**[2 Hafta İçinde Göbek Yağı Nasıl Eritilir?](https://www.wikihow.com.tr/2-Hafta-%C4%B0%C3%A7inde-G%C3%B6bek-Ya%C4%9F%C4%B1-Nas%C4%B1l-Eritilir)**

Göbeğinin etrafındaki biraz fazla dolgu normaldir fakat daha ince bir görüntü için sıkılaşmak istemen anlaşılabilir. 2 hafta içerisinde tüm göbek yağından kurtulmak imkânsız olsa da, bunun birazını kilondan ve genel vücut yağından vererek kaybedebilirsin. Tek yapman gereken doğru besinleri tüketmek (bu süreçte kaloriyi azaltmak), egzersiz rutinini artırmak ve sonraki 2 hafta için birkaç hayat tarzı değişikliği yapmak. Uzun vadede daha fazla göbek yağından kaybetmek için çaba göstermeye devam et!

**Yöntem1**

**Göbek Yağıyla Mücadele Etmek İçin Yemek**

**1**

**Bol miktarda farklı renkte sebze tüket.** Sebzeler nispeten düşük kalorilidir ve sağlıklı ve tok olmanı sağlayan bol miktarda vitamin, antioksidan ve lif içerir. Sonraki 2 haftada kalori alımını azaltmak için günde 2 ila 3 kâse sebze ye. Pişmiş ve çiğ farklı sebzelerin 1 kâse değerini görmek için <https://www.kaloricetveli.org/yiyecek/sebzeler> adresine git.[[1]](https://www.wikihow.com.tr/2-Hafta-%C4%B0%C3%A7inde-G%C3%B6bek-Ya%C4%9F%C4%B1-Nas%C4%B1l-Eritilir#_note-1) Her gün farklı renkli sebzelerin hepsinden yemeye çalış!

* + Yemeklerine sebze ve yeşilliklerle başla, sonrasında protein ve karbonhidrat gibi kalori açısından daha yoğun yiyeceklere geç.

**2**

**Daha hızlı kas yapmak için daha fazla yağsız protein tüket.** Protein, yağsız kas kütlesi yapmana yardımcı olur, yani gün boyunca daha fazla kalori yakarsın; otururken bile! Günlük kalori alımının %15 ila %20’sini yağsız proteinlere ayır (haftanın çoğu gününde fiziksel olarak daha hareketliysen bu oranı arttır).[[2]](https://www.wikihow.com.tr/2-Hafta-%C4%B0%C3%A7inde-G%C3%B6bek-Ya%C4%9F%C4%B1-Nas%C4%B1l-Eritilir#_note-2)

* + Yumurta beyazı, balık, tavuk veya çok az mermerleşmiş (mermerleşme, yağın kas lifleri arasında dağılarak ete mozaik ya mermer görüntüsü vermesidir) veya çok az yağlı kırmızı et dilimlerini seç.
  + Kaslarını besleyecek olan etsiz protein kaynakları tofu, soya fasulyesi, buğday eti, fasulye, bezelye ve mercimektir.

**3**

**Yeteri kadar kalsiyum ve D vitamini aldığından emin ol.** Süt ürünleri kalsiyum ve D vitamini içerir ve bunların kısa sürede daha fazla kilo kaybıyla ilişkili olduğu bilinir. 50 yaşının altındaki kadınların ve 70 yaşının altındaki erkeklerin her gün 1000 mg kalsiyum ve 600 IU D Vitaminine ihtiyacı vardır. 50 yaş ve üzeri kadınlar ve 70 yaş ve üzeri erkekler her gün 1200 mg kalsiyum ve 800 IU D Vitamini almayı hedeflemelidir.[[3]](https://www.wikihow.com.tr/2-Hafta-%C4%B0%C3%A7inde-G%C3%B6bek-Ya%C4%9F%C4%B1-Nas%C4%B1l-Eritilir#_note-3)

* + Protein açısından zengin yoğurt, inek veya yemiş sütü ve az yağlı peynirler seni tok tutabilir ve vücuduna daha fazla yağ depolamasını söyleyen hormon olan kalsitriolü azaltabilir.
  + Şekerli (tatlandırılmış) olanlarından ziyade tatlandırılmamış veya çok az tatlandırılmış yoğurt tercih et. Eğer sade yoğurt sana çok sade geliyorsa ona biraz taze yaban mersini veya frambuaz ekle.
  + Taze Mozzarella, beyaz peynir, keçi peyniri ve süzme peynir harika seçimlerdir.
  + Yeşil sebzeler (karalahana, lahana, brokoli, soya fasulyesi gibi), portakal suyu, bazlama, soya sütü ve kahvaltılık gevrek gibi süt içermeyen ürünler de günlük kalsiyum ve D vitamini alımına katkıda bulunur.

**4**

**İşlenmiş tahıllar yerine lif açısından zengin tam tahıllı ürünleri tercih et.** İşlenmiş tahıllar (beyaz ekmek, beyaz unlu makarnalar ve beyaz pirinç gibi), tok tutan ve kalp hastalığı, obezite, bazı kanser türleri ve diyabet riskini azaltan tam tahıllı ürünlerden daha az besleyicidir. Tam tahıllı ürünlerin içerisinde ayrıca bol miktarda lif bulunur ve bu, 2 hafta süresince şişkinliği azaltabilir.[[4]](https://www.wikihow.com.tr/2-Hafta-%C4%B0%C3%A7inde-G%C3%B6bek-Ya%C4%9F%C4%B1-Nas%C4%B1l-Eritilir#_note-4)

* + Tam tahıllı buğday ekmeği kolay değiştirilebilir, ancak kinoa, yabani pirinç, mercimek, fasulye, brüksel lahanası, brokoli, yulaf ezmesi, elma, muz, keten tohumu ve chia tohumlarında bol miktarda kaliteli lif bulunur.
  + Kadınlar her gün 25 gram, erkekler ise 38 gram lif almaya çalışmalıdır.[[5]](https://www.wikihow.com.tr/2-Hafta-%C4%B0%C3%A7inde-G%C3%B6bek-Ya%C4%9F%C4%B1-Nas%C4%B1l-Eritilir#_note-5)
  + Günde 300 grama kadar (2000 kalorilik bir diyet için) karbonhidrat yemek normal kabul edilse de, daha hızlı kilo vermek için sonraki 2 hafta için karbonhidrat alımını 50 ila 150 veya 200 gram civarına düşür.

**5**

**Doymuş yağları omega 3 içeren tekli doymamış yağlar ile değiştir.** Avokado, zeytinyağı, keten tohumu, chia tohumu, kabuklu yemişler ve fındık ezmesi gibi sağlıklı yağlar, omega 3 yağ asitlerine sahiptir (bunlar vücudunun nasıl yağ yaktığını ve depoladığını düzenlemeye yardımcı olur). Bunlar ayrıca bir sonraki öğününde fazla yemek yeme ihtimalini azaltarak, kendini iyimser ve tok hissetmeni sağlar.[[6]](https://www.wikihow.com.tr/2-Hafta-%C4%B0%C3%A7inde-G%C3%B6bek-Ya%C4%9F%C4%B1-Nas%C4%B1l-Eritilir#_note-6)

* + Omega 3 bakımından zengin bir diyet yapan kişilerde daha az viseral yağ (organlarının etrafına yerleşen zararlı tür) oluşur ve diyabet riski daha düşüktür.
  + Yağlar düşük kalorili yiyecekler değildir, bu yüzden porsiyonlarına dikkat et! Sonraki 2 hafta boyunca zeytinyağı ve fındık ezmesi alımını günde 2 yemek kaşığı (6 çay kaşığı) (veya 2 ila 3 porsiyon) ile sınırlamaya çalış.
  + Tavsiye edilen günlük omega 3 yağ asidi miktarı erkekler için 1,6 gram ve kadınlar için 1,1 gramdır.
  + Omega 3’ü omega 6 ile dengelemeyi unutma! Omega 6 kaynakları arasında aspir yağı, ayçiçek yağı, mısır yağı, soya yağı, ayçiçeği, ceviz ve kabak çekirdeği bulunur.[[7]](https://www.wikihow.com.tr/2-Hafta-%C4%B0%C3%A7inde-G%C3%B6bek-Ya%C4%9F%C4%B1-Nas%C4%B1l-Eritilir#_note-7)

**6**

**Atıştırmalık olarak kepekli tahılları, yağsız proteinleri ve sağlıklı yağları tercih et.** Atıştırmalıklar, kan şekerini sabit tutmak ve metabolizmanın hızlı çalışması için önemlidir. Ancak, ne kadar ve ne sıklıkta atıştırdığın önemlidir! Şekerli atıştırmalıklar yerine, meyve, kabuklu yemiş veya tam tahıllar gibi işlenmemiş gıdaları atıştır. Sadece aç olduğunda atıştır (ideal olarak günde sadece iki kez ana öğünler arasında) ve hızlı kilo vermek için bunu 100 ila 150 kalori arasında tut.

* + Çantanda, masanda veya arabanda (kuşluk vakti veya öğleden sonra açlık krizin geldiğinde olabileceğin yerlerde) daima sağlıklı atıştırmalıklar bulundur.
  + Paketli protein barlarında ek şeker, sağlıksız yağlar ve işlenmiş içerikler yüksek olabiliyor. Porsiyon boyutlarını ve içeriğini kontrol etmek için paket üzerindeki değerleri dikkatlice oku. Eğer “yüksek fruktozlu mısır şurubu” ve/veya “parçalanmış palm çekirdeği yağı” listede varsa o protein barından uzak dur![[8]](https://www.wikihow.com.tr/2-Hafta-%C4%B0%C3%A7inde-G%C3%B6bek-Ya%C4%9F%C4%B1-Nas%C4%B1l-Eritilir#_note-8)
  + Örneğin, yoğurt, badem ezmesi ve yulaf ezmesi içeren proteinli bir içecek veya 2 yemek kaşığı (6 çay kaşığı) fıstık, ayçiçeği veya badem ezmesi ile dilimlenmiş bir elma, seni sağlıklı proteinler, yağlar ve lifle daha uzun süre tok tutacaktır.

**7**

**Şekerli içeceklerden ve ikramlardan sakın.** Şekerli gazlı içecekler veya meyve suları içen ve tatlı yiyecekler yiyen kişilerde, aşırı kalori ve şeker nedeniyle daha yüksek miktarda karın yağı bulunur. Bu nedenle, suyu tercih et ve hızlı bir şekilde zayıflamak için sonraki 2 hafta boyunca tatlı tüketimini haftada bir kezle sınırla. Kendini şımartırken porsiyon boyutlarına dikkat et![[9]](https://www.wikihow.com.tr/2-Hafta-%C4%B0%C3%A7inde-G%C3%B6bek-Ya%C4%9F%C4%B1-Nas%C4%B1l-Eritilir#_note-9)

* + Tatlıya karşı zaafın varsa çilekten veya bitter çikolatadan (her ikisi de antioksidan içerir) elde edilen doğal şekerlerle kendini ödüllendir. Daha da iyisi, ikisini birleştirerek bitter çikolata kaplı çilekler yap!

**8**

**Yiyecek alışverişinde akıllı davran.** Çoğu market, tüm işlenmemiş gıdalar mağazanın kenarlarında ve işlenmiş abur cuburlar orta koridorlarda olacak şekilde düzenlenir. Mağazanın kenarlarından alışveriş yap ve alışveriş arabanı çeşitli renklerdeki meyve ve sebzelerle doldurmaya çalış.

* + Sonraki 2 hafta için sadece tam tahıllı ürünler, meyveler, sebzeler ve yağsız proteinler satın al.

**9**

**Her öğünde daha küçük porsiyonlar ye.** Kilo (ve yağ) kaybı için porsiyon boyutlarını bilmek çok önemlidir. Evde pişirirken veya restoranda yerken (özellikle porsiyonları büyük olanlarda) gerçekten ne kadar yemek yediğin hakkında özenli ol.[[10]](https://www.wikihow.com.tr/2-Hafta-%C4%B0%C3%A7inde-G%C3%B6bek-Ya%C4%9F%C4%B1-Nas%C4%B1l-Eritilir#_note-10)

* + Restoranlarda yerken başlangıç yemeğini bir arkadaşınla bölüş veya aşırı yemene engel olmak için yanında yemeğinin yarısını koyabileceğin bir kap getir.
  + Elini kullanarak porsiyon boyutlarını ölç:
    - Pişmiş sebzeler, kahvaltılık gevrek, doğranmış veya bütün meyve: 1 yumruk = 1 su bardağı (16 yemek kaşığı)
    - Peynir: 1 işaret parmağı = 43 gr
    - Erişte, pirinç, yulaf ezmesi: 1 avuç = 0,5 su bardağı (8 yemek kaşığı)
    - Proteinler: 1 avuç = 85 gr
    - Yağlar: 1 başparmak = 1 yemek kaşığı (3 çay kaşığı)