

PARIA

JOURNAL

EYLÜL
EKİM
KASIM
—
SAYI 02

PİLATESLE DAHA GÜÇLÜ BİR SEN

Beden, zihin ve yaşam
dengesini yeniden
keşfet.

SONBAHAR RUTİNİ

Bu mevsimde
kendine iyi bakmanın
10 yolu.

GÜÇLÜ KALÇALAR SAĞLIKLI BİR OMURGA

Hareketin
temelini keşfet.

EVDE PİLATES

6 etkili egzersizle
günlük beden
reseti.

MOVE
BREATHE
NOURISH
REST
—



*Your body
is your home.*

Yeni mevsim, yeni bir ritim

Kendine dönüş zamanı.

Sonbahar, yalnızca doğanın değil, bizim de ritmimizin değiştiği özel bir mevsimdir.

Yazın hareketli, dışa dönük enerjisinden sonra sonbahar bize biraz yavaşlamayı, dengeyi yeniden kurmayı ve kendimize daha derin bir şekilde odaklanmayı hatırlatır.

Bu sayıda, bedenine, zihnine ve yaşamına daha güçlü bir bağ kurmana destek olacak içerikler hazırladık. Pilates'in gücünü, sağlıklı yaşamın sade ama etkili alışkanlıklarını ve yeni mevsime dengede adım atmanın yollarını seninle paylaşmak istedik.

Parla Journal, yalnızca bir dergi değil; ilham veren, bilgi sunan ve sana eşlik eden bir yol arkadaşı.

Dileriz bu sayfa aralarında kendinden bir şeyler bulur, günlük hayatında uygulayabileceğin küçük ama etkili adımlarla daha iyi hissedersin.

İyi oluşun bir hedef değil, bir yolculuk olduğuna inanıyoruz. Bu yolculukta seninle olmaktan mutluluk duyuyoruz.

Kendine iyi bak,

*Parla
Pilates Studio.*

*"Daha güçlü bir beden,
daha sakin bir zihin,
daha dengeli bir yaşam."*

Sonbahara geçiş

BEDENİMİZDE VE RUTİNİMİZDE
NELER DEĞİŞİYOR?

Sonbahar, doğanın yavaşladığı, içe döndüğü ve dengelendiği bir geçiş mevsimidir. Bu değişim sadece doğada değil, bedenimizde ve ruh halimizde de hissedilir. Mevsim geçişleri, hormonlardan enerji düzeyine, uyku düzeninden cilt sağlığına kadar birçok alanda etkili olabilir. Bu dönemi doğru alışkanlıklarla karşılamak, hem fiziksel hem zihinsel olarak daha dengeli hissetmemize yardımcı olur.



Bedenimizde neler değişir?



ENERJİ DÜZEYİ

Günlerin kısalmasıyla melatonin salgısı artar, bu da daha fazla uyku ihtiyacı ve zaman zaman düşen enerjiye neden olabilir.



BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

Hava sıcaklıklarının değişmesi, bağışıklık sistemini daha hassas hale getirebilir.



SİNDİRİM SİSTEMİ

Mevsim geçişlerinde sindirimde yavaşlama, şişkinlik ve besin toleransında değişiklikler görülebilir.



RUH HALİ

Azalan gün ışığı, serotonin düzeyini etkileyebilir ve ruh halinde dalgalanmalara yol açabilir.

Rutinimizde neler yapabiliriz?

01

HAREKET ET

Düzenli Pilates, dolaşımı destekler, enerji seviyesini yükseltir ve stresle baş etmeye yardımcı olur.

02

BESLENMENE DİKKAT ET

Mevsim sebzeleri ve protein açısından dengeli bir beslenme, bağışıklığı güçlendirir.

03

SU TÜKETİMİNİ ARTIR

Hava soğusa da vücudun suya ihtiyacı devam eder. Gün içinde yeterli su içmeyi ihmal etme.

04

UYKU RİTÜELİ OLUŞTUR

Daha kaliteli bir uyku için ekran süresini azalt, akşam rutinini sakınleştir.

05

KENDİNE ZAMAN AYIR

Bu dönemi sadece bir mevsim değişimi değil, kendine dönme ve yenilenme fırsatı olarak gör.



PARLA NOTE

"Mevsimler değişir, sen de değişirsin. Bu geçişi bir yavaşlama, bir denge ve kendine daha iyi bakma zamanı olarak gör."

Beden Unutmaz: Yaş Alırken Kendimize Yaptığımız Yatırım

Bir zamanlar bedenimizi yalnızca taşıdığımızı düşünürdük. Sabah kalkar, merdivenleri çıkar, koşar, eğilir, ağır çantaları omzumuz atar ve bütün bunların bir gün zorlaşabileceğini pek hesaba katmazdık. Çünkü gençken beden sessizdir. Bizden fazla bir şey istemez.

Sonra yıllar geçti.

Bir sabah yataktan kalkarken belimizde küçük bir tutukluk hissettik. Uzun bir günün sonunda omuzlarımızın ne kadar gergin olduğunu fark ettik. Eskiden düşünmeden çıktığımız merdivenlerde nefesimizi dinlemeye başladık. Belki de ilk kez bedenimizin bize verilmiş değişmez bir yapı değil, bakım isteyen canlı bir sistem olduğunu anladık.

Hekimlik bana yıllar içinde şunu öğretti: Sağlık çoğu zaman hastalık başladığında değil, çok daha önce şekilleniyor.

Kemiklerimiz, kaslarımız, kalbimiz, damarlarımız ve hatta dengemiz; bugün onlara nasıl davrandığımızın kaydını tutuyor. Üstelik bu kayıt yalnızca spor salonunda geçirilen saatlerden oluşmuyor. Nasıl beslendiğimiz, ne kadar uyuduğumuz, gün içinde ne kadar hareket ettiğimiz, stresle nasıl baş ettiğimiz ve kendimize ne kadar alan açabildiğimiz de bu hikâyenin bir parçası.

Bu nedenle hareketi yalnızca kilo vermek ya da daha iyi görünmek için yapılan bir şey olarak görmek bana hep eksik geliyor.

“Hareket, aslında gelecekteki kendimize yaptığımız bir yatırım.”



Prof. Dr. Demet ALAYGUT

Bugün güçlendirdiğimiz kas, yarın bizi yerden kaldıracak kas olabilir. Bugün koruduğumuz denge, yıllar sonra düşmemizi engelleyebilir. Bugün üzerinde çalıştığımız esneklik, ileride bir ayakkabıyı yardım almadan bağlayabilmenin küçük ama kıymetli özgürlüğüne dönüşebilir.

Pilatesin bana en anlamlı gelen taraflarından biri de tam burada başlıyor. Çünkü mesele yalnızca hareket etmek değil; bedeni fark ederek hareket etmek.

Nefesin nerede olduğunu bilmek. Omuzlarımızı fark etmek. Merkezimizi hissetmek. Bir hareketi daha hızlı ya da daha fazla yapmak yerine doğru yapabilmek. Belki de günün bir saatinde dış dünyanın sesini biraz kısıp kendi bedenimizin sesini duyabilmek...

