



İlker Pazarbaşı
FONKSİYONEL TIP
UZMAN DİYETİSYEN



Dilek Çalışır
FONKSİYONEL TIP
YAŞAM KOÇU

KANSER İLE MÜCADELEDE DOĞRU BESLENME VE MOTİVASYON PROGRAMI

21 EYLÜL- 23 EKİM 2020
5 HAFTA

KANSER İLE MÜCADELEDE DOĞRU BESLENME VE DETOKS PROGRAMI

21 EYLÜL 2020 GRUBUNDA YERİNİZİ AYIRTIN.
5 HAFTALIK ONLINE ATÖLYE

- ✓ Whatsapp üzerinden online takip
- ✓ Kanser ile mücadelede, doğru ve destekleyici beslenme bilgileri
- ✓ Meditasyonun önemi ve öneriler
- ✓ Stres yönetimi önemi ve öneriler
- ✓ Ev detoksu ve vücut detoksu bilgilendirmeleri
- ✓ Motivasyon
- ✓ Egzersizin önemi ve öneriler
- ✓ Sirkadiyen ritme göre yaşam
- ✓ Haftalık örnek menü, tarifler
- ✓ Alış-veriş listeleri
- ✓ Fonksiyonel Tıp Uzman Diyetisyen İlker Pazarbaşı ve Fonksiyonel Tıp Yaşam Koçu Dilek Çalışır ile birebir seans
- ✓ Haftada bir saat online koçluk grubunda, Diyetisyen İlker Pazarbaşı öncülüğünde görüntülü anlatım ve deneyim paylaşımları

Tek tip diyet herkese uymaz. Diyetin vücut durumunuza ve bağırsak tipinize göre uyarlanması gerekmektedir. KRONİK HASTALIK DİYE BİR ŞEY YOKTUR. Bu sadece kronik bir sonuçtur. Yapılması gerekenler bu sonuca sebep olan NEDENLERİN bulunması ve bu noktalara dokunulmasıdır. İşte bu 5 haftada tüm bunlara değineceğiz, program sonrasında uygulamaya devam edebileceğiniz sağlıklı yaşam alışkanlıklarınız olacak.



- »» HER GÜN TÜKETTİĞİNİZ ANCAK BEDENİNİZE İYİ GELMEYEN GIDALAR VAR MI?
- »» GIDANIZ NASIL İLACINIZ OLUR?
- »» TAMAMEN SİZE ÖZEL BESLENME YÖNTEMİNİ BİRLİKTE KEŞFEDELİM.
- »» BU PROGRAMDA YAŞAYACAĞINIZ FARKINDALIKLA BERABER BESLENME ALIŞKANLIKLARINIZ DEĞİŞECEK.
- »» SAĞLIK KAVRAMINA VE HAYATA BAKIŞ AÇINIZ DEĞİŞECEK

KANSER İLE MÜCADELEDE BESLENME

Hiçbir şey kendiliğinden gelen kaderin cilvesi değildir.

Kimi zaman besinler bize dokunur ve fark etmeyiz.

Çevreden ağır metalleri alırız ve dokularda birikir.

Yediğimiz birçok besinin içinde maalesef zirai kalıntılar vardır ve vücutta birikir. Kullandığımız eşyalarda kullanılan kimyasallar da vücutta birikir ve hormonlarımızı bozar.

Yetersiz ve dengesiz beslenme ve stres faktörü de eklenince kronik bir hastalık tablosu için sadece tetikleyici olaya ihtiyaç kalmıştır.

Ve bir gün o da olur.

Bizce en önemli şey, bunun tek bir nedenden değil, nedenler silsilesi ile meydana gelen bir sonuç tablosu olduğunu anlamamızdır.

- ✓ Hangi besinler dokunuyor?
- ✓ Hangi toksinler vücutta birikmiş olabilir?
- ✓ Duruma ve bana özel dengeli beslenme nasıl olmalıdır?
- ✓ Her gün yaşadığım olaylara hangi anlamları yüklüyorum?
- ✓ Tüm bunları nasıl öğrenebilir ve nasıl çözümler uygulayabilirim?

İşte programımızda bu soruları işliyor ve çözümler uyguluyor olacağız.

KANSERDE DENGELİ BESLENME NEDEN ÇOK ÖNEMLİ?

- ✓ Araştırmalar kanser durumunda kaliteli yağdan zengin diyetlerin daha yararlı olduğunu gösteriyor.
- ✓ Sanılanın aksine yağdan zengin beslenme kalp damar hastalıklarına sebep olmuyor, yararlı yağlardan zengin ve zararlı yağların çıktığı diyetlerde daha sağlıklı sonuçlar elde ediliyor.
- ✓ Hemen hemen tüm kronik hastalıklar vücutta bir dizi eksikliğin (vitaminler, mineraller, antioksidanlar vb) ve fazlalığın (ağır metaller, bakteriler, petrokimyasallar vb) yıllar içinde birikmesi ve birçok organ ve sistemi etkilemesinden kaynaklanıyor.
- ✓ Tüm yaşamın ve tabi ki diyetin de toksinlerden arındırılması ve antioksidanlardan zengin bir yaklaşım olması önem taşıyor.
- ✓ Uygulanması gereken önemli yaklaşımlar: Dengeli diyet, vücudumuzu toksinlerden arındırmak, evimizi toksinlerden arındırmak, bir hayat amacımızın olması ve motivasyonumuzun yüksek olmasıdır.
- ✓ Bu programda sağlığın bileşenlerini öğreneceğiz ve uygulayacağız. Tabi ki tüm bunlar yaşam tarzınız olmalı, yani programdan sonra uygulamalarınız devam etmelidir.
- ✓ 5 hafta boyunca uyguladığımız çalışmaların mantığını anlatan canlı yayın videoları çekeceğiz ve 6 ay boyunca bu videolara ulaşabileceksiniz.

NASIL İLERLEYECEĞİZ?

1. Hafta

- Fonksiyonel Tıp Yaşam Koçu Dilek Çalışır ile seans görüşmeniz
- Fonksiyonel Tıp Diyetisyeni İlker Pazarbaşı ile seans görüşmeniz
- Süreç ile ilgili genel bilgiler
- Alış-veriş listeleri
- 1 saatlik canlı yayın grup görüşmesi
- Hafta içi whatsapp üzerinden soru-cevap desteği

2. Hafta

- Beslenme danışmanlık desteği
- Motivasyon desteği
- Evimizi toksinlerden arındırma çalışması
- 1 saat canlı yayın grup görüşmesi
- Hafta içi whatsapp üzerinden soru-cevap desteği

3. Hafta

- Beslenme danışmanlık desteği
- Motivasyon desteği
- Evimizi toksinlerden arındırma çalışması
- Kişisel bakım ürünlerimizin yenilenmesi ve kimyasalsız olanlarla değiştirme
- 1 saat canlı yayın grup görüşmesi
- Hafta içi whatsapp üzerinden soru-cevap desteği

NASIL İLERLEYECEĞİZ?

4. Hafta

- Beslenme danışmanlık desteği
- Motivasyon desteği
- Evimizi toksinlerden arındırma çalışması
- Kişisel bakım ürünlerimizin yenilenmesi ve kimyasalsız olanlarla değiştirme
- 1 saat canlı yayın grup görüşmesi
- Hafta içi whatsapp üzerinden soru-cevap desteği

5. Hafta

- Stresi yönetememe. Kafaya takmamak çözüm değil. Önemli olan sorunlarımızdan daha büyük umutlarımız, hayallerimiz ve hedeflerimiz olmasıdır.
- 1 saat canlı yayın grup görüşmesi
- Hafta içi whatsapp üzerinden soru-cevap desteği
- Öneriler ve kapanış

SİZDEN GELENLER

İlker Pazarbaşı

FONKSİYONEL TIP UZMAN DİYETİSYEN

M. H.

- Tansiyonumda ani inişler oluyordu. 15 yıldır tansiyon ilacı kullanmama rağmen tansiyon sıkıntıları yaşıyordum. Çok şükür düzeldi.
- 1 hafta sonra kulaklarımdaki uğuldama azaldı.
- Diyetle başladıktan 1 hafta sonra panik atakta rahatlama oldu
- Oturduktan sonra kalkınca belim ağrıyordu ve hemen yürüyemiyordum. Neredeyse tamamen rahatladım.
- Eskiden müthiş gaz oluyordu, her şey dokunuyordu. Bu diyetle ilk etapta % 30'u hemen geçti. Şimdi neredeyse % 100, tuvalet düzene girdi, karın ağrısı kalmadı. Gece karın ağrıları geçti.
- Yemekten sonra ağırlık çökerdi, kalbim çarpacak gibi, yastığa başımı koyduğumda sanki kalbim kulaklarımda atıyordu. Tüm bunlar geçti.
- Varis çorabımı çıkardım. Diyetle birlikte giymeme gerek kalmadı. Önceden ayakta kalınca hemen ağrı ve bacak damarlarında şişme oluyordu.
- Kuyruk sokumunda oturduğunda bir şeyler çok rahatsızlık veriyordu ağrı oluyordu o da kalmadı. Bir şey düzeldi ama ne düzeldi ben de anlamadım
- Regl döneminde o bacakta müthiş baskı, ağrı olurdu, sanki bir yer tıkanmış ve zorlanır gibi ve şişme olurdu. Diyet sürecinde bunu hiç yaşamadım.
- Vesveseden kurtuldum. İlaç içmeme rağmen geçmemiştim.

N.H.

- Diyetle uyduğum zamanlarda eski enerjik hallerime çok yaklaştım, aynı gün hiç oturmadan bir sürü iş yapabildim. Doğal olarak daha iyi hissediyorum.
- Yediklerimin iyi geldiğini hissediyorum ve beslenmemdeki çeşitlilik arttı.
- Ellerimde titremeler vardı öncesinde, onlar çok azaldı.
- Kalp çarpıntıları azaldı. Uykulu hallerim azaldı.
- Et ürünlerini mide bulantısı olmadan yiyebildim.
- Artık genel olarak et ürünlerini tüketebiliyorum.
- Midedeki kaba doluluk hissi tamamen geçti.
- Yemeklerden sonraki şişkinlik bitti
- Kaygılarım çok azaldı.
- Ellerimdeki titreme bariz oranda azaldı.
- Saç dökülmesi baya azaldı.
- Enerji seviyem son günlerde çok daha iyi!

SİZDEN GELENLER

İlker Pazarbaşı

FONKSİYONEL TIP UZMAN DİYETİSYEN

C. Y.

- Varis ağrılarım baya azaldı. % 50-60 azalma oldu.
- Diz ağrı olduğunun farkında değildim o da azaldı.
- Kabızlığım düzeldi, normal ve günde 2 kere olmaya başladı.
- Kalçadaki ağrılar da hafifliyor.
- Ağızdaki yaralarım da geçti
- Uzun zamandır bu kadar iyi hissetmedim.
- Tırnaklarım düzeldi, sertleşti
- Reflü geçti (ilaç kullanmamama rağmen)

T. B.

- Uykum düzene girdi
- Enerjim daha iyi
- Migren hiç olmadı. Regl döneminde oluyordu, regl atlattım ama olmadı.
- Yoğun saç dökülmem kalmadı
- Tırnak kırılmalarım azaldı.
- Kabızlığım düzene girdi
- Sabah ayaklarımın üstüne basamama şikayetim kalmadı
- Huzursuz bacak sendromu da geçti
- Kaçamaklar geçtikten sonra
- Reflü düzeldi - ilaç kullanmamama rağmen
- Hipoglisemi olmadı
- Şişkinlik olmadı
- Topuklarımda düzelme var. Artık krem sürmüyorum.
- Ellerimde egzama kalmadı. Hiçbir şey yok.
- Sabah enerjim daha iyi.
- Roll on sürmememe rağmen terim kokmuyor.

A. T.

- Yemek sonrası boğazım etrafındaki şişlik baya azaldı.
- Günlük tuvalete çıkma durumum düzene girdi
- Lenf bezinde baya bir yumuşama oldu. Eskiden odun kadar sertti.
- İdrar yolu enf belirtilerim kalmadı.
- Besin alerji belirtilerim kalmadı.
- Boğazı temizleme ihtiyacım azaldı.
- Sisli beyin baya azaldı.
- Eskiden kokulara inanılmaz hassasiyeti öksürük varken bu çok azaldı.
- Uyku kalitem arttı.
- Fibromiyalji belirtileri gluten, şeker ve paketli besinlerle baya azalmıştı, yaptığımız diyet ve meditasyon çalışmaları ile % 95 geçti.
- El ve yüzlerdeki ödem bizim diyetle birlikte geçti.

SİZDEN GELENLER

Dilek Çalışır

FONKSİYONEL TIP SAĞLIK KOÇU

A. M. Söyledikleriniz ne kadar kıymetli benim için. Bugün gene kendimle yüzleştim. İrademi artık kontrol etmeye başladığımı fark ettim. Fark ediyorum ki; bedenim zindeleşirken, nefsim ve zihnimde bu yolda ehlileşiyor. Bütün bunlar hep İYİ bakmayı öğrenmeye başlamamızdan. Size kocaman şükran.

E. S. Hocam muhteşemsiniz. İnanın sizden öğrendiklerimle hem de yiyerek (tabii ki neyi ne zaman yiyeceğimi sizden öğrendim) inanılmaz bir dönüşüm yaşadım. Herkes şokta. Sizi seviyorum İyidilek. İYİkim.İYİlik meleğim.

D. Ö. İyi ki yollarımız kesişti. Kısa sürede hem menapoz, hem hipotiroit hem de insülin toleransına rağmen beni normal görünümlü mutlu bir insana döndürdün.

S. Ç. Ben çok mutluyum. 21 günde böyle olduysa ileriiki zamanlarda nasıl olurum? Siz bana kendime inanmayı öğrettiniz. Eminim ki bundan sonra çok daha güzel olacak her şey. Çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız. Daha nice hayatlara, nice kalplere dokunup ışık olmanız dileğiyle.

F. S. Şanslıydım ki “İyidilek” çıktı karşıma. Samimiyetine inandım ve başladım. Şimdi “İYİ ki” diyorum. Kendimi uzun zamandır, böyle mutlu, huzurlu, enerjik hissetmedim. bana çok İYİ geliyorsun “İyidilek”. Adın gibi ben iyi bir dilek tuttum. Bundan sonra asla bırakmam

G. K. Benim için sahip olduğunuz irade ile çok büyük bir ilham kaynağısınız. Instagram’dan görünen başarı ne ki; gerçek hayatta sizi karşımda görünce, başarınızın buradakinden çok çok daha fazla olduğuna bizzet tanıklık ettim ve gözlerime inanamadım. Biz danışanlarınıza çok iyi bir motivasyonsunuz.

E. D. Şimdiden hayatımda pek çok şey değişmeye başladı. Dilek Hanım iyi ki var, iyi ki yanımda... Bu günlerimi paylaştığım en yakın yoldaşım. Kendimi her gün hedefime daha yakın hissediyorum. Gittikçe daha mutlu oluyorum. Canım İYİDİLEK!

T. E. Şimdi dinlediğim mesajlarınızla o kadar örtüştü ki bu eylem bir kez daha gururlu çok enerjik ve çok iyi hissediyorum. Hayatıma kattığınız lezzet için yeniden teşekkür ederim

S. B. Bu yola “İYİ DİLEK” ile çıktım. 21 günlük değişime kendim inanamadım. Farkı görünce mutluluktan ağladım evet bu beni bu kadar uç noktaya taşıdı. Şimdi “İYİ DİLEK” ile yoluma devam ediyorum. Ulaştığımız sonuç paha biçilemez bir mutluluktur. Artık daha iradeli daha kararlı bir yoldayım.

E. Ö. Vee sizi tanıdığımı şükrediyorum. Gözümün önündeki perdeyi kaldırdığınıza, beni bu yıllardır içinde dolaşıp durduğum kısır döngüden söküp çıkardığınıza, sizin bu işi aşk ile yaptığınıza kısacası sizinle olan her şeye çok şükür. İYİDİLEĞİMSİNİZ, benim iyilik meleğimsiniz. Sizi çok seviyorum

KANSER İLE MÜCADELE PROGRAMI

Kanser ile mücadele programında beslenme, besin takviyeleri programı, motivasyon ve koçluk, egzersiz önerileri, vücut ve ev detoksu çalışmaları

ilgini çekiyorsa kontenjan dolmadan aramıza katıl.

Program Ücreti: Program 5 haftalıktır.

Toplam ücret Kredi kartı ile ödemede 1500 TL'dir.

Nakit ödemede 1200 TL'dir.

Kayıt için: ✉ merhaba@iyidilek.com.tr

✉ bilgi@fonksiyonelbeslenmeakademisi.com

☎ 533 369 25 23

Nakit Ödeme TR75 0020 3000 0833 0925 0000 01

Hesap Bilgisi: Çınar Pazarbaşı

**Kredi kartı ile
Ödeme için:** www.iyidilek.com.tr

Programımız normal tedaviniz sürecinde size destek olacak bir programdır. 5 haftanın sonunda iyileşme vaadimiz olmamakla birlikte, bu uygulamaların sağlığınıza daha iyiye götürmeye, tedavinizden aldığınız sonucun daha verimli olmasını sağlamaya yöneliktir. Sonuçlar bireysel değişiklikler gösterebilir. Tereddütünüz olduğunda veya kararsızlığınızda sizi takip eden doktora danışmanızda fayda vardır.

Ödeme yapıldıktan sonra, merhaba@iyidilek.com.tr veya bilgi@fonksiyonelbeslenmeakademisi.com mail adreslerinden bir tanesine bilgilendirme yapılması gerekmektedir.

Not: Whatsapp grubumuz hafta içi 09:00 - 19:00 saatleri arasında açık olacaktır. Programımız 21 Eylül'de başlayacaktır.