EVDE GEÇEN ZAMANI DEĞERLENDİRMEK İÇİN ÖNERİLER

SOSYAL MESAFEDE SAĞLIKLI VE FİT KALMAK

Dünyanın farklı coğrafyalarında yaşayan, benim de severek takip ettiğim beslenme ve spor odaklı blog, Instagram hesapları, web siteleri ile uygulamaları sizler için derledim.

HABER: FÜSUN HATTAT

Düzenli beslenme, egzersiz ve meditasyon için evde size yardımcı olabilecek, online olarak ulaşabileceğiniz uygulamalar ve web sitesi üyelikleri bulunuyor. Spor eğitmenlerinin dersleri, beslenme uzmanlarının hazırladığı sağlıklı tarifler, kapalı kaldığımız bu süreyi iyi değerlendirmek için birebir. Sürekli seyahatlerde olup düzenli spor salonuna gidemediğimde, Melissa Wood'un egzersiz serileri benim cankurtarıcım. Jessica'nın muzlu ekmeği nerede olursam olayım mutfağımda. İstanbul'da ise Seda'nın paketleri hep evimde. Vegan, paleo, eşit ağırlıklı beslenme türlerinin her birinden yazımda bir seçenek bulacaksınız. Instagram hesaplarından paylaştıkları egzersiz veya yemek tariflerini benimserseniz online üyeliklerini satın alıp tüm sundukları bilgilere ulaşabilirsiniz.

Seda'nın menüleri vücut yağının azaltılması ve kas kütlesinin korunmasının yanında toksinlerden arınmayı da hedefliyor.

Seda Çayhan / @sedacayhan

Kabak lazanya, karnabahar pizza

İstanbul'da olduğum zamanlarda sürekli çalıştığım ve bu anlamda Instagram'da takip ettiğim tek isim var; beslenme koçum Seda Çayhan. İster sadece sağlıklı, dengeli beslenmek, isterseniz yanında kilo vermek isteyin. Beslenme uzmanı ile birlikte hazırladığı vitamin, mineral ve lif içeriği yüksek yemek paketleri evimden çıkmıyor. Menüleri, vücut yağının azaltılması ve kas kütlesinin korunmasının yanında toksinlerden arınmayı hedeflerken, laktozsuz, glutensiz, veya paleo beslenmek için de seçenekler sunuyor. www.sedacayhan.com sitesinde online satışları var. Fıstık ezmesi, kakao, keçi boynuzu pekmezi veya havuç, tarçın, hindistancevizi ile hazırladığı ara öğün atıştırmalıkların, kabak lazanyanın, lorlu esmer buğdaylı poğaçaların, karnabahar pizza ve biberli pirinç ruloların hem az ürünlü hem basit tariflerini Instagram sayfasından da paylaşıyor.

Yürüyüşlerimde Ella'nın beslenme ve sağlık üzerine uzmanlarla yaptığı podcast'leri dinlemekten büyük keyif alıyorum.

Ella Mills / @deliciouslyella

Blog, YouTube, uygulama, podcast

Instagram'da 1.7 milyon takipçisiyle özellikle İngilizlerin sevgilisi Ella Mills'in sağlıklı yeme alışkanlıkları ve yaşam stili yolculuğu, geçirdiği ender bir hastalık sonrasında, bu yönde araştırmalarıyla başlamış. Aslında Sainsbury's marketler zincirinin sahibinin torunu ama kocasıyla birlikte sekiz sene içinde blog, YouTube, Instagram, yemek kitapları, podcast, kafe derken kendi minik imparatorluğunu kurdu bile. Üç yıldır tüm İngiltere'de satılan paketlenmiş hurmalı, kajulu, yulaflı enerji topları, granola ve barları, donmuş curry ve thai soslu sebze yemekleri yakında Avrupa ve Amerika'ya da yayılacak. www.deliciouslyella.com sitesinden birçok tarifini ücretsiz veya aplikasyonunda ayda 0.99 pounda bu vegan tariflerin tamamını, meditasyon ve yoga egzersizleriyle birlikte bulabilirsiniz. Yürüyüşlerimde, beslenme ve sağlık üzerine uzmanlarla yaptığı podcast'leri dinlemekten büyük keyif alıyorum.

Yalda, Instagram hesabında her hafta farklı konularda canlı yayında sohbetler yapıyor.

Yalda Alaoui / @eatburnsleep

Market videolarını seyredin

Takipten kopamadığım bir başka isim, yarı Fas, yarı İranlı, Londra'da yaşayan Yalda Alaoui. London School of Economics Finans Yüksekokulu mezunu ve naturapatik beslenme uzmanlığını tamamlamak üzere. Otoimmün rahatsızlıklarını kontrol altına almak için yıllardır yaptığı çalışmaları www.eatburnsleep.com platformunda yayınlıyor. İltihap önleyici, bağışıklık sistemini güçlendirmek için hayvansal proteinli, süt ürünsüz, rafine şekersiz, glutensiz yaşam şeklini öneriyor. Altı haftalık menü, egzersiz ve meditasyonlarını paylaştığı üyelik sistemi, blog ve e-kitapları var. Instagram hesabında her hafta farklı konularda canlı yayında sohbetler yapıyor. Çocukları için yemek hazırlıklarını ve market alışverişlerinde ürün seçim ve detaylarını videolarla gösteriyor. Kimyon ve tarçınla baharatlandırdığı şakşuka yumurtası, muz bazlı dondurmaları, Fas usulü yavaş pişiricide hazırladığı tavuk tajinleri en sevdiklerim.

