(Logonuz Burada)

Demo Sağlık Tesisi (Prokalite.Com)
KİLO ALMA ÖNERİLER LİSTESİ

Doküman Kodu: HB.LS.048	Yayın Tarihi: 28.11.2026	Revizyon Tarihi: -	Revizyon No: 0	Sayfa: 1 / 1

ÖNERİLER

√ Yemek esnasında sıvı tüketmeyiniz. Öğünlerinizi atlamayınız.
√ Ara öğünlerde kalorisi yüksek [ev yapımı pasta,kek,kurabiye vb] gıdalar tüketiniz. √ Süt,yoğurt,peynir,et ürünlerini yağlı olanları tercih ediniz.
√ Salatalarınızda bol yağ kullanınız.
√ Çorba ve diğer yemeklerde terbiye olarak bol un kullanınız.
√ Fiziksel aktivitenizi [yürüyüş,hareket,spor, vb] azaltınız.
√ Kesinlikle sigara içmeyiniz.
√ Çay ve sütünüze şeker veya bal ilave ediniz.
√ Tatlılarınızda yumurta, yağ, kuruyemişler, kuru üzüm, susam vb bol ilave ediniz. ❖ Bu önerilen günlük gıdaların tamamını programa ilk başladığınızda hepsini tüketemezsiniz, tüketebildiğiniz kadar tüketerek azar azar artırınız.