

Eat Clean

Sayı : 13

eatcleanturkey.com

Temmuz 2025

SPF



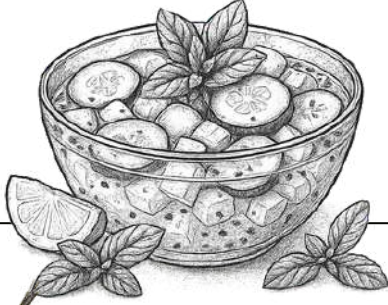
SPORCU
BESLEN-
MESİ

İçindekiler

EXERCISE
TIME

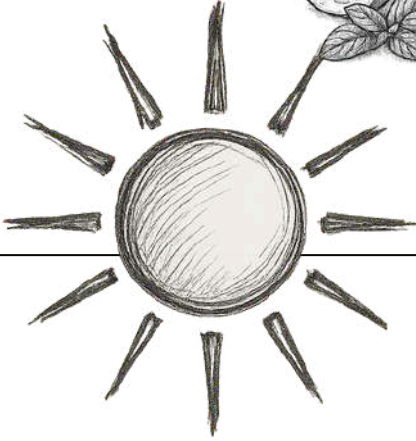
KASLARINI UYANDIR

02



DETOKS BOWL

04



SPF SEÇİMİ

05

7

SAĞLIKLI YAŞAMIN SIRRI

08



SPORCU BESLENMESİ

10

SABAH RUTİNLERİ

10 Dakikalık Sabah Rutinleri ile Kaslarını Uyandır

Yeni güne zinde başlamak istiyorsan, uyanır uyanmaz harekete geç! Günün ilk 10 dakikası bedenine yapacağın küçük yatırımlar, enerjini yükseltir, kaslarını aktive eder ve metabolizmanı canlandırır. Üstelik spor salonuna gitmeden, hiçbir ekipmana ihtiyaç duymadan...

Neden Sabah Egzersizi?

- Dolaşımı hızlandırır: Kaslara giden oksijen artar, zihinsel berraklık sağlar.
- Kortizol dengelenir: Stres hormonu sabahları yüksektir. Hafif hareketler, doğal bir şekilde bu seviyeyi düzenler.
- Metabolizma canlanır: Gün boyu daha fazla kalori yakımını destekler.
- Motivasyon artar: Egzersiz yapan bireyler güne daha pozitif başlar.

10 Dakikalık Kas Uyarıcı Egzersiz Rutini

1. Derin nefes + esneme (1 dk)

Boynunu, omuzlarını ve kollarını nazikçe esnet. Derin diyafram nefesleriyle vücudu oksijenle buluştur.



2. Cat-Cow pozisyonu (1 dk)

Omurganı uyandırmak için harika! Sırtını yukarı-aşağı yuvarlayarak omurga esnekliğini artır.

3. Squat (2 dk)

Kalça ve bacak kaslarını çalıştırmak için 20 tekrar 2 set yeterli. Dizlerini çok ileri itmeden yap.

4. Diz üstü plank (1 dk)

Karın kaslarını uyar, dengeyi geliştir. 30 saniyelik 2 tekrarla başlayabilirsin.

5. Jumping jack (1 dk)

Dolaşımı hızlandır, vücut ısını artır. Tempolu bir şekilde 1 dakika boyunca yap.

6. Lunge (2 dk)

Bacak kaslarını aktive eder, sabah sertliğini giderir. Her bacağı 10 tekrar.

7. Omuz çevirme + boyun esnetme (2 dk)

Rahatla, gevşe ve güne hazır ol. Gerginliği attığından emin ol.



Naneli Salatalık & Ananas

Malzemeler (1 Porsiyon)

- 1 küçük salatalık (ince dilimlenmiş)
- 1/2 su bardağı taze ananas (minik küpler halinde doğranmış)
- 1/2 limonun suyu
- 5-6 yaprak taze nane (ince doğranmış)
- 1/3 su bardağı hindistan cevizi suyu (isteğe bağlı)
- Bir tutam pembe himalaya tuzu
- 1 çay kaşığı chia tohumu (isteğe bağlı, ekstra lif için)
- Üzeri için: birkaç buz küpü (servis sırasında)

Yapılışı

1. Tüm doğranmış malzemeleri genişçe bir kaseye al.
2. Üzerine limon suyu, nane, tuz ve hindistan cevizi suyunu ekle.
3. Hafifçe karıştır ve buzdolabında 10-15 dakika dinlendir.
4. Servisten hemen önce chia tohumunu ekleyip karıştır, istersen buzla sun.

Faydaları

- Salatalık: Yüksek su oranıyla ödem çözücü
- Ananas: Doğal enzim (bromelain) ile sindirimi kolaylaştırır
- Limon: Alkali dengeyi sağlar, karaciğeri destekler
- Nane: Ferahlatır, mideyi yatıştırır
- Chia: Lif + tok tutucu + antioksidan



SPF SEÇİMİ

Cilt Tipine Göre SPF Seçimi

*Güneş kremi herkes için şart...
Ama herkes için aynı değil!*

Yaz-kış fark etmeksizin güneş koruyucu kullanmak, cilt sağlığını korumanın en etkili yollarından biri. Ancak her cilt tipi için uygun olan SPF ürünü farklıdır. Peki, hangi cilt tipi için hangi SPF daha doğru?

SPF Nedir, Neden Bu Kadar Önemli?

SPF (Sun Protection Factor), cildin UVB ışınlarına karşı ne kadar süreyle korunacağını ifade eder. Güneşin zararlı UV ışınları, yalnızca cilt lekelerine neden olmakla kalmaz; erken yaşlanma, kuruluk ve cilt kanseri riskini de artırır.

Doğru SPF seçimi; cilt sağlığı, konfor ve görünüm açısından kritik bir adımdır.

1. Kuru Ciltler İçin SPF Seçimi

Ne aramalısın?

- Nemlendirici içerikli SPF ürünleri (örneğin; hyaluronik asit, gliserin, aloe vera)

- Krem formunda ve yoğun yapılı ürünler

Öneri: SPF 30-50 aralığında, besleyici içeriklerle zenginleştirilmiş güneş kremleri tercih edilmelidir. Geniş spektrumlu koruma (UVA + UVB) sunan ürünler ön planda olmalı.

2. Yağlı ve Akneye Eğilimli Ciltler

Ne aramalısın?

- Oil-free, non-comedogenic etiketli ürünler
- Jel veya losyon formundaki hafif yapılı SPF'ler
- Matlaştırıcı etki sunan ürünler

Öneri: Cildi tıkamayan, ince yapılı SPF 30+ ürünler tercih edilmelidir. Çinko oksit veya titanyum dioksit gibi fiziksel filtre içeren ürünler de hassasiyet oluşturmaz.

3. Hassas Ciltler

Ne aramalısın?

- Parfümsüz, alkol içermeyen ve fiziksel filtreli güneş kremleri
- Dermatolojik olarak test edilmiş ürünler

Öneri: Güneşe kolay tepki veren ciltler için mineral filtreli (çinko oksit, titanyum dioksit) SPF 50 ürünler idealdir. Cilt bariyerini güçlendiren panthenol ve niacinamide içeren ürünler avantaj sağlar.

4. Karma Ciltler

Ne aramalısın?

- Hafif nemlendirici özelliğe sahip, matlaştırıcı formüller
- T bölgesinde parlama yapmayan, aynı zamanda yanakları kurutmayan yapılar

Öneri: SPF 30-50 arası hibrit formüller (hem nemlendirici hem matlaştırıcı) en uygun seçenek olacaktır. Jel-krem formlar dengeli koruma sağlar.

5. Çocuk ve Bebek Cildi

Ne aramalısın?

- %100 fiziksel filtre (çinko oksit/titanyum dioksit)
- Renklendirici ve parfüm içermeyen yapılar

Öneri: Bebek ve çocuklar için minimum SPF 50, geniş spektrumlu ve dermatolojik olarak test edilmiş ürünler tercih edilmelidir.

SPF Sadece Yazın Mı Kullanılır?

Hayır. UVA ışınları camdan geçer, kışın ve bulutlu havalarda da cilde zarar verebilir. Bu nedenle güneş koruyucu her mevsim, özellikle sabah cilt bakım rutininin bir parçası olmalıdır.

Ekstra Tüyolar:

- SPF ürünleri makyaj altına uygulanabilir, 15-20 dakika önce sürülmelidir.
- Denizde ve terlemede suya dayanıklı olanlar tercih edilmeli.
- Güneş koruyucu gün içinde 2-3 saatte bir tekrar uygulanmalı.

Cilt tipine uygun SPF seçimi yapmak, yalnızca cildini korumakla kalmaz; cildin daha sağlıklı, dengeli ve pürüzsüz görünmesini de sağlar. “Herkes aynı SPF’i kullanmalı” efsanesini geride bırakmanın zamanı geldi.

Cildine iyi bakmak, ona özel davranmaktan geçiyor.



KURUMSAL İŞ BİRLİĞİ

Eat Clean Turkey olarak Türkiye Petrolleri Anonim Ortaklığı ile kurumsal iş birliği yaptığımızı duyurmak isteriz. Kurumsal Beslenme Danışmanlığı hizmetimiz hakkında daha fazla bilgi için bize ulaşabilirsiniz.

EAT CLEAN TURKEY



[@eatcleanturkey](https://www.instagram.com/eatcleanturkey)



eatcleanturkey.com



[+90 542 170 79 35](tel:+905421707935)

DAHA UZUN VE SAĞLIKLI YAŞAMIN 7 SIRRI

Uzun yaşam sadece genetik şans mı?

Cevap: Hayır. Mavi Bölgeler'den gelen yaşam sırları bunu açıkça gösteriyor.

Dünyanın belirli köşelerinde, 90 yaş üstü bireylerin sayısı şaşırtıcı derecede yüksek. Üstelik sadece uzun yaşamak değil, sağlıklı ve aktif yaş almak bu bölgelerde adeta hayatın doğal bir parçası.

İşte bu bölgeler “Mavi Bölgeler” olarak adlandırılıyor.

Mavi Bölgeler Neresi?

- Okinawa – Japonya
- Sardinya – İtalya
- Nicoya – Kosta Rika
- Ikaria – Yunanistan
- Loma Linda – Kaliforniya, ABD

Bu bölgelerin sırrı sadece coğrafyada değil, yaşam tarzında gizli. Ve işin güzel yanı:

Biz de bu sırları kendi hayatımıza kolaylıkla adapte edebiliriz!

1. Bitkisel Ağırlıklı Beslenme

Mavi Bölge insanların tabağında bol lif, az et, çok sebze var.

Mercimek, baklagiller, zeytin-yacı, tam tahıllar, meyve ve sebzeler, sofraların demirbaşları.

- Et haftada sadece 2-3 kez tüketiliyor.
- Ve evet, ikram edilirse küçük bir kadeh kırmızı şarap da eksik olmuyor.

2. Hareket Et, Ama Spor Gibi Değil

Hiçbiri spor salonuna gitmiyor. Ama hepsi aktif.

- Bahçeyle uğraşıyor,
- Ev işlerini kendi yapıyor,
- Günde ortalama 8-10 bin adım atıyorlar.

Doğal yollarla hareket etmeyi hayatlarına entegre etmişler.

3. Sosyal Baęlar Her Őeydir

Aile birliği, arkadař çevresi ve topluluk içinde yer alma çok güçlü.

- Dostlarla geçirilen zaman,
- Anlamli sohbetler,
- Beyni ve kalbi genç tutuyor.

4. Stresi Azaltan Ritüeller

Her gün kısa molalarla “yavaşlıyorlar.”

- ğle uykusu
- Dua veya meditasyon
- Gün doęumunu izlemek

Stres yönetimi onların yaşam kalitesini belirleyen en güçlü etkenlerden biri.

5. Yařama Amaç Katmak

Japonlar buna “ikigai”, Nikoyalılar “plan de vida” diyor:
Sabah uyanman için bir nedenin olması.

Bu, ruh sağlığını ve bağışıklığı bile güçlendiriyor.

6. Az ve Bilinçli Yemek

Hemen hepsi “%80 kuralı”nı uyguluyor.
Tokluk hissi gelmeden birkaç lokma önce bırakmak.

Bu, sindirimi destekliyor ve uzun vadede kilo kontrolü saęlıyor.

7. Doęaya ve Güneşe Yakın Yaşamak

Doğal ışık, temiz hava, yeşil alanlar...
Bunlar sadece bir manzara değil, yaşam enerjisinin ta kendisi.

SPORCU BESLENMESİ

3 Kişiyeye 1 Ay Hediye!

Sporcunun Performansı Mutfakta Başlar!

Yeni dönem sporcu beslenmesi programlarımız başlıyor!

Her antrenmanın, her ter damlasının ve her gelişimin ardında doğru beslenme stratejileri yatar. Eat Clean Turkey'in alanında uzman Sporcu Diyetisyeni Utku Arslan eşliğinde hazırlanan yeni Sporcu Beslenmesi Programları, hedefe giden yolda sana rehberlik ediyor.

Program Neleri Kapsıyor?

- Kas Gelişimini Destekleyen Planlama
- Yağ Oranı Takibi ve Kontrolü
- Enerji Dengesi – Maksimum Performans
- Branşa Özel Kişiselleştirilmiş Diyetler

İster amatör, ister profesyonel ol — vücudunun ihtiyacını tanı, beslenmeni hedefe uygun düzenle!

Detaylı bilgi ve başvuru: eatcleanturkey.com

İletişim: [0542 170 79 35](tel:05421707935)

Instagram: [@eatcleanturkey](https://www.instagram.com/eatcleanturkey)



E A T
CLEAN

Website

eatcleanturkey.com

Email

info@eatcleanturkey.com

Adres

Ulus, Öz Topuz Cd. No:5 D:1,
34340 Beşiktaş/İstanbul

Adres

19 Mayıs Mah. Bayar Caddesi
No:20 Açelya, Apt. D:8, 34742
Kadıköy/İstanbul

Sosyal Medya

[@eatcleanturkey](https://www.instagram.com/eatcleanturkey)

Telefon

+90 542 170 79 35