■ Neda Varbanova / @healthywithnedi

Nedi Martini'yi mutlaka deneyin

Aslen Bulgar asıllı, New York'ta yaşayan Neda Varbanova, NYU Steinhardt'ın gıda çalışmaları alanında master derecesine sahip bir beslenme uzmanı. Düzgün beslenmenin, zindeliğin ve olumlu bir bakış açısının, sağlıklı bir yaşamın anahtarları olduğuna inanan Neda'nın www.healthywithnedi.com adresindeki blog'unda ve Instagram hesabında sağlıklı yemek tarifleri, beslenme önerileri, fitness ve güzellik ipuçları, restoran ve seyahat rehberleri ve detoks e-kitaplarını bulabilirsiniz. Bulgar köfteleri, Yunan spanakopita - ıspanaklı börek, kabak ruloları, vegan çikolatalı kek tariflerinden bazıları. Düşük kalorili 'Nedi Martini'yi mutlaka deneyin. Eğer bagel seviyorsanız, sağlıklı versiyonunu yine Nedi'den öğrenebilirsiniz.

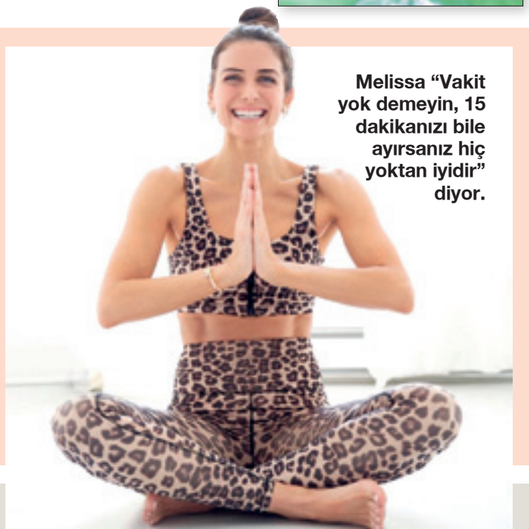
Eğer bagel seviyorsanız, sağlıklı versiyonunu Nedi'den öğrenebilirsiniz.

Jessica'nın saç, tırnak, cilt beslenmesinden sindirim ve stres desteklerine uzanan vitamin serisi şu an sadece Avustralya ve Amerika'da satışta.

■ Jessica Sepel / @jshealth

Muzlu ekmek, yulaflı pancake

Instagram'ı ilk zamanlarından itibaren aktif olarak kullanan holistik beslenme uzmanı Jessica Sepel'ın şöhreti tüm dünyaya çoktan yayıldı. Paleo hem hayvansal hem bitkisel proteinlerle ve sebzelerle dengelediği beslenme düzenini meditasyon ve spor hareketleriyle desteklediği sekiz haftalık programını www.jessicasepel.com sitesi ve aplikasyonundan satın alıp uygulayabilirsiniz. Bugüne kadar yazdığı üç kitapta topladığı yemek reçetelerinden muzlu ekmek, yulaflı pancake ve tek tepside hazırladığı et, tavuk, balık ve sebze tarifleri benim favorilerim. Instagram hesabında da bu tarifleri sürekli paylaşıp anlatıyor. Ayrıca Jessica Sepel'ın saç, tırnak, cilt beslenmesinden sindirim ve stres desteklerine uzanan vitamin serisi şu an sadece Avustralya ve Amerika'da satışta.



Melissa "Vakit yok demeyin, 15 dakikanızı bile ayırsanız hiç yoktan iyidir" diyor.

■ Melissa Wood / @melissawoodhealth

Mottosu basit, yalın çizgiler

Eve kapalı kaldık demek kesinlikle sporumuzu ihmal etmek anlamına gelmiyor. Melissa Wood sertifikalı yoga ve pilates eğitmeni. Yaklaşımı çok basit. Ne zaman, nerede olursanız sporunuzu yapabilirsiniz! 'Basit, yalın çizgiler' mottosuyla hazırladığı 15-55 dakika arası, düşük tempolu ama etkili serileri için evinizde fazla ekipmana da ihtiyaç yok. Bir yoga minderi yeterli. New York'ta yaşayan iki çocuklu anne "Vakit yok demeyin, 15 dakikanızı bile ayırsanız hiç yoktan iyidir, farkı hissedersiniz" diyor. www.melissawoodhealth.com adresinden bütün derslerine ulaşabilir, aylık 10 dolar üyelikle istediğiniz zaman ve yerde yapabilirsiniz. Meditasyon ayrı bir ilgi dalı. Yoga ve pilates hareketlerini bol streç ve meditasyon ile birleştirdiği derslerinin bazılarını Instagram sayfasından da ücretsiz yayınlayıp bilgi veriyor.