

- Diyetiysen Ebru Piroğlu Durgut:
- “Kişi Kararlı Olmadıkça Zayıflaması Mümkün Değil”

Diyet Uzmanı Ebru Piroğlu Durgut, “Kilo verme işi kafada biter. Kişi kararlı olmadıkça siz ne yaparsanız yapın zayıflatmanız mümkün değildir.” dedi.

Medical Park Ordu Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Ebru Piroğlu Durgut doğru kilo verme konusunda bilgiler verirken, “Zayıflamak için bana gelen danışanlarıma ne yapmaları gerektiğinden çok nasıl yapmaları gerektiğini anlatmak daha doğru geliyor. Çünkü artık herkes beslenmeyle ilgili bilgi sahibi, fakat bu bilgilerin nasıl kullanılacağı konusunda yetersiz kalmakta. Bu nedenle bana gelen herkese kalorisi kişiye göre hesaplanmış standart diyet ışığında, kendi kendilerinin diyetisyeni olmayı öğretiyorum. Bana gelen danışanlarıma “Gerçekten hazır mısınız?” diye sorarım. Çünkü kilo verme işi kafada biter. Kişi kararlı olmadıkça siz ne yaparsanız yapın zayıflatmanız mümkün değildir. Sigara tiryakisi hamile olduğunu öğrenen bir bayanı düşünün. Ertesi gün sigarayı bıraktığına şahit olursunuz. Hani tiryakiydi? Bebek baskın çıktı. Bebeğine olan sevgisi sigara tiryakiliğini ikinci plana attı. Hani yıllarca denemesine rağmen bir türlü bırakamamıştı sigarayı, şimdi ne oldu? Ben söyleyeyim; zihnine, beynine komutu sigarayı bırakmam gerek diye göndermedi. Zihnine ve beynine bebeğine olan sevgisinden dolayı sigara içmeyeceği emrini verdi” diye konuştu.

Dyt.Durgut, “Zihninizi nasıl yönlendirirseniz zihniniz size o şekilde yanıt verir” diyerek konuşmasını şöyle sürdürdü, “Zihninizi nasıl yönlendirirseniz zihniniz size o şekilde yanıt verir. Çok bilindik bir örnek vardır. Soğuk hava deposunda kitli kalan adam deponun soğutucusunun bozuk olduğunu panikten unutarak, donacak öleceği korkusuyla bütün gece depoda kitli kalmış ve sabah cesedini donmuş olarak bulmuşlardır. Halbuki depo soğuk değildir. Ama kendisini öyle inandırmıştır ki, zihnine yolladığı sinyallerle zihni onu dondurarak öldürmüştür. Kilo vermek de böyle bir şey aslında. İstemek gerek. Neden kilo vermek istiyorsunuz? Zayıflayınca ne yapacaksınız? Ne giyeceksiniz? İçinizi kıpır kıpır yapan görüntünüz nasıl bir görüntüdür? Zayıflamayı isterken kendinizi zayıflamış ve mutlu hayal edin. Beyniniz bunu bir komut olarak algılayacak ve zayıflamanıza yardımcı olacaktır” şeklinde konuştu.

Zayıflamak demek, düşünceleri, yeme şeklinizin, davranışlarınızın, yaşam biçiminizin, mutfak kültürünüzün, değişmesi anlamına geldiğini ifade eden Dyt. Ebru Piroğlu Durgut şu bilgileri verdi: “Hayatınızla ilgili köklü bir değişim yapacaksınız. Nasıl? Farkına vararak.” diyerek şöyle devam etti, “Okuduğum bir kitapta çok güzel bir örnek vardı. Yazar bilinçaltının ne kadar önemli olduğu anlatmış. Küçük bir böceğin bize bir şey yapamamasına rağmen nasıl da korktuğumuzu, elimize almayı bırakın terlikle bile öldürmekte zorlanabileceğimizi ama başka ülkelerde böceklerin sofralara yemek olarak konduğunu anlatarak, bilinçaltınıza hangi bilgiyi yüklerseniz ona inanırsınız diyor. Şimdi, bugüne kadar zayıflama konusunda yaptığınız her deneyimi unutun. Önce içsel bütünlüğünüzü yarattıktan sonra istediğiniz yöntemi uygulayın. Artık bildiklerinizi bir yana bırakın, zihninizi boşaltın ve kendinizi zayıf ama mutlu hayal edin.”

