



Dyt. Gizem Çankaya



*Siz de Beslenmenin Keyifli Yanını Keşfederek
Bedensel Değişiminize
Birlikte Adım Atmaya Ne Dersiniz ?*

SÜREÇ NASIL İŞLİYOR

1 Ücretsiz Tanışma Görüşmesi

- Bu görüşmenin temel amacı; karşılıklı tanışma ve güven duygusunun oluşmasıdır.
- 1 saat süren bu görüşmede; sizin yaşam şekliniz, beslenme öykünüz, sağlık geçmişinizin öğrenilirken siz de diyetisyeniniz ve sistem ile tanışıyorsunuz.



2 Kan Değerlerinin Kontrolü

- Tanışma görüşme sonrası programa başlamak istediğinizde size iletilen kan tahlilleri ile sağlık değerleriniz kontrol ediliyor.
- Kan tahlili ile; hormonal değerleriniz, metabolik hastalık riskiniz, vitamin-mineral seviyelerinizin yeterliliği değerlendirilerek size özel beslenme protokolü oluşturuluyor.



3 Kişiyi Özel Beslenme Programının Oluşturulması

- Kan tahlilleriniz sonrasında sağlık hedefleriniz ve program süreniz belirleniyor, haftalık düzenli görüşmelere başlıyoruz.
- Diyet listeleriniz, her hafta yapılan görüşmede sizinle birlikte size özel şekilde planlanıyor.



4 Kilo Takip Süreci

- Program başında belirlenen sağlık hedeflerinize (kan değerleri, vücut ağırlığı, çevre ölçümleri vb.) ulaştığınızda kilo takip süreciniz başlıyor.
- 6 ay boyunca aylık olarak planlanan bu görüşmelerde size artık diyet listesi yazılmıyor, kendi beslenmenizi nasıl yönettiğiniz, vücut ağırlığı değişiminiz değerlendiriliyor. Bu süreç tamamen ücretsiz ilerliyor.



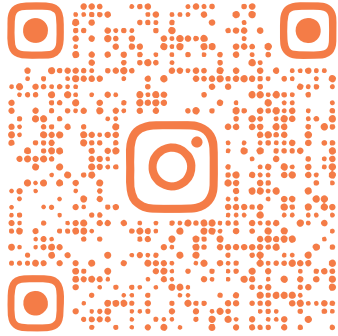
YÜZ YÜZE BESLENME DANIŞMANLIĞI

Ankara'da ikamet ediyorsanız ofisimize gelip yüz yüze beslenme danışmanlığından faydalanabilirsiniz. Ofisimizde yapacağınız görüşmelerde her hafta düzenli olarak vücut analiziniz alınıp, değerlendiriliyor.

ONLİNE BESLENME DANIŞMANLIĞI

Dünyanın her neresinde olursanız olun online diyet sistemi ile mesafeleri kaldırıyoruz. Her hafta düzenli olarak WhatsApp, Skype vb. platformlar aracılığıyla görüntülü görüşme yapıyoruz. Bedensel değişiminiz; ev tartısı, çevre ölçümleri ve aynadaki görsel değişim ile değerlendiriliyor.

G.
Gizem Cankaya
Beslenme Danışmanlığı



DYT_GIZEMCANKAYA

HİZMETLERİMİZ;

Kilo Yönetiminde

Beslenme Danışmanlığı

Sağlıklı bir beden için ideal vücut ağırlığına ve vücut kompozisyonuna (yağ ağırlığına, kas ağırlığına) yönelik kilo verme / kilo alma süreci



Hastalıklarda Beslenme

Danışmanlığı

Diyabet, İnsülin Direnci, Yüksek Kolesterol, Tansiyon, Troid, Karaciğer Hastalıkları, Polikistik Over vb. metabolik hastalıklarda beslenme tedavisi süreci



Gebe ve Emzikli

Beslenme Danışmanlığı

Gebeliğe hazırlık, gebelik ve emzilik döneminde beslenme süreci



Egzersiz ve Sporda

Beslenme Danışmanlığı

Düzenli egzersiz yapan ve/veya profesyonel sporcu olan bireylerde; kilo yönetimini, kas artışı ve performans yönetimini destekleyen beslenme süreci



Özel Beslenme Modellerinde

Danışmanlık

Vegan/vejeteryan, çölyak hastalığı/gluten intoleransı olan, laktöz intoleransı olan bireylerde özel beslenme süreci



Yeme Bozukluğunda

Beslenme Danışmanlığı

Anoreksiya Nervosa, Bulimia Nervosa ve/veya Tikanırçasına Yeme Atağı durumlarında beslenme süreci



Kurumsal Beslenme

Danışmanlığı

Kurumsal firmalarda çalışan verimini ve motivasyonunu arttırmaya yönelik beslenme danışmanlığı ve/veya çeşitli konularda beslenme eğitimi süreci



G.

Bilgi ve Randevu için;

☎ 0536 614 58 82

✉ info@gizemcankaya.com

📍 Beştepe Mah. Nergis Sok.
Via Flat 7/2 Ofis No:21-22
Yenimahalle / Ankara