Modern hayat bize sürekli hızlanmamızı söylüyor. Daha çok çalış, daha hızlı cevap ver, daha fazla yetiş, daha fazla üret. Oysa bedenin dili biraz daha farklı. Bazen güçlenmek ister, bazen esnemek, bazen dinlenmek. Bazen yalnızca fark edilmek.

Belki iyi yaş almak da tam olarak budur.

Yirmili yaşlardaki bedenimizi sonsuza kadar korumaya çalışmak değil, değişen bedenimizle kavga etmeden, onun ihtiyaçlarını anlayarak yol almak.

Çünkü yaş almak kaçınılmaz. Ama nasıl yaş aldığımızın bir kısmı hâlâ bizim elimizde.

Günün sonunda sağlık büyük kararların toplamından çok, küçük alışkanlıkların birikimi olabilir: Asansör yerine çıktığımız birkaç basamak, kendimize ayırdığımız bir saat, yaptığımız bir pilates dersi, iyi bir uyku, doğru bir nefes...

Bunların hiçbirisi tek başına mucize yaratmaz.

Ama beden unutmaz.

Bugün ona gösterdiğimiz özeni de, yıllarca ertelediğimiz ihtiyaçlarını da bir yerde saklar.

Bu yüzden belki kendimize şu soruyu daha sık sormalıyız:

Bugün yaptığım şey, on yıl sonraki bedenime nasıl bir hayat bırakıyor?

Çünkü gelecekte yaşayacağımız bedenin temellerini, aslında tam da bugün atıyoruz.

Prof. Dr. Demet ALAYGUT

Core Nedir?

SADECE KARIN KASLARINDAN İBARET DEĞİL

Güçlü bir core, sadece estetik bir görünüm için değil; daha iyi bir duruş, dengeli bir beden ve günlük hayatta daha rahat hareket edebilmek için temel bir gerekliliktir.

Core hangi kaslardan oluşur?

DİYAFRAM

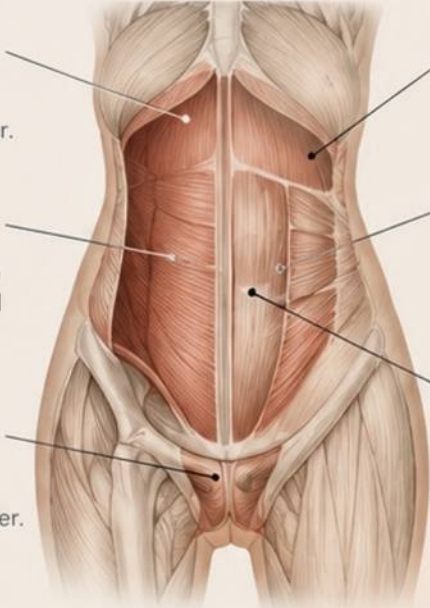
Nefesle birlikte çalışır, core'un üst sınırını oluşturur.

TRANSVERSUS ABDOMİNİS

Karın bölgesinin en derin kasıdır, doğal korse gibi çalışır.

PELVİK TABAN KASLARI

Alt sınırı oluşturur, iç organları destekler.



MULTİFİDUS

Omurgayı stabilize eder, her hareketin temelinde yer alır.

İTERNAL & EKSTERNAL OBLİKLER

Rotasyon ve stabilize sağlar.

REKTUS ABDOMİNİS

Gövde fleksiyonunda görev alır, estetik olarak görünür kas grubudur.

Neden önemli?



Omurgayı korur ve duruşu destekler.



Dengeyi ve koordinasyonu artırır.



Günlük hareketlerde daha güçlü ve kontrollü olmanı sağlar.



Bel ve sırt ağrılarını önlemeye yardımcı olur.



Nefes kapasitesini artırır.



Spor performansını geliştirir.

Doğru çalışan bir core nasıl hissedilir?

- ✓ Daha dik ve dengeli bir duruş
- ✓ Günlük hareketlerde daha fazla kontrol
- ✓ Daha az bel ve sırt ağrısı
- ✓ Kendini daha güçlü hissetme
- ✓ Nefesinle uyumlu, akıcı hareket

Sık yapılan yanlışlar

- ✗ Sadece karın kaslarını çalıştırmak
- ✗ Nefesi tutmak
- ✗ Belini zorlayarak hareket etmek
- ✗ Hızlı ve kontrolsüz tekrarlar
- ✗ Sadece estetik odaklı düşünmek

“Güçlü bir core,
daha özgür
bir sen demektir.”

Nötr Omurga Neden Önemli?

DAHA SAĞLIKLI, DAHA GÜÇLÜ
VE DAHA DENGELİ BİR BEDEN İÇİN

Nötr omurga, omurganın doğal eğrilerini koruduğu, kasların dengeli çalıştığı ve vücudun en verimli şekilde hizalandığı pozisyonudur. Pilates'in temel prensiplerinden biri olan nötr omurga, sadece egzersiz sırasında değil, günlük yaşamda da sağlıklı bir bedenin anahtarıdır.



MOVE
BREATHE
NOURISH
REST

SERVİKAL
EĞRİ

TORASİK
EĞRİ

LUMBAL
EĞRİ

Nötr omurga nasıl bir pozisyonudur?



Başın tepe noktası yukarıya doğru uzar, omuzlar rahat ve aşağıda, kaburgalar pelvise hizalıdır. Omurganın doğal eğrileri korunur ve vücut dengeli bir hatta yer alır.

“Nötr omurga,
vücudu en güçlü,
en dengeli ve en verimli
şekilde kullanmamızı
sağlar.”

Neden bu kadar önemli?



OMURGA SAĞLIĞINI KORUR

Omurlar arasındaki baskıyı dengeler, fıtık ve ağrı riskini azaltır.



CORE KASLARINI AKTİFLEŞTİRİR

Derin karın ve sırt kaslarının doğru çalışmasını sağlar.



DAHA İYİ DENGİ VE KOORDİNASYON

Hareketlerde kontrolü artırır, vücudu daha dengeli hale getirir.



DAHA İYİ POSTÜR

Günlük yaşamda daha dik, daha güçlü ve daha estetik bir duruş sağlar.



AĞRI VE KAS GERGİNLİKLERİNİ AZALTIR

Bel, boyun ve sırt bölgesindeki gereksiz yüklenmeleri önler.

Günlük yaşamda nötr omurga



OTURURKEN

Kalçalar sandalyenin gerisinde, bel boşlukta değil.



AYAKTA DURURKEN

Ağırlık iki ayağa eşit dağılır, dizler kilitlenmez.



YÜRÜRKEN

Baş dik, omuzlar rahat, karın hafif aktif.



EŞYA TAŞIRKEN

Belden değil, kalçadan hareket edilir.



Pilates ve nötr omurga

Pilates, omurgayı destekleyen derin kasları güçlendirerek nötr pozisyonu korumayı öğretir. Böylece hareketleriniz daha güvenli, daha etkili ve uzun vadede daha sağlıklı olur.

Skapula & Üst Beden

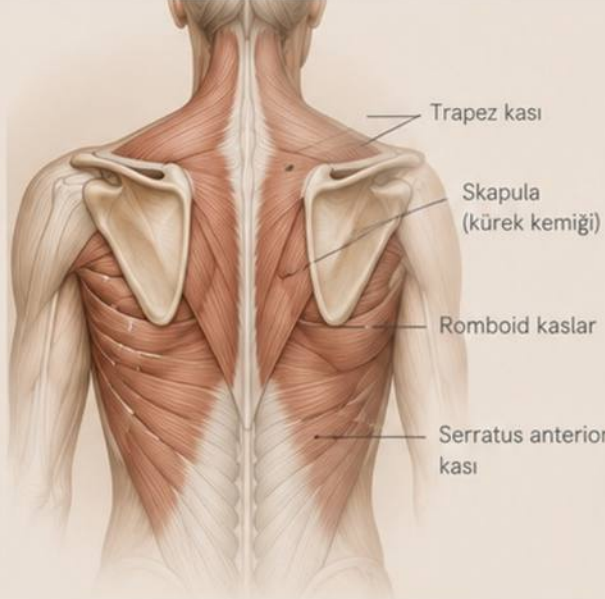
DAHA GÜÇLÜ BİR DURUŞ,
DAHA FONKSİYONEL BİR HAREKET

Skapula (kürek kemiği), kol hareketlerinin temelini oluşturan, omuz ekleminin sağlıklı çalışmasını sağlayan ve üst bedenin dengesi için kritik bir yapıdır. Güçlü ve stabil bir skapula, daha iyi bir duruş, daha etkili bir solunum ve daha sağlıklı bir omurga anlamına gelir.

"Güçlü skapula, daha özgür hareket."

Skapulanın Anatomisi

Skapula, sırtın üst kısmında kaburgalar üzerinde yer alan, kaslarla desteklenen üçgen şekilli bir kemiktir. Kendi başına bir eklemi olmasa da, omuz eklemiyle birlikte hareket ederek kolun geniş bir hareket alanında çalışmasını sağlar.



Skapulanın Temel Fonksiyonları



Omuz ekleminin stabilitesini sağlar.



Kolun geniş bir hareket alanında çalışmasına olanak tanır.



Üst bedenin dengede kalmasına ve doğru duruşa katkıda bulunur.



Solunum kaslarına destek olur.



Günlük yaşam ve spor aktivitelerinde verimli hareket etmemizi sağlar.

Zayıf veya dengesiz skapula neye yol açar?

- ✓ Omuz ve boyun ağrıları
- ✓ Duruş bozuklukları (ileri baş, yuvarlak omuz)
- ✓ Hareket kısıtlılığı
- ✓ Sırt kaslarında yorgunluk
- ✓ Spor performansında düşüş
- ✓ Günlük hayatta basit hareketlerde bile zorlanma

Skapulayı destekleyen başlıca kaslar

- Trapez kası (üst, orta, alt lifler)
- Romboid kaslar
- Serratus anterior
- Levator scapulae
- Pektoralis minör
- Rotator manşet kasları (omuz stabilitesi için)



Mobil, stabil ve güçlü bir üst beden için...

Pilates ile güçlü bir skapula

Pilates, skapula çevresindeki kasları güçlendirerek omuzların daha dengeli, mobil ve stabil çalışmasını sağlar. Aynı zamanda üst bedenin daha uzun, güçlü ve estetik görünmesine yardımcı olur.



1. Skapular Aktivasyon
Artık farkındalık ve kontrol



2. Orta Sırt Güçlendirme
Denge ve stabilite



3. Serratus Aktivasyonu
Daha sağlıklı omuz hareketi

Pelvis, Güçlü Kalçanın Temelleri Pilates'te

DAHA GÜÇLÜ, DAHA DENGELİ,
DAHA FONKSİYONEL BİR BEDEN

Pelvis (leğen kemiği), vücudumuzun merkezinde yer alan ve omurga ile alt ekstremiteler arasında köprü görevi gören bir yapıdır. Kalça kaslarıyla birlikte çalışarak duruşumuzu, dengemizi ve hareket kalitemizi belirler. Pilates, pelvisi doğru konumlandırarak kalça kaslarını etkinleştirir, hem estetik hem fonksiyonel bir güç kazandırır.

"Sağlıklı bir pelvis, güçlü kalçaların anahtarıdır."

Pelvisin Yapısı ve Görevleri



Kalça Kasları Neden Önemli?



Güçlü Kalçanın Faydaları



Daha iyi duruş ve omurga sağlığı



Bel ve diz ağrılarını azaltma



Günlük hareketlerde daha fazla güç ve dayanıklılık



Daha estetik ve sıkı bir görünüm



Denge, koordinasyon ve vücut farkındalığında artış

Pilates'te Pelvisin Doğru Pozisyonu



ANTERİÖR TİLT
(Öne eğik pelvis)

- Bel çukurlaşır.
- Kalça kasları zayıf kalır.
- Karın kasları yeterince aktifleşmez.



NÖTR PELVIS
(Doğru pozisyon)

- Omurga doğal hizadadır.
- Karın ve kalça kasları dengeli çalışır.
- Hareketler daha güvenli ve etkili hale gelir.

Pilates ile Güçlü Kalçalar İçin Örnek Egzersizler



1. BRIDGE

Kalça kaslarını aktive eder, pelvisi stabilize eder.



2. LEG EXTENSION

Gluteus maximus ve hamstringleri güçlendirir.



3. SIDE LYING LEG LIFT

Gluteus medius ve minimus'u çalıştırır, kalça çevresinde denge sağlar.



Unutma

Güçlü kalçalar sadece estetik bir görünüm için değil, daha sağlıklı, dengeli ve ağrısız bir yaşam için gereklidir. Pilates ile pelvisini doğru hizala, kalça kaslarını aktive et ve vücudunun gücünü her hareketinde hisset.

Glute Focus

KALÇA AKTİVASYONUNDA 5 TEMEL NOKTA

Güçlü ve fonksiyonel kalçalar, sadece estetik bir görünüm sunmaz; daha iyi bir duruş, daha dengeli bir beden ve günlük yaşamda daha verimli hareket için temel bir gerekliliktir. Pilates, kalça kaslarını doğru şekilde aktive etmeyi, derin kas gruplarını çalıştırmayı ve kalçanın vücutla uyum içinde hareket etmesini sağlamayı hedefler.

“Güçlü kalçalar,
daha özgür
bir sen demektir.”

Kalça Aktivasyonunda 5 Temel Nokta

Kalçanın doğru çalışması için sadece büyük kası güçlendirmek yeterli değildir. Tüm bölgenin dengeli, kontrollü ve bütüncül şekilde çalışması gerekir.

1 Doğru Hizalanma ve Pelvis Pozisyonu



Kalça kaslarının doğru çalışabilmesi için pelvisin nötr pozisyonunda olması çok önemlidir. Aşırı anterior veya posterior tilt, gluteal kasların etkinliğini azaltır.

2 Doğru Kasları Hedeflemek



Kalçada üç ana kas grubu bulunur: gluteus maximus, gluteus medius ve gluteus minimus. Her birinin görevi farklıdır ve birlikte çalışarak kalçanın güçlü, stabil ve fonksiyonel olmasını sağlar.

3 Aktivasyon ve Zihin-Beden Bağlantısı



Hareket sırasında kalça kaslarını gerçekten hissetmek, doğru kasların aktive olmasını sağlar. Zihin-beden bağlantısı Pilates'in temel prensiplerinden biri olup, kasların daha etkin çalışmasına yardımcı olur.

4 Kalça-Stabilite ve Destek Kaslar



Sadece gluteus maximus değil, gluteus medius ve minimus gibi stabilizatör kasların da güçlü olması gerekir. Bu kaslar, pelvisin dengesini sağlar, tek bacak duruşunda stabiliteyi artırır ve diz sağlığını korur.

5 Doğru Hareket Paterni



Kalça kaslarını aktif kullanmak için doğru hareket paternleri öğrenilmelidir. Hareketi belden değil, kalçadan başlatmak, kontrollü ve bilinçli çalışmak glute kaslarının daha etkin çalışmasına yardımcı olur.

Kalça Aktivasyonu İçin Pilates Egzersiz Örnekleri



1. BRIDGE
Gluteus maximus'u aktive eder, kalça ve pelvis stabilitesini artırır.



2. SIDE LYING LEG LIFT
Gluteus medius'u çalıştırır, kalça yan stabilitesini güçlendirir.



3. DONKEY KICK
Kalça ekstensiyonunu destekler, gluteus maximus'u hedefler.

Unutma

Güçlü ve aktif kalçalar, yalnızca daha estetik bir görünüm değil, daha iyi bir duruş, daha az sakatlık riski ve günlük yaşamda daha özgür bir hareket sağlar. Pilates ile kalçalarını doğru şekilde aktive ederek hem bedenini güçlendirir hem de daha dengeli ve fonksiyonel bir yaşam sürdürebilirsin.

“Güçlü kalçalar,
güçlü adımlar atmanı sağlar.”

Mobilite ve Stabilité

DAHA ÖZGÜR HAREKET,
DAHA GÜÇLÜ BİR SEN

Mobilite, eklemlerin sağlıklı ve ağrısız bir şekilde daha geniş bir hareket açıklığında hareket edebilmesidir. Stabilité ise bu hareketlerin kontrolünü sağlayan, vücudumuza denge ve güven veren temeldir. Pilates, mobilite ve stabilitéyi bir arada geliştirerek daha güçlü, daha dengeli ve daha özgür bir beden sunar.

*"Hareket
özgürlük,
kontrol ise
güçtür."*

Mobilite Nedir?

Eklemlerin, çevresindeki kas ve dokularla birlikte, sağlıklı bir şekilde geniş ve kontrollü bir hareket açıklığında hareket edebilmesidir.



Eklemlerin hareket açıklığını artırır.



Daha akıcı ve ağrısız hareket sağlar.



Kasların esnek ve uzun kalmasına yardımcı olur.



*"Mobilite
sınırlarını genişletir,
stabilité seni
güvende tutar."*

Stabilité Nedir?

Eklemlerin doğru hizalanmasını ve hareket sırasında kontrolünü sağlayan kasların (özellikle derin core kasları, kalça kasları ve sırt kasları) güçlü ve aktif olmasıdır.



Omurgayı korur ve destekler.



Denge ve koordinasyonu artırır.



Sakatlık riskini azaltır, günlük yaşamda daha güvenli hareket sağlar.

Neden İkisi Birlikte Önemli?

Sadece mobilite, kontrolsüz ve dengesiz hareketlere yol açabilir. Sadece stabilité ise hareketlerin kısıtlanmasına ve sert bir bedene neden olabilir. İkisi bir arada çalıştığında vücut hem özgürce hareket edebilir hem de bu hareketleri güvenli ve doğru hizalanmada yapabilir.

MOBİLİTE

Esneklik
Hareket açıklığı
Akıcılık
Özgürlük

STABİLİTE

DENGELİ
VE
GÜÇLÜ
BEDEN

Kontrol
Denge
Güç
Güven

Pilates'te Nasıl Çalışılır?

Pilates, mobiliteyi artıran dinamik hareketleri stabilitéyi güçlendiren kontrollü egzersizlerle birleştirir. Böylece eklemler daha sağlıklı, kaslar daha dengeli ve vücut günlük yaşamda daha fonksiyonel hale gelir.

Mobilite ve Stabilitéyi Destekleyen Pilates Egzersizleri



1. CAT-COW

Omurga mobilitesini artırır, hareket farkındalığını geliştirir.



2. OPEN BOOK

Göğüs kafesi mobilitesini artırır, omurga rotasyonunu destekler.



3. BIRD DOG

Core stabilitesini güçlendirir, kalça ve omurga kontrolünü destekler.



4. BRIDGE

Kalça ve core kaslarını aktive eder, pelvis stabilitesini artırır.



5. SIDE PLANK

Yanal stabilitéyi geliştirir, core ve omuz kuşağını güçlendirir.

Mükemmel Postür Var mı?

GERÇEKÇİ, FONKSİYONEL
VE SİZE ÖZEL BİR YAKLAŞIM

Sosyal medyada gördüğümüz “mükemmel postür” fotoğrafları çoğu zaman gerçekçi bir hedef sunmaz. Aslında önemli olan, estetik kaygılarla katı bir duruşa sahip olmak değil; günlük yaşamda güçlü, dengeli, ağrısız ve fonksiyonel bir bedenle hareket edebilmektir.

“Mükemmel postür; sabit bir şekil değil, farkındalıkla sürekli gelişen bir dengedir.”

Postür Nedir?

Postür, vücudun yerçekimine karşı kendini hizalama ve dengeleme şeklidir. Sadece dik durmak değil; omurga, pelvis, kaburgalar, omuzlar, baş ve ayakların birbiriyle uyum içinde çalışmasıdır.



Gerçek hayatta farklı postür tipleri



ÖNE EĞİLİK (Postüral fleksiyon)

- Öne düşen baş
- Yuvarlak omuzlar
- Zayıf sırt kasları

AŞIRI KAVİS (Lordoz artışı)

- Öne tilt pelvis
- Belde aşırı kavis
- Zayıf karın kasları

DÜZLEŞMİŞ OMURGA (Natural eğrilerin kaybı)

- Zayıf core
- Hareket kısıtlılığı
- Duruşta sertlik

Mükemmel postür mümkün mü?

Herkesin iskelet yapısı, kas dengesi, hareket geçmişi ve günlük alışkanlıkları farklıdır. Bu nedenle tek bir “mükemmel postür” tanımı yoktur. Önemli olan, sizin beden yapınıza uygun, fonksiyonel ve sürdürülebilir bir duruş geliştirmektir.



“Mükemmel postür değil, size iyi hissettiren ve hareketinizi destekleyen bir postür hedefleyin.”

Sağlıklı bir postürün faydaları



Omurga sağlığını korur.



Ağrı riskini azaltır.



Daha verimli ve dengeli hareket sağlar.



Nefes kapasitesini artırır.



Günlük yaşamda daha fazla enerji ve özgüven hissi kazandırır.

Duruş, sadece nasıl göründüğünüz değil, nasıl hissettiğinizle de ilgilidir.

Pilates postürü nasıl destekler?

Pilates, omurga, pelvis, kaburga, omuz kuşağı ve kalça arasındaki ilişkiyi güçlendirerek daha dengeli, fonksiyonel ve farkındalıklı bir duruş kazandırır.



Derin core kaslarını aktive eder.



Omurga mobilitesini artırır.



Kas dengesizliklerini azaltır.



Vücut farkındalığını geliştirir.



Günlük yaşamda daha rahat ve özgür hareket etmeyi sağlar.

Unutma

Amaç, kusursuz görünmek değil; güçlü, dengeli, ağrısız ve hareket özgürlüğüne sahip bir bedenle kendinizi iyi hissetmektir. Postür, yolculuktur ve her gün küçük adımlarla gelişir.



Reformer Pilates

BİZE NE KATKI SAĞLAR?

Reformer Pilates, yaylar, kayar platform ve çeşitli aparatlarla çalışan özel bir ekipman üzerinde yapılan Pilates metodudur. Vücudu destekleyerek doğru hizalanmayı sağlar, kasları dengeli bir şekilde çalıştırır ve hareketleri daha kontrollü, etkili ve güvenli hale getirir.

“Daha güçlü bir beden, daha dengeli bir sen.”

Tüm Vücuda Dengeli Bir Çalışma



Reformer Pilates'in Başlıca Faydaları

- Kas gücünü ve dayanıklılığı artırır.
- Core bölgesini güçlendirir, duruşu destekler.
- Vücut farkındalığını ve kontrolünü geliştirir.
- Esneklik ve hareket açıklığını artırır.
- Ekelmeri destekler, güvenli bir şekilde çalışmayı sağlar.
- Daha dengeli, sıkı ve estetik bir vücut görünümü kazandırır.
- Zihinsel olarak rahatlama sağlar, stresi azaltır.

Kimler İçin Uygunudur?

- ✓ Hareket etmeye yeni başlayanlar
- ✓ Daha güçlü ve sıkı bir vücut isteyenler
- ✓ Duruş bozukluğu yaşayanlar
- ✓ Bel, sırt ve eklem dostu bir egzersiz arayanlar
- ✓ Sakatlık sonrası kontrollü şekilde spora dönmek isteyenler
- ✓ Günlük yaşamında daha enerjik ve dengeli hissetmek isteyen herkes

Reformer Pilates, her beden için ihtiyacına göre uyarlanabilen güvenli ve etkili bir egzersiz yöntemidir.

Neden Mat Pilates'ten Farklıdır?

- Yay sistemi sayesinde hareketlere destek sağlar.
- Direnci ayarlanabilir, her seviyeye uygundur.
- Daha kontrollü ve doğru hizalanmış hareket imkânı sunar.
- Kasları daha derin ve etkili şekilde çalıştırır.



Reformer Pilates Size Ne Kazandırır?

- ✓ Güçlü bir merkez (core)
- ✓ Daha iyi bir postür
- ✓ Daha sıkı ve şekilli bir vücut
- ✓ Günlük yaşamda daha iyi hareket kalitesi
- ✓ Eşlenik kas gruplarında denge
- ✓ Daha fazla enerji ve zindelik
- ✓ Zihinsel rahatlama ve bedenle daha iyi bir bağ

“Reformer Pilates, sağlıklı, güçlü ve dengeli bir yaşam için kendinize yaptığınız en kıymetli yatırımlardan biridir.”

Hamilelikte Pilates

DAHA GÜÇLÜ BİR BEDEN,
DAHA RAHAT BİR HAMİLELİK

Hamilelikte Pilates, anne adayının bedenini bu özel döneme hazırlayan, güvenli ve etkili bir egzersiz yöntemidir. Nefes, farkındalık ve kontrollü hareketlerle hem bedensel hem de zihinsel olarak bu süreçte size destek olur.

“Güçlü bir annelik yolculuğu, güçlü bir bedenle başlar.”

Hamilelikte Pilatesin Faydaları

-  Duruşunuzu korur, sırt ve bel ağrılarını azaltır.
-  Pelvik taban kaslarını güçlendirir.
-  Nefes kapasitenizi artırır, daha sakin ve rahat hissetmenizi sağlar.
-  Denge, esneklik ve vücut farkındalığınızı geliştirir.
-  Doğuma fiziksel ve zihinsel olarak hazırlanmanıza destek olur.

Hangi Dönemlerde Uygundur?

1. TRİMESTER (0-12. HAFTA)

Vücudun yeni düzene uyum sağladığı dönemdir. Uygun egzersizlerle hareket etmeye devam edilebilir.

2. TRİMESTER (13-27. HAFTA)

Enerjinin arttığı dönemde Pilates, duruş, esneklik ve dayanıklılığı destekler.

3. TRİMESTER (28. HAFTA VE SONRASI)

Doğuma hazırlık, nefes çalışmaları ve pelvik taban farkındalığı ön plana çıkar.

Her gebelik farklıdır. Egzersiz programı, uzman eğitmen kontrolünde ve doktor onayı ile planlanmalıdır.

Hangi Durumlarda Özellikle Destek Olur?

- ✓ Sırt ve bel ağrıları
- ✓ Pelvik taban zayıflığı
- ✓ Duruş bozuklukları
- ✓ Şişkinlik ve ödem
- ✓ Stres, kaygı ve uyku problemleri
- ✓ Doğum sürecine hazırlık
- ✓ Doğum sonrası toparlanma sürecini kolaylaştırma

Hareket
seninle,
her adımda.

Hamilelikte Uygulanabilecek Pilates Egzersiz Örnekleri



1. NEFES ÇALIŞMALARI
Diyafram nefesini destekleyerek sakinlik ve farkındalık sağlar.



2. CAT-COW
Omurganın esnekliğini artırır, bel ağrılarını azaltır.



3. YAN YATIŞTA BACAK AÇMA
Kalça ve pelvik bölgeyi güçlendirir.



4. TOP ÜZERİNDE HAREKETLER
Dengeyi destekler, pelvik tabanı aktifleştirir.

Doğum Sonrası İçin de Değerli Bir Zemin

Hamilelikte düzenli Pilates yapan kadınlar, doğum sonrası süreçte daha dengeli, güçlü ve hızlı bir toparlanma yaşayabilir. Pelvik taban, core kasları ve postür farkındalığı bu dönemde de büyük avantaj sağlar.

Unutma

Hamilelikte hareket, sadece bedenin için değil, bebeğinle kurduğun bağ için de kıymetlidir. Kendine ayırdığın bu zaman, sana ve bebeğine iyi gelir.

Fonksiyonel Antrenman

GÜNLÜK YAŞAM İÇİN
DAHA GÜÇLÜ BİR SEN

Fonksiyonel antrenman, günlük yaşamda yaptığımız hareketleri temel alarak vücudu bir bütün olarak güçlendiren, denge, dayanıklılık, koordinasyon ve mobiliteyi geliştiren bir antrenman yöntemidir. Pilates prensipleriyle birleştiğinde daha dengeli, kontrollü ve güçlü bir beden oluşturur.

“Sadece daha güçlü bir beden değil, daha özgür bir yaşam sunar.”

Fonksiyonel Antrenmanın Faydaları



Kas gücünü ve dayanıklılığı artırır.



Günlük yaşamda daha kolay ve özgür hareket etmeyi sağlar.



Duruşu ve dengeyi geliştirir.



Sakatlanma riskini azaltır.



Metabolizmayı hızlandırır ve yağ yakımını destekler.



Zihinsel olarak daha enerjik ve güçlü hissettirir.



Gerçek güç, günlük hayatında da hissettiğin güçtür.”

Kimler İçin Uygunudur?

- ✓ Daha güçlü ve dengeli bir beden isteyenler
- ✓ Günlük yaşamda daha aktif olmak isteyenler
- ✓ Spor performansını artırmak isteyenler
- ✓ Duruş bozukluğu yaşayanlar
- ✓ Pilates pratiğini güçlendirmek isteyenler
- ✓ Sağlıklı ve sürdürülebilir bir yaşam hedefleyen herkes

Fonksiyonel Antrenman Nasıl Yapılır?

Vücut ağırlığı, serbest ağırlıklar, direnç bantları, kettlebell, denge ekipmanları gibi farklı araçlarla çoklu kas gruplarını çalıştıran, dinamik ve kontrollü hareketlerden oluşur. Nefes, doğru hizalanma ve kontrol her zaman ön planda tutulur.

Fonksiyonel Antrenmanda Sık Kullanılan Hareketler



1. SQUAT

Alt vücut kaslarını güçlendirir, kalça ve bacakları aktive eder.



2. LUNGE

Dengeyi geliştirir, kalça ve bacak kaslarını çalıştırır.



3. PLANK + ROW

Core bölgesini güçlendirir, üst vücut stabilitesini artırır.



4. DEADLIFT

Arka zincir kaslarını (kalça, hamstring, sırt) güçlendirir.



5. PRESS

Omuz ve üst vücut kaslarını güçlendirir, duruşu destekler.

Pilateste Yapılan 7 Sık Hata

DAHA ETKİLİ, DAHA GÜVENLİ,
DAHA SONUÇ ODAKLI BİR PRATİK İÇİN

Pilates, doğru yapıldığında vücudunuzu güçlendiren, dengeleyen ve daha sağlıklı bir harekete kavuşturan mükammel bir yöntemdir. Ancak bazı yaygın hatalar, hareketin etkilerini azaltabilir, gelişiminizi yavaşlatabilir ve sakatlanma riskini artırabilir. İşte pilateste en sık yapılan 7 hata ve doğru uygulama ipuçları:

“Küçük
detaylar,
büyük
fark yaratır.”

1 Nefesi Tutmak

Hareket sırasında nefesi tutmak, vücutta gereksiz gerginlik yaratır ve kasların doğru çalışmasını engeller.



✓ Hareketle uyumlu, kontrollü ve kesintisiz nefes alın.

2 Karın Bölgesini Aktif Etmek

Merkez bölge (core) aktif olmadığında, hareketler yüzeysel kalır ve bel eklemi gereksiz yüklenir.



✓ Göbek çevresini nazikçe içeri alarak merkez bölgeyi her zaman aktif tutun.

3 Doğru Hizalanmayı Korumamak

Omurga, pelvis ve kaburga hizası bozulduğunda hareketin etkisi azalır ve farklı kas grupları devreye girer.



✓ Omurga doğal eğrisinde, pelvis nötr hizada olmalıdır.

4 Hareketi Hızlı Yapmak

Pilates, hızdan çok kontrol ve farkındalık ile yapılan bir çalışmadır. Hızlı hareket etmek, kasların doğru çalışmasını engeller.



✓ Her hareketi kontrollü, yavaş ve farkındalıkla uygulayın.

5 Sadece Büyük Kaslara Odaklanmak

Sadece bacak, kalça gibi büyük kaslara yoğunlaşmak; denge, stabilite ve postür için önemli olan küçük kasları ihmal etmeye neden olur.



✓ Derin core kasları, sırt, omuz ve pelvis çevresindeki küçük kasları da çalıştırın.

6 Hareket Açıklığını Yetersiz Kullanmak

Hareketi tam açıklıkta yapmamak, kasların tam kapasiteyle çalışmasını engeller.



✓ Eklemelin sağlıklı sınırları içinde, hareketi tam açıklıkta yapın.

7 Vücudu Doğru Desteklememek ve Kompanse Hareketler

Bir bölgede zayıflık olduğunda, vücut farkında olmadan başka bir bölgeyi devreye sokar. Bu da yanlış kasların çalışmasına ve sakatlık riskine yol açar.



✓ Hareket sırasında vücudunuzu doğru destekleyin, kompanse hareketlerden kaçınin ve gerekirse uzman yönlendirmesi alın.

Unutma

- ✓ Pilates bir yarış değil, farkındalık pratiğidir.
- ✓ Kalite, miktardan her zaman daha önemlidir.
- ✓ Düzenli ve doğru uygulandığında vücudunuzda kalıcı ve güçlü farklılıklar yaratır.
- ✓ Kendinizi dinleyin, bedeninize saygı duyun ve hareketin her anında nefes alın.

“Doğru hareket,
daha güçlü
bir sen.”



Üye Yorumları

GERÇEK DENEYİMLER,
GERÇEK DEĞİŞİMLER

Her üyenin hikayesi bizim için çok değerli. Aldığımız geri bildirimler, doğru yolda olduğumuzu hatırlatıyor ve bize ilham veriyor.

Nevrestenciğim, deyim yerindeyse bu teşekkürü sana bir borç bilirim 🙏

Geçen sene omurgamdaki 9 fıtığımla plates serüvenimi seninle başlattım. Geçtiğimiz gün çektirdiğim yeni MR’ımda fıtık sayımın düştüğünü gözlerime ve kulaklarıma inanamayarak öğrendim. Şimdi 3 önemli 2 hafif fıtığım dışında daha güçlü kaslarım, daha az uyuşan kollarım, ve daha az şişen el damarlarımla sana bu mesajı yazıyorum 🙏
Anatomi konusundaki deneyimin ve bilgin aslında bu mesleğe ne kadar değer verdiğinin de bir göstergesi. Sana bana kattıkların vee benden aldıkların 🙏 için tekrar teşekkür ederim 🙏

16:18

Hüma Kaya

Parla Üyesi

*Daha
güçlü bir
sen...*

Sadece egzersiz değil, doğru rehberlik

Pilates, doğru planlandığında yalnızca bugünkü ihtiyaçlarınıza değil, uzun vadeli sağlığınıza da katkı sağlar. Hüma’nın deneyimi, kişiye özel yaklaşımın, bilinçli ve düzenli çalışmanın beden üzerinde nasıl güçlü bir etki yaratabileceğini çok güzel anlatıyor.

Her bireyin bedeni, geçmişi ve hedefi farklıdır. Bu nedenle derslerimizde anatomik bilgi, fonksiyonel değerlendirme ve kişiye özel programlama ile ilerliyoruz.



“Doğru yönlendirme ve sürdürülebilir bir pilates pratiği, bedende gerçek bir değişim yaratır.”

Pilatesin hayatınıza katabilecekleri



Omurga sağlığını destekler.



Kasları güçlendirir ve dengeyi artırır.



Ağrıları azaltır, hareket kalitesini yükseltir.



Daha rahat, daha özgür bir yaşam sunar.



Kendinizi her gün daha güçlü hissetmenizi sağlar.

Spor Yaparken Beslenmenin Önemi

DAHA FAZLA ENERJİ,
DAHA İYİ SONUÇLAR

Düzenli egzersiz, sağlıklı bir yaşamın en önemli yapı taşlarından biri. Ancak egzersiz tek başına yeterli değildir. Vücudunuzu doğru besinlerle desteklemek, hem performansınızı artırır hem de hedeflerinize daha sağlıklı ve kalıcı bir şekilde ulaşmanızı sağlar.

“Doğru beslenme, emeğinizin karşılığını almanızı sağlar.”

Spor Yaparken Doğru Beslenmenin Faydaları



Daha fazla enerji sağlar.



Kas gelişimini destekler.



Toparlanma sürecini hızlandırır.



Bağışıklık sistemini güçlendirir.



Sağlıklı vücut kompozisyonunu destekler.

Yeterli ve dengeli beslenmek;

- ✓ Kas kaybını önler
- ✓ Egzersiz performansını artırır
- ✓ Yağ oranını dengede tutar
- ✓ Sakatlık riskini azaltır
- ✓ Daha iyi bir odaklanma ve motivasyon sağlar

Egzersiz Öncesi, Sırası ve Sonrası Beslenme



EGZERSİZ ÖNCESİ (1,5 – 2 SAAT ÖNCE)

- Enerji seviyenizi yükseltir.
- Daha verimli bir antrenman yapmanızı sağlar.
- Sindirimi kolay, karbonhidrat ve protein içeren besinler tercih edin.

Örnek:

Yulaf + meyve + yoğurt



EGZERSİZ SIRASINDA (45 DK ÜZERİNDE)

- Sıvı kaybını önlemek önemlidir.
- Su tüketin, uzun süren antrenmanlarda elektrolit desteği alabilirsiniz.



EGZERSİZ SONRASI (1 SAAT İÇİNDE)

- Kas onarımını ve toparlanmayı destekler.
- Protein ve kaliteli karbonhidrat tüketin.
- Kaybettiğiniz enerjini yerine koyar.

Örnek:

Izgara tavuk + kinoa + sebze veya proteinli smoothie + meyve

Spor Yapanlar İçin Temel Besin Öğeleri



Protein

Kas onarımı ve gelişimi için temeldir. (Yumurta, tavuk, balık, baklagiller, yoğurt)



Karbonhidrat

Enerji kaynağını sağlar. (Tam tahıllar, yulaf, meyveler)



Yağ

Hormon dengesi ve hücre sağlığı için gereklidir. (Avokado, zeytinyağı, kuruyemişler)



Vitamin ve Mineraller

Performans, bağışıklık ve toparlanma için destek olur. (Taze sebze ve meyveler)



Su

Vücut fonksiyonlarını düzenler, sıvı kaybını önler.

“Sağlıklı bir vücudun temeli, doğru beslenme ve düzenli hareketin birlikteliğidir.”



Unutma

Herkesin beslenme ihtiyacı; yaş, cinsiyet, aktivite düzeyi, sağlık durumu ve hedeflerine göre farklıdır. Buradaki öneriler genel bilgilendirme amaçlıdır. Size özel bir beslenme planı için mutlaka uzman görüşü alın.

Sonbahar Meyve ve Sebzeleri

DOĞANIN MEVSİMİNDEKİ BESLEYİCİ HEDİYELERİ

Sonbahar, bağışıklık sistemini güçlendiren, vücudu kışa hazırlayan ve enerji dengesini destekleyen besinler açısından oldukça zengin bir mevsimdir. Mevsiminde tüketilen sebze ve meyveler hem daha lezzetli hem de daha besleyicidir.

“Doğru mevsimde doğru besin, daha güçlü bir vücut.”

Sonbahar Meyveleri

BAĞIŞIKLIĞI DESTEKLER, ENERJİ VERİR.



NAR

Güçlü antioksidan etkiye sahiptir, bağışıklığı destekler.



ELMA

Lif açısından zengindir, sindirim sistemini destekler.



ARMUT

Yüksek lif içeriğiyle tokluk sağlar, bağırsak sağlığını korur.



İNCİR

Doğal enerji kaynağıdır, mineral ve lif içerir.



ÜZÜM

Kalp sağlığını destekler, polifenol içerir.



AYVA

Sindirimi düzenler, boğazı rahatlatır.



HURMA

Doğal tatlılığıyla enerji verir, vitamin ve mineral açısından zengindir.

Sonbahar Sebzeleri

VÜCUDU KORUR, DİRENÇLİ TUTAR.



KABAK

Düşük kalorili, A vitamini açısından zengindir.



KARNABAHAH

Bağışıklığı güçlendirir, C vitamini içerir.



BROKOLİ

Antioksidan açısından zengindir, hücre yenilenmesini destekler.



BRÜKSEL LAHANASI

Lif, C ve K vitamini kaynağıdır.



PIRASA

Sindirimi destekler, bağışıklığı güçlendirir.



PANCAR

Kan yapıcıdır, dayanıklılığı artırır.



ISPANAK

Demir ve folat açısından zengindir, enerji verir.

Sonbaharda Beslenmenin Faydaları

- ✓ Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- ✓ Vücudu kış aylarına hazırlar.
- ✓ Antioksidan alımını artırır.
- ✓ Sindirimi destekler.
- ✓ Enerji seviyesini dengeler.
- ✓ Mevsim geçişlerinde hastalıklara karşı koruma sağlar.



Pratik Sonbahar Atıştırmalığı FIRINDA TAHİNLİ BAL KABAKI



Malzemeler:

- Kabak
- Zeytinyağı
- Tahin
- Tarçın
- Ceviz
- Nar
- Kabak çekirdeği

Fırında pişen kabak, tahin ve cevizle birleştiğinde hem lezzetli hem de besleyici bir sonbahar alternatifi sunar.

“Mevsimin renkleriyle tabağınızı daha sağlıklı hale getirin.”



Mevsime Özel Sağlıklı Tarif

SONBAHARIN LEZZETİNİ
SAĞLIKLA BULUŞTURUN

Mevsiminde ve doğal besinlerle hazırlanan tarifler, hem daha lezzetli hem de daha besleyicidir. Bu sayıda, sonbaharın en sevilen sebzelerinden balkabağı ile hazırlanan, pratik, doyurucu ve vücudunuzu destekleyen bir tarif paylaşıyoruz.



Fırında Balkabaklı Kinoa Salatası

2 kişilik 30 dakika Kolay

Sonbaharın yıldızı balkabağı, lif, vitamin ve antioksidan açısından zengin içeriğiyle hem bağışıklığı destekler hem de uzun süre tokluk sağlar. Kinoa ve roka ile birleştirildiğinde ise dengeli ve besleyici bir öğün alternatifi sunar.

Malzemeler

- 300 g balkabağı
- 1 su bardağı kinoa
- 2 avuç roka
- 1 avuç ceviz
- 1/2 su bardağı nar taneleri
- 50 g beyaz peynir (isteğe bağlı)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz, karabiber, tarçın



1 Balkabaklarını hazırlayın.

Balkabaklarını küp şeklinde doğrayın. Zeytinyağı, tuz, karabiber ve biraz tarçınla harmanlayıp 200°C fırında 20-25 dakika yumuşayana kadar pişirin.



2 Kinoa'yı pişirin.

Kinoa'yı yıkadıktan sonra 2 su bardağı su ile haşlayın. Suyunu çekince 5 dakika dinlendirin.



3 Malzemeleri birleştirin.

Geniş bir kasede roka, pişmiş kinoa ve fırınlanmış balkabaklarını karıştırın.



4 Son dokunuşları ekleyin.

Üzerine nar taneleri, ceviz ve beyaz peynir ekleyip zeytinyağı ile tatlandırın.

Bu Tarif Neden Sağlıklı?

- Lif açısından zengindir, sindirim sistemini destekler.
- Uzun süre tokluk sağlar.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Antioksidan içeriğiyle hücre yenilenmesini destekler.

*"Mevsiminde
doğal besinlerle
beslenmek,
bedeninize yapabileceğiniz
en büyük iyiliktir."*

Farklı Sunum Önerileri



Balkabaklı
kremalı çorba

Zencefil ve hindistan cevizi sütü ile daha besleyici bir alternatif.



Fırın sebze tabağı

Kabak, havuç, pancar ve brüksel lahanası ile renkli ve sağlıklı bir tabak.



Tarçınlı fırın elma

Doğal tatlı ihtiyacınız için pratik ve sağlıklı bir seçenek.

Mevsime Özel Sağlıklı Tarifler

SONBAHARIN LEZZETİNİ
SAĞLIKLA SOFRANIZA TAŞIYIN

Mevsiminde ve doğal besinlerle hazırlanan tarifler hem daha lezzetli hem de daha besleyicidir. Sonbaharın renkli sebze ve meyveleriyle hazırladığımız bu tarifler, günlük beslenmenize ilham olacak.

"İyi beslen,
daha enerjik,
daha dengeli
bir sonbahar
yaşa."

1 Balkabaklı Kremalı Çorba



2-3 kişilik



30 dakika



Kolay



Malzemeler

- 500 g balkabağı
- 1 adet soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 su bardağı sebze suyu
- 1 çay bardağı süt veya bitkisel süt
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz, karabiber, muskat

Nasıl Yapılır?

- 1 Soğan ve sarımsağı zeytinyağında kavurun.
- 2 Doğradığınız balkabağını ekleyip birkaç dakika soteleyin.
- 3 Sebze suyunu ekleyip yumuşayana kadar pişirin.
- 4 Blenderdan geçirip süt, tuz, karabiber ve muskat ile tatlandırın.



Neden Sağlıklı?

Balkabağı, A vitamini açısından zengindir, bağışıklık sistemini destekler ve göz sağlığına fayda sağlar. Lif içeriği sayesinde uzun süre tokluk hissi verir.

2 Fırında Sebzeli Tavuk



2 kişilik



35 dakika



Kolay



Malzemeler

- 2 adet tavuk göğsü
- 1 adet tatlı patates
- 1 adet havuç
- 1 adet kırmızı soğan
- 1 su bardağı brokoli
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz, karabiber, kekik, pul biber

Nasıl Yapılır?

- 1 Sebzeleri iri parçalar halinde doğrayın.
- 2 Zeytinyağı ve baharatlarla karıştırıp fırın tepsisine alın.
- 3 Tavukları üzerine ekleyin.
- 4 200°C fırında 25-30 dakika pişirin.



Neden Sağlıklı?

Renkli sebzeler vitamin, mineral ve antioksidan açısından zengindir. Tavuk, kaliteli protein kaynağıdır ve kas onarımını destekler.

3 Elmalı Tarçınlı Yulaf Tabağı



1 kişilik



10 dakika



Kolay



Malzemeler

- 4 yemek kaşığı yulaf
- 1 su bardağı süt veya bitkisel süt
- 1 adet elma
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 yemek kaşığı ceviz
- 1 tatlı kaşığı bal (isteğe bağlı)

Nasıl Yapılır?

- 1 Yulafı süt ile birlikte kısık ateşte 5-6 dakika pişirin.
- 2 Üzerine doğranmış elma, tarçın ve ceviz ekleyin.
- 3 İsteğe göre bal ile tatlandırın.



Neden Sağlıklı?

Yulaf, lif açısından zengindir ve kan şekeri dengesini destekler. Elma ve tarçın ise antioksidan özellikleriyle bağışıklığı güçlendirir.

Sonbahar Tarifleri İçin İpuçları

- ✓ Mevsiminde sebze ve meyve kullanın.
- ✓ Doğal ve taze malzemeleri tercih edin.
- ✓ Renkli besinleri sofranıza ekleyin.
- ✓ Basit ve pratik tariflerle sağlıklı beslenmeyi sürdürülebilir hale getirin.



"Doğanın sunduğu mevsimsel besinlerle kendi sağlıklı rutininizi oluşturun."

Mevsime Özel Sağlıklı Tarif

SONBAHARIN YILDIZI İNCİRLE BESLEYİCİ BİR SALATA

Sonbaharın en sevilen meyvelerinden biri olan incir, hem lezzeti hem de besin değeriyle sofralarımıza sağlık katıyor. Lif, vitamin ve mineral açısından zengin olan incir, özellikle sindirim sistemini destekler ve uzun süre tokluk sağlar. Bu sayıda, taze incirle hazırlayabileceğiniz pratik ve dengeli bir tarif paylaşıyoruz.

“Mevsiminde tüketilen doğal besinler, vücudumuza en iyi gelen yatırımdır.”

İncirli, Roka ve Keçi Peynirli Kinoa Salatası

HAFİF, BESLEYİCİ VE DOYURUCU



2 kişilik



20 dakika



Kolay

Malzemeler

- 1 su bardağı kinoa
- 4-5 adet taze incir
- 2 avuç roka
- ½ su bardağı nar tanesi
- 80 g keçi peyniri
- 4-5 adet ceviz
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 tatlı kaşığı nar ekşisi
- Tuz, karabiber



Nasıl Yapılır?

- 1 Kinoayı yıkayıp 2 su bardağı suda 10-12 dakika haşlayın. Süzüp soğumaya bırakın.
- 2 İncirleri dörde bölün, rokayı yıkayıp kurulayın.
- 3 Geniş bir kasede kinoa, roka, incir ve nar tanelerini harmanlayın.
- 4 Üzerine cevizleri ve keçi peynirini ekleyin.
- 5 Zeytinyağı, bal, nar ekşisi, tuz ve karabiberi karıştırıp salatanın üzerine gezdirin.
- 6 Hafifçe karıştırın ve hemen servis edin.

