

## YAŞAM İÇİN GIDA: DİYABET GİRİŞİMİ



## FOOD FOR LIFE Diabetes Initiative

### Diyabet ve komplikasyonları hepimizi etkileyebilir

Diyabet hastalarının sayıları dünyanın her yerinde artıyor ve Türkiye de bu konuda bir istisna değil. Aşırı ve/veya yanlış beslenme ve hareketsiz yaşam tarzının sonucu olarak diyabet herkesi etkileyebilir. Tip 2 diyabetin ve olası komplikasyonların da çoğu kez yaşam tarzı değişikliği ile nasıl önlenebileceği veya tedavi edilebileceğini öğrenmek ister misiniz?

Bütünsel bitkisel beslenme konusunu içeren 4 derslik bir web seminer serisiyle, bu tür beslenmenin tip 2 diyabeti nasıl önleyebileceği, kontrol altında tutabileceği ve bazı durumlarda geri dönmesine nasıl yardımcı olabileceği paylaşılacak.

Food for Life eğitmenleri Canan Orhun ve Didem Varol derslerinde bilimsel araştırmalarla destekli, bütünsel bitkisel beslenmenin niçin diyabetle baş etmek için faydalı olduğunu açıklıyorlar ve bu sağlıklı seçimi uzun vadede lezzetli ve kolay bir yaşam tarzı haline getirme konusunda pratik öneriler sunuyorlar:

- *Diyabeti kontrol etmeye yararlı diyet değişikliklerini uygulamak için adım adım yöntemler*
- *Tarifler, yemek planları ve alışveriş ipuçları*
- *İlham veren referanslar ve başarı hikayeleri*
- *Ve dahası!*

[Physicians Committee for Responsible Medicine](#) tarafından hazırlanmış dünyaca saygın bir beslenme eğitimi programı olan “Food for Life” müfredatının parçası olan bu seriye, Birleşik Krallık kökenli [Plant Based Health Professionals U.K.](#) da destek veriyor.

### Kimler için?

Herkes kayıt yapabilir, ancak program Türkiye'de veya yurt dışında bulunan ve şu anda tip 2 diyabet, prediyabet veya aile öyküsünden diyabet gelişimi için risk faktörleri bulunan Türkçe konuşan yetişkinlere yöneliktir. Diyabetin önlenmesi ve tedavisi için bitki bazlı beslenmenin temellerini öğrenmek isteyen sağlık profesyonellerini de aramızda görmekten mutluluk duyarız. Program aynı anda Türkçe ve İngilizce olarak sunulacak.

**PhysiciansCommittee**  
for Responsible Medicine | [PhysiciansCommittee.org](#)

5100 WISCONSIN AVE., NW, SUITE 400, WASHINGTON, D.C. 20016  
TEL: 202-686-2210 | FAX: 202-686-2216 | [PCRM.org](#)



**PLANT-BASED**  
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition

## Ne zaman?

Ders Konusu	Tarih ve Saat (Türkiye saatiyle)
Beslenme ve diyabet konusuna giriş	7 Kasım, Pazar (16:00-18:00), 2021
Tip 2 diyabet nedir?	14 Kasım, Pazar (16:00-18:00), 2021 <b>Dünya Diyabet Günü</b>
Azami kilo kontrolü için bir diyet tasarlayalım	21 Kasım, Pazar (16:00-18:00), 2021
Diyabet için tepeden tırnağa bakım	28 Kasım, Pazar (16:00-18:00), 2021

## Nerede?

Dersler Zoom üzerinden online canlı katılımı ile gerçekleştiriliyor.

## Eğitmenler kimdir?

Didem Varol:

Kayıtlı Diyetisyen ve Yaşam İçin Gıda Eğitmeni. Didem'in websayfası: [www.plantgevity.com](http://www.plantgevity.com) .

Canan Orhun:

Canan da Yaşam İçin Gıda Eğitmeni. Bitkisel bazlı beslenerek kendi sağlığını geliştirdi.

Canan'ın Instagram hesabı: @plant\_based\_travels\_piedmont

## Nasıl kayıt olabilirim?

Canan veya Didem'e e-posta gönderin: [cananorhun@gmail.com](mailto:cananorhun@gmail.com) veya [didem@plantgevity.com](mailto:didem@plantgevity.com)

Kontenjan sınırlı olduğu için en kısa zamanda kayıt olmayı unutmayın.

## Ücret?

Bu 4 derslik serinin katılım ücreti 200 TL'dir. Tüm katılımcılar, daha sağlıklı bir yaşam tarzına giden yolculuklarında, destek almaya devam edebilecekleri özel bir Facebook grubuna davet edilecekler.

*[Physicians Committee for Responsible Medicine](#) tarafından geliştirilen bu seriyi, [VegFund](#) Vakfı destekliyor. Bu serilerin farklı konularda da (kanser, kilo sorunları, hormonal sorunlar gibi) devam edebilmesi için son derste tamamlamanızı isteyeceğimiz kısa bir anketimiz olacak.*

**PhysiciansCommittee**  
for Responsible Medicine [PhysiciansCommittee.org](http://PhysiciansCommittee.org)

5100 WISCONSIN AVE., NW, SUITE 400, WASHINGTON, D.C. 20016  
TEL: 202-686-2210 | FAX: 202-686-2216 | [PCRM.org](http://PCRM.org)



**PLANT-BASED**  
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition