

PARLA

JOURNAL

MOVE WITH PURPOSE



ISSUE 01
HAREKET

Hos Geldin

PARLA PILATES STUDIO'YA

hos geldin.

Burada amaç sadece egzersiz yapmak değil; bedenini daha iyi tanımak, güçlenmek ve kendine ayırdığın zamanı keyifli bir rutine dönüştürmek.

Her ders, kendine verdiğin küçük ama değerli bir hediye.

Bu dergiyi de beklerken sana ilham olması için hazırladık.

Rahatça karıştır, yeni şeyler öğren ve en önemlisi; bu birkaç dakikanın tadını çıkar.

*Sevgilerle,
Parla Pilates Studio*



Parla Manifestosu

'PARLAMAK, YALNIZCA DIŞARIDAN
NASIL GÖRÜNDÜĞÜMÜZLE İLGİLİ DEĞİLDİR.



Kendini güçlü hissettiğinde.



Dik durduğunda.



Rahat nefes aldığında.



Ağrısız hareket ettiğinde.



Kendine iyi davrandığında.

Gerçek parlama;
bedeniyle barışık, zihniyle dengeli,
ruhıyla uyumlu bir yaşamdan doğar.

Bizim için pilates; bu bütünlüğe
giden en zarif yoldur.

Güç, kontrol ve zarafet bir arada
olduğunda sen kendi ışığını bulursun.

*Sen parladıkça,
dünya değişir.*



Pilates Nedir?

BEDENİNİ VE ZİHNİNİ
BİR ARADA ÇALIŞTIRAN AKILLI BİR YÖNTEM.

Pilates, Joseph Pilates tarafından geliştirilen bir egzersiz sistemidir. Temeli; kontrollü hareket, nefes, merkez bölge (core) aktivasyonu ve beden farkındalığına dayanır.

Amaç, kasları tek tek geliştirmekten çok; bütün olarak güçlü, esnek, dengeli ve fonksiyonel bir beden yaratmaktır.



ZİHİN – BEDEN BAĞLANTISI
Her hareketi bilinçli yapmayı ve bedenini daha iyi tanımayı sağlar.



DURUŞU DESTEKLER
Omurga hizalanmasını iyileştirir, günlük yaşamda daha rahat hareket etmeni sağlar.



GÜÇLÜ VE UZUN KASLAR
Kasları dengeli şekilde güçlendirir, vücuda form kazandırır.



ESNEKLİK VE MOBİLİTE
Eklem hareket açıklığını artırır, sakatlanma riskini azaltır.



ZİHİNSEL FAYDALAR
Stresi azaltır, odaklanmayı artırır, kendini daha iyi hissetmene yardımcı olur.



Pilates; yaş, cinsiyet veya kondisyon fark etmeksizin, herkes için sürdürülebilir bir yaşam biçimidir.



Hareket Kültürü

HAREKET, MODA DEĞİL;
YAŞAM BİÇİMİDİR.

Modern yaşam bizi daha çok oturmaya, ekranlara ve hareketsizliğe yönlendiriyor. Oysa bedenimiz hareket etmek için tasarlandı. Ne kadar çok hareket edersek, kendimizi o kadar iyi hissederiz.

Hareket etmek sadece fiziksel sağlığımızı değil, zihinsel sağlığımızı, enerjimizi, odaklanmamızı ve hatta uyku kalitemizi bile etkiler.

Küçük seçimler, büyük farklar yaratır. Asansör yerine merdiveni seçmek, kısa yürüyüş molaları vermek, esneme alışkanlığı kazanmak... Hepsi birer yatırımdır.

HAREKETİN GÜCÜ



Kalp sağlığını destekler.



Stresi azaltır, ruh halini iyileştirir.



Uyku kalitesini artırır.



Duruşu ve dengeyi geliştirir.



Bağışıklık sistemini güçlendirir.



Enerji seviyesini yükseltir.

“

*Hareket ettiğin her gün,
kendine verdiğin en güzel hediyedir.*



Nefes

HER HAREKETİN
BAŞLANGICI.

Nefes almak hayatın en doğal eylemi;
ama çoğu zaman fark etmeden,
yüzeysel ve hızlı nefes alıyoruz.

Pilates'te nefes, hareketin ritmini belirler,
bedeni içeriden destekler ve zihni sakinleştirir.
Doğru nefes, doğru hareketi mümkün kılar.

DOĞRU NEFESİN FAYDALARI



Daha fazla oksijen alımını sağlar.



Stresi azaltır, zihni sakinleştirir.



Merkez bölgeyi (core) aktive eder.



Duruşu ve hizalanmayı destekler.



Bedensel farkındalığı artırır.



Odaklanmayı ve konsantrasyonu güçlendirir.



KÜÇÜK BİR HATIRLATMA

*Bugün birkaç kez durup
derin bir nefes almayı unutma.
Bedenin sana teşekkür edecek.*



Duruş

İÇTEN DIŞA GÜZELLİK.

Duruş, kendimizi dünyaya nasıl sunduğumuzun sessiz bir yansımasıdır.

İyi bir duruş sadece estetik bir görünüm değil; sağlıklı bir omurga, güçlü kaslar ve dengeli bir bedenin işaretidir.

Pilates, duruş bozukluklarının nedenlerini ele alır, bedeni doğru hizaya getirir ve bu hizayı korumayı öğretir.

Kendini uzun, hafif ve dengede hissettiğinde; enerjin, nefesin ve özgüvenin artar.

İYİ BİR DURUŞUN ANAHTARLARI



Başın tepe noktasından yukarı doğru uzar.



Omuzların rahat, geride ve aşağıdadır.



Omurganın doğal eğrileriyle hizalıdır.



Kalçaların nötr pozisyonundadır.



Ağırlığın ayaklarının ortasına dengelenir.



Nefesin serbest, göğüs kafesin açıktır.

“

*Duruşunu değiştir,
bedenin değişir.
Bedenin değişirse,
hissettiklerin değişir.*



Omurga

SENİN DİREĞİN.

Omurgan, bedeninin merkezidir.
Seni taşır, korur ve hareket etmeni sağlar.
Esnekliği, gücü ve sağlığı;
yaşam kalitenin temelini oluşturur.

Omurga 33 omurdan oluşur
ve 3 ana bölüme ayrılır:

- 01 BOYUN BÖLGESİ (7 OMUR)
Başın hareketini sağlar
ve sinir sistemini korur.
- 02 GÖĞÜS BÖLGESİ (12 OMUR)
Kaburgalara bağlanarak
üst bedenin stabilitesini sağlar.
- 03 BEL BÖLGESİ (5 OMUR)
Vücudun yükünü taşır,
hareketin gücünü buradan alırız.
Alt kısımda sakrum ve koksiks
ile tamamlanır.

Pilates, omurgayı güçlendirir, esnetir
ve doğru hizalanmasını destekler.



SAĞLIKLI BİR OMURGA İÇİN
GÜNLÜK HATIRLATMALAR

- ✓ Dik otur.
- ✓ Uzun süre aynı pozisyonda kalma.
- ✓ Düzenli hareket et.
- ✓ Core kaslarını güçlendir.
- ✓ Nefesini fark et.

“

*Omurgana iyi bak,
çünkü hayatın her anında
seni o taşır.*



GÜÇLÜ BİR MERKEZ,
DAHA ÖZGÜR BİR HAREKET DEMEKTİR.

Pilates Yaşam Biçimi

MATTA BAŞLAR,
HAYATINA YANSIR.

Pilates sadece egzersiz yapmak değildir;
bedenini tanımak, sınırlarını keşfetmek
ve her geçen gün daha iyi bir sen olmak için
attığın bir adımdır.

Disiplin, farkındalık ve istikrarla
küçük değişimler büyük dönüşümlere dönüşür.
Bedenin güçlenir, duruşun değişir,
kendine olan güvenin artar.

Pilates, bugünü daha iyi yaşamak
ve yarını daha güçlü karşılamak içindir.

PİLATES İLE KAZANDIKLARIN



Güçlü ve esnek bir beden



Daha iyi duruş ve vücut farkındalığı



Zihin-beden bağlantısının güçlenmesi



Stresin azalması ve ruh halinin iyileşmesi



Daha kaliteli uyku



Kendine zaman ayırma alışkanlığı

“

*Kendine iyi bakmak bir lüks değil,
bir ihtiyaçtır.*



HER NEFESTE GÜÇLEN,
HER HAREKETTE DENGELEN.

Zihin-Beden Bağlantısı

PİLATES, SADECE BEDENİ DEĞİL,
ZİHNİ DE GÜÇLENDİRİR.

Pilates, nefesinle hareketini birleştirmeni
ve anda kalmanı sağlar.
Zihin sakinleşir, odaklanman artar,
bedeninle daha güçlü bir bağ kurarsın.

Bu bağlantı arttıkça,
hayatının her alanında daha dengeli,
sakin ve kararlı hissedersin.

ZİHN-BEDEN BAĞLANTISININ FAYDALARI



Odaklanmayı ve konsantrasyonu artırır.



Stresi ve kaygıyı azaltır.



Nefes kontrolünü geliştirir.



Ruh halini ve genel mutluluğu destekler.



Öz farkındalığı ve iç huzuru artırır.



Günlük yaşamda denge ve uyum sağlar.

“

*Zihnin sakinleştiğinde,
bedenin özgürleşir.
Gerçek güç, iç dengeden doğar.*



Kapanış

KÜÇÜK ADIMLAR,
BÜYÜK DEĞİŞİMLER.

Bu rehberde öğrendiğin her bilgi,
sağlıklı ve güçlü bir bedene giden yolda
sana eşlik edecek.

Pilates, sadece bedenini değil;
zihnini, nefesini ve yaşam kaliteni de dönüştürür.

Unutma, mükemmel olmak zorunda değilsin.
Önemli olan, istikrarlı olmak
ve kendine karşı nazik olabilmek.

Bugün küçük bir adım at,
gelecekteki kendin sana teşekkür etsin.

YOLCULUĞUNA DEVAM ET



Düzenli pilates yapmaya devam et.



Beslenmene özen göster.



Bol su iç.



Yeterli ve kaliteli uyku al.



Stresini yönet, nefesine odaklan.



Kendini sev ve bedenine iyi davran.



*"Bedenin senin en değerli evin,
onu güçlü, esnek ve mutlu tut."*



Bu rehber bir başlangıç.
Kendine inandığın sürece,
değişim kaçınılmaz.
İyi yolculuklar! ♥

Bütünsel Denge

BEDEN, ZİHİN VE
RUH İÇİN UYUM.

Pilates, bedenini güçlendirirken zihnini sakinleştirir ve ruhunu besler.

Bu üçü bir araya geldiğinde, gerçek dengeyi buluruz.

Günlük hayatın koşuşturmasında kayıp olan enerjini yeniden kazanman için buradayız.

Pilates ile kendinle yeniden bağ kur, hayatına dengeyi davet et.

DENGEYİ DESTEKLEYEN ALANLAR



Fiziksel güç ve esneklik



Zihinsel odak ve farkındalık



Nefes ile içsel sakinlik



Duygusal denge ve özgüven



Sağlıklı yaşam alışkanlıkları

“

*"Denge bir hedef değil,
bir yolculuktur.
Her gün küçük adımlarla
kendine yaklaşımdır."*



Kendine ayırdığın her an,
daha güçlü, daha huzurlu
ve daha dengeli bir sen yaratır.

İYİ Kİ BU YOLCULUKTASIN! ♥



Teşekkürler.

KENDİNE YATIRIM YAPTIĞIN
İÇİN GURUR DUY.

Bu rehberin senin için bir başlangıç
olmasını istedik.

Unutma, küçük adımlar büyük
değişimlerin kapısını aralar.

Pilates yolculuğunda
her zaman yanındayız.

Kendine iyi bak, bedenine iyi bak,
çünkü hayatın en değerli projesi sensin.

DEVAM ET, ÇÜNKÜ SEN: —————



Güçlüsün.



Disiplinlisin.



İlham vericisin.



Değişime açıksın.



Kendi yolunun kahramanısın.



*"Bugün gösterdiğin çaba,
yarınki hayatının kalitesini belirler."*

DEVAM ET, SEN YAPABİLİRSİN!



Bu sadece bir rehber değil,
sana olan inancımızın bir yansıması.
Birlikte daha nice güçlü adımlara!

Sevgiyle,
Parla Pilates Studio



Son Söz. Yeni Bir Sen.

BU REHBERİN SONU,
YOLCULUĞUN BAŞLANGICI.

Bu rehberde öğrendiklerin,
sadece mat üzerinde değil,
hayatının her alanında sana eşlik etsin.

Unutma, pilates bir varış noktası değil,
her gün yeniden seçtiğin bir yaşam biçimi.

Kendine gösterdiğin özen,
yarınlarına yapacağın en güzel yatırımdır.

Güçlü beden, sakın zihin ve mutlu bir kalp ile
parla. ♥

KÜÇÜK HATIRLATMALAR



Kendine nazik ol.



İstikrarlı ol.



Nefesine dön.



Küçük adımları kutla.



Sürece güven.

“

*Kendine iyi baktıkça,
hayatın da sana iyi bakar. ♥*



PARLA
PILATES STUDIO



Bugün attığın her adım,
yarınki güçlü ve dengeli haline
yaklaşmanı sağlar.

İyi ki bu yolculuktasın. ♥

Yolculuğun Burada Başlıyor.

EN İYİ YATIRIM,
KENDİNE YAPTIĞIN YATIRIMDIR.

Bu rehberde öğrendiklerinle
kendi bedenini daha iyi tanıdın,
ona iyi bakmanın yollarını keşfettin.

Unutma, pilates bir varış noktası değil,
her gün yeniden seçtiğin bir yaşam biçimi.

Küçük adımların, zamanla büyük dönüşümler
yaratır. Disiplinin, sabrın ve istikrarın
seni hayal ettiğin yere götürecektir.

Güçlü beden, dengeli zihin,
mutlu bir yaşam seninle mümkün. ♥

UNUTMA:



Kendine zaman ayır.



Bedenini sev.



Kendine inancını kaybetme.



İstikrar her şeydir.



Yolculuğun tadını çıkar.

“

Bugün attığın her adım,
yarınki senin için bir armağandır.



PARLA
PILATES STUDIO



better
moves
better
life
♥



Kendine iyi bakmayı seçtiğin için
buna adım attığın için
ve bu yolculuğun bir parçası olduğun için
teşekkür ederiz.

Görüşmek dileğiyle. ♥

Sabah Rutini

GÜNE NASIL BAŞLADIĞIN,
ÇOĞU ZAMAN GÜNÜNÜN
GERİ KALANINI DA
ŞEKİLLENDİRİR.

Sabahın ilk 30 dakikası,
hem bedenini hem zihnini
güne hazırlar.
Küçük alışkanlıklar,
büyük değişimlerin başlangıcıdır.



Bir bardak su iç.



Perdeleri açıp
gün ışığı al.



5 derin nefes al.



Telefonuna bakmadan önce
kendine zaman ayır.



Hafif bir esneme yap.



*Mükemmel bir sabah değil,
sürdürülebilir bir sabah rutini
hedefle.*



Kendine iyi baktığın sabahlar,
hayatına iyi hisler taşır. ♥



Su İçmenin Önemi

VÜCUDUMUZUN
BÜYÜK BİR KISMI
SUDAN OLUŞUR.

Yeterli su tüketimi, hem bedenin
hem de zihnin en iyi şekilde
çalışmasına destek olur.



Egzersiz performansını destekler.



Enerji seviyesini korumaya yardımcı olur.



Kas fonksiyonlarının normal çalışmasına katkı sağlar.



Odaklanmayı ve zihinsel performansı destekler.



Cildin daha canlı görünmesine yardımcı olur.



Sindirim sisteminin düzenli çalışmasına destek olur.



KÜÇÜK BİR ÖNERİ:

*Yanında sürekli taşıyacağın
güzel bir matara edin.
Su içmeyi hatırlatacak
en güzel destek bu!*



Gün içinde küçük yudumlar,
büyük değişimlerin başlangıcıdır.



Sağlıklı Atıştırmalıklar

DERS ÖNCESİ VEYA SONRASI
TERCİH EDEBİLECEĞİN
PRATİK VE BESLEYİCİ
SEÇENEKLER.

Doğru atıştırmalıklar, enerjini dengede tutmana, performansını artırmaya ve gün içinde daha iyi hissetmene yardımcı olur.



YOĞURT + YABAN MERSİNİ
Probiyotik ve antioksidan deposu.
Sindirim sağlığını destekler.



MUZ + FISTIK EZMESİ
Potasyum ve sağlıklı yağlar içerir.
Uzun süreli tokluk sağlar.



ÇİĞ KURUYEMİŞ
Protein, lif ve sağlıklı yağ kaynağıdır.
Enerji verir, odaklanmayı destekler.



HAŞLANMIŞ YUMURTA
Yüksek kaliteli protein içerir.
Tokluk hissini artırır.



AVOKADOLU TAM TAHILLI EKMEK
Lif, sağlıklı yağ ve kompleks karbonhidrat içerir.
Dengeli bir atıştırmalık seçeneğidir.



KÜÇÜK BİR HATIRLATMA

Vücudunu beslemek, ona verdiğin sevginin en güçlü göstergesidir.



*Küçük seçimler,
büyük farklar
yararar.*



Unutma, mükemmel bir öğün değil,
dengeli bir gün önemlidir.



TARİF

Proteinli Smoothie

Güne enerjik başlamak veya antrenman sonrası toparlanmak için besleyici, pratik ve lezzetli bir seçenek.



MALZEMELER



1 adet muz



200 ml süt
(veya bitkisel süt)



1 ölçek protein tozu
(isteğe bağlı)



½ çay kaşığı tarçın



1 tatlı kaşığı
fıstık ezmesi



3-4 adet buz

HAZIRLAMA



Tüm malzemeleri blender'a alın ve pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın.



Küçük Not

Daha kıvamlı bir smoothie için buz miktarını artırabilir veya dondurulmuş muz kullanabilirsiniz.

Afiyet olsun! ♥



İyi beslen,
iyi hisset.



PROTEİN KAYNAKLARI

Kas onarımı, tokluk hissi ve enerji dengesi için protein günlük beslenmenin vazgeçilmez bir parçasıdır.



Besin değeri yüksek, doğal ve dengeli seçimler günlük yaşam kalitenizi artırır.



TARİF

Chia Puding

Besleyici, tok tutan ve sindirimi destekleyen harika bir seçenek. Kahvaltı veya ara öğün için ideal!



MALZEMELER



3 yemek kaşığı chia tohumu



200 ml bitkisel süt
(badem, yulaf veya hindistan cevizi)



1 tatlı kaşığı bal veya akçaağaç şurubu
(isteğe bağlı)



½ çay kaşığı vanilya özütü



Taze meyveler
(çilek, yaban mersini, muz vb.)



1 yemek kaşığı kuruyemiş
(badem, ceviz, fındık)

HAZIRLAMA

- 1 Chia tohumlarını bir kaseye alın.
- 2 Bitkisel süt, bal ve vanilya özütünü ekleyip iyice karıştırın.
- 3 Kaseyi kapatın ve buzdolabında en az 4 saat, tercihen bir gece bekletin.
- 4 Üzerine taze meyveler ve kuruyemişlerle süsleyip servis edin.

Küçük Not

Daha yoğun bir kıvam için chia oranını artırabilir, daha hafif bir kıvam için süt miktarını çoğaltabilirsiniz.

Basit malzemelerle
harika sonuçlar.



NEDEN CHIA?

- ✓ Lif açısından zengindir.
- ✓ Omega-3 kaynağıdır.
- ✓ Uzun süre tok tutar.
- ✓ Sindirimi destekler.



Kendine iyi bakmak, küçük seçimlerle başlar.
Bugün attığın adımlar, yarınki halini şekillendirir.



TARİF

Yaz Salatası

RENKLİ, HAFİF
VE YÜKSEK PROTEİNLİ

Hem doyurucu hem ferahlatıcı bu salata, sıcak günlerde enerjinizi yüksek tutar.



MALZEMELER (2 KİŞİLİK)

-  1 su bardağı karışık yeşillik (roka, marul, ıspanak)
-  ½ salatalık
-  1 avuç cherry domates
-  ½ kırmızı biber
-  ½ su bardağı haşlanmış nohut
-  50 g beyaz peynir
-  10 adet siyah zeytin
-  1 yemek kaşığı zeytinyağı
-  ½ limon suyu
-  Tuz, karabiber, kekik

Küçük Not

İsteğe bağlı olarak ızgara tavuk, somon veya haşlanmış yumurta ekleyerek proteini artırabilirsiniz.



HAZIRLAMA

- 1 Yeşillikleri geniş bir kaseye alın.
- 2 Üzerine tüm sebzeleri, nohutları ve peyniri ekleyin.
- 3 Küçük bir kasede zeytinyağı, limon suyu, tuz, karabiber ve kekik karıştırın.
- 4 Salatanın üzerine sosu gezdirin ve hafifçe karıştırarak servis edin.



“Doğal beslen, hareket et, iyi hisset.
Güzel bir beden, sağlıklı seçimlerin sonucudur.”



Fırında Somon ve Renkli Sebzeler

BESLEYİCİ, PRATİK VE DOYURUCU BİR ÖĞÜN.

Omega-3 açısından zengin somonun, lif ve vitamin deposu sebzelerle mükemmel uyumu.



MALZEMELER (2 KİŞİLİK)

- 2 adet somon fileto
- 1 adet kırmızı kapa biber
- 1 adet kabak
- 1 adet havuç
- 1 küçük brokoli
- 1 adet kırmızı soğan
- 2 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- ½ limon suyu
- Tuz, karabiber, pul biber
- Kuru kekik

Küçük Not

Somonu fazla pişirmemeye özen gösterin. İçinin sulu kalması, lezzetini artırır.



Rengârenk tabaklar,
mutlu ruhlar.



HAZIRLAMA

- 1 HAZIRLIK**
Fırını 200°C'ye ısıtın. Sebzeleri yıkayıp doğrayın.
- 2 MARİNASYON**
Somonları zeytinyağı, limon suyu, tuz, karabiber ve kekik ile marine edin.
- 3 SEBZELERİ HAZIRLAYIN**
Tüm sebzeleri zeytinyağı, tuz, karabiber ve pul biber ile harmanlayın.
- 4 TEPŞİYE DİZİN**
Sebzeleri yağlı kağıt serili fırın tepsisine yayın. Üzerine somonları yerleştirin.
- 5 PİŞİRİN**
Önceden ısıtılmış fırında yaklaşık 20-25 dakika, somonlar pişene ve sebzeler yumuşayana kadar pişirin.
- 6 SERVİS**
Sıcak servis edin. Yanına yoğurtlu bir sos veya yeşil salata çok yakışır!



YÜKSEK
PROTEİN
DENGELİ
ÖĞÜN



İPUÇU

Bu tarifi meal prep için de hazırlayabilirsiniz.
Pişirdikten sonra 2-3 gün buzdolabında saklanabilir.

İyi beslen,
iyi hisset.

TARİF

Enerji Topları

DOĞAL, PRATİK VE ŞEKERSİZ ATIŞTIRMALIK

Yoğun geçen günlerde enerji ihtiyacınızı karşılayacak, katkısız ve besleyici minik toplar. Spor öncesi, ara öğün veya tatlı krizlerinde mükemmel bir seçenek!



MALZEMELER (12 ADET)



1 su bardağı yulaf ezmesi



8-10 adet hurma
(çekirdeksiz)



2 yemek kaşığı fıstık ezmesi
(veya badem ezmesi)



2 yemek kaşığı chia tohumu



2 yemek kaşığı rendelenmiş
hindistan cevizi



1 tatlı kaşığı kakao



1 avuç ceviz veya badem
(iri kırılmış)



Bir tutam tuz



Küçük Not

Hurmalarınız kuruyrsa ılık suda 10 dakika bekletip yumuşatabilirsiniz. Bu, topların daha kolay şekil almasını sağlar.



HAZIRLAMA

- 1 Hurmaları sıcak suda 10 dakika bekletin ve süzün.
- 2 Tüm malzemeleri mutfak robotuna alın ve yapışkan bir kıvam elde edene kadar çekin.
- 3 Karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar alıp elinizle yuvarlayın.
- 4 Hindistan cevizine bulayabilir veya olduğu gibi bırakabilirsiniz.
- 5 Buzdolabında en az 30 dakika dinlendirin.
- 6 Hava almayan bir kapta 1 hafta kadar saklayabilirsiniz.

İLAVE
ŞEKER
YOK!



NE ZAMAN TÜKETMELİ?

Antrenman öncesi enerji için 1-2 adet,
öğün aralarında ise 2-3 adet ideal.

Doğal beslen,
enerjini yükselt. ♥

Spor Yapan Bireylerde Beslenme Nasıl Olmalı?

Egzersiz, gelişimin sadece yarısıdır. Diğer yarısı ise doğru beslenmeyle tamamlanır. Vücuduna verdiği yakıt; performansını, toparlanmasını ve genel sağlığını doğrudan etkiler.



PROTEİN

Kas dokusunun korunması ve gelişimi için en önemli besin öğesidir.

GÜNLÜK ÖNERİ

1,2-2,0 g / kg

Örneğin;
60 kg biri → 72-120 g protein

KALİTELİ KAYNAKLAR

- ✓ Yumurta
- ✓ Tavuk
- ✓ Balık
- ✓ Yoğurt
- ✓ Kefir
- ✓ Peynir
- ✓ Baklagiller



KARBONHİDRAT

Karbonhidrat vücudun en önemli enerji kaynağıdır. Özellikle düzenli spor yapan bireylerde yetersiz karbonhidrat tüketimi performansın düşmesine neden olabilir.

GÜNLÜK ÖNERİ

3-6 g / kg

KALİTELİ KAYNAKLAR

- ✓ Yulaf
- ✓ Pirinç
- ✓ Tam tahıllar
- ✓ Patates
- ✓ Meyveler



SAĞLIKLI YAĞLAR

Hormonal denge, vitamin emilimi ve hücre sağlığı için gereklidir.

GÜNLÜK ENERJİNİN YAKLAŞIK

%20-35'i

sağlıklı yağlardan gelmelidir.

TERCİH EDİLEBİLECEK KAYNAKLAR

- ✓ Zeytinyağı
- ✓ Avokado
- ✓ Ceviz
- ✓ Badem
- ✓ Fındık
- ✓ Chia tohumu



SU

Susamayı bekleme. Egzersiz yapan bireylerde sıvı ihtiyacı artar.

GENEL ÖNERİ

30-35 ml / kg

Yoğun egzersiz yapılan günlerde bu miktar daha da artabilir.



DERS ÖNCESİ



Muz



Yoğurt



Bir avuç kuruyemiş



DERS SONRASI

Protein + karbonhidrat birlikte tüketmeye özen göster.

Örneğin;

- Tavuk + pilav
- Somon + patates
- Yoğurt + meyve



“Vücudunu cezalandırmak için değil, ona iyi bakmak için beslen.”



Uyku Kas Gelişiminin Gizli Kahramanı

Antrenmanın etkisi ne kadar önemliyse, uykunun kalitesi de bir o kadar önemlidir. Kasların onarımı, hormon dengesinin korunması ve enerjinin yenilenmesi uykuda gerçekleşir.



NEDEN 7-9 SAAT UYUMALIYIZ?

- Kas onarımı ve büyümesi hızlanır.
- Büyüme hormonu salgısı artar.
- Bağışıklık sistemi güçlenir.
- Odaklanma ve öğrenme kapasitesi yükselir.
- Stres hormonu (kortizol) dengelenir.
- Yağ yakımı ve metabolizma desteklenir.



GECE TELEFON KULLANIMI

Telefon, tablet ve bilgisayardan yayılan mavi ışık melatonin hormonunun salgılanmasını azaltır. Bu da uykuya dalmayı zorlaştırır ve uyku kalitesini düşürür.

En az 1 saat önce ekranı bırakmaya çalış.



MELATONİN NEDİR?

Vücudun doğal uyku hormonudur. Karanlıkta salgılanır ve uyku düzenini ayarlar. Gece geç saatlerde ışığa maruz kalmak melatonin üretimini baskılar.

YATMADAN ÖNCE YAPABİLECEKLERİN



Ilık bitki çayı iç.
(Papatya, melisa, lavanta)



Odanı karanlık, sessiz ve serin tut.



Kitap oku, zihnini yavaşlat.



5 dakika esneme veya nefes egzersizi yap.



Günün için minnet duyduğun 3 şeyi düşün.



Ilık bir duş, vücudunu gevşetir.

İDEAL UYKU ALIŞKANLIKLARI

- ✓ Her gün aynı saatte yat ve uyan.
- ✓ Oda sıcaklığını 18-20°C aralığında tut.
- ✓ Akşam öğünü yatmadan en az 2 saat önce bitir.
- ✓ Yatağını sadece uyumak için kullan.
- ✓ Kafein alımını öğleden sonra azalt.

Küçük Not

Kaslar uyurken büyür. Kendine iyi bakmak, güçlü bir beden inşa etmenin en etkili yoludur.



“İyi bir uyku, bugünkü performansını yarının gücüne dönüştürür.”



Nefesin Gücü

Doğru nefes, sadece daha iyi egzersiz yapmanı değil; daha sakin, daha güçlü ve daha dengeli hissetmeni de sağlar.



NEDEN DOĞRU NEFES ALMALIYIZ?

	Kaslara oksijen taşınmasını destekler.
	Pilates hareketlerinde kontrolü artırır.
	Stresi azaltmaya yardımcı olur.
	Duruş farkındalığını geliştirir.
	Zihinsel odaklanmayı destekler.

DİYAFRAM NEFESİ NASIL YAPILIR?

1

Burnundan derin nefes al.

2

Karnının yükseldiğini hisset.

3

Kaburgalarının yana doğru genişlemesine izin ver.

4

Dudaklarını hafif büzerek yavaşça nefes ver.

1 DAKİKALIK MİNİ NEFES RUTİNİ

4
SN

4 saniye nefes al

4
SN

4 saniye bekle

6
SN

6 saniye nefes ver

2
SN

2 saniye bekle

Bu döngüyü 4 kez tekrarla ve farkı hisset. ♥



“

Nefesini kontrol ettiğinde, bedenini de kontrol etmeye başlarsın.



KÜÇÜK NOT

Gün içinde kendini gergin hissettiğinde, 3 derin diyafram nefesi al. Bedenin hemen değişime başlayacaktır.

Postürü Bozan Günlük Alışkanlıklar

Gün içinde fark etmeden yaptığımız bazı alışkanlıklar, duruşumuzu olumsuz etkileyerek ağrı, yorgunluk ve hareket kısıtlılıklarına neden olabilir.



EN YAYGIN ALIŞKANLIKLAR



1. TELEFONA UZUN SÜRE EĞİLMEK

Boyun öne çıkar, omurga doğal hizasını kaybeder.
Çözüm: Telefonu göz hizasında kullan.



2. KÖTÜ OTURUŞ ALIŞKANLIKLARI

Kambur oturmak sırt ve boyun kaslarını zayıflatır.
Çözüm: Sırtını destekle, dik otur.



3. UZUN SÜRE HAREKETSİZ KALMAK

Kan dolaşımını yavaşlatır, kasları sertleştirir.
Çözüm: Her 45-60 dakikada bir ayağa kalk, hareket et.



4. TEK OMUZ ÇANTA KULLANMAK

Omuz ve sırt kaslarında dengesizlik yaratır.
Çözüm: Çantayı omuz değiştir veya sırt çantası kullan.



5. CÜZDANI ARKA CEBİNDE TAŞIMAK

Pelvisin hizasını bozarak bel ağrılarına yol açar.
Çözüm: Cüzdanını ön cebinde veya çantanda taşı.



6. BACAK BACAK ÜSTÜNE ATMAK

Pelvisin dengesini bozar, bel ve kalça ağrısı yapabilir.
Çözüm: İki ayağını yere basarak oturmaya özen göster.



7. YÜKSEK TOPUKLU AYAKKABI

Omurganın doğal eğrisini bozar, duruşu olumsuz etkiler.
Çözüm: Gün içinde rahat ayakkabılar tercih et.



8. UYGUNSUZ YASTIK KULLANIMI

Boyun hizasını bozar, uyku kalitesini düşürür.
Çözüm: Ne çok yüksek, ne çok alçak yastık kullan.

NE YAPABİLİRİZ?



Duruşunun farkında ol, omurganı uzun tut.



Düzenli esneme hareketleri yap.



Sırt ve core kaslarını güçlendir.



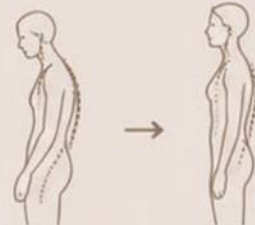
Gün içinde daha fazla hareket et.

“ Duruşun, kendine verdiğin değerin bir yansımasıdır. ”



UNUTMA

İyi bir postür sadece görünümünü değil, enerjini, hareket kaliteni ve yaşam kaliteni de artırır.



Toparlanma

(Recovery)

Kaslar, antrenman sırasında değil; dinlenme sırasında gelişir. Vücuduna iyileşmesi için zaman ve doğru koşulları sağlamak, gelişimin en önemli parçalarından biridir.



NEDEN TOPARLANMA ÖNEMLİ?



KAS ONARIMI

Antrenmanla oluşan mikro yırtıklar, dinlenme sırasında onarılır ve kaslar daha güçlü hale gelir.



ENERJİ DEPOLARI

Glikojen depoları dolar, bir sonraki antrenman için vücudun hazır hale gelir.



SİNİR SİSTEMİ

Sinir sistemin yorgunluktan arınır, performansın artırır ve odak kuvvetlenir.



BAĞIŞIKLIK

Yeterli toparlanma, bağışıklık sistemini güçlendirir ve hastalanma riskini azaltır.



UZUN VADELİ GELİŞİM

Düzenli toparlanma alışkanlıkları, sakatlık riskini azaltır ve sürdürülebilir gelişimi destekler.

TOPARLANMANI DESTEKLEYEN 6 TEMEL FAKTÖR



1. UYKU

Kas onarımı ve hormon dengesi için 7-9 saat kaliteli uyku şarttır.



2. BESLENME

Doğru besinler, kas onarımı ve enerji depolarının yenilenmesini sağlar.



3. SIVI TÜKETİMİ

Yeterli su içmek, kas fonksiyonlarını ve iyileşme sürecini hızlandırır.



4. HAREKET VE ESNEME

Hafif hareketler, kan dolaşımını artırır ve kasların gevşemesine yardımcı olur.



5. STRES YÖNETİMİ

Yüksek stres, iyileşmeyi yavaşlatır ve performansı düşürür.



6. DİNLENME GÜNLERİ

Vücudun tamamen dinlenmeye ihtiyacı vardır. Dinlenmek, tembellik değildir.

NASIL UYGULARIM?

- Her gün aynı saatte yatıp kalk.
- Yatmadan 1 saat önce ekran kullanımını azalt.

NASIL UYGULARIM?

- Yeterli protein al (günlük ihtiyacına göre).
- Antrenman sonrası 1-2 saat içinde öğününü planla.

NASIL UYGULARIM?

- Gün içinde düzenli aralıklarla su iç.
- Antrenman sonrası sıvı kaybını yerine koy.

NASIL UYGULARIM?

- Aktif dinlenme günleri ekle (yürüyüş, yoga, pilates).
- Foam roller veya esneme rutinleri uygula.

NASIL UYGULARIM?

- Nefes egzersizleri, meditasyon veya doğa yürüyüşleri yap.
- Gün içinde kendine küçük molalar ver.

NASIL UYGULARIM?

- Haftada en az 1 tam gün dinlenmeye zaman ayır.
- Vücudunun sinyallerini dinle, gerektiğinde ara ver.

TOPARLANMA NE KADAR SÜRER?



Antrenmanın yoğunluğuna ve kişisel faktörlere göre değişir. Genel olarak:



HAFİF ANTRENMANLAR
24-48 SAAT



ORTA YOĞUNLUKTA
ANTRENMANLAR
48-72 SAAT



YÜKSEK YOĞUNLUKTA
ANTRENMANLAR
72 SAAT VE ÜZERİ

DİNLE! ♥

Ağrı, aşırı yorgunluk, uykusuzluk ve motivasyon düşüklüğü, vücudunun dinlenmeye ihtiyaç duyduğunu işaretlerdir.

“Dinlenmek bir ödül değil, gelişimin bir parçasıdır.”



KÜÇÜK NOT

Antrenman seni yorar, toparlanma seni güçlendirir.

UNUTMA

İstikrarlı gelişim, yalnızca daha çok çalışmakla değil; daha akıllıca çalışmak ve iyileşmeye izin vermekle mümkündür.



Kendine İnan.

Devam et.

Bugün küçük bir adım atmak,
yarın büyük bir değişime dönüşür.
Önemli olan mükemmel olmak değil,
istikrarlı olmaktır.

BUGÜN KENDİN İÇİN NE YAPABİLİRSİN?



Kendine iyi davran.
Bedenin ve zihnin senin en değerli arkadaşın.



Bol su iç.
Küçük bir alışkanlık, büyük fark yaratır.



Hareket et.
Enerjini yükseltmenin en doğal yolu.



Nefes al, yavaşla.
Zihin sakinleşince beden güçlenir.



Kaliteli uyku al.
İyi bir gün, iyi bir geceden başlar.



Beslenmene özen göster.
Bedenine iyi geleni seç.



Küçük hedefler belirle.
Her küçük adım seni ileri taşır.



“
Disiplin,
motivasyonun
devam edemediği günlerde
devreye girer.”



UNUTMA!



Her gün yeni bir
başlangıçtır.



Kendini başkalarıyla
kıyaslama.



Sabır, istikrarın
kardeşidir.



Mükemmel olman
gerekmiyor.



İlerleme kaydetmen
yeterli.

*Sen yeter ki
vazgeçme.*



Bugün yaptığın seçimler,
yarın yaşadığın hayatı oluşturur.



TEŞEKKÜR

Bu Yolculukta *İyi ki Varsın.*

Parla Journal'ın ilk sayısını okuduğun için kalpten teşekkür ederim.

Sağlıklı, güçlü ve dengeli bir yaşam; küçük adımlar, doğru bilgiler ve sürdürülebilir alışkanlıklarla mümkün olur.

Unutma, değişim bir günde değil her gün attığın küçük adımlarla olur.

HATIRLA



İstikrar, motivasyondan daha önemlidir.



Kendine iyi bakmak, bir seçim değil önceliktir.



Sabır ve disiplin, en güçlü kombinasyondur.



Bedeninle kurduğun bağ, hayatını değiştirir.

BU DERGİ SENİN İÇİN...

- ♥ Bilgilenmen için
- ♥ İlham alman için
- ♥ Kendine zaman ayırman için
- ♥ Güçlü hissetmen için hazırlandı.



Dergimizi bekleme alanında okuyan, faydalanan ve yanında götüren herkese minnettarız.

Bir sonraki sayıda görüşmek üzere ♥



“

Kendine inandığın her gün,
daha güçlü bir versiyonuna
bir adım daha yaklaşırsın.

”



KÜÇÜK BİR HATIRLATMA

Bedenine iyi bak, zihnini besle,
ruhunu dinle. Sen değerlisin. ♥

PARLA JOURNAL

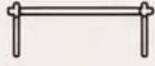
Seninle Güzel ♥



DERSLERİMİZ



REFORMER
PILATES



BARRE
PILATES



SCULPT



MAT
PILATES



FONKSİYONEL
ANTRENMAN



@parlapilatestudio



0542 529 47 10



Merkez mahallesi Firuze sokak Dap Vadisi
Kağıthane / İSTANBUL



KENDİNE YATIRIM
YAPMANIN
EN GÜZEL ZAMANI.



NEVRESTEN Ç.
KURUCU & PİLATES EĞİTMENİ

