

Zayıflama, Güzellik ve Sağlık Merkezi

Bir kaç ay önce Merhaba dergisinde açılış haberini okumuştunuz. Telekomünikasyon branşındaki başarılı genç işadamımız Yılmaz Aras, öncelikle kendi fazla kilolarından kurtulmak için dendiği Body Cure sisteminden herkesin yararlanmasını sağladı. 1 ayda sağlıklı bir şekilde 25 kilo zayıflayan Yılmaz Aras'ın uyguladığı sistemden Başkonsolosumuz Ahmet Nazif Alpman da yararlandı. İşadamlarımızdan Adnan Öz de aynı sistemle zayıflayıp "oh be" diyenlerden.

Yılmaz Aras, Body Cure uygulamasını şöyle anlatıyor: "Sağlık merkezimizde uzman diyetisyenlerimiz, doktorlarımız var. Tüm yöntemler uzmanların kontrolünde yapılıyor ve sağlıklı bir şekilde uygulanıyor. Bu başarılı sistemden herkesin yararlanması için, Zayıflama, Sağlık ve Güzellik Merkezi'mizdeki hizmet ağıımızı genişlettik."

Zayıflama Merkezi'nin açılışına katılarak kurdeleyi kesen Berlin Başkonsolosu Ahmet Nazif Alpman, yoğun çalışma temposu içerisinde bir türlü kurtulamadığı aşırı kilolarına da bu merkezde veda etti. Ahmet Nazif Alpman, Zayıflama Merkezi'nin uygulamalarını ciddi bir şekilde inceledikten sonra evet dedi.

Başkonsolosumuz Ahmet Nazif Alpman:

"Bu zayıflama seanslarından çok yararlandım ve üç ayda 22 kilo verdim. Şimdi de bu verdiğim kiloları korumak için yediğime içtiğime dikkat ederek, tekrar geri almamaya çalışıyorum. Zayıflama merkezine gelerek vitaminlerimi alıyorum ve kontrollerimi yaptırıyorum. Daha sonra da bir miktar daha vermek için, yani biraz daha zayıflamak için gayret göstereceğim.

Eski yemek yeme alışkanlıklarını da değiştirmeniz gerekiyor. Vücudunuzun, verdiğiniz kiloları kabul etmesi için 1 yıl kadar bunu sıkı uygulanması gerekiyor ve

biz şimdi bunu takip edeceğiz. Vücudu bu yeni kiloya alıştıracacağız. Şimdi ben de bu verdiğim kiloları almamak için vücudumu bu kiloya alıştıracam.

Ben zayıflama seanslarına başlarken çok kiloluydum ve 20 kilo verdim. Şimdi hedefim 85 kiloya gelmek. Hedeflediğim bu kiloya geldikten sonra, bana mesela şunu yapabilirsiniz dediler.

Mesela eskiden neyi çok severdim, en çok neyi özledim diye sana soracağız. Mesela pilav. Tamam bu akşam 1 tabak pilav ye, yok efendim ben makarna özledim, ben işte meyve özledim falan... Bunlardan biraz yiyerek, küçük dozlarda yemek yeme alışkanlıklarını yeniden kazanacağım. Bu rejimin özelliği, kendini yemekten mahrum etmek değil. Mümkünse yani, hatta günde 5 kere yemek yemek, ama bu yemekleri yerken yeterli derecede protein almak.

Protein, kasların gelişmesi ve kaybedilmesi için çok önemli. Artı, vücutta proteinin kilonuza oranı çok önemli. Yani uz-



■ Hüseyin İŞLEK



Bayanların tercihi Kalıcı Makyaj

manların deyimiyle, 1 kiloya 1 gram protein gerekli. Onu da ete çevirdiğin zaman 400 gram et veya yumurta beyazına çevirdiğin zaman biraz daha çok oluyor.

Ve sebze yiyorsun, bunun sebebi sebze bol miktarda vitaminin oluşu. Bağırsakları çalıştırıcı lifler var bu zayıflama metodunda. Sebze ve et daha ağırlıklı meyvede var ama eskiye göre daha az olacak ve akşamları 4'ten sonra meyve yenmeyecek. Çünkü metabolizma akşam üzeri saat 4'e kadar tam randımanlı çalışıp yediğimiz herşeyi ve meyveleri öğütüp üzerine çalışıyor. Ama akşam saat 4'ten sonra sadece vücuda birikim, yani şeker birikimi yapıyor. Bu da vücut için en tehlikeli olan şey, çünkü şeker çok çabuk yağa çevriliyor ve yağ da vücutta kilo yapıyor. Sabahları ekmek var. Yani 1 dilim siyah ve tohumlu ekmek ve onun üzerine çok az yağlı quark sürebiliyorsunuz, canım meyve istediysen sabahları ekşi elma ve ekşi tadında çilek ve diğer bazı meyveleri yiyebilirsiniz. Yani şekeri düşük oranlı meyveleri yemek lazım."

Yılmaz Aras:

"Biliyorsunuz ki, Ramazan'da günde sadece bir öğün yemek yeniyor. Bizim metodta ise günde 5 öğün yemek yiyerek zayıflamak mümkün. Uygulamamız sayesinde ayda kilonuzun %10'una kadar zayıflamanız mümkün. İnsanlar var, gidip 4-5 bin Dolar, Euro vererek 4-5 litre yağı zorla aldrabiliyorlar. Gelsinler, Sağlık ve Zayıflama Merkezi'mizde bir haftada 4 kilo zayıflasınlar. Hem de hiç ameliyatsız, hem de 5 haftalık seans sadece 900 Euro. Yani haftada 5 gün geliyorsunuz, 5 haftada 25 seans alıyorsunuz. Biz garanti veriyoruz, garanti verdiğimiz için hergün burada görmek istiyoruz. Eğer birgün gelip bir gün gelmeyince, kilo vermemenin sebebi ortaya çıkıyor. Tabiki tüm diğer hizmetlerimiz de, bu ücretin içersinde. Hizmet kataloğumuzu isteyebilirsiniz. Biz burayı açarken zayıflama merkezi olarak düşünmüştük. Ama şimdi tamamen bir sağlık ve güzellik merkezine dönüştürdük. Bu 4 katlı binanın tüm kullanım alanı 1000 metrekare. Biz bunun tamamını sağlık ve güzellik merkez haline getirdik. Hedefimiz;



bize tam günlüğüne gelen arkadaşlarımızın zayıflama uygulamasının yanısıra, masaj, manikür, pedikür, medikal ayak bakımı, cilt bakımı ve kalıcı makyaj gibi kozmetik hizmetlerimizden de yararlanmaları. Sağlık konusunda ise Kriosauna'muz var. Krioterapi biliyorsunuz ki, hastanelerde romatizma, bel fitiği ve çeşitli spor rahatsızlıklarında uygulanan bir alternatif tedavi sistemi. Yakında da zemin katımızda inşaa ettiğimiz Türk Hamamı ile hizmet vereceğiz."



Yılmaz Aras anlatıyor:

Bu zayıflama seanslarına başlarken 122 kiloydum, şimdi 86 kiloyum. Zayıflamadan önce yapılan ölçümlerdeki biyolojik yaşım 49 du. Şimdi ise, yani zayıfladıktan sonra biyolojik yaşım 31'e düştü. Oysa gerçek yaşım 35. Kan ayarlarımın daha önce hepsi bozuktu. Ciğerlerimdeki durum çok kötü ve yağlıydı. Şimdi hepsi düzeldi. Daha önceleri hareket etmek içinden gelmiyordu. Gezmek, tozmak sanki bana ölüm gibi geliyordu. Şimdi her istediğimi zevkle yapabiliyorum, yani bilhassa hayattan zevk almaya başladım. Eskiden, hani derler ya kendi paramla rezil oluyordum. Alışverişe giderken zorla gidiyordum, bir şey beğenmiyordum. Ya beğendiğim bana olmuyordu ya da bana olan istediğim renkte veya biçimde yoktu. Şimdi her istediğimi, her beğendiğimi alabiliyorum ve bana çok yakışıyor, ve zevkle giyebiliyorum. Yani kendime özgüvenim arttı.

Başlangıçta burada niyetim bir zayıflama merkezi açmaktı ve bu işi inandığım için yapacaktım. Bu şirketin Türkiye Genel Temsilciliğini de aldım. 15 Kasım'da İstanbul Çengelköy Kandilli'de ilk sağlık merkezimizin açılışını yapacağız. Mecidi-



Adnan Bekar

Daha önceleri hiç yürüyemiyordum, yatağımdan bile kalkmak zor geliyordu bana. Çoğu zaman yan yatmak zorundaydım. Böylece bir tarafım devamlı uyuşuyordu. Zorla da olsa yataktan kalkmam gerekiyordu ve ölüm korkusu tüm benliğimi ve vücudumu sarıyordu. Şimdi üç ay gibi kısa bir sürede 50 kilo verdim ve korkularımı yendim. Şimdi artık evden dışarı çıkabiliyorum ve insanlar arasına girebiliyorum. Bundan üç ay önce benden istesenez bile bu resimleri size çekti mezdim. Psikolojim düzeldi, artık evden dışarı çıkabiliyorum ve çocuklarımla gezebiliyorum. Evliyim ve iki çocuğum var. 38 yaşındayım ve 256 kiloydum. Devamlı ölüm korkusu ile yaşamak çok zor bir şey. Artık bütün bu korkularımı yendim...



yeköy, Levent tarafında da ikinci şubemizi açacağız. Ayrıca Türkiye'de bir çok bayilikler vermeyi de hedefliyoruz. Bildiğiniz gibi İngiltere, Almanya gibi Avrupa'nın bir çok ülkesinde yaşayan insanların yüzde 60 oranında fazla kilolu, yani kilo fazlalıkları var. Fastfood'tan dolayı insanlar çok fazla kilolu. Gelecekte fazla kilolu insanlar daha da artacak. Bu sebeple bu sektörde de gelecekte çok büyük bir piyasa var. Sağlık Bakanlığı gelecekte sigortalarla birlikte bu sektöre destek vermek istiyor. İnsanların sağlıklı olması için uğraşmak istiyor. Çünkü sağlıklı, fazla kilolu bir insanın sigortaya maliyeti çok daha yüksek oluyor, bunları düşürmek istiyorlar.



Nurinisa Aslan

Bülent Doğan

Nurinisa Aslan: Ben K.maraş'lıyım. 3 aydır burada sağlık ve bakım merkezindeyim. Yaklaşık 24 kilo verdim. Hedefim, gittiği yere kadar gidebilmek ve ideal kiloma inmek. Bence body cure çok iyi bir şey, çünkü hiç aç kalmadan zayıflıyorsunuz. Kısıtlı da, az da olsa istediğiniz her şeyi yiyebilirsiniz. Hiç bir yorucu hareket yapmak gerekmiyor...

Bülent Doğan: 32 yaşındayım ve yaşantımdan hiç de memnun değildim. Ben sizinle yalnız Almanca konuşabilirim, çünkü annem Alman, babam Türk. Ben de burada yani body cure'da olmaktan çok memnunuz ve üç ay gibi kısa bir sürede 28 kilo verdim. Uzman diyetisyen ve doktorlar gözetiminde zayıfladım...

Permanent Make Up - Kalıcı Makyaj

Kalıcı makyaj da çok büyük bir piyasa, kadınlar artık yataktan çıktıktan sonra yok gideyim süsleniyim falan demiyor. Yataktan kalkar kalkmaz her tarafım hazır olsun istiyor. Biz de insanlara kalıcı makyaj hizmeti vermeye başladık. Kalıcı makyajın çok çeşitleri, çok metodları var. Bazı kozmetikçiler tarafından dövmeye benzeyen ve kısa süreli kalıcı makyajlar yapılıyor ama üç beş aydan sonra simsiyah oluyor. Bizde kullanılan renkler inanın bana, bize altından daha pahalıya mal oluyor. Altından pahalıya renk alıyoruz ama insana da permanent make up yaptık mı tamamen naturel, yani doğal gözüküyor. Yani bizim yaptığımız bu kalıcı makyaj üç yıl kalıyor. Kalıcı makyaj, kaşlara, dudaklara, gözlere yapılıyor.



Adnan Öz

Adnan Öz: Ben müslüman adamım. Ramazan boyunca hem oruç tuttum, hem de oruç tuttuğum halde 5 kilo verdim. Buraya ilk geldiğimden beri toplam 11 haftada 21 kilo zayıfladım. Çok mutluyum. Tansiyonum normale döndü, artık tansiyon hapı bile almıyorum. Takım elbiseslerimin hepsi olmuyor artık, ama gençleştim. Yılmaz bana söz verdi: "Adnan Baba sen yeter ki zayıfla, sana takım elbise hediye edeceğim" dedi. Şaka bir yana, sağolsun Yılmaz. Onun sayesinde yıllardan beri aklımızda olan ama bir türlü beceremediğimiz zayıflamayı gerçekleştirdik. Hem de sağlıklı bir şekilde kilo verirken, diyetisyen ve doktor kızlar da sağolsunlar benimle hep özel ilgilendiler. Beni gençleştirdiler, bayağı yakışıklı oldum...