

ÜCRETSİZ BAŞLANGIÇ KİTİ

ZARİF BACAK BAŞLANGIÇ SİSTEMİ

Daha fazla kardiyo ve katı yasaklar yerine; hareketini, beslenmeni ve beden sinyallerini aynı hedef doğrultusunda kullanman için 7 günlük uygulama rehberi.

BEDENİNİ CEZALANDIRMA. VERİNİ OKU. SİSTEMİNİ KUR.

Samed Balakar • Kadın Beden Dönüşüm Koçu • @samed.fit

BU KİT NE YAPAR, NE YAPMAZ?

Önce doğru beklentiyi kuralım

Bu rehber sana tek bir bölgeden yağ kaybı garantisi veya herkese uyan sihirli bir egzersiz listesi sunmaz. Bacak görünümü; genel vücut kompozisyonu, kas kuvveti, postür, genetik yapı, günlük hareket, beslenme ve geçici sıvı değişimleri gibi birçok etkenin birlikte sonucudur.

Bu kitin amacı, daha fazla çabalamadan önce çabanı doğru yönde birleştirmeyi öğretmektir.

Bu rehberle ne kazanacaksın?

- Bacak görünümünü etkileyen parçaları daha gerçekçi biçimde değerlendireceksin.
- Günlük hazır oluşluğuna göre hareket yoğunluğunu seçmeyi öğreneceksin.
- Yaklaşık 21 dakikalık uygulanabilir bir hareket akışı kuracaksın.
- Özgür Tabak modeliyle öğünlerini yasaksız ve görünür hâle getireceksin.
- Döngü takvimine körü körüne uymak yerine kendi tekrar eden sinyallerini izleyeceksin.
- Yedi günün sonunda hangi noktada kişisel desteğe ihtiyaç duyduğunu göreceksin.

Nasıl kullanmalısın?

Önce 5 dakikalık başlangıç değerlendirmesini doldur. Sonra yedi günlük planı uygula ve her gün takip tablosuna tek satır veri gir. Amaç kusursuzluk değil; bedeninin ve gerçek hayatın hakkında kullanılabilir veri toplamaktır.

YENİ İNANIŞ

Daha çok çalışmak her zaman daha doğru çalışmak değildir

Pilates, kardiyo veya bacak egzersizi yapmak yanlış değildir. Fakat doğru görünen parçalar aynı hedef doğrultusunda çalışmıyorsa, daha fazla egzersiz yalnızca daha fazla yorgunluk oluşturabilir.

ESKİ İNANIŞ	DAHA İŞLEVSEL BAKIŞ
Bacaklarımı çok çalıştırırsam yalnızca o bölgeden yağ kaybederim.	Bölgesel egzersiz kas kuvvetini geliştirir; görünüm değişimi genel sistemin sonucudur.
Ne kadar yorulursam o kadar iyi sonuç alırım.	Uygun doz, toparlanma ve devamlılık; tek seferlik yorgunluktan daha değerlidir.
Bir gün aksadıysam program bozulmuştur.	Bir sonraki uygulanabilir adım, kusursuz bir haftadan daha sürdürülebilirdir.
Döngüm hangi egzersizi yapacağımı kesin olarak belirler.	Döngü farkındalığı bir veri kaynağıdır; karar enerji, uyku, semptom ve hazır oluşlukla verilir.

Asıl soru: “Daha ne kadar yapmalıyım?” değil, “Yaptıklarım aynı hedef doğrultusunda çalışıyor mu?”

Üç parçayı aynı hedefte birleştir

01	BEDEN VERİSİ Enerji, uyku, şişkinlik hissi, ağrı ve performans gibi sinyalleri takip et. Tahmin etmek yerine kendi örüntünü gör.
02	AKILLI HAREKET Hedefe, seviyeye, eklem durumuna, zamana ve ekipmana uygun hareket dozunu seç.
03	ÖZGÜR TABAK Protein, sebze, karbonhidrat ve yağ dengesini yasaksız ama takip edilebilir bir yapıda kur.

Bu üç kodun etrafındaki görünmez bağ ise devamlılıktır. Bir plan ne kadar iyi görünürse görünsün, yoğun gününde uygulanamıyorsa kişisel sistemin değildir.

Hedef: Bedenini bir haftada değiştirmek değil; beden için çalışan sistemi kurmaya başlamak.

5 DAKİKALIK BAŞLANGIÇ DEĞERLENDİRMESİ

Şu anda nerede takılıyorsun?

Aşağıdaki cümlelerden sana uyanları işaretle. En çok işaretlediğin bölüm, bu hafta odaklanacağın ilk sistemi gösterir.

A. HAREKET

- ☐ Hangi hareketin hedefime uygun olduğunu bilmiyorum.
- ☐ Uzun programları düzenli uygulayamıyorum.
- ☐ Diz, kalça veya belimde hareket seçimini etkileyen rahatsızlık var.

B. BESLENME

- ☐ Sağlıklı yediğimi düşünüyorum ama porsiyonlarım görünür değil.
- ☐ Yoğun günlerde öğün düzenim tamamen dağılıyor.
- ☐ Bir öğün plan dışına çıktığında bütün günü bırakıyorum.

C. BEDEN SİNYALLERİ

- ☐ Enerji, uyku ve şişkinlik değişimlerini takip etmiyorum.
- ☐ Döngümün beni nasıl etkilediğini tahmin ediyorum ama verim yok.
- ☐ Her gün aynı yoğunluğu uygulamaya çalışıyorum.

D. DEVAMLILIK

- ☐ Bir planı birkaç gün uygulayıp bırakıyorum.
- ☐ Aksadığımda bir sonraki doğru adımı bilmiyorum.
- ☐ Tek başıma kaldığımda düzenim kolayca bozuluyor.

Bu değerlendirmede “başarısız” sonuç yoktur. İşaretlerin, iradeni değil; sisteminin hangi parçasının güçlendirilmesi gerektiğini gösterir.

BEDENİNİ ANLA

60 saniyelik hazır oluşluk kontrolü

Her hareket seansından önce aşağıdaki beş soruya 0-2 arasında puan ver.

SİNYAL	0	1	2
Uyku	Kötü	Orta	İyi
Enerji	Çok düşük	Dalgalı	İyi
Kas-eklem konforu	Ağrı/rahatsızlık	Hafif sertlik	Rahat
Motivasyon/odak	Çok düşük	Orta	İyi
Genel stres	Çok yüksek	Orta	Yönetilebilir

TOPLAM PUANINI YORUMLA

- 8-10: Planlanan seansı normal yoğunlukta uygulayabilirsin.
- 5-7: Hareket kalitesini koru; süreyi veya tur sayısını azalt.
- 0-4: Aktif toparlanma, rahat yürüyüş veya dinlenme seçeneğini değerlendir.

Keskin ağrı, baş dönmesi veya olağan dışı bir semptom puandan bağımsız olarak durman ve uygun sağlık desteğini alman için işarettir.

Süre değil, doğru doz

21 dakika sihirli bir sayı değildir. Yoğun bir gün içinde uygulanabilir bir hareket kabı oluşturur. Hedef, her seansı tükenmiş bitirmek değil; kuvvet, denge ve genel kondisyonu düzenli biçimde desteklemektir.

3 DK	HAZIRLIK Rahat tempo yürüyüş, omuz-kalça çevirmeleri, kontrollü çömelme provası.
12 DK	ANA BLOK 4 hareket x 40 sn çalışma / 20 sn geçiş x 3 tur. Form bozuluyorsa süreyi azalt.
3 DK	DENGE VE MERKEZ Destek alarak tek ayak denge, dead bug veya bird-dog varyasyonu.
3 DK	SOĞUMA Rahat nefes, hafif yürüyüş ve ağrısız hareket açıklığında gevşeme.

Örnek ana blok hareketleri

Sandalyeye kontrollü otur-kalk • kalça köprüsü • duvar destekli kalça menteşesi • alçak basamağa kontrollü çıkış • destekli geriye adım • düşük darbeli yerinde yürüyüş.

Kusursuzluk değil, uygulanabilir ritim

GÜN	ODAK	UYGULAMA
1	Başlangıç verisi	Hazır oluşluk kontrolü + 20-30 dk rahat yürüyüş.
2	Akıllı hareket	21 dakikalık seans. Orta efor; son tekrarlar kontrollü kalmalı.
3	Özgür Tabak	Hareket yerine öğünlerini gözlemle; akşam 10 dk rahat yürüyüş.
4	Kuvvet ve denge	21 dakikalık seans. Hazır oluşluk düşükse tur sayısını azalt.
5	Toparlanma	Rahat yürüyüş veya dinlenme. Uyku ve enerji notunu kaydet.
6	Akıllı hareket	21 dakikalık seans. Ağrısız hareket kalitesine öncelik ver.
7	Değerlendirme	Ölçü yerine önce uygulama verini incele: ne sürdü, ne aksadı, neden?

Kural: Bir gün aksarsa telafi cezası yok. Takvimde kaldığın yerden değil, bedeninin bugün hazır olduğu yerden devam et.

Nike Training Club ile nasıl uygulayacaksın?

Hareketleri yalnızca yazılı tariftten takip etmek yerine Nike Training Club (NTC) uygulamasındaki yönlendirmeli videolardan yararlanabilirsin. NTC; kuvvet, kondisyon, yoga, pilates ve toparlanma içerikleri sunan üçüncü taraf bir uygulamadır.

1. Uygulamayı indir

IPHONE / IPAD İÇİN APP STORE'DAN İNDİR →

ANDROID İÇİN GOOGLE PLAY'DEN İNDİR →

2. Antrenmanları kaydet

- Uygulamayı aç ve aşağıdaki programda verilen antrenman adlarını arama alanına yaz.
- Bulduğun içerikleri “Kaydedilenler” listene ekle.
- Günün seansını açmadan önce 60 saniyelik hazır oluşluk kontrolünü uygula.
- Hazır oluşluğun düşükse süreyi, yoğunluğu veya egzersiz seçimini değiştir.

3. Önemli kullanım notu

NTC kütüphanesi, dil ve ülkeye göre değişebilir; içerik isimleri zaman içinde güncellenebilir. Bir başlığı bulamazsan aynı süre, seviye, ekipman ve hareket türündeki eşdeğer bir NTC antrenmanını seç. Uygulamadaki bir antrenmanın adı sonuç garantisi değildir.

Nike Training Club ve antrenman içerikleri Nike'a aittir. Bu rehber Nike tarafından desteklenmemekte veya onaylanmamaktadır.

7 GÜNLÜK NTC VİDEO PLANI

Gün gün yönlendirmeli antrenman akışı

Bu plan genel bir başlangıç örneğidir. Arka arkaya gelen yüksek yoğunluklu günlerde hazır oluşluk puanını mutlaka kullan. Eklem rahatsızlığın, egzersiz geçmişin veya sağlık durumun varsa uygun profesyonel yönlendirme al.

GÜN	NTC'DE ARAT	SÜRE / ODAK
PAZARTESİ	"10 Dakikalık Yüksek Yoğunluklu Antrenman: Bacaklar ve Karın"	10 dk • Vücut ağırlığı Kısa alt vücut ve merkez bölge kondisyon başlangıcı.
SALI	"20 Dakikalık Yüksek Yoğunluklu Antrenman: Bacaklar"	20 dk • Başlangıç Dinamik hareketler, denge ve alt vücut dayanıklılığı. Pazartesi sonrası yorgunluk varsa düşük darbeli eşdeğerini seç.
ÇARŞAMBA	AKTİF TOPARLANMA / DİNLENME	Rahat yürüyüş, günlük normal hareket veya tam dinlenme. Ağırlaşma hissinde bacakları kısa süre rahat bir pozisyonda dinlendirebilirsin.
PERŞEMBE	"Bacak ve Kalçadaki Yağları Yakma"	Uygulamadaki süre • Orta ağırlık Kalça ve alt vücut kuvveti. Başlık NTC içeriğinin adıdır; bölgesel yağ kaybı garantisi değildir.

Seans sırasında form bozuluyorsa veya keskin ağrı oluşuyorsa videoya yetismeye çalışma. Hızı azalt, hareketi değiştir veya seansı durdur.

Haftanın ikinci yarısı

GÜN	NTC'DE ARAT	SÜRE / ODAK
CUMA	"Daha İnce Bacaklar 2.0"	15 dk • Orta seviye / orta ağırlık Kuvvet ve pliometrik hareketler içerebilir. Sıçramalı hareketler yalnızca eklem konforu, teknik ve hazır oluşluk uygunsa uygulanmalı.
CUMARTESİ	"Plaj Bacakları"	18 dk • Pilates tahtası / foam roller Hareket kalitesi, toparlanma ve geçici rahatlama hissini destekleyen bir seans olarak kullan.
PAZAR	TAM DİNLENME	Haftanın uygulama verisini değerlendir. Bir sonraki haftaya ceza antrenmanı ekleme.

ANTRENMAN TÜYOLARI

- Denge: Tek ayaklı çalışmalar denge, koordinasyon ve küçük stabilizatör kasların kontrolünü destekler. Bacağı "boylamasına uzatmaz"; daha kontrollü hareket etmene yardımcı olur.
- Pliometrik hareketler: Güç ve kondisyonu geliştirebilir; ancak amaç her tekrarı olabildiğince hızlı yapmak değildir. Önce güvenli iniş, diz-kalça hizası ve kontrollü teknik gelir.
- Foam roller: Kısa süreli hareket açıklığı ve rahatlama hissini destekleyebilir. Yağı, selülit veya ödemi "süpürmez" ve egzersizin yerini almaz.

Bu videolar sisteme değer katar; fakat uygulamadaki genel bir video senin hareket geçmişini, ağrını, hazır oluşluğunu veya tekniğini kişisel olarak değerlendiremez.

Bugün hangi seçeneği uygulamalısın?

1. Keskin ağrı, baş dönmesi veya olağan dışı semptom varmı?

- Evet: Seansı durdur. Gerekiyorsa sağlık profesyoneline danış.
- Hayır: 2. soruya geç.

2. Hazır oluşluk puanın kaç?

- 8-10: Tam 21 dakikalık seans.
- 5-7: İki tur veya düşük darbeli varyasyon.
- 0-4: Rahat yürüyüş, hareketlilik veya dinlenme.

3. Hareket sırasında formun bozuluyor mu?

- Evet: Hızı, hareket açıklığını veya direnci azalt.
- Hayır: Kontrollü biçimde devam et.

4. Seans sonrası ne kaydedeceksin?

- Algılanan efor: 1-10
- Ağrı/rahatsızlık: var-yok
- Enerji: önce-sonra
- Bir sonraki seans için not

Akıllı hareketin ölçütü ter miktarı değil; güvenli form, uygun doz ve ertesi gün yeniden uygulanabilir olmaktır.

Yasaksız ama görünür bir öğün sistemi

Özgür Tabak, kalori hesabı yapmak istemeyen kişinin öğününü dört temel parçayla gözden geçirmesine yardımcı olur. Porsiyon ihtiyacı kişiye, hedefe ve sağlık durumuna göre değişebilir; bu model genel bir başlangıç çerçevesidir.

1/2	SEBZE VE YEŞİLLİK Renk, lif ve hacim. Pişmiş veya çiğ seçenekler.
1/4	PROTEİN Yumurta, yoğurt, peynir, balık, tavuk, et veya baklagil gibi uygun seçenekler.
1/4	KARBONHİDRAT Bulgur, ekmek, patates, yulaf, meyve veya baklagil gibi ihtiyaca uygun kaynaklar.
+	YAĞ VE LEZZET Zeytinyağı, zeytin, kuruyemiş gibi seçenekleri porsiyonu görünür tutarak kullan.

5 saniyelik kontrol

- ☐ Protein kaynağım var mı?
- ☐ Sebze/yeşillik ekledim mi?
- ☐ Karbonhidrat miktarım görünür mü?
- ☐ Yağ ve soslar kontrolümde mi?

Hayatın sakinleşmesini bekleme

Yoğun hayat bir başarısızlık nedeni değil, sistemin tasarım kriteridir. Amaç her öğünü mükemmel hazırlamak değil; plansız kaldığında kullanabileceğin birkaç güvenilir kombinasyon oluşturmaktır.

HIZLI KOMBİNASYONLAR

SEÇENEK	ÖRNEK KURULUM
Kahvaltı	Yumurta + peynir/yoğurt + domates/salatalık + ihtiyaca uygun ekmek.
Ofis öğünü	Çorba veya proteinli ana yemek + salata/yoğurt + görünür karbonhidrat porsiyonu.
Hazırlıksız akşam	Yoğurt/ayran + yumurta veya ton balığı/baklagil + hazır yıkanmış salata + ekmek/bulgur.
Ara öğün gerekiyorsa	Meyve + yoğurt/süt veya küçük porsiyon kuruyemiş gibi protein/lif eşleşmesi.

Bir öğünün plan dışına çıkması süreci bozmaz. Sonraki öğünde cezalandırma veya aç kalma yerine normal yapına dön.

Takvime göre değil, kendi verine göre

Regl döngüsü bazı kadınlarda enerji, uyku, açlık, ruh hâli, şişkinlik ve egzersiz deneyiminde tekrar eden değişimlerle ilişkili olabilir. Fakat iki kadın aynı takvim gününde tamamen farklı hissedebilir.

Döngün seni sınırlayan bir takvim değil; tekrar eden beden sinyallerini tanımana yardım eden bir veri kaynağıdır.

Üç döngü boyunca takip et

- Döngü günü veya kanama bilgisi
- Uyku kalitesi
- Enerji ve motivasyon
- Açlık/tatlı isteği
- Şişkinlik veya rahatsızlık hissi
- Antrenman eforu ve performans notu

Karar kuralı

Takvim bir öneri veriyor ama enerji, uyku ve performansın iyi görünüyorsa yalnızca faz adı nedeniyle antrenmanı otomatik olarak hafifletme. Tersine, takvim “yüksek enerji” dese bile kendini kötü hissediyorsan yoğunluğu ayarla. Tekrarlayan örüntüyü en az birkaç döngü verisiyle doğrula.

Bilimsel not

Döngü fazlarının egzersiz performansına ortalama etkisi küçük ve kişiler arasında değişkendir. Bu nedenle genel faz reçeteleri yerine kişisel yanıt, hazır oluşluk ve toparlanma verileri kullanılmalıdır.

Regl evresi: kuvvet ve hassasiyet

Östrojen ve progesteron bu evrede düşük düzeydedir. Bazı kadınlar kendini güçlü ve antrenmana hazır hissederken bazıları kramp, yoğun kanama, yorgunluk veya düşük motivasyon yaşayabilir. Bu nedenle fizyolojik olasılık ile o günkü gerçek deneyimini birlikte değerlendirmelisin.

HAREKET SEÇİMİ

- Hazır oluşluk yüksekse kuvvet, Tabata veya kontrollü yüksek yoğunluk seçeneklerini değerlendirebilirsin.
- Kramp, yoğun kanama veya belirgin yorgunluk varsa yin/restoratif yoga, nefes, yürüyüş veya dinlenmeyle başla.
- Hafif hareket bazı kişilerde ruh hâli ve rahatsızlık deneyimini destekleyebilir; ağrı artıyorsa devam etme.

ZİHİN • TOPARLANMA • UYKU

- Antrenman öncesinde enerji, semptom ve motivasyonunu kontrol et; takvim yerine bugünkü yanıtına göre seçim yap.
- Protein ve ihtiyaca uygun karbonhidrat içeren düzenli öğünler toparlanmayı destekler.
- Düşük vücut ısı bazı kadınlarda uykuya yardımcı olabilir; kramp uykuya engelse sıcak su torbası gibi güvenli rahatlatıcı yöntemleri değerlendirebilirsin.

NTC'DE ARAT

- 25 Dakikalık Yoga: Gücü Hisset
- 15 Dakikalık Yüksek Yoğunluklu Vücut Ağırlığı Antrenmanı: Tabata
- 25 Dakikalık Yoga: Nefes Alma ve Akış
- 10 Dakikalık Yoga: Duruş Düzeltme
- 10 Dakikalık Vücut Ağırlığı Egzersizi: Mükemmel Karın

Güç ve şefkat kuralı: Bedenin hazırsa ilerle; semptomların destek istiyorsa yoğunluğu azalt. İki seçim de başarısızlık değildir.

Foliküler evre: hız, güç ve öğrenme

Kanama sonrasında östrojen genellikle yükselmeye başlar ve ovülasyon yakınında zirveye yaklaşır. Bazı kadınlar bu dönemde daha iyi enerji, odak, koordinasyon ve antrenman isteği fark edebilir. Bu bir zorunluluk değil, kendi verinle doğrulayabileceğin olası bir örüntüdür.

HAREKET SEÇİMİ

- Enerji ve hazır oluşluk yüksekse hız çalışması, kuvvet, HIIT veya yeni bir beceri denemek için uygun bir pencere olabilir.
- Yoğunluğu artırırken teknik, kademeli yükleme ve toparlanma günlerini koru.
- Kişisel rekor hedefi yalnızca uyku, enerji ve hareket kalitesi birlikte iyiye anlamlıdır.

ZİHİN • TOPARLANMA • UYKU

- Artan odak hissini iş, günlük rutin ve antrenman hedeflerini planlamak için kullanabilirsin.
- Yoğun seans sonrasında soğuma, sıvı ve dengeli öğünleri ihmal etme.
- Uyku kalitesi iyi görünse bile daha fazla yoğunluk uğruna uyku süresinden ödün verme.

NTC'DE ARAT

- 20 Dakikalık Vücut Ağırlığı Egzersizi: Temel AMRAP
- 10 Dakikalık Yüksek Yoğunluklu Antrenman: Temel Hız Çalışması
- 30 Dakikalık Yüksek Yoğunluklu Antrenman: Temel Piramit Çalışması
- 20 Dakikalık Yoga: Enerji Verici Vinyasa
- 20 Dakikalık Vücut Ağırlığı Egzersizi: Karın Kuvveti

Enerjiyi kullan; fakat bir takvim fazı sana otomatik olarak daha hızlı koşacağını veya daha ağır kaldıracağını garanti etmez.

Erken luteal evre: dayanıklılık ve denge

Ovülasyon sonrasında östrojen düşebilir ve progesteron yükselmeye başlar. Bazı kadınlar enerji veya motivasyonda geçici dalgalanma fark eder; bazıları ise antrenmanında belirgin bir değişim yaşamaz. Kararını tekrar kendi hazır oluşluk verin vermelidir.

HAREKET SEÇİMİ

- Sabit tempolu aerobik çalışma, dayanıklılık, orta yoğunluklu kuvvet veya akıcı yoga seçeneklerini değerlendirebilirsin.
- Foliküler evredeki yoğunluğu sürdürmek iyi hissettirmiyorsa yükü veya tur sayısını biraz azalt.
- İyi hissediyorsan yalnızca faz adı nedeniyle kaliteli kuvvet çalışmasını bırakmak zorunda değilsin.

ZİHİN • TOPARLANMA • UYKU

- Ovülasyon sonrası düzleşme hissediyorsan öz bakım, kısa meditasyon ve destekleyici iç konuşma kullan.
- Antrenman sonrasında protein, karbonhidrat ve sıvı dengesini koru.
- Uyku saatini düzenli tut; akşam geç saatlerde kafein ve alkolün uyku deneyimini etkileyebileceğini unutma.

NTC'DE ARAT

- 30 Dakikalık Vücut Ağırlığı Egzersizi: Kuvvet ve Kardiyo
- 20 Dakikalık Vücut Ağırlığı Egzersizi: Yoğun AMRAP
- 10 Dakikalık Vücut Ağırlığı Egzersizi: Temel Arka Vücut
- 10 Dakikalık Yoga: Tanrıça Duruşu Rehberi
- 20 Dakikalık Yüksek Yoğunluklu Antrenman: Üst Gövde Kuvveti

Geçiş evresi kuralı: Yoğunluğu takvim söylediği için değil, önceki haftaya kıyasla gerçek performansın ve toparlanmanın değiştiyse ayarla.

Geç luteal evre: güç toplama ve teknik

Regl öncesi günlerde bazı kadınlar PMS, uyku değişimi, yüksek beden ısı, şişkinlik hissi, düşük enerji veya ruh hâli dalgalanması yaşayabilir. Bu belirtiler yoksa antrenmanı otomatik olarak bırakman gerekmez; varsa programı o günkü kapasiteye göre ölçeklendirebilirsin.

HAREKET SEÇİMİ

- Yoğunluk iyi gelmiyorsa deload, hareket kabiliyeti, pilates, yin/restoratif yoga veya teknik çalışma seç.
- Hareket etmeyi tamamen bırakmak yerine uygulanabilir en küçük dozu bul; semptom ağrıya dinlen.
- Bu dönemi duruş, nefes, hareket kalitesi ve sonraki haftaya hazırlık için kullanabilirsin.

ZİHİN • TOPARLANMA • UYKU

- Duygu değişimini kişisel başarısızlık olarak yorumlama; günlük tutma ve kısa meditasyon yardımcı olabilir.
- Toparlanmayı önceliklendir; açlık ve tatlı isteğini katı yasaklarla değil dengeli öğünlerle yönet.
- Daha serin oda, düzenli yatış saati ve uyku öncesi ekranı azaltma bazı kişilerde uyku deneyimini destekleyebilir.

NTC'DE ARAT

- 25 Dakikalık Yoga: Premenstrüal Sendromunu Hafiflet
- 25 Dakikalık Hareket Kabiliyeti
- 25 Dakikalık Yoga: Bilinçli Hareketler
- 5 Dakikalık Yoga: Sabah Esnemesi
- 5 Dakikalık Vücut Ağırlığı Egzersizi: Karnını Uyandırma Çağrısı

Güç toplamak geri gitmek değildir. Amaç, yoğunluğu azaltman gerektiğinde bile süreçle başını tamamen koparmamaktır.

7 GÜNLÜK TAKİP TABLOSU

Tahmin etme, görünür hâle getir

Her gün bir satırı doldur. 1 çok düşük, 5 çok iyi anlamına gelir. Şişkinlik/rahatsızlık için 1 yok, 5 yüksek anlamındadır.

GÜN	UYKU 1-5	ENERJİ 1-5	ŞİŞKİNLİK 1-5	HAREKET	ÖĞÜN TAKİBİ	KISA NOT
1				☐	☐	
2				☐	☐	
3				☐	☐	
4				☐	☐	
5				☐	☐	
6				☐	☐	
7				☐	☐	

Tartı tek başına hikâyenin tamamı değildir

Yedi gün büyük bir fiziksel dönüşümü ölçmek için kısa bir süredir. Bu ilk hafta, sonucun kendisinden çok sistemi uygulayabilme kapasiten hakkında veri toplar.

BAŞLANGIÇ

- ☐ Bel çevresi: _____ cm
- ☐ Kalça çevresi: _____ cm
- ☐ Üst bacak çevresi: _____ cm
- ☐ Seçtiğim referans kıyafet: _____

7. GÜN DEĞERLENDİRMESİ

- ☐ Planlanan hareket günlerinden ____ / ____ tanesini uyguladım.
- ☐ Öğünlerimi ____ / 7 gün gözlemledim.
- ☐ Enerjimi etkileyen tekrar eden durum: _____
- ☐ En kolay sürdürebildiğim adım: _____
- ☐ En çok zorlandığım adım: _____

Kendine sor

“Bu hafta iradem ne kadar güçlüydü?” yerine “Sistemimin hangi parçası gerçek hayatımda çalıştı, hangisinin kişiselleştirilmesi gerekiyor?” diye sor.

Fotoğraf kullanacaksan

Aynı ışık, benzer kıyafet, benzer duruş ve benzer saat koşullarını kullan. Günlük görüntü farklılıklarını kesin yağ veya kas değişimi olarak yorumlama.

Genel bir rehberin göremediği şeyler

Bu kit sana güçlü bir başlangıç sağlar. Fakat hiçbir PDF aşağıdaki kişisel değişkenleri senin yerine gözlemleyemez ve uygulama sırasında düzenleyemez:

- Hareket geçmişin, mevcut kuvvet seviyen ve hareket kısıtların
- Diz, kalça ve bel konforuna uygun hareket varyasyonları
- Yoğun iş günlerinde gerçekten uygulanabilir program yapısı
- Beslenme geçmişin, öğün düzenin ve kişisel ihtiyaçların
- Döngü boyunca sana özgü tekrar eden enerji ve semptom örüntüleri
- Bir gün aksadığında hangi adıma dönmen gerektiği
- Uygulamanın doğru ilerleyip ilerlemediğine dair geri bildirim

Bilgi ne yapabileceğini gösterir. Kişisel koçluk, hangi adımın senin için doğru olduğunu ve o adımın gerçek hayatında nasıl çalıştığını görünür hâle getirir.

Bu yüzden Durdurulamaz Kadın Metodu dört parçayı bir araya getirir:

BEDENİNİ ANLA • ÖZGÜR TABAK • 21 DAKİKALIK AKILLI HAREKET • GÜÇLÜ ZİHİN VE GÜNLÜK TAKİP

SONRAKİ ADIM

Bu sistemi sana göre kurmak ister misin?

Spor ve beslenme çabana rağmen özellikle karın, bel ve bacak ölçülerinde istediğin değişimi göremiyorsan; nerede takıldığını ve sana uygun başlangıç seçeneğini birlikte değerlendirebiliriz.

WHATSAPP'TAN KİŞİSEL BAŞLANGICIMI DEĞERLENDİR →

Butona dokunduğunda şu hazır mesaj açılır:

“Merhaba Samed. Zarif Bacak Başlangıç Sistemi'ni inceledim. Durdurulamaz Kadın Metodu'nun bana uygun olup olmadığını değerlendirmek istiyorum.”

ÖNEMLİ SAĞLIK NOTU

Bu rehber genel eğitim ve wellness amacıyla hazırlanmıştır; tıbbi teşhis, tedavi, fizyoterapi veya kişiye özel klinik beslenme hizmeti değildir. Hamilelik, yeme bozukluğu öyküsü, düzensiz/olağan dışı kanama, PKOS, endometriozis, lenfödem, pıhtılaşma bozukluğu, ileri varis, akut yaralanma veya egzersizi etkileyen başka bir sağlık durumunda uygulamadan önce uygun sağlık profesyoneline danış. Keskin ağrı, baş dönmesi veya olağan dışı belirti yaşırsan uygulamayı durdur.

KAYNAKLAR VE YAKLAŞIM

McNulty KL ve ark. The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrheic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine, 2020. • Colenso-Semple LM ve ark. Current evidence shows no influence of women's menstrual cycle phase on acute strength performance or adaptations to resistance exercise training. Frontiers in Sports and Active Living, 2023. • Dr. Stacy Sims, The Evolution of Menstrual Cycle Training, 2025. • ACSM genel egzersiz ilkeleri temel alınarak hazırlanmıştır.

© 2026 Samed Balakar. Kişisel kullanım içindir. İzinsiz çoğaltılamaz veya satılamaz.