkıyorsunuzdur! Ve aç olduğunuz için de vücudunuz size daha fazla yemek yemeniz için sinyal verir. İşte buna direnmek gerçekten çok zordur.

Yani evet. İlk başta vücudunuzun ihtiyaç duyduğundan daha fazla yemek yiyebilirsiniz ve evet, kilo bile alabilirsiniz.

Bu nedenle HIZLI Başlangıç aşaması çok önemlidir. Önce vücudunuzun ve hormonlarınızın uyum sağlamasına izin vermelisiniz.

Yeni başlayanlar; bana güvenin, IF sizin için de işe yarayacak, sadece daha fazla zamana ihtiyacınız var.

Kilom neden günden güne inip çıkıyor? Bu, yanlış bir şey yaptığım anlamına mı geliyor?

Ağırlık dalgalanmalarına hoş geldiniz! Bu nedenle, kendinizi günlük olarak tartmanız ve karşılaştırma amacıyla haftalık ortalamanızı hesaplamanız (veya bunu sizin için yapan bir uygulama kullanmanız) çok önemlidir. Günlük dalgalanmalar bir şey ifade etmez, dolayısıyla endişelenmeyin, aksi takdirde benim yaptığım gibi tartınızı çöpe atmanız veya en azından sevdiğiniz birinin saklamasına izin vermeniz gerekebilir.

Ağırlığımız günden güne (ve hatta bir gün boyunca) birkaç kilo dalgalanabilir. Tartıya çıktığınızda ve bir gecede iki kilo aldığınızı gördüğünüzde, bu o kısa sürede iki kilo yağ tuttuğunuz anlamına GELMEZ. Aynı şekilde, tartıya çıktığınızda ve bir gecede iki kilo verdiğinizi gördüğünüzde bu da iki kilo yağ kaybettiniz demek değildir.

Hızlı ölçek artışları/azalmaları için iki ana suçlu, yiyecek/atık hacmi ve su dengesidir.

Normalden daha fazla yemek yerseniz (veya bir restoranda yemek yerseniz), vücudunuz yemekle dolu olacaktır. Bu yiyecek, sindirim sisteminizden geçerken vücudunuza ağırlık katar. Ayrıca, daha fazla miktarda gıdayı işlemek için ekstra suya ihtiyaç duyulduğu için vücudunuzun su tutmasına neden olur.

Bir keresinde kızlarla hafta sonu için şehir dışına çıkmıştık. Bu, ilk hedef

kiloma ulaştıktan hemen sonraydı ve bu yüzden hâlâ her gün kendimi tartıyordum. Cuma günü evden çıkmadan önce kilomu not defterime kaydettim. Sonraki üç gün boyunca keyifle yedim, içtim. Pazartesi günü, eve dönüp tartıya çıktığımda, cuma gününden o âna kadar *dört* kilo almış olduğumu gördüm.

Bu, aralıklı oruç tutmanın vücudumu mahvettiği ve hafta sonu “plan dışı” bir metabolizma hızı yüzünden kilo aldığım anlamına mı geliyor?

Hayır.

Ünlü bir Japon et lokantası da dahil olmak üzere, bütün hafta sonu restoranlarda yemek yemiştik. Parmaklarım şişmişti ve sistemimin o fazla yemekle dolu olduğunu görebiliyordum. (Dedikleri gibi, kelimenin tam anlamıyla “patlayacak kadar” yemek yemiştim.)

Üzülüp “kilo alımını” telafi etmek için günlerce oruç tutmak gibi radikal bir şey yapmam gerektiğine mi karar verdim?

Cevabım, tekrar hayır.

Normal IF modelime geri döndüm ve aşırı kilom perşembe gününe kadar “gitti”.

Hikâyem, muhtemelen çoğu insan için paniğe neden olabilecek çok büyük bir dalgalanmayı gösteriyor, ancak bir veya iki kiloluk daha küçük bir dalgalanma bile sizi strese sokabilir. Buna izin vermeyin!

On sekizinci bölümdeki tavsiyeyi hatırlayın; yalnızca genel eğilim önemlidir.

ORUÇ FİZYOLOJİSİ

Kahvaltı günün en önemli öğünü değil mi (“Kahvaltı yapmazsanız metabolizmanız durur ve kilo alırsınız” veya “Kahvaltı yapmak sağlıklı bir kiloda olmakla bağlantılıdır ve kahvaltıyı atlayanların aşırı kilolu olma ihtimali daha yüksektir”)?

Bu soruyu bilimsel açıdan yanıtlamadan önce, “kahvaltı günün en önemli öğünüdür” ve kahvaltı yapmamanın tüm gün boyunca metabolizmanın yavaşlamasına neden olacağı efsanesinin kökenine bakalım. Bunu muhakkak herkes duymuştur, üstelik çoğumuz sadece buna inanmakla kalmadık, bu tavsiyeye uymaya da çalıştık. Bu tavsiyenin temelini kahvaltılık gevrek şirketleri tarafından finanse edilen çalışmalardan geldiğini biliyor muydunuz? Bu doğru! İşte size bir örnek: 2000 yılında yapılan bir araştırma, “Kahvaltı için ... kahvaltılık gevrek yiyen insanların vücut kitle indeksleri, kahvaltıyı atlayanlara veya kahvaltıda et ve yumurta yiyenlere göre önemli ölçüde daha düşük. Bu analiz, kahvaltıyı atlamanın kiloyu yönetmenin etkili bir yolu ol-

madığına dair kanıt sağlar,” sonucuna varır. Ancak TAM BİRİNCİ SAYFA-DA aynı araştırmada şu ifade yer almaktadır: **“Bu çalışmanın finansmanı Kellogg Şirketi tarafından sağlanmıştır.”**¹⁴ Şok! Kellogg tarafından finanse edilen bir çalışmada, sadece kahvaltıyı atlamanın etkili olmadığına dair kanıt bulmakla kalmayıp, aynı zamanda en iyi kahvaltının yumurta ve domuz pas-tırması değil, mısır gevreği olduğu sonucuna varmaları *ne büyük bir tesadüf* değil mi? Teşekkürler, Kellogg!

Ancak iyi haber şu, kahvaltı tavsiyemizi Kellogg’dan almak zorunda değiliz. 2019’da Avustralyalı biliminsanları, kahvaltı tavsiyesiyle ilgili bilimsel literatürün sistematik bir incelemesini yaptılar.¹⁵ Mevcut tüm verilere baktılar ve “kahvaltı tüketiminin kilo kaybını desteklediği ya da kahvaltıyı atlamanın kilo alımına yol açtığı fikrini destekleyecek hiçbir kanıt olmadığı” sonucuna vardılar. Dolayısıyla, kahvaltının sabah ilk iş olması gerektiği fikrinin bilimsel bir temeli olmadığı için, tercih ettiğiniz beslenme programına uyan günün herhangi bir saatinde mısır gevreği yemekten çekinmeyin.

Diyet değişikliği yapmadan aralıklı oruç tutarak gerçekten ketoza girebilir miyiz?

Bu soru birçokları için gerçek bir tartışma konusu çünkü birçok insan ketozise girmenin tek yolunun ketojenik bir diyet uygulamak olduğu gibi yanlış bir fikre sahip, ki bu doğru değil. Oruç da ketojeniktir.¹⁶ Bu sürecin nasıl çalıştığını hatırlayamıyorsanız, birinci bölüme dönün ve tekrar okuyun.

Ketoza girdiğimden emin olmak için ketonlarımı ölçmeli miyim? Aksi takdirde, oruç sırasında yağ yaktığımdan nasıl emin olabilirim?

Birinci bölümde açıkladığım gibi, keton seviyelerinin ölçülmesini önermiyorum. Geri dönün ve nedenini görmek için o bölümü tekrar okuyun!

Yemek yedikten yaklaşık bir saat SONRA neden nefesim keton oluyor? Karbonhidrat yiyorum, bunun beni ketozdan koruması gerekmez mi?

Yağ yakıcı süpergücünüzü artırdığınızda, vücudunuz metabolik olarak esnek hale gelir. Beyninizi besleyen yağları oruç sırasında ketonlara dönüştürebilirsiniz. Yemek yediğinizde, vücudunuz az önce tükettiğiniz yiyeceklerden gelen enerjiyi kullanmak için yakıt kaynaklarını değiştirir ve oruç sırasında vücudunuzun ürettiği ketonlara artık ihtiyacınız olmaz. Nihayetinde bir yere gitmeleri gerekiyor! İlk yemeğinizi yedikten yaklaşık bir saat sonra onları so-luduğunuzu fark edebilirsiniz. Hayır, “ketoza geri dönmediniz”. Sadece vücudunuzun oruç sırasında yaptığı ketonlardan kurtuluyorsunuz.

Oruç sırasında hangi noktada otofaji yaşayacağım? Yirmi dört saat veya daha fazla oruç tutmanın gerekli olduğunu duydum. Bazıları, orucun on altıncı saatinde de gerçekleştiğini söylüyor. Doğrusu nedir?

Bu, aralıklı oruç dünyasına musallat olan bir sorudur; bakabileceğimiz, vücudumuzun hücrel temizlik ve onarımla meşgul olduğunu hemen bilebileceğimiz bir otofaji ölçerimiz olsaydı gerçekten güzel olurdu ama maalesef yok. Artan otofajinin ketozis durumuyla bağlantılı olduğunu biliyoruz. İkinci bölüme geri dönün ve hatırlamak için bu bölümü tekrar okuyun, böylece bunun kişiden kişiye (ve hatta günden güne) değişen bir şey olduğunu ve sayısal bir cevabının olmadığını göreceksiniz. (Ve eğer biri size otofaji artışı yaşayacağınız an konusunda kesin bir cevap verirse, onların sadece ortalamalara dayanarak tahmin yürüttüğünü bilmelisiniz.)

Oruçtan sonra neden bu kadar yoruluyorum? Biraz kestirmek istiyorum! Avlanan aslanları düşünün, yemek yedikten sonra hepsi biraz şekerleme yapar! Sindirim çok fazla enerji gerektirir, bu nedenle yemek yedikten sonra yorgun olmanız normaldir. (Ayrıca Şükran Günü yemeğinden sonra nasıl hissettiğinizi de hatırlayabilirsiniz.) Bu arada, yemek yedikten sonra kestirmeye ihtiyaç duyma hissi, IF'e yeni başlayanlarda çok daha belirgindir. Genellikle, zamanla bu durum düzelir. Ancak zihinsel olarak tamamen uyanık ve berrak olmak için benim tercih ettiğim yöntem akşam açılan bir yeme penceresi.

Oruç sırasında neden bu kadar üşüyorum? Bu, metabolizmamın yavaşladığı anlamına mı geliyor?

Yiyecekleri sindirirken vücudumuz çok fazla ısı üretir ve bu da sıcak basmış gibi hissetmemize yol açar.

Ayrıca, oruç tuttuğunuz zaman, vücudunuz yağ depolarınıza kan akışını artırarak yağı yakıt olarak harekete geçirir ve bu da uzuvlarınıza daha az kan akışına neden olur.¹⁷ Brrr! Bu normaldir, bu yüzden sıcak bir şeyler için ve gerekiyorsa sıkı giyinin.

Yemek yedikten sonra sıcak basıyor. Neden?

Yemek yediğinizde, vücudunuz sindirim sürecini hızlandırarak ısı yaratır. Kocam bazen akşam yemeğinden sonra üzerimden yayılan ısıyı tam anlamıyla hissedebildiğini söylüyor. (Bu hissi aldığımda bir termometre kullanarak ateşimi ölçtüm ve ateşim 37'ye kadar çıktı, ki bu gerçekten büyüleyici.) Bunu, akşam yemeğimi yakmak için metabolizmamın ateşlenmesi olarak düşünmeyi seviyorum.

IF'i uzun süre uygularsam, vücudumun yeme aralığıma uyum sağlayabileceğini ve metabolizma hızımı yavaşlatabileceğini okudum. Bu doğru mu?

Yavaşlamış bir metabolizma, IF'e aşına olmayanların sıklıkla gündeme getirdiği büyük endişelerden biridir. Uzun vadede oruç tutmada aşırıya kaçarsak metabolizma hızımızın yavaşlayabileceği doğru olsa da, esnek bir aralıklı oruç yaşam tarzı izlediğinizde ve vücudunuzun açlık ve tokluk sinyallerini dinlemeyi öğrendiğinizde, metabolik adaptasyon hakkında çok fazla endişelenmenize gerek yok. Birinci bölümü tekrar okuyun!

Genel metabolizma hızınızla ilgili endişeleriniz varsa, vücut sıcaklığınızı izleyin, bu da metabolik sağlığın oldukça iyi bir göstergesidir. Vücut ısınız yükselirse, bu iyiye işarettir. Zamanla düşerse, bu kötüye işarettir.¹⁸

Vücut ısınızın zamanla düştüğünü fark ederseniz, yedinci bölümde açıklandığı gibi bir süre ADF uygulamanızı öneririm. Normal günler sayesinde, vücudunuza aradığı metabolik desteği sağlamak için bu harika bir seçenektir. Günlük yeme penceresi yaklaşımının IF'teki tek yöntem olmadığını unutmayın!

Şahsen, yıllardır günlük yeme penceresi yaklaşımını kullanıyorum ve metabolizmamda tespit edebileceğim hiçbir problemim yok. Ancak tabii ki, bu benim deneyimim.

Yardım edin! Uyuyamıyorum. Ne yapabilirim?

Bunu zaman zaman, özellikle de IF'e yeni başlayanlardan duyabiliyoruz. Kişisel olarak, yemek yeme periyodu sırasında yeterince yemek yememenin uyku kalitemi kesinlikle etkilediğini düşünüyorum.

Zamanla, sizde neyin işe yaradığını görmek için farklı yeme pencereleri ve yiyecekler deneyin. Örneğin ben, yeterince karbonhidrat yediğimde ve akşam penceremi açtığımda daha iyi uyuyorum ama çok fazla şeker yersem veya çok fazla şarap içersem iyi *uyuyamıyorum*. Bir başkası, yemek yeme penceresini sabah açarak daha iyi uyuduğunu görebilir.

Oruç tutarken kan şekeri neden yükseliyor?

Lütfen doktor olmadığımı ve burada size tıbbi tavsiye vermediğimi unutmayın. Ancak, birinci bölümü tekrar hatırlayın. Oruç tutarken karaciğeriniz, beyniniz ve vücudunuz için yakıt sağlamak üzere depolanmış glikojeni serbest bırakır. Bunun daha yüksek kan şekeri seviyelerine neden olduğunu görebilirsiniz; ne de olsa kan şekeri vücudunuzun kendi deposundan geliyor! Ancak elbette, kan şekerinizi kontrol etmek için daima doktorunuzun tavsiyelerine uyun.

Kolesterolüm neden IF'e başlamadan öncekinden daha yüksek?

Bir kere daha, lütfen bir tıp doktoru olmadığımı unutmayın, bu nedenle kendi doktorunuzun tavsiyelerine uymanız çok önemli. Bununla birlikte, yağ kaybının, depolanan yağın salınması nedeniyle kan kolesterol düzeylerinde geçici bir artışa neden olduğu iyi bilinen bir olgudur. *Geçici hiperkolesterolemi* olarak bilinir.¹⁹ Yine de, bu kavramı doktorunuzla tartışın.

Önerilen Kaynaklar

Tanıdığım her öğretmenin yığınla kitabı vardır, ben de farklı değilim. Ayrıca en sevdiğimiz kitapları başkalarına önermeyi de seviyoruz. Bu bölümde, *Aralıklı Oruç Rehberi* başlığı altındaki konularla ilgili en sevdiğim kitaplardan birkaçını (ve muhteşem bir araştırma makalesini) paylaşacağım. Düzinelerce mükemmel kitap listeleyebilecek olsam da, listeyi yalnızca temel bilgileri içerecek şekilde ayırdım. Bunu ekstra kredi ödeviniz olarak kabul edin!

ORUÇ TUT

Stephen D. Anton, Keelin Moehl, William T. Donahoo, Krisztina Marosi, Stephanie Lee, Arch G. Mainous III, Christiaan Leeuwenburgh ve Mark P. Mattson, “Flipping the Metabolic Switch: Understanding and Applying Health Benefits of Fasting [Metabolik Anahtarı Çevirmek: Orucun Sağlığa Faydalarını Anlamak ve Uygulamak]”.

Bu, *Obesity* dergisinin Şubat 2018 sayısında yayımlanan bir dergi makalesidir. Metnin tamamı çevrimiçi olarak ücretsiz mevcuttur, bu nedenle *Obesity* başlığını kullanarak arama yapın veya <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5783752/> adresine gidin. Bu makale, orucun arkasındaki bilimin mutlak bir hazinesidir. Oldukça bilimsel ama *Aralıklı Oruç Rehberi*’ni okuduktan sonra buna hazır olacaksınız!

The Obesity Code ve *The Diabetes Code*, Jason Fung

Aralıklı Oruç Rehberi'ni okuduktan sonra hormonlar ve obezite arasındaki bağlantıyı açıklayan bilime daha derinlemesine inmeye hazır olabilirsiniz. Temel bilgiler için *The Obesity Code* ile başlayın, ancak size veya sevdiğiniz birine tip 2 diyabet teşhisi konduysa veya predi-yabetik öncesi bir durum varsa *The Diabetes Code* kitabını mutlaka okuyun.

YEMEK YE

In Defense of Food, Michael Pollan

Ben büyük bir Michael Pollan hayranıyım ve onun televizyon dizisi *Cooked* bana evde ekmek pişirmeye başlamam için ilham verdi. Bir gün onunla ekmek kırmayı çok isterim. *In Defense of Food* adlı kitabı, kendi diyet beyninizden sonsuza kadar kurtulmanıza ve yemek pişirmeyi ve lezzetli *gerçek* yemek yemeyi benimsemenize yardımcı olacaktır. Bu kitabı okuduktan sonra, yemeğin bir endişe kaynağı değil, bir zevk olması gerektiğini ve en başta neden kafamızın bu kadar karıştığını anlayacaksınız.

Beslenme Yalanları ve Gerçek Bilim, Tim Spector

Bu mükemmel kitabı yıllar içinde döne döne okumuş olduğumun kanıtı, bendeki kopyasındaki yazılı notlar ve sayfalara yapıştırılmış yirmi yedi eski püskü yapışkan not. Tim Spector, aynı zamanda ikizleri inceleyen ve bizi benzersiz kılan şeyleri ortaya çıkaran bir bağırsak araştırmacısıdır. Genlerimiz mi? Bağırsak mikrobiyomlarımız mı? Yoksa ikisi arasında bir etkileşim mi? Bu kitapta Spector, büyüleyici çalışmasını okunması kolay bir şekilde paylaşıyor ve sayfaları bir gerilim romanı okuyormuş gibi çevirmenizi sağlıyor.

AC: The Power of Appetite Correction, Bert Herring

Bu küçük kitap hayatımı birçok yönden değiştirdi çünkü bana bir daha asla kalori saymam gerektiğini öğretti. Vücudumun iştahına güvenmeyi öğrenmek hayatımı değiştirdi. Vücuduma yeterince

yediğimi söylediğinde de daha fazla yemem gerektiğini söylediğinde de güvenirim. Bu kavramı bu kadar basit ama güçlü bir ifadeyle dile getirdiğiniz için teşekkür ederiz, Dr. Herring! İştah düzenlemesini anlamak, tıpkı bana yaptığı gibi sizi de özgür kılacak.

TEKRARLA

Aklını En Doğru Şekilde Kullan, Carol Dweck

Carol Dweck, başarı ve başarının arkasındaki bilim üzerine onlarca yıllık araştırmalara sahip bir psikolog. Bu kitap hayatımı birçok yönden değiştirdi çünkü kendimizde, çocuklarımızda ve ilham vermeyi umduğumuz herkeste (çalışanlar, iş arkadaşları ve aile üyeleri) doğru zihniyeti geliştirmenin önemini çok net bir şekilde açıklıyor. Dweck'in paylaştığı ilkeleri uyguladığınızda sadece kendinizi değiştirmekle kalmayıp, hayatınızdaki tüm önemli insanlarla etkileşimlerinizde de bu araçları kullanabilirsiniz.

Plasebo Sensin, Joe Dispenza

Bu kitabı kendi kelimelerimle nasıl açıklayacağımı bulmaya çalıştım, ama gerçekten, arka kapaktaki açıklama en güzel biçimde aktarıyor: “*Plasebo Sensin*, nörobilim, biyoloji, hipnoz, davranışsal koşullandırma ve kuantum fiziği alanındaki en son araştırmaları plasebo etkisinin işleyişini aydınlatmak için bir araya getiriyor... ve imkânsız gibi görünenin nasıl mümkün olabileceğini gösteriyor.” Evet. Kitabın konusu bu! Bu kitabı önyargısız biçimde okuyun ve şaşırmaya hazır olun.

Kaynakça

Bilimi benim kadar seviyor musunuz, yoksa bu kitaptaki bazı kavramlar hakkında hâlâ sorularınız mı var? Sözüme inanmak yerine (veya daha fazlasını öğrenmek istiyorsanız), doğrudan bu orijinal kaynaklara gitmenizi ve bilgileri araştırmanızı istiyorum. Bu kitap boyunca amacım, size bu sayfalarda sunduğum bilimsel araştırmaları doğru bir şekilde aktarmaktır.

GİRİŞ: DİYETLERLE İLGİLİ ÜZÜCÜ GERÇEK

1. Lowe MR, Doshi SD, Katterman SN, Feig EH. *Dieting and restrained eating as prospective predictors of weight gain*. Front Psychol. 2013;4:577. doi:10.3389/fpsyg.2013.00577
2. Kalm LM, Semba RD. *They starved so that others be better fed: Remembering Ancel Keys and the Minnesota Experiment*. J Nutr. 2005;135(6):1347–1352. doi:10.1093/jn/135.6.1347
3. Fothergill E, Guo J, Howard L, ve diğerleri. *Persistent metabolic adaptation 6 years after “The Biggest Loser” competition*. Obesity (Silver Spring). 2016;24(8):1612–1619. doi:10.1002/oby.21538
4. Rosenbaum M, Hirsch J, Gallagher DA, Leibel RL. *Long-term persistence of adaptive thermogenesis in subjects who have maintained a reduced body weight*. Am J Clin Nutr. 2008;88(4):906–912. doi:10.1093/ajcn/88.4.906
5. Melby CL, Paris HL, Foright RM, Peth J. *Attenuating the biologic drive for weight regain following weight loss: Must what goes down always go back up?* Nutrients. 2017;9(5). doi:10.3390/nu9050468
6. Tremblay A, Royer M- M, Chaput J- P, Doucet É. *Adaptive thermogenesis can make a difference in the ability of obese individuals to lose bodyweight*. Int J Obes. 2013;37:759–764. doi:10.1038/ijo.2012.124

1: YAĞ YAKICI SÜPERGÜCÜNÜZÜ ATEŞLEYİN!

1. Crofts CAP. *Hyperinsulinemia: A unifying theory of chronic disease?* Diabetesity. 2015;1(4):34. doi:10.15562/diabetesity.2015.19
2. Duncan RE, Ahmadian M, Jaworski K, Sarkadi- Nagy E, Sul HS. *Regulation of lipolysis in adipocytes.* Annu Rev Nutr. 2007;27:79–101. doi:10.1146/annurev.nutr.27.061406.093734
3. Webber J, Macdonald IA. *The cardiovascular, metabolic and hormonal changes accompanying acute starvation in men and women.* Br J Nutr. 1994;71(3): 437–447.
4. Polonsky KS, Given BD, Van Cauter E. *Twenty-Four-Hour Profiles and Pulsatile Patterns of Insulin Secretion in Normal and Obese Subjects.*
5. Müller MJ, Enderle J, Bosy- Westphal A. *Changes in energy expenditure with weight gain and weight loss in humans.* Curr Obes Rep. 2016;5(4):413–423. doi:10.1007/s13679-016-0237-4
6. Webber, Macdonald. *The cardiovascular, metabolic and hormonal changes.*
7. Mansell PI, Fellows IW, Macdonald IA. *Enhanced thermogenic response to epinephrine after 48-h starvation in humans.* Am J Physiol Integr Comp Physiol. 1990;258(1):R87– R93. doi:10.1152/ajpregu.1990.258.1.R87
8. Anton SD, Moehl K, Donahoo WT *Flipping the metabolic switch: Understanding and applying the health benefits of fasting.* Obesity (Silver Spring). 2018;26(2):254–268. doi:10.1002/oby.22065
9. Mattson MP, Longo VD, Harvie M. *Impact of intermittent fasting on health and disease processes.* Ageing Res Rev. 2017;39:46–58. doi:10.1016/j. arr.2016.10.005
10. Ruderman N, Meyers M, Chipkin S, Tornheim K. *Hormone-Fuel Interrelationships: Fed State, Starvation, and Diabetes Mellitus* | Oncoheema Key. <https://oncoheema-key.com/hormone-fuel-interrelationships-fed-state-starvation-and-diabetes-mellitus/>. 6 Ağustos 2019 tarihinde erişildi.
11. Smith RL, Soeters MR, Wüst RCI, Houtkooper RH. *Metabolic flexibility as an adaptation to energy resources and requirements in health and disease.* Endocr Rev. 2018;39(4):489–517. doi:10.1210/er.2017-00211
12. Aynı yazıda
13. McPherron AC, Guo T, Bond ND, Gavrilova O. *Increasing muscle mass to improve metabolism.* Adipocyte. 2013;2(2):92–98. doi:10.4161/adip.22500
14. Varady KA. *Intermittent versus daily calorie restriction: Which diet regimen is more effective for weight loss?* Obes Rev. 2011;12(7):e593– e601. doi:10.1111/j.1467-789X.2011.00873.x
15. Salgin B, Marcovecchio ML, Hill N, Dunger DB, Frystyk J. *The effect of prolonged fasting on levels of growth hormone-binding protein and free growth hormone.* Growth Horm IGF Res. 2012;22(2):76–81. doi:10.1016/j. ghir.2012.02.003
16. Ho KY, Veldhuis JD, Johnson ML, ve ark. *Fasting enhances growth hormone secretion and amplifies the complex rhythms of growth hormone secretion in man.* J Clin Invest. 1988;81(4):968–975. doi:10.1172/JCI13450
17. Monson JP, Drake WM, Carroll PV, Weaver JU, Rodriguez- Arnao J, Savage

- MO. *Influence of growth hormone on accretion of bone mass*. Horm Res Paediatr. 2002;58(1):52–56. doi:10.1159/000064765
18. Bex M, Bouillon R. *Growth hormone and bone health*. Horm Res Paediatr. 2003;60(3):80–86. doi:10.1159/000074507
19. Dioufa N, Schally AV, Chatzistamou I, ve arkadaşları. *Acceleration of wound healing by growth hormone-releasing hormone and its agonists*. Proc Natl Acad Sci USA. 2010;107(43):18611. doi:10.1073/PNAS.1013942107
20. Lal SO, Wolf SE, Herndon DN. *Growth hormone, burns and tissue healing*. Growth Horm IGF Res. 2000;10:S39–S43. doi:10.1016/S1096-6374(00)80008-8

2: ARALIKLI ORUÇ: YAN ETKİSİ KİLO KAYBI OLAN SAĞLIK PLANI

1. Perlman RL. *Mouse models of human disease: An evolutionary perspective*. Evol Med Public Heal. 2016;2016(1):170–176. doi:10.1093/emph/eow014
2. Crofts CAP. *Hyperinsulinemia: A unifying theory of chronic disease?* Diabetesity. 2015;1(4):34. doi:10.15562/diabetesity.2015.19
3. Webber J, Macdonald IA. *The cardiovascular, metabolic and hormonal changes accompanying acute starvation in men and women*. Br J Nutr. 1994;71(3):437–447.
4. Sutton EF, Beyl R, Early KS, Cefalu WT, Ravussin E, Peterson CM. *Early time-restricted feeding improves insulin sensitivity, blood pressure, and oxidative stress even without weight loss in men with prediabetes*. Cell Metab. 2018;27. doi:10.1016/j.cmet.2018.04.010
5. Gabel K, Kroeger CM, Trepanowski JF, ve diğerleri. *Differential effects of alternate-day fasting versus daily calorie restriction on insulin resistance*. Obesity. July 2019;oby.22564. doi:10.1002/oby.22564
6. Mattson MP, Longo VD, Harvie M. *Impact of intermittent fasting on health and disease processes*. Ageing Res Rev. 2017;39:46–58. doi:10.1016/j.arr.2016.10.005
7. Anton SD, Moehl K, Donahoo WT, ve diğerleri. *Flipping the metabolic switch: Understanding and applying the health benefits of fasting*. Obesity (Silver Spring). 2018;26(2):254–268. doi:10.1002/oby.22065
8. Patterson RE, Sears DD. *Metabolic effects of intermittent fasting*. Annu Rev Nutr. 2017;37(1):371–393. doi:10.1146/annurev-nutr-071816-064634
9. Dinicolantonio JJ, McCarty M. *Autophagy-induced degradation of Notch1, achieved through intermittent fasting, may promote beta-cell neogenesis: Implications for reversal of type 2 diabetes*. Open Heart. 2019;6:1028. doi:10.1136/openhrt-2019-001028
10. Furmli S, Elmasry R, Ramos M, Fung J. *Therapeutic use of intermittent fasting for people with type 2 diabetes as an alternative to insulin*. BMJ Case Rep. 2018;2018. doi:10.1136/bcr-2017-221854
11. Hutchison AT, Regmi P, Manoogian ENC, ve diğerleri. *Time-restricted feeding improves glucose tolerance in men at risk for type 2 diabetes: A randomized crossover*

- trial. Obesity. 2019;27(5):oby. 22449. doi:10.1002/oby.22449
12. Horne BD, Muhlestein JB, May HT, ve diğerleri. *Relation of routine, periodic fasting to risk of diabetes mellitus, and coronary artery disease in patients undergoing coronary angiography.* Am J Cardiol. 2012;109(11):1558–1562. doi:10.1016/j.amjcard.2012.01.379
 13. Dinicolantonio, Mccarty. *Autophagy-induced degradation of Notch1.*
 14. *Risk Factors: Chronic Inflammation* - National Cancer Institute. <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/chronic-inflammation>. 5 Temmuz 2019 tarihinde erişildi.
 15. Anton, Moehl, Donahoo, ve diğerleri. *Flipping the metabolic switch.*
 16. Mattson, Longo, Harvie. *Impact of intermittent fasting.*
 17. Sutton, Beyl, Early, Cefalu, Ravussin, Peterson. *Early time-restricted feeding improves insulin sensitivity.*
 18. Youm Y- H, Nguyen KY, Grant RW, ve diğerleri. *The ketone metabolite β -hydroxybutyrate blocks NLRP3 inflammasome-mediated inflammatory disease.* Nat Med. 2015;21(3):263–269. doi:10.1038/nm.3804
 19. Aksungar FB, Topkaya AE, Akyildiz M. *Interleukin-6, C-reactive protein and biochemical parameters during prolonged intermittent fasting.* Ann Nutr Metab. 2007;51(1):88–95. doi:10.1159/000100954
 20. Faris MA, Kacimi S, Al-Kurd RA, ve diğerleri. *Intermittent fasting during Ramadan attenuates proinflammatory cytokines and immune cells in healthy subjects.* Nutr Res. 2012;32(12):947–955. doi:10.1016/J.NUTRES.2012.06.021
 21. Johnson JB, Summer W, Cutler RG, ve diğerleri. *Alternate day calorie restriction improves clinical findings and reduces markers of oxidative stress and inflammation in overweight adults with moderate asthma.* Free Radic Biol Med. 2007;42(5):665–674. doi:10.1016/j.freeradbiomed.2006.12.005
 22. Hayter SM, Cook MC. *Updated assessment of the prevalence, spectrum and case definition of autoimmune disease.* Autoimmun Rev. 2012;11(10):754–765. doi:10.1016/J.AUTREV.2012.02.001
 23. Liu Y, Yu Y, Matarese G, La Cava A. *Fasting-induced hypoleptinemia expands functional regulatory T cells in systemic lupus erythematosus.* J Immunol. 2012;188(5):2070–2073. doi:10.4049/jimmunol.1102835
 24. *Regulation of Inflammation in Autoimmune Diseases.* <https://www.hindawi.com/journals/jir/si/495348/cfp/>. 6 Temmuz 2019'da erişildi.
 25. Sköldstam L, Larsson L, Lindström FD. *Effect of fasting and lactovegetarian diet on rheumatoid arthritis.* Scand J Rheumatol. 1979;8(4):249–255.
 26. Said MSM, Vin SX, Azhar NA, ve diğerleri. *The effects of the Ramadan month of fasting on disease activity in patients with rheumatoid arthritis.* Turkish J Rheumatol. 2013;28(3):189–194. doi:10.5606/tjr.2013.3147
 27. Damiani G, Watad A, Bridgewood C, ve diğerleri. *The impact of Ramadan fasting on the reduction of PASI score, in moderate- to- severe psoriatic patients: A real-life multicenter study.* Nutrients. 2019;11(2). doi:10.3390/nu11020277

28. Choi IY, Piccio L, Childress P, ve diğerleri. *A diet mimicking fasting promotes re-generation and reduces autoimmunity and multiple sclerosis symptoms.* Cell Rep. 2016;15(10):2136–2146. doi:10.1016/j.celrep.2016.05.009
29. Mattson, Longo, Harvie. *Impact of intermittent fasting.*
30. Anton, Moehl, Donahoo, ve diğerleri. *Flipping the metabolic switch.*
31. Varady KA, Bhutani S, Church EC, Klempel MC. *Short-term modified alternate-day fasting: A novel dietary strategy for weight loss and cardioprotection in obese adults.* Am J Clin Nutr. 2009;90(5):1138–1143. doi:10.3945/ajcn.2009.28380
32. Horne BD, May HT, Anderson JL, ve diğerleri. *Usefulness of routine periodic fasting to lower risk of coronary artery disease among patients undergoing coronary angiography.* Am J Cardiol. 2008;102(7):814–819. doi:10.1016/j.amj-card.2008.05.021
33. Sutton, Beyl, Early, Cefalu, Ravussin, Peterson. *Early time-restricted feeding improves insulin sensitivity.*
34. Aksungar, Topkaya, Akyildiz. *Interleukin-6, C-reactive protein.*
35. Wan R, Ahmet I, Brown M, ve diğerleri. *Cardioprotective effect of intermittent fasting is associated with an elevation of adiponectin levels in rats.* J Nutr Biochem. 2010;21(5):413–417. doi:10.1016/j.jnutbio.2009.01.020
36. Anton, Moehl, Donahoo, ve diğerleri. *Flipping the metabolic switch.*
37. Mattson, Longo, Harvie. *Impact of intermittent fasting.*
38. Lee J, Seroogy KB, Mattson MP. *Dietary restriction enhances neurotrophin expression and neurogenesis in the hippocampus of adult mice.* J Neurochem. 2002;80(3):539–547. doi:10.1046/j.0022-3042.2001.00747.x
39. Mattson MP. *Energy intake, meal frequency, and health: A neurobiological perspective.* Annu Rev Nutr. 2005;25(1):237–260. doi:10.1146/annurev.nutr.25.050304.092526
40. Anton, Moehl, Donahoo, ve diğerleri. *Flipping the metabolic switch.*
41. Li L, Wang Z, Zuo Z. *Chronic intermittent fasting improves cognitive functions and brain structures in mice.* Xie Z, ed. PLOS ONE. 2013;8(6):e66069. doi:10.1371/journal.pone.0066069
42. Halagappa VKM, Guo Z, Pearson M, ve diğerleri. *Intermittent fasting and caloric restriction ameliorate age-related behavioral deficits in the triple-transgenic mouse model of Alzheimer's disease.* Neurobiol Dis. 2007;26(1):212–220. doi:10.1016/j.NBD.2006.12.019
43. Mattson, Longo, Harvie. *Impact of intermittent fasting.*
44. Mattson. *Energy intake, meal frequency, and health.*
45. Hussin NM, Shahar S, Teng NIMF, Ngah WZW, Das SK. *Efficacy of fasting and calorie restriction (FCR) on mood and depression among ageing men.* J Nutr Health Aging. 2013;17(8):674–680. doi:10.1007/s12603-013-0344-9
46. Ding H, Zheng S, Garcia-Ruiz D, ve diğerleri. *Fasting induces a subcutaneous-to-visceral fat switch mediated by microRNA-149-3p and suppression of PRDM16.* Nat Commun. 2016;7(1):11533. doi:10.1038/ncomms11533
47. Anton, Moehl, Donahoo, ve diğerleri. *Flipping the metabolic switch.*

48. Ding, Zheng, Garcia-Ruiz, ve diğerleri. *Fasting induces a subcutaneous-to-visceral fat switch*.
49. Anton, Moehl, Donahoo, ve diğerleri. *Flipping the metabolic switch*.
50. Mattson, Longo, Harvie. *Impact of intermittent fasting*.
51. Arnold JW, Roach J, Azcarate-Peril MA. *Emerging technologies for gut microbiome research*. *Trends Microbiol*. 2016;24(11):887–901. doi:10.1016/j.tim.2016.06.008
52. Malla MA, Dubey A, Kumar A, Yadav S, Hashem A, Abd Allah EF. *Exploring the human microbiome: The potential future role of next-generation sequencing in disease diagnosis and treatment*. *Front Immunol*. 2018;9:2868. doi:10.3389/fimmu.2018.02868
53. Castaner O, Goday A, Park Y-M, ve diğerleri. *The gut microbiome profile in obesity: A systematic review*. *Int J Endocrinol*. 2018;2018:4095789. doi:10.1155/2018/4095789
54. Alang N, Kelly CR. *Weight gain after fecal microbiota transplantation*. *Open Forum Infect Dis*. 2015;2(1):ofv004. doi:10.1093/ofid/ofv004
55. Patterson, Sears. *Metabolic effects of intermittent fasting*.
56. Lee C, Raffaghello L, Brandhorst S, ve diğerleri. *Fasting cycles retard growth of tumors and sensitize a range of cancer cell types to chemotherapy*. *Sci Transl Med*. 2012;4(124):124ra27. doi:10.1126/scitranslmed.3003293
57. Harvie MN, Howell T. *Could intermittent energy restriction and intermittent fasting reduce rates of cancer in obese, overweight, and normal-weight subjects? A summary of evidence*. *Adv Nutr*. 2016;7(4):690–705. doi:10.3945/an.115.011767
58. Rabin-Court A, Rodrigues MR, Zhang X-M, Perry RJ. *Obesity-associated, but not obesity-independent, tumors respond to insulin by increasing mitochondrial glucose oxidation*. Tan M, ed. *PLOS ONE*. 2019;14(6):e0218126. doi:10.1371/journal.pone.0218126
59. Harvie, Howell. *Could intermittent energy restriction and intermittent fasting*.
60. Lee, Raffaghello, Brandhorst, ve diğerleri. *Fasting cycles retard growth*.
61. Mattson, Longo, Harvie. *Impact of intermittent fasting*.
62. Descamps O, Riondel J, Ducros V, Roussel A-M. *Mitochondrial production of reactive oxygen species and incidence of age-associated lymphoma in OF1 mice: Effect of alternate-day fasting*. *Mech Ageing Dev*. 2005;126(11):1185–1191. doi:10.1016/j.MAD.2005.06.007
63. Kirkin V. *History of the selective autophagy research: How did it begin and where does it stand today?* *J Mol Biol*. May 2019. doi:10.1016/j.jmb.2019.05.010
64. *Upcycling*. <https://en.wikipedia.org/wiki/Upcycling>. 6 Temmuz 2019 tarihinde erişildi.
65. Rabinowitz JD, White E. *Autophagy and metabolism*. *Science*. 2010;330(6009):1344–1348. doi:10.1126/science.1193497
66. Fung J. *How Much Protein Is Excessive?* *Intensive Dietary Management (IDM)*. <https://idmprogram.com/how-much-protein-is-excessive/>. 6 Temmuz 2019 tarihinde erişildi.

67. Dunlop EA, Tee AR. *mTOR and autophagy: A dynamic relationship governed by nutrients and energy*. Semin Cell Dev Biol. 2014;36:121–129. doi:10.1016/J.SEMCDB.2014.08.006
68. Rabinowitz, White. *Autophagy and metabolism*.
69. Takagi A, Kume S, Maegawa H, Uzu T. *Emerging role of mammalian autophagy in ketogenesis to overcome starvation*. Autophagy. 2016;12(4):709–710. doi:10.1080/15548627.2016.1151597
70. McCarty MF, DiNicolantonio JJ, O’Keefe JH. *Ketosis may promote brain macroautophagy by activating Sirt1 and hypoxia-inducible factor-1*. Med Hypotheses. 2015;85(5):631–639. doi:10.1016/J.MEHY.2015.08.002
71. Mizushima N, Yamamoto A, Matsui M, Yoshimori T, Ohsumi Y. *In vivo analysis of autophagy in response to nutrient starvation using transgenic mice expressing a fluorescent autophagosome marker*. Mol Biol Cell. 2004;15(3):1101. doi: 10.1091/MBC.E03-09-0704
72. Aynı yazıda.

3: ORUÇ: GERÇEK GENÇLİK PINARI MI?

1. Teruya T, Chaleckis R, Takada J, Yanagida M, Kondoh H. *Diverse metabolic reactions activated during 58-hr fasting are revealed by non-targeted metabolomic analysis of human blood*. Sci Rep. 2019;9(1):854. doi:10.1038/s41598-018-36674-9
2. Canani RB, Costanzo M Di, Leone L, Pedata M, Meli R, Calignano A. *Potential beneficial effects of butyrate in intestinal and extraintestinal diseases*. World J Gastroenterol. 2011;17(12):1519–1528. doi:10.3748/wjg.v17.i12.1519
3. Lee J, Giordano S, Zhang J. *Autophagy, mitochondria and oxidative stress: Cross-talk and redox signalling*. Biochem J. 2012;441(2):523–540. doi:10.1042/BJ20111451
4. Wang C, Youle RJ. *The role of mitochondria in apoptosis*. Annu Rev Genet. 2009;43:95–118. doi:10.1146/annurev-genet-102108-134850
5. Kaur J, Debnath J. *Autophagy at the crossroads of catabolism and anabolism*. Nat Rev Mol Cell Biol. 2015;16(8):461–472. doi:10.1038/nrm4024
6. Aynı yazıda.
7. Feldscher K. *Intermittent Fasting May Be Center Of Increasing Lifespan—Harvard Gazette*. Harvard Gazette. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/11/intermittent-fasting-may-be-center-of-increasing-lifespan/>. 5 Temmuz 2019. tarihinde erişildi.
8. Han Y-M, Bedarida T, Ding Y, ve diğerleri. *β -hydroxybutyrate prevents vascular senescence through hnRNP A1-mediated upregulation of Oct4*. Mol Cell. 2018;71(6):1064–1078.e5. doi:10.1016/j.molcel.2018.07.036
9. Mihaylova MM, Cheng C-W, Cao AQ, ve diğerleri. *Fasting activates fatty acid oxidation to enhance intestinal stem cell function during homeostasis and aging*. Cell Stem Cell. 2018;22(5):769–778.e4. doi:10.1016/j.stem.2018.04.001
10. Anton SD, Moehl K, Donahoo WT, ve diğerleri. *Flipping the metabolic switch: Understanding and applying the health benefits of fasting*. Obesity (Silver Spring). 2018;26(2):254–268. doi:10.1002/oby.22065

11. Mitchell SJ, Bernier M, Mattison JA, ve diğerleri. *Daily fasting improves health and survival in male mice in de pen dent of diet composition and calories*. Cell Metab. 2019;29(1):221–228.e3. doi:10.1016/j.cmet.2018.08.011

4: SİHİR, TEMİZ ORUÇTA! NEDEN TEMİZ ORUÇ TUTTUĞUMUZU ÖĞRENİN

1. Satoh-Kuriwada S, Shoji N, Miyake H, Watanabe C, Sasano T. *Effects and mechanisms of tastants on the gustatory-salivary reflex in human minor salivary glands*. Biomed Res Int. 2018;2018:1–12. doi:10.1155/2018/3847075
2. Tonosaki K, Hori Y, Shimizu Y, Tonosaki K. *Relationships between insulin release and taste*. Biomed Res. 2007;28(2):79–83.
3. Just T, Pau HW, Engel U, Hummel T. *Cephalic phase insulin release in healthy humans after taste stimulation?* Appetite. 2008;51(3):622–627. doi:10.1016/j.appet.2008.04.271
4. Dhillon J, Lee JY, Mattes RD. *The cephalic phase insulin response to nutritive and low-calorie sweeteners in solid and beverage form*. Physiol Behav. 2017;181:100–109. doi:10.1016/J.PHYSBEH.2017.09.009
5. Teff KL, Mattes RD, Engelman K, Mattern J. *Cephalic-phase insulin in obese and normal-weight men: Relation to postprandial insulin*. Metabolism. 1993;42(12):1600–1608. doi:10.1016/0026-0495(93)90157-J
6. Tonosaki, Hori, Shimizu, Tonosaki. *Relationships between insulin release and taste*.
7. Glynn EL, Fry CS, Drummond MJ, ve diğerleri. *Excess leucine intake enhances muscle anabolic signaling but not net protein anabolism in young men and women*. J Nutr. 2010;140(11):1970–1976. doi:10.3945/jn.110.127647

5: TEMİZ TUTUN! NASIL TEMİZ ORUÇ TUTTUĞUMUZU ÖĞRENİN

1. Tonosaki K, Hori Y, Shimizu Y, Tonosaki K. *Relationships between insulin release and taste*. Biomed Res. 2007;28(2):79–83.
2. Pietrocola F, Malik SA, Mariño G, ve diğerleri. *Coffee induces autophagy in vivo*. Cell Cycle. 2014;13(12):1987–1994. doi:10.4161/cc.28929
3. Ryu S, Choi SK, Joung SS, ve diğerleri. *Caffeine as a lipolytic food component increases endurance performance in rats and athletes*. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2001;47(2):139–146.
4. Martin JV, Nolan B, Wagner GC, Fisher H. *Effects of dietary caffeine and alcohol on liver carbohydrate and fat metabolism in rats*. Med Sci Monit. 2004;10(12):BR455–461.
5. Xie X, Yi W, Zhang P, ve diğerleri. *Green tea polyphenols, mimicking the effects of dietary restriction, ameliorate high-fat diet-induced kidney injury via regulating autophagy flux*. Nutrients. 2017;9(5). doi:10.3390/nu9050497
6. Finnell JS, Saul BC, Goldhamer AC, Myers TR. *Is fasting safe? A chart review of adverse events during medically supervised, water-only fasting*. BMC Complement Altern Med. 2018;18(1):67. doi:10.1186/s12906-018-2136-6

6: ZAMAN KISITLI YEME: "YEME PENCERESİ" YAKLAŞIMI

1. Klein S, Sakurai Y, Romijn JA, Carroll RM. *Progressive alterations in lipid and glucose metabolism during short-term fasting in young adult men.* Am J Physiol. 1993;265(5 Pt 1):E801-E 806. doi:10.1152/ajpendo. 1993.265.5.E801
2. Stote KS, Baer DJ, Spears K, ve diğerleri. *A controlled trial of reduced meal frequency without caloric restriction in healthy, normal-weight, middle-aged adults.* Am J Clin Nutr. 2007;85(4):981-988. doi:10.1093/ajcn/85.4.981
3. Van Norren K, Rusli F, Van Dijk M, ve diğerleri. *Behavioural changes are a major contributing factor in the reduction of sarcopenia in caloric-restricted ageing mice.* 2015. doi:10.1002/jcsm.12024
4. Acosta-Rodríguez VA, De Groot MHM, Rijo-Ferreira F, Green CB, Takahashi JS. *Mice under caloric restriction self-impose a temporal restriction of food intake as revealed by an automated feeder system.* Cell Metab. 2017;26:267-277. doi:10.1016/j.cmet.2017.06.007
5. Davoodi SH, Ajami M, Ayatollahi SA, Dowlatshahi K, Javedan G, Pazoki-Toroudi HR. *Calorie shifting diet versus calorie restriction diet: A comparative clinical trial study.* Int J Prev Med. 2014;5(4):447-456.
6. Aynı yazıda.
7. Sutton EF, Beyl R, Early KS, Cefalu WT, Ravussin E, Peterson CM. *Early time-restricted feeding improves insulin sensitivity, blood pressure, and oxidative stress even without weight loss in men with prediabetes.* Cell Metab. 2018;27. doi:10.1016/j.cmet.2018.04.010
8. Hutchison AT, Regmi P, Manoogian ENC, ve diğerleri. *Time-restricted feeding improves glucose tolerance in men at risk for type 2 diabetes: A randomized crossover trial.* Obesity. 2019;27(5):oby.22449. doi:10.1002/oby.22449
9. Aynı yazıda.

7: GÜNAŞIRI ORUÇ PROTOKOLLERİ: HAFTADA 2 GÜN YAKLAŞIMI

1. Davoodi SH, Ajami M, Ayatollahi SA, Dowlatshahi K, Javedan G, Pazoki-Toroudi HR. *Calorie shifting diet versus calorie restriction diet: A comparative clinical trial study.* Int J Prev Med. 2014;5(4):447-456.
2. Dirlwanger M, di Vetta V, Guenat E, ve diğerleri. *Effects of short-term carbohydrate or fat overfeeding on energy expenditure and plasma leptin concentrations in healthy female subjects.* Int J Obes Relat Metab Disord. 2000;24(11):1413-1418.
3. Harris AM, Jensen MD, Levine JA. *Weekly changes in basal metabolic rate with eight weeks of overfeeding.* Obesity. 2006;14(4):690-695. doi:10.1038/oby.2006.78
4. Varady KA. *Intermittent versus daily calorie restriction: Which diet regimen is more effective for weight loss?* Obes Rev. 2011;12(7):e593-e601. doi:10.1111/j.1467-789X.2011.00873.x

- Alhamdan BA, Garcia-Alvarez A, Alzahrnai AH, ve diğerleri. *Alternate-day versus daily energy restriction diets: Which is more effective for weight loss? A systematic review and meta-analysis*. *Obes Sci Pract*. 2016;2(3):293-302. doi:10.1002/osp4.52

8: ARALIKLI ORUÇ ALET ÇANTANIZ

- Keesey RE, Hirvonen MD. *Bodyweight set-points: Determination and adjustment*. *J Nutr*. 1997;127(9):1875S-1883S. doi:10.1093/jn/127.9.1875S
- Iepsen EW, Lundgren J, Holst JJ, Madsbad S, Torekov SS. *Successful weight loss maintenance includes long-term increased meal responses of GLP-1 and PYY3-36*. *Eur J Endocrinol*. 2016;174(6):775-784. doi:10.1530/EJE-15-1116
- Davoodi SH, Ajami M, Ayatollahi SA, Dowlatshahi K, Javedan G, Pazoki-Toroudi HR. *Calorie shifting diet versus calorie restriction diet: A comparative clinical trial study*. *Int J Prev Med*. 2014;5(4):447-456.

9: SADECE HAYIR DEYİN: ORUCUN KIRMIZI ÇİZGİLERİ

- Janse van Rensburg D, Nolte K. *Sports injuries in adults: Overview of clinical examination and management*. *South African Fam Pract*. 2011;53(1):21-27. doi:10.1080/20786204.2011.10874055
- Webber J, Macdonald IA. *The cardiovascular, metabolic and hormonal changes accompanying acute starvation in men and women*. *Br J Nutr*. 1994;71(3): 437-447.
- (UK) NCC for MH. *Diagnostic criteria for eating disorders*. 2004.
- Hoddy KK, Kroeger CM, Trepanowski JF, Barnosky AR, Bhutani S, Varady KA. *Safety of alternate day fasting and effect on disordered eating behaviors*. *Nutr J*. 2015;14. doi:10.1186/s12937-015-0029-9
- Childhood Obesity Facts | Healthy Schools | CDC. <https://www.cdc.gov/healthy-schools/obesity/facts.htm>. 30 Temmuz 2019 tarihinde erişildi.
- Ramadan Fast: Should Children Give Up Food and Water?* - BBC News. <https://www.bbc.com/news/world-europe-44107950>. 30 Temmuz 2019 tarihinde erişildi.
- Riordan J. *Breastfeeding and Human Lactation* - Jan Riordan - Google Books. https://books.google.com/books?id=aiVesab_2bwC&printsec=frontcover&dq=Breastfeeding+and+Human+Lactation+riordan&hl=en&sa=X&ved=oahUKEwiewaX_xt3jAhWJneAKHZ_iBOoQ6AEIKDAA#v=onepage&q=BreastfeedingandHumanLactationriordan&f=false. 30 Temmuz 2019 tarihinde erişildi.

13: “DİYET BEYİNİ” VE BUNDAN NASIL KAÇINILIR

- Yamagishi K, Iso H, Yatsuya H, ve diğerleri. *Dietary intake of saturated fatty acids and mortality from cardiovascular disease in Japanese: The Japan Collaborative Cohort Study for Evaluation of Cancer Risk (JACC) Study*. *Am J Clin Nutr*. 2010;92(4):759-765. doi:10.3945/ajcn.2009.29146

2. Kitada M, Ogura Y, Monno I, Koya D. *The impact of dietary protein intake on longevity and metabolic health*. EBioMedicine. 2019;43:632–640. doi:10.1016/j.ebiom.2019.04.005

14: BİYO-BİREYSELLİK

1. *What Is the Best Diet for Humans?* | Eran Segal | TEDxRuppin - YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=o2o3xkwFbw4>. 31 Temmuz 2019 tarihinde erişildi.
2. Zeevi D, Korem T, Zmora N, ve diğerleri. *Personalized nutrition by prediction of glycemic responses*. Cell. 2015;163:1079–1094. doi:10.1016/j.cell.2015.11.001
3. *About Glycemic Index*. <http://www.glycemicindex.com/about.php>. 1 Ağustos 2019 tarihinde erişildi.
4. *Glycemic Index for 60+ Foods* - Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/glycemic-index-and-glycemic-load-for-100-foods>. 1 Ağustos 2019 tarihinde erişildi.
5. *Overview of the ZOE Scientific Project for Researchers & Clinicians*; 2019.
6. Spector T, ve diğerleri. *Predicting personal metabolic responses to food using multi-omics machine learning in over 1000 twins and singletons from the UK and US: The PREDICT 1 Study*. Curr Dev Nutr. 2019;3(Suppl 1):nzz037. doi:10.1093/cdn/nzz037. OR31-01-19
7. Hamideh D, Arellano B, Topol EJ, Steinhubl SR. *Your digital nutritionist*. Lancet (London, England). 2019;393(10166):19. doi:10.1016/S0140-6736(18)33170-2
8. Fumagalli M, Camus SM, Diekmann Y, ve diğerleri. *Genetic diversity of CHC22 clathrin impacts its function in glucose metabolism*. Elife. 2019;8. doi:10.7554/eLife.

15: KALORİNİN SONU

1. Hargrove JL. *Does the history of food energy units suggest a solution to “calorie confusion”?* Nutr J. 2007;6:44. doi:10.1186/1475-2891-6-44
2. Carmody RN, Weintraub GS, Wrangham RW. *Energetic consequences of thermal and nonthermal food processing*. Proc Natl Acad Sci USA. 2011;108(48):19199–19203. doi:10.1073/pnas.1112128108
3. Barr SB, Wright JC. *Postprandial energy expenditure in whole-food and processed-food meals: Implications for daily energy expenditure*. Food Nutr Res. 2010;54. doi:10.3402/fnr.v54i0.5144
4. Groopman EE, Carmody RN, Wrangham RW. *Cooking increases net energy gain from a lipid-rich food*. Am J Phys Anthropol. 2015;156(1):11–18. doi:10.1002/ajpa.22622
5. Novotny JA, Gebauer SK, Baer DJ. *Discrepancy between the Atwater factor predicted and empirically measured energy values of almonds in human diets*. Am J Clin Nutr. 2012;96(2):296–301. doi:10.3945/ajcn.112.035782

6. Baer DJ, Gebauer SK, Novotny JA. *Walnuts consumed by healthy adults provide less available energy than predicted by the Atwater factors.* J Nutr. 2016;146(1):9-13. doi:10.3945/jn.115.217372
7. Horton TJ, Drougas H, Brachey A, Reed GW, Peters JC, Hill JO. *Fat and carbohydrate overfeeding in humans: Different effects on energy storage.* Am J Clin Nutr. 1995;62(1):19-29. doi:10.1093/ajcn/62.1.19
8. Dirlewanger M, di Vetta V, Guenat E, ve diğerleri. *Effects of short-term carbohydrate or fat overfeeding on energy expenditure and plasma leptin concentrations in healthy female subjects.* Int J Obes Relat Metab Disord. 2000;24(11):1413-1418.

16: İŞTAH DÜZENLEME: BU HORMONAL VUDU BÜYÜSÜ TAM OLARAK NEDİR?

1. *Intuitive Eating.* <https://www.intuitiveeating.org/>. 5 Ağustos 2019 tarihinde erişildi.
2. Gruzdeva O, Borodkina D, Uchasova E, Dyleva Y, Barbarash O. *Leptin resistance: Underlying mechanisms and diagnosis.* Diabetes Metab Syndr Obes. 2019;12:191-198. doi:10.2147/DMSO.S182406
3. *From Lesions to Leptin: Review Hypothalamic Control of Food Intake and Body Weight.*
4. Erlanson-Albertsson C. *How palatable food disrupts appetite regulation.* Basic Clin Pharmacol Toxicol. 2005;97(2):61-73. doi:10.1111/j.1742-7843.2005.pto_179.x
5. Tremblay A, Royer M-M, Chaput J-P, Doucet É. *Adaptive thermogenesis can make a difference in the ability of obese individuals to lose bodyweight.* Int J Obes. 2013;37:759-764. doi:10.1038/ijo.2012.124
6. Ravussin E, Beyl RA, Poggiogalle E, Hsia DS, Peterson CM. *Early time-restricted feeding reduces appetite and increases fat oxidation but does not affect energy expenditure in humans.* Obesity. 2019;27(8):1244-1254. doi:10.1002/oby.22518
7. Ahima RS, Antwi DA. *Brain regulation of appetite and satiety.* Endocrinol Metab Clin North Am. 2008;37(4):811-823. doi:10.1016/j.ecl.2008.08.005
8. Tremblay, Royer, Chaput, Doucet. *Adaptive thermogenesis can make a difference.*

17: FASULYEYE KARŞI JELİBON: GIDA KALİTESİ ÖNEMLİ Mİ?

1. Augusto Monteiro C, Cannon G, Moubarac J-C, Bertazzi Levy R, Laura Louzada MC, Constante Jaime P. *The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing.* 2017. doi:10.1017/S1368980017000234
2. Aynı yazıda.
3. *Food Systems and Diets: Facing the Challenges of the 21st Century;* 2016.
4. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, ve diğerleri. *Ultra-processed foods: What they*

- are and how to identify them. *Public Health Nutr.* 2019;22(5):936–941. doi:10.1017/S1368980018003762
5. *Food Systems and Diets.*
 6. Hall KD, Ayuketah A, Brychta R, ve diğerleri. *Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: An inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake.* *Cell Metab.* 2019;30(1):67–77.e3. doi:10.1016/j.cmet.2019.05.008
 7. Aynı yazıda.
 8. de Macedo IC, de Freitas JS, da Silva Torres IL. *The influence of palatable diets in reward system activation: A mini review.* *Adv Pharmacol Sci.* 2016;2016:7238679. doi:10.1155/2016/7238679

18: ÖLÇÜM-İNCELME: İLERLEYİŞİNİZİ İZLEMELİK İÇİN EN ETKİLİ KILAVUZ

1. Ashwell M, Mayhew L, Richardson J, Rickayzen B. *Waist-to-height ratio is more predictive of years of life lost than body mass index.* *PLOS ONE.* 2014;9(9): e103483. doi:10.1371/journal.pone.0103483
2. Murray S. *Is waist-to-hip ratio a better marker of cardiovascular risk than body mass index?* *CMAJ.* 2006;174(3):308. doi:10.1503/cmaj.051561

20: ZİHNEN HAZIR OLUN!

1. Tétrault P, Mansour A, Vachon-Pressseau E, Schnitzer TJ, Apkarian AV, Baliki MN. *Brain connectivity predicts placebo response across chronic pain clinical trials.* Wager TD, ed. *PLOS Biol.* 2016;14(10):e1002570. doi:10.1371/journal.pbio.1002570
2. Crum AJ, Langer EJ. *Mindset matters: Exercise and the placebo effect.* *Psychol Sci.* 2007;18(2):165–171. doi:10.1111/j.1467-9280.2007.01867.x
3. Hoffmann V, Lanz M, Mackert J, Müller T, Tschöp M, Meissner K. *Effects of placebo interventions on subjective and objective markers of appetite— A randomized controlled trial.* *Front Psychiatry.* 2018;9:706. doi:10.3389/fpsy.2018.00706
4. Panayotov VS. *Studying a possible placebo effect of an imaginary low-calorie diet.* *Front Psychiatry.* 2019;10:550. doi:10.3389/fpsy.2019.00550
5. Ranganathan VK, Siemionow V, Liu JZ, Sahgal V, Yue GH. *From mental power to muscle power— gaining strength by using the mind.* *Neuropsychologia.* 2004;42(7):944–956. doi:10.1016/j.neuropsychologia.2003.11.018
6. Levy BR, Slade MD, Kunkel SR, Kasl SV. *Longevity increased by positive self-perceptions of aging.* *J Pers Soc Psychol.* 2002;83(2):261–270.
7. Maruta T, Colligan RC, Malinchoc M, Offord KP. *Optimism-pessimism assessed in the 1960s and self-reported health status 30 years later.* *Mayo Clin Proc.* 2002;77(8):748–753. doi:10.4065/77.8.748
8. Maruta T, Colligan RC, Malinchoc M, Offord KP. *Optimists vs pessimists: Survival rate among medical patients over a 30- year period.* *Mayo Clin Proc.* 2000;75(2):140–143. doi:10.4065/75.2.140

9. Hernandez R, Kershaw KN, Siddique J, ve diğerleri. *Optimism and cardiovascular health: Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA)*. Heal Behav Policy Rev. 2015;2(1):62–73. doi:10.14485/HBPR.2.1.6

21: HAREKETE GEÇ! ORUÇ YAKITLI FITNESS

1. Swift DL, Johannsen NM, Lavie CJ, Earnest CP, Church TS. *The role of exercise and physical activity in weight loss and maintenance*. Prog Cardiovasc Dis. 2014;56(4):441–447. doi:10.1016/j.pcad.2013.09.012
2. Lee I-M, Hsieh C, Paffenbarger RS. *Exercise intensity and longevity in Men*. JAMA. 1995;273(15):1179. doi:10.1001/jama.1995.03520390039030
3. Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. *Health benefits of physical activity: The evidence*. CMAJ. 2006;174(6):801–809. doi:10.1503/cmaj.051351
4. Dunn AL, Trivedi MH, O'Neal HA. *Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety*. Med Sci Sports Exerc. 2001;33(6 Suppl): S587– S97; discussion 609–610.
5. LaMonte MJ, Buchner DM, Rillamas-Sun E, ve diğerleri. *Accelerometer-measured physical activity and mortality in women aged 63 to 99*. J Am Geriatr Soc. 2018;66(5):886–894. doi:10.1111/jgs.15201
6. LaCroix AZ, Bellettiere J, Rillamas-Sun E, ve diğerleri. *Association of light physical activity measured by accelerometry and incidence of coronary heart disease and cardiovascular disease in older women*. JAMA Netw Open. 2019;2(3):e190419. doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.0419
7. Jones N, Kiely J, Suraci B, ve diğerleri. *A genetic-based algorithm for personalized resistance-training*. Biol Sport. 2016;33(2):117–126. doi:10.5604/20831862.1198210
8. Møller AB, Vendelbo MH, Christensen B, ve diğerleri. *Physical exercise increases autophagic signaling through ULK1 in human skeletal muscle*. J Appl Physiol. 2015;118(8):971–979. doi:10.1152/jappphysiol.01116.2014
9. Anton SD, Moehl K, Donahoo WT, ve diğerleri. *Flipping the metabolic switch: Understanding and applying the health benefits of fasting*. Obesity (Silver Spring). 2018;26(2):254–268. doi:10.1002/oby.22065
10. Aynı yazıda.
11. Schoenfeld BJ, Aragon AA, Krieger JW. *The effect of protein timing on muscle strength and hypertrophy: A meta-analysis*. J Int Soc Sports Nutr. 2013;10(1):53. doi:10.1186/1550-2783-10-53
12. Salgin B, Marcovecchio ML, Hill N, Dunger DB, Frystyk J. *The effect of prolonged fasting on levels of growth hormone-binding protein and free growth hormone*. Growth Horm IGF Res. 2012;22(2):76–81. doi:10.1016/j.ghir.2012.02.003
13. Ho KY, Veldhuis JD, Johnson ML, ve diğerleri. *Fasting enhances growth hormone secretion and amplifies the complex rhythms of growth hormone secretion in man*. J Clin Invest. 1988;81(4):968–975. doi:10.1172/JCI113450
14. Graham TE. *Caffeine and exercise: Metabolism, endurance, and performance*. Sport Med. 2001;31(11):785–807. doi:10.2165/00007256-200131110-00002

15. Teruya T, Chaleckis R, Takada J, Yanagida M, Kondoh H. *Diverse metabolic reactions activated during 58-hr fasting are revealed by non-targeted metabolomic analysis of human blood*. Sci Rep. 2019;9(1):854. doi:10.1038/s41598-018-36674-9
16. Bröer S, Bröer A. *Amino acid homeostasis and signalling in mammalian cells and organisms*. Biochem J. 2017;474(12):1935–1963. doi:10.1042/BCJ20160822
17. Sou Y, Waguri S, Iwata J, ve diğerleri. *The Atg8 conjugation system is indispensable for proper development of autophagic isolation membranes in mice*. Subramani S, ed. Mol Biol Cell. 2008;19(11):4762–4775. doi:10.1091/mbc.e08-03-0309

22: ÇOK MU YAVAŞ KİLO KAYBEDİYORSUNUZ YOKSA PLATO DÖNEMİNDE MİSİNİZ? NASIL UYUM SAĞLANIR?

1. Shelmet JJ, Reichard GA, Skutches CL, Hoeldtke RD, Owen OE, Boden G. *Ethanol causes acute inhibition of carbohydrate, fat, and protein oxidation and insulin resistance*. J Clin Invest. 1988;81(4):1137–1145. doi:10.1172/JCI113428
2. Siler SQ, Neese RA, Hellerstein MK. *De novo lipogenesis, lipid kinetics, and whole-body lipid balances in humans after acute alcohol consumption*. Am J Clin Nutr. 1999;70(5):928–936. doi:10.1093/ajcn/70.5.928
3. Yeomans MR. *Short term effects of alcohol on appetite in humans. Effects of context and restrained eating*. Appetite. 2010;55(3):565–573. doi:10.1016/J. AP-PET.2010.09.005

24: KORKUSUZCA PAYLAŞIN

1. *Foodinsight.org*. 2018 Food & Health Survey; 2018.

SIKÇA SORULAN SORULAR

1. Arnason TG, Bowen MW, Mansell KD. *Effects of intermittent fasting on health markers in those with type 2 diabetes: A pilot study*. World J Diabetes. 2017;8(4):154–164. doi:10.4239/wjd.v8.i4.154
2. Furmli S, Elmasry R, Ramos M, Fung J. *Therapeutic use of intermittent fasting for people with type 2 diabetes as an alternative to insulin*. BMJ Case Rep. 2018;2018. doi:10.1136/bcr-2017-221854
3. Soules MR, Merriggiola MC, Steiner RA, Clifton DK, Toivola B, Bremner WJ. *Short-term fasting in normal women: Absence of effects on gonadotrophin secretion and the menstrual cycle*. Clin Endocrinol (Oxford). 1994;40(6): 725–731.
4. Nair PMK, Khawale PG. *Role of therapeutic fasting in women's health: An overview*. J Midlife Health. 2016;7(2):61–64. doi:10.4103/0976-7800.185325
5. Wang A, Huen SC, Luan HH, ve diğerleri. *Opposing effects of fasting metabolism on tissue tolerance in bacterial and viral inflammation*. Cell. 2016;166(6):1512–1525. e12. doi:10.1016/j.cell.2016.07.026

6. Pietrocola F, Malik SA, Mariño G, ve diğerleri. *Coffee induces autophagy in vivo*. Cell Cycle. 2014;13(12):1987-1994. doi:10.4161/cc.28929
7. *Cigarette Ingredients: RJ. Reynolds Tobacco Company*. <https://www.rjrt.com/commercial-integrity/ingredients/cigarette-ingredients/>. 5 Temmuz 2019 tarihinde erişildi.
8. Bajaj M. *Nicotine and insulin resistance: When the smoke clears*. Diabetes. 2012;61(12):3078-3080. doi:10.2337/db12-1100
9. Attvall S, Fowelin J, Lager I, Von Schenck H, Smith U. *Smoking induces insulin resistance — A potential link with the insulin resistance syndrome*. J Intern Med. 1993;233(4):327-332.
10. Tapsell LC, Neale EP, Satija A, Hu FB. *Foods, nutrients, and dietary patterns: Interconnections and implications for dietary guidelines*. Adv Nutr. 2016;7(3): 445-454. doi:10.3945/an.115.011718
11. Olsson K-E, Saltin B. *Variation in total body water with muscle glycogen changes in man*. Acta Physiol Scand. 1970;80(1):11-18. doi:10.1111/j.1748-1716.1970.tb04764.x
12. Zangeneh F, Abedinia N, Mehdi Naghizadeh M, Salman Yazdi R, Madani T. *The effect of Ramadan fasting on hypothalamic-pituitary ovarian (HPO) axis in women with polycystic ovary syndrome*. Women's Heal Bull. 2014;1(1). doi:10.17795/whb-18962
13. Marshall JC, Dunaif A. *Should all women with PCOS be treated for insulin resistance?* Fertil Steril. 2012;97(1):18-22. doi:10.1016/j.fertnstert.2011.11.036
14. Cho S, Dietrich M, Brown CJP, Clark CA, Block G. *The Effect of Breakfast Type on Total Daily Energy Intake and Body Mass Index: Results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III)*.
15. Sievert K, Hussain SM, Page MJ, ve diğerleri. *Effect of breakfast on weight and energy intake: Systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials*. BMJ. 2019;364:l42. doi:10.1136/bmj.l42
16. Anton SD, Moehl K, Donahoo WT, ve diğerleri. *Flipping the metabolic switch: Understanding and applying the health benefits of fasting*. Obesity (Silver Spring). 2018;26(2):254-268. doi:10.1002/oby.22065
17. Funada J, Dennis AL, Roberts R, Karpe F, Frayn KN. *Regulation of subcutaneous adipose tissue blood flow is related to measures of vascular and autonomic function*. Clin Sci. 2010;119(8):313-322. doi:10.1042/CS20100066
18. Landsberg L, Young JB, Leonard WR, Linsenmeier RA, Turek FW. *Do the obese have lower body temperatures? A new look at a forgotten variable in energy balance*. Trans Am Clin Climatol Assoc. 2009;120:287-295.
19. Phinney SD, Tang AB, Waggoner CR, Tezanos-Pinto RG, Davis PA. *The transient hypercholesterolemia of major weight loss*. Am J Clin Nutr. 1991;53(6): 1404-1410. doi:10.1093/ajcn/53.6.1404

Dizin

- 12:12 yeme penceresi, 104
16:8 yeme penceresi, 102, 104-105, 109,
125, 152, 291
18:6 yeme penceresi, 125, 126
19:5 yeme penceresi, 106, 125-126
20:4 yeme penceresi, 102, 126
23:1 yeme penceresi, 102, 109, 125, 291
4:3 haftada iki gün protokolü, 120, 219-
220
5:2 haftada iki gün protokolü, 119-120,
125-126
8-Hour Diet, *The* (Zinczenko), 105

A

- A1C seviyeleri, 51
oruç esnasında, 315-316
Hızlı Başlangıç için, 140-141
ve pankreastan glikoz salınımı,
37-38
glisemik indeks (GI), 171-172
ve karaciğerden glikojen salınımı,
37-38, 40-41, 43-44, 141-142, 159-
160, 241, 307
ve insülin salınımı, 37-38
insülin tetikleyici, 40
ilaç kullanımı, 300
ve mide bulantısı, 82-83, 142, 292,
297, 306
düzenleme, 177
ve titreme, 82-83, 142, 292, 297,
302, 303, 306
aynıca bkz. diyabet
acı tat, 75, 82-88, 176
açlık
ve iştah düzenleme, 23, 30, 57-58,
184-185, 186-192, 200-201, 220,
296-297, 305

- Ertele, Reddetme yaklaşımı, 291-
292, 296-297
Hızlı Başlangıç için, 142-143
iç işaretleri, 184-185, 186-187, 191-
192, 292, 301
metabolik adaptasyon, 191-192
aynıca bkz. ghrelin (açlık hormonu)
adaptif termojenezin/metabolik
yavaşlama, 40-41, 42-43, 118,
129-130
ADF (günaşırı orucu), 69, 120, 251
aynıca bkz. haftada iki gün
protokolü
adiponektin, 55
agouti bağı peptit, 190
akşam yemeği, 104-107, 109, 147-149,
160-163, 198, 222, 294-296
alerjiler, 52-53, 292-293
alkol, 161-162, 163, 181, 250, 304
ALS (amyotrofik lateral skleroz), 67
Alzheimer hastalığı, 38, 50, 51, 56, 67, 79
amiloid plaklar, 56, 67-68
anabolizma, 65, 67
anksiyete, 236
anoreksiya nervoza, 131
antilipolitik insülin, 38-40, 46, 47, 74
antioksidanlar, 65, 66
apoptoz, 66
apostat, 187-189
aralıklı oruç (IF)
ve iştah düzenleme, 188-192
ve otofaji, *bkz.* otofaji
faydaları, 39-47, 50-63, 130
çocuk/ergen, 132-133, 135, 288, 298
ve geleneksel "diyetler", 21, 23-24,
31, 35
Ertele, Reddetme yaklaşımı, 72,
157-164, 250, 291-292, 296-297

yaşam stili olarak, 21, 23-24, 31,
126-127, 150-154, 157-163, 217-223,
254-260
sıkça sorulan sorular, 284-316
hedef kilo/hedef beden, 22, 161-
162, 170, 175, 254-257
büyüme hormonu (HGH) üretimi,
46-47
uyarlama zorlukları, 224-234
ve insülin seviyeleri, 39-47
sezgisel beslenme, 186-187
ve uzun ömürlülük, 63, 64-70,
262-263
sürdürebilirlik fazı, 254-259
orucun en uzun süresi, 42-43,
128-130, 131
ve metabolik adaptasyon, 31, 35,
116-117, 118, 314-316
ve metabolik esneklik, 45
ve zihniyet, 224-234
çevrimiçi destek grupları, 72, 170-
171, 190
kişiselleştirme, 151-154
popülerite, 261-262
kırmızı çizgiler, 128-135, 242
ve dinlenme metabolizma hızı
(RMR), 30, 47, 116-117, 248
ardındaki bilim, 24-31, 35-57
paylaşma, 260-263, 307-308
aşamaları, 34
işleri karıştırma, 109-112, 123-127,
153-154, 248-249
ne dediler, 90-100, 264-283
gerekli stratejiler, 122-127
*Art and Science of Low Carbohydrate
Living, The* (Phinney and Volek),
167
aspartam, 75
astım, 53
aşırı oruç, 128-131, 135, 296
aşırı yeme
bulimia nervosa, 132

ve uzatılmış oruç, 129-131
Minnesota Açlık Deneyi, 25, 130
*ayrıca bkz. fazla yeme/fazla
besleme*

aşırı yeme/aşırı besleme
kaçınma, 158-160, 184-185, 247-
248, 305
istediğini yiyebildiğin günler, 297
Hızlı Başlangıç için, 143-144, 153-
154, 305
ve glikojen depoları, 159-160
ve metabolik adaptasyon, 116-117,
184-185
ve özel durumlar, *bkz. özel
durumlar*
enerji fazlasını depolama, 183
ve yoğun işlem görmüş gıdalar,
199-200

atıştırmalıklar ve atıştırma, 36, 38, 133,
142, 147, 194, 221, 222, 282
Atkins, Robert, 22
Atwater, Wilbur, 180-181

B

bağımlılık, yüksek oranda işlenmiş
gıdalara, 43, 199-200
bağırsak kök hücreleri, 68
bağırsak mikrobiyomu, 58, 173-177, 183,
237, 307
bal, 75
baş ağrısı, 85, 141
BCAA'lar (dallı zincirli amino asitler), 65,
66, 82, 87, 241, 309
BDNF (beyin kaynaklı nörotrofik
faktör), 56
bebekler, *bkz. yenidoğanlar*
bel-boy oranı, 214
bel-kalça oranı, 214, 232
Belki kategorisi (temiz oruç), 82, 88
beslenme
ve kalori sayımı, 199-201
ve gıda etiketleri, 196

temel ihtiyaçların karşılanması,
305

gebelikte, 133, 135

ayrıca bkz. besin kalitesi

beta hücre yeniden büyümesi, 52

beyin kaynaklı nörotrofik faktör
(BDNF), 56

beyin sağlığı, 55-56

ve keton üretimi, 38, 41, 42, 43-46,
53, 62-63

ayrıca bkz. nörodejeneratif
hastalıklar

BHB (beta-hidroksibtrat), 53, 68

bitkisel aylar, 77, 82, 88

BMI (vücut kütle indeksi), 214, 232

bomba kalorimetre, 180-181

Brain Over Binge (Hansen), 305

brokoli, 168

Buğday Göbeği (Davis), 167

bulimia nervoza, 132

bulyon, 82, 87

büyüme hormonu (HGH), 46-47, 206,
240

büyüme zihniyeti, 227-228

C-

CDC (Hastalık Kontrol ve nleme
Merkezleri), 132

Clark-Ganheart, Cecily, 134

CPIR (sefalik faz insülin salınımı), 37-38,
74-78, 299, 302, 303

Creed, Sally-Ann, 167

ay

aromalı/tatlı, 82, 86, 300, 301-302

bitkisel, 77, 82, 88

sade, 75, 83, 85, 247, 300, 301-302

Çiğneme tütünü, 302

Çocuklar ve ergenler

IF'i açıklama, 297-298

büyüme hormonu (HGH) retimi,
46-47

aralıklı oruç, 132-133, 135, 288, 297-
298

obezite, 132

D

dallı zincirli aminoasitler (BCAA'lar), 65,
66, 82, 87, 241, 309

damak *bkz.* tat

Daugirdas, John, 224-225

Davis, William, 167

dayanıklılık sporcusu, 128-129, 219, 235-
236

değiştirilmiş oruç günü, 114-115, 116

demiyelinizasyon, 54-55

depresyon, 56, 236

derialtı yağ, 56-57, 310

Diabetes Code, The (Fung), 51, 288

dinlenme metabolizma hızı (RMR)

adaptif termojenez/metabolik

yavaşlama, 40-41, 42-43, 118,
129-130

En Büyük Kaybeden alışması,
28-29

kilo kaybında azalma, 30

"metabolik anahtar" evirmek 43-
45, 62-63, 69, 103, 106, 118, 239, 240

ve aralıklı oruç, 31, 47, 116-117

Minnesota Açlık Deneyi, 25, 28-
29, 130

ve kas kütlesi, 46

günaşırı oruçta aşırı beslenme,
116-117

diş fırçalama, 75

Diyabet

ve egzersiz, 236

ve yüksek glikoz yanıtı, 172

ve viseral yağ, 56-57

bel kalça oranı, 214

ayrıca bkz. tip 1 diyabet; tip 2
diyabet

diyet beyni, 164-169, 170-171

diyet kola, 74, 75-76, 82, 86, 225

diyet hapları, 23, 245, 253

diyetler ve diyet yapma, 21-31

iştah düzenleme *bkz.* iştah
düzenleme

kalori sayımı, 22, 26-27, 289, 291-292. *Ayrıca bkz.* kalori sayımı diyet, tanımlı, 218 diyet kitapları, 22-23, 105-106, 164-169, 170-171, 175, 224-225 diyet beyni, 164-169, 170-171 Çılgın Diyet Kasabası, 21-23, 24, 164-169, 170-171 diyet yapanın zihniyeti, 225-227, 229 daha az ye / daha çok hareket et protokolü, 24, 26, 31, 35, 178-179 ve enerji boşluğu, 29 Hızlı Başlangıç için, 139-140 ve hedef kilo, 22, 161-162, 170, 174 yüksek proteinli diyetler, 165 ve insan biyolojisi, 24-31 ve aralıklı oruç, 21, 23-24, 31, 35 ketojenik diyetler, 43-44, 45, 170, 176-177, 245, 261, 307, 313-314 ve yaşam tarzı, 217-218 düşük karbonhidratlı diyetler, 22-23, 146, 167-168, 169, 175, 245, 249, 261 düşük yağlı diyetler, 22, 165, 167, 169, 170, 175-177, 249, 260-261 tekrar kilo alımı, 21, 23, 24-31, 309 vejetaryen diyetler, 165, 222 *aynca bkz.* kilo kaybı

DNA analizi, 23, 175-176, 237-238

DNA dizilimi, 58

doktorlar *bkz.* tıbbi destek/bakım

dondurma, 160, 172, 194, 196

doymuş yağlar, 165

dudak nemlendiricisi, 303

dürüstlük pantolonu, 215, 216, 246, 257-258

düşük kalorili diyetler, *bkz.* kalori sayımı

düşük karbonhidratlı diyetler, 22-23, 146,

167-168, 169, 175, 245, 249, 261

düşük yağlı diyetler, 22, 165, 167, 169,

170, 175-177, 249, 260-261

Dweck, Carol, 227-228

E

Eat, Fast, and Live Longer (BBC program), 113-114

Eat. Stop. Eat. (Pilon), 224-225

egzersiz/fitness, 235-242

aktif yaşam tarzı, 45-47, 232, 236-237

vücut geliştiriciler, 46-47, 66, 235, 241, 309

kalori alma/kalori verme (CI/CO)

teori, 22, 26-27, 35, 39, 69, 76-77,

178-180, 191, 291

dayanıklılık sporcusu, 128-129, 219, 235-236

Hızlı Başlangıç için, 141

önemi, 236-238

ve uzun ömürlülük, 69, 236, 237

yaralanmalar, 128-129

kişisel yaklaşım, 236-242

antrenman öncesi ve sonrası

takviyeler, 66, 82, 87, 240-241, 309

ve kilo kaybı, 237-238, 242

antrenman süresi, 238-239, 309

ekmek, 195

ekşi krema, 161, 162, 169

ekzojen ketonlar, 79, 82, 87, 303

elektrolit takviyeleri, 85

emzirme, 134-135, 290

enerji boşluğu, 29

enerji kaynakları

otofaji, 59-63

yağ depoları, 37-38, 43-47, 62-63,

68-69, 73, 78-80, 103, 106, 117-118,

134, 141-143, 239-240, 305

glikojen depoları, 37-38, 40-41, 43-

44, 141-142, 160, 241, 307, 315

ve metabolik esneklik, 45

çoklu metabolik adaptasyon, 36

derialtı/viseral yağ, 56-57, 310

enerji seviyeleri, 230

Hızlı Başlangıç için, 141

ve ketonlar, 44-45

inflamasyon, 53-54
epilepsi, 79
ergenler, *bkz.* çocuklar ve ergenler
Ertele, Reddetme yaklaşımı, 72, 157-164,
274, 280
Evet! kategorisi (temiz oruç), 82, 83-85

F

fast food, 194, 222-223
Fast-5 Diet and the Fast-5 Lifestyle, The
(Herring), 106, 224
Fasting and Eating for Health (Fuhrman),
130
Feast Without Fear (Stephens), 170
felç, 51
fitness, *bkz.* egzersiz/fitness
fotoğraflar, ilerleme, 139, 148, 205, 214,
215-216, 247
fruktoz, insülin tetikleyicisi, 40
Fuhrman, Joel, 130
Fung, Jason, 51, 61, 288-289, 289, 299,
308

G

gazlı içecekler, 77, 82-86
gazlı sular, 82, 84-85
gebelik
 hormon enjeksiyonları, 23
 esnasında aralıklı oruç, 133, 135,
 289
geçici hiperkolesterolemi, 316
genetik faktörler
 DNA analizi, 23, 175-176, 237-238
 glikoz yanıtı, 172
Georgia Eyalet Üniversitesi, 68
ghrelin (açlık hormonu)
 açlık düzenlemede, 27, 186-192
 artması, 29-30, 233
 ve aralıklı oruç, 31, 57, 123, 142
gıda etiketleri, 196
gıda hassasiyeti, 253
gıda kalitesi, 193-201
 iştah düzenleme, 200-201

Ertele, Reddetme yaklaşımı, 163
önemi, 160, 161, 248
tam gıdalar ve işlenmiş gıdalar,
193, 244

gıda kombinasyonları, 168-169
giysi bedenleri, 24-25, 78, 124, 138, 148,
161, 175-176, 220, 254-259
beden değişimi, 117, 206-208, 242,
255-256, 298-299,
dürüstlük pantolonu, 215, 216, 246,
257-258

glikojen, 84

depolarını eritmek, 37-38, 40-41,
43-44, 141-142, 160, 241, 307, 315
Hızlı Başlangıç için, 141-142
depoları yeniden doldurmak, 221

glikoneojenez, 65

glisemik indeks (GI), 171-172

glisemik yanıt, 87

glukagon benzeri peptit 1, 190

glukagon, 37-38

gün içi uykuları, 223, 314

günaşırı orucu (ADF), 69, 120, 251

ayrıca bkz. haftada iki gün
protokolü

H

haftada iki gün yaklaşımı (günaşırı oruç,
ADF), 113-121, 315

1. seçenek: 500-kalori az günler,
113-114, 115, 117, 185

2. seçenek: 36-42 saat tam oruç,
115-116

avantaj-dezavantajları, 50, 69, 115,
118-121, 132

işleri karıştırmak, 109-112, 123-127,
153-154, 248-249

farklılıkları, 118-121, 124-127, 219-
220

pencere uzunlukları, 124-126

Happy Scale uygulaması, 209

hara hachi bu, 191

Harvard Üniversitesi, 67

Haşimato tiroidi, 54
Hayır! kategorisi (temiz oruç), 82, 86-87
hayvan çalışmaları, 49-50
hedef kilo/hedef beden, 22, 161-162, 170, 175, 254-257
Herring, Bert, 106, 187-189, 224
Hızlı Başlangıç için, 136-149, 193-194, 244
alışma süresi, 45-46, 82, 136, 148-149, 205-206, 226, 292, 305, 311
başlangıç ölçüleri, 138-139, 148, 153-154, 205-206
aşamalar, 136-137, 139-154
hindistancevizi yağı, 78-79, 82, 87, 247
hiperinsülinemi, 38-39, 50, 59, 308
hipokampus, 56
hipotalamus, 187, 190
hipotiroid, 246, 258
homeostaz
etkisi, 122-124
işleri karıştırmak, 123-127, 153-154, 248-249
hormon iğneleri, 23
Huntington hastalığı, 56
huzursuz bacaklar, 194, 195
hücreler
otofaji, 48, 59-63, 66-67
mitokondriyal aktivite, 66-68
I-İ
iç geçirme, tokluk işareti, 191-192
içecekler
alkollü, 161-162, 163, 181, 250, 304
temiz oruç onaylı, 75, 82, 83-84, 106, 165-166, 247, 299, 300, 301-302
aromalı/şekerli, 38, 74-78, 82, 85-86, 243, 247, 250, 299, 300
ileri dönüşüm, 60-61, 73, 80
ilerleme *bkz.* ilerlemeyi takip
ilerlemeyi takip, 205-216, 244, 309-312
uygulamalar, 138-139, 209, 212, 219-221
vücut ölçüleri, 138-139, 148, 153-154, 205-206

ağırılık, 138-139, 148, 205-213, 216, 245-246, 255-256, 309-312
kalori sayımı, *bkz.* kalori sayımı
karbonhidratlar, 22-23
giysi bedenleri, *bkz.* giysi bedenleri
Hızlı Başlangıç için, 138-139, 148-149, 206
yağ gramajı, 22
ketozis, 45, 313
fotoğraflar, 139, 148, 205, 214, 215-216, 247
iltihabi bağırsak hastalıkları, 53
immün sistem
otoimmün hastalıklar, 53, 54
bağırsak mikrobiyomu, 58, 173-177, 183, 237, 307
ve inflamasyon, 53-54
inançlar, gücü, 231-234
insülin direnci, 37, 50, 51, 118, 187, 245, 302, 310
insülin, 36-57
antilipolitik etkisi, 38-40, 46, 47, 74
sefalik faz insülin salınımı (CPIR), 37-38, 74-78, 299, 302, 303
temiz oruç seviyeleri, 73-78
hiperinsülinemi, 38-39, 50, 59, 308
ve aralıklı oruç, 39-47
vücuttaki görevi, 37-38
ve tatlı tat, 38, 74-78. *ayrıca bkz.* tatlı tat
tetikleyiciler, 38, 40
ayrıca bkz. diyabet
ishal, 307
işlenmiş gıdalar
kalori sayımı, 184
Ertele, Reddetme yaklaşımı, 163-165, 244
seviyeleri, 195-201
NOVA gıda sınıflandırma sistemi, 197-199

ve obezite, 122, 199-200
fiziksel tepki, 194-195, 304
yoğun işlenmiş gıdalar, 22, 23, 196-
201, 244, 247, 250
ve tam gıdalar, 193-201, 244
iştah düzenleme, 24, 30, 57-58, 185, 186-
192, 200-201, 220, 248, 296, 305

J

Johnson, James, 224

K

kabızlık, 131, 307
Kadınlar ve Oruç blog, 289
kahvaltı, 104-106, 109, 133, 147-149, 222,
229, 312-313
kahve
sade, 75, 82, 84, 105, 247, 300
kahve nefesi, 303
ve egzersiz, 241
yüksek yağ, 78-79
tatlandırılmış/aromalı, 74, 75-76,
86, 227, 241, 299, 300
kalori sayımı, 178-186
ve inanışlar, 233
kalori alma/kalori verme (CI/CO)
teori, 22, 26-27, 35, 39, 69, 76-77,
178-180, 191, 291
ve beslenme, 199-201
kaynağı, 180-181
problemleri, 178-180, 181-183, 245
kaçınmak için sebepler, 184-185,
305
ve tokluk sinyalleri, 180
geleneksek diyet, 21-22, 24-31,
288-289, 291-292
ve yüksek oranda işlenmiş gıdalar,
199-200
haftada iki gün protokolü, 114-115,
116, 118, 185
kalp hastalıkları, 38, 50, 51, 52, 55, 68, 172,
214, 236, 310
kan grubu diyeti, 23

kan şekeri, 37-39
kanser, 38, 45, 50, 52, 58-59, 61, 236
karaciğer
otofaji ve karaciğer hastalıkları, 61
glikojen salınımı, 37-38, 62-63, 84
Karbonhidratlar
kaloride, 181
"karbonhidrat bağımlılığı", 22-23
ve keton üretimi, 44
düşük karbonhidrat diyeti, 22-23,
146, 167-168, 169, 175, 245, 249, 261
aynca bkz. tatlı tat
kardiyovasküler hastalık, 38, 50, 51, 52,
55, 68, 172, 214, 236, 310
karnitin, 65, 66, 241, 309
kas kütlesi
ve aktif yaşam tarzı, 46-47, 206-
207
vücut geliştiriciler, 46-47, 66, 235,
241, 309
ve büyüme hormonu (HGH), 46-
47, 206, 240
ve metabolitler, 65-67
Minnesota Açlık Deneyi, 25
koruma, 46-47, 107, 117
katabolizma, 65, 67
Katahn, Martin, 166
Kellogg Şirketi, 313
kemik yoğunluğu, 47, 108, 236
kemoterapi, 58-59
kendini ikna, 229-230, 231
ketojenik diyet, 43-44, 45, 170, 176-177,
245, 261, 307, 313-314
keton nefesi, 142, 303, 313
keton üretimi/ketozis, 38, 41, 42, 43-46,
53, 62-63, 78-80
ekzojen ketonlar, 79, 82, 87, 303
ve aralıklı oruç, 313-314
ağızdaki tat, 142, 303, 313
Keys, Ancel, 25-27
kısırlık, 245, 289, 308
kilo alımı

insülinin antilipolitik etkisi, 38,
39, 46, 74
Hızlı Başlangıç aşamasında, 311
tatil sonrası, 223
referans noktası, 122-123
tip 2 diyabetle, 37, 39
kilo kaybını takiben, 223, 245
ayrıca bkz. yeniden kilo alımı

kilo kaybı
insülinin antilipolitik etkisi, 38,
39, 46, 74
ve iştah düzenleme, 23, 30
yaklaşımlar, 23
ve otofaji, 61
kalori alma/kalori verme (CI/CO)
teori, 22, 26-27, 35, 39, 69, 76-77,
178-180, 191, 291
zorlukları, 243-253
çocuk/ergen, 133
Ertele, Reddetme yaklaşımı, 163-
165
ve diyet tarihi, 175, 176-177, 245
ve enerji boşluğu, 29-30
ve egzersiz, 235-236, 242
ve uzatılmış oruç, 120-131
Hızlı Başlangıç için, 138-139, 148-
149, 206
ghrelin (açlık hormonu) artışı,
29-30
hedef kilo/hedef beden, 22, 161-
162, 170, 175, 254-257
sezgisel beslenme yaklaşımı, 186-
187
leptin (tokluk hormone) azalması,
29-30
metabolizma hızı azalması, 29-30
platolar, 243, 246-253
tatil sonrası, 223
referans noktası teorisi, 122
özel bir direnç, 245-246, 251-252,
253

doyduğunuzda yemeyi bırakın,
191-192
ve derialtı/viseral yağlar, 56-57, 310
takip, 138-139, 148, 205-213, 216,
246-247, 255-256, 309-310
tip 1 diyabet, 27, 29
ayrıca bkz. diyetler ve diyet yapma

kişiselleştirilmiş beslenme, 173-177
kolajen takviyeleri, 80, 82, 87
kolesistokinin, 190
kolesterol, 50-51, 174, 316
koroner arter hastalığı, 55
krakerler, 201
krema, 82, 87
küçük çocuklar, *bkz.* çocuklar ve
ergenler

L

leptin (tokluk hormonu)
iştah düzenlemesinde, 186-192
azalma, 29-30, 187
ve aralıklı oruç, 31, 57, 117, 123
leptin direnci, 187

lif takviyeleri, 304

lipoliz

insülinin antilipolitik etkisi, 38,
39, 46, 74
enerji kaynağı olarak yağlar, 37-38,
43-47, 62-63, 68-69, 73, 78-80, 103,
106, 117-118, 134, 141-143, 239-240,
305

lokma sayısı, 22

lösin, 80

lupus, 53

M

maden suyu, 82, 85
magnezyum takviyeleri, 307
Massachusetts Institute of Technology
(MIT), 68
matcha, 82, 86
Mattson, Mark, 55

McDonald's, 199
McDougall, John, 167
MCT yağı, 78, 82, 87
menopoz, 24, 124
menstrüel döngü, 211, 288-289
metabolik adaptasyon, 21-22, 24-31
 aşırı beslemeden kaçınmak, 116-117, 184-185
 En Büyük Kaybeden Çalışması'nda, 28-29
 açlık belirtileri olarak, 191-192
 ve aralıklı oruç, 31, 35, 116-117, 118, 314-316
 Minnesota Açlık Deneyi'nde, 25, 28-29, 130
 farklı enerji kaynakları için, 36
 ve aşırı oruç, 296
 ayrıca bkz. dinlenme metabolizma hızı (RMR)
metabolik esneklik, 45, 62-63, 78
metabolik sendrom, 38, 45, 50, 51, 61
metabolitler, 65-67
mısır, 172
mide bulantısı, 82, 142, 286, 297, 306
mineraller, 85
Minnesota Açlık Deneyi, 25, 28-29, 130
mitokondriyal aktivite, 66-68
Mosley, Michael, 113
multipl skleroz (MS), 54
müshil, 131

N
NADPH, 65
nane esanslı yağ, 82, 87-88, 303
nefes tazeleme, 82, 88, 231, 303, 313
Noakes, Tim, 167
Nobel Tıp Ödülü, 48, 59, 262
NOVA gıda sınıflandırma sistemi, 197-199
nörodejeneratif hastalıklar, 38, 50, 51, 56, 67, 79
nöropeptit Y, 190

O-Ö

Obesity (dergi), 43
Obesity Code, The (Fung), 51, 299
obezite
 ve kanser, 59
 çocuk/ergen, 132-133
 bağırsak mikrobiyomu, 58
 ve yüksek glikoz yanıtı, 76, 172
 insülin seviyelerinde, 40, 76
 ve insülin direnci, 37, 51
 ve işlenmiş gıdalar, 123, 195-196
 ve yeniden kilo alımı, 23-24
 referans noktası teorisi, 122
 bel-boy oranı, 214
 bel-kalça oranı, 214, 232
 kilo verme yarışları, 245
Ösumi, Yoşinori, 48, 59-60
Okinawa (Japonya), 64-67, 191
OMAD (Günde bir öğün), 106-108
Open Heart (dergi), 51
Oruçla Gelen Sağlık (Fung), 301
osteoporoz, 236
otofaji, 59-63, 66-67
 temiz oruçta, 73, 80, 84
 ve egzersiz, 241
 ve tıpta Nobel Ödülü, 48, 59-60, 262
 ve gebelik, 133
 zamanlaması, 313-314
otoimmün hastalıklar, 53, 54
öğle yemeği, 104-106, 109, 146-148, 222, 223, 229, 293-294
ölçüler
 Hızlı Başlangıç için, 138-139, 148-149, 206
 takip, 213-214, 216
ölüm riski, *bkz.* uzun ömürlülük/ölüm riski
ön lob, 232
özel durumlar, 121, 125, 223, 291, 292-295, 297, 308

P-Q

pankreas

beta hücre yeniden büyümesi, 52
glikojen salınımı, 37-38

Parkinson hastalığı, 56

patates, 26, 161, 162, 168-169

PCOS (polikistik over sendromu), 245,
289, 308

Pepsi Challenge, 89

Perlmutter, David, 167

Phinney, Stephen, 167

Pilon, Brad, 224

pizza, 160, 163

plasebo etkisi, 232-233

platolar, 243, 246-253

polikistik over sendromu (PCOS), 245,
289, 308

PREDICT 2 çalışması, 174

PREDICT çalışması, 174

prediyabet, 245

protein

beyinde amiloid plaklar, 56, 67-68
ve otofaji, 73, 80
bulyonlarda, 80, 82, 87
kalori, 181
yüksek protein diyetleri, 165
ve antrenman süresi, 240, 309

Proudfoot, Jonno, 167

PubMed, 171

QOD Diet (Daugirdas), 224

R

R. J. Reynolds Tobacco Company, 302

Ramazan ayında oruç, 53-54, 55, 133

Ramos, Megan, 289

Real Meal Revolution, The (Noakes et al.),
167

reçeteli ilaçlar

tansiyon, 55
kan şekeri, 52, 300
temiz oruç, 85, 300-301
diyet hapları, 23, 245, 253

insülin, 52

insülin tetikleyici, 40
ve kilo alımı, 246

referans noktası teorisi, 122
romatoid artrit (RA), 54

S-Ş

Sabit Yapı yaklaşımı (yeme penceresi),
145-146,

saç dökülmesi, 307

SAD (Standart Amerikan Diyeti), 140,
193, 306

sakarin, 76

sakız, çiğnemek, 74, 75, 77, 82, 87, 225,
247, 303

sedef hastalığı, 53

sefalik faz insülin salınımı (CPIR), 37-38,
74-78, 299, 302, 303

Segal, Eran, 174

serbest radikaller, 66

sıkça sorulan sorular, 284-316

sigara içmek, 302

sigara, 302

sitokinler, 53

Spector, Tim, 173-174

spor, *bkz.* egzersiz/fitness

Standart Amerikan Diyeti (SAD), 140,
193, 306

Starch Solution, The (McDougall), 167

steroidler, insülin tetikleyici, 40

stevia, 74, 75, 77, 299

stres, 253, 291

ve saç kaybı, 307

su

temiz oruçta, 82, 83, 247

ve kahve nefesi, 303

aşırı miktar, 85

aromalı/tatlandırılmış, 76, 77, 82,
85, 247

ve su dengesi, 85, 307, 311-312

sukraloz, 75, 76

süt ürünleri, 82, 87, 197

süt, 82, 87

emzirme, 134-135, 290

şeker, 75, 162, 169, 194-195, 304

T

T-Factor Diet, The (Katahn), 22, 166

tabak boyutu, 192

Tahıl Beyin (Perlmutter), 167

takviyeler

temiz oruç, 82, 87, 88, 300

kolajen, 80, 82, 87

elektrolit, 85

ekzojen ketonlar, 79-80, 82, 87,

303

lif, 304

magnezyum, 307

antrenman öncesi ve sonrası, 66,

82, 87, 240-241, 309

vitaminler, 82, 88, 300

tam gıdalar, 168-169, 182

NOVA gıda sınıflandırma sistemi,

197-199

ve işlenmiş gıdalar, 193, 244

tam tahıllar, 165, 167, 195-196, 198

tansiyon, 50, 55, 232, 300

tartılar, 206-213, 226, 255-256, 258, 311-312

tat

acı tat, 75, 82-88, 176

değişim, 84, 162, 194, 222, 299

ketoziste 142, 303, 314

tokluk işareti, 184

tatlı tat *bkz.* tatlı tat

tatiller, 221-223

tatlandırılmış gıdalar/içecekler, 38

aroma, 74, 75, 82, 301-302

ve temiz oruç, 73-78, 82, 84-88

ve insülin salınımı, 37-38, 74-78,

299

doğal/yapay aromalar, 86

tatlı tat

ve temiz oruç, 74-78

ve insülin salınımı, 38, 74-78

doğal/yapay tatlandırıcılar, 74-78, 86

şekerli içecekler/gıdalar, 38, 74-78, 225-226, 250

Temiz Oruç Challenge, 89-100

temiz oruç, 33, 71-100

otofaji ve ileri dönüşüm, 73, 80, 83

Temiz Oruç Challenge, 89-100,

298-299

kirli oruç, 72

Hızlı Başlangıç için, 136-137, 140-141

enerji kaynağı olarak yağ depoları,

72, 78-80

hedefler, 72-80, 299

nasıl, 81-100

önemi, 225-226, 227, 247, 298-299

insülin seviyeleri, 72-78

belki kategorisi, 82, 86-88

Hayır! kategorisi, 82, 86-87

genel bakış, 83-88

sebepleri, 71-80

Evet! kategorisi, 82, 83-85

tereyağı, 78, 82, 87, 161, 162, 169, 175, 198

tıbbi destek/bakım, 130-135

çocuk/ergen orucu, 133,

bozuk beslenme davranışları için,

132, 135

başlıklardan, 165-166

IF için, 50, 85, 252-253, 258-259,

261-263, 307-308

tıbbi durumlar için, 85, 288, 289-

290, 306-307, 308

IF hakkında doktorunuzla

görüşün, 307-308

aynca bkz. reçeteli ilaçlar

tip 1 diyabet 36-37, 39, 288

tip 2 diyabet, 37, 38, 39, 45, 50, 51-52, 245, 288, 302, 310

tiroid sağlığı, 54, 246, 253

titreme, 82-83, 142, 297, 302, 303

tokluk

ve iştah düzenleme, 23, 30, 57-58,
184-185, 186-192
işsel işaretler, 191-192
ayrıca bkz. leptin (tokluk
hormonu)

toksinler, yağ depolarını yakmaktan
kaynaklı, 134

TRE (zaman kısıtlı yeme), *bkz.* yeme
penceresi yaklaşımı (zaman kısıtlı
yeme, TRE)

trigliseritler, 51, 174

tutarlılık, 136-138

tuz, 84, 85, 198

tükürük salgısı, 75

tütün ürünleri, 302

U-Ü

Ulusal Yaşlanma Enstitüsü, 69

Uluslararası Gıda Bilgi Konseyi, 261

uyku, 115, 176, 194, 195, 223, 253, 291, 315

uzatılmış oruç (EF), 115, 129-131, 135,
295-296

uzun ömürlülük/ölüm riski

ve egzersiz, 68, 236, 237

ve yüksek glikoz yanıtı, 172

ve aralıklı oruç, 63, 64-70, 262-263

ve optimizm/pesimizm, 234

ve viseral yağlar, 56-57

bel-boy oranı, 214

V

Varady, Krista, 113

vardiyalı işçiler, 253, 295

vasküler yaşlanma, 68

vejetaryen beslenme, 164, 222

viseral yağlar, 56-57, 310

vitaminler, 82, 88, 300

Volek, Jeff, 167

vücut ağırlığı

günlük tartılma, 207-212, 226,
311-312

ve yeme bozuklukları, 131-132

Hızlı Başlangıç için, 138-139, 148
genel eğilimler, 208-213, 311-312
tatil sonrası, 223

ve tartılar, 206-213, 226, 255-256,
258, 311-312

“referans noktası”, 122-123

takibi, 138-139, 148, 205-213, 216,
246-247, 255-256, 309-312

ve su dengesi, 307-308, 311-312

ayrıca bkz. diyetler ve diyet

yapmak; kilo alımı; kilo verme

vücut geliştiriciler, 46-47, 66, 235, 241,
309

vücut ısısı değişimleri, 314

Y

yağ

insülinin antilipolitik etkileri, 38,

39, 46, 74

kalori miktarı, 181

enerji kaynağı olarak, 37-38, 43-47,
62-63, 68-69, 73, 78-80, 103, 106,

117-118, 134, 141-143, 239-240, 305

keton üretimi, *bkz.* keton üretimi/
ketozis

düşük yağlı diyetler, 22, 165, 167,

169, 170, 175-177, 249, 260-261

ve metabolik esneklik, 44

derialtı/viseral, 56-57, 310

yağ ikameleri, 22

yağsız ürünler, 22, 249

“yapamam” zihniyeti, 229, 230, 293-294

Yara Bandını Çek yaklaşımı (yeme
penceresi), 145, 147

yara iyileşmesi, 47

yaşa bağlı hastalıklar, 38, 45, 50, 51, 56, 61,
67-70, 79.

ayrıca bkz. uzun ömürlülük/ölüm
riski

yeme bozukluğu davranışı, 131-132, 135,
290

yeme bozuklukları, 131-132, 135, 290

yeme penceresi yaklaşımı (TRE-zaman kısıtlı yeme), 101-111
Acele Etme Yaklaşımı, 144, 124-26
Hızlı Başlangıç için, 145-147
durağanlık, 118
avantaj ve dezavantajlar, 50, 52, 55, 58, 69, 102-103, 107, 111
Yara Bandını Çek Yaklaşımı, 145-146, 147
Sabit Yapı Yaklaşımı, 145-146, 146
işleri karıştırmak, 109-112, 124-127, 152-154, 248-250, 314-316
farklılaştırma/esneklik, 102-103, 104-109, 125-127, 145, 219-220, 290-295
pencere "açma"/"kapama" zamanları, 101, 249-250, 304
yemişler, 182
yeniden kilo alımı, 24-31
nedenleri, 29-30
ve aralıklı oruç, 257-259
ve geleneksek diyetler, 21, 23, 24-31, 309
yenidoğanlar
emzirme, 134-135, 290
büyüme hormonu (HGH) üretimi, 46-47
doğal iştah kontrolü, 57-58, 188, 298
yetersiz beslenme, 180, 198
yoğun işlenmiş gıdalar, 22, 23, 196-201, 244, 247, 250
yoksunluk/açlık
En Büyük Kaybeden Araştırması, 29
Minnesota Açlık Deneyi, 25, 28-29, 130
yorgunluk, 141
yumurta, 165

zihniyet, 224-234
"yapılmayacaklar," 229, 230, 293-294
diyetle, 226-227, 229
değişen/takıntılı (Dweck), 227-228
inançların gücü, 231-234
ve kendini ikna, 229-230, 231

Z

zihin açıklığı, 229, 230, 314
zihin karışıklığı, 85

Yemek yediğiniz zamanı değiştirerek sağlığınıza ve yaşam tarzınızı iyileştirin!

Kalori saymaktan, yiyecekleri diyetinizden çıkarmaktan veya gün boyu ne yiyeceğinizi düşünmekten bıktınız mı? Eğer öyleyse aralıklı orucu yaşam şekliniz haline getirmek sizin için cevap olabilir. Aralıklı oruç protokolleri birbirinden farklı olsa da, pek çok araştırma aralıklı orucun sağlığınıza olan faydalarının altını çiziyor. Koşullarınız veya programınız ne olursa olsun, bu protokolleri yaşam biçiminize uygulayabilirsiniz. Bu sayede yağ yakan süpergücünüzü ateşler, “diyet beyni”nden sonsuza kadar kurtulursunuz. Bir diyet değil, yaşam tarzı olarak aralıklı oruç yalnızca belinizi inceltmekle kalmaz, kan şekeri seviyenizi dengede tutar, inflamasyonu azaltır ve kalp sağlığınıza korur.



Aralıklı Oruç Rehberi: Oruç Tut. Yemek Ye. Tekrarla. aralıklı oruç hakkında bilmeniz gereken her şeyi en basit haliyle anlatıyor. Yeni başlayanlar için 28 Günlük Hızlı Başlangıç planını kullanabilir ya da daha önce uyguladığınız aralıklı oruç protokollerini güçlendirebilir ve yan etkisi kilo kaybı olan bir sağlık planı olarak aralıklı oruç üzerine yapılmış son çalışmalara dair bilgileri okuyabilirsiniz. Hâlâ aklınıza takılan sorular mı var? Aralıklı oruç hakkında sıkça sorulan sorulara verilmiş kapsamlı yanıtları SSS bölümünde bulabilirsiniz.



9 786258 489255

NOVA KİTAP /novayayinlari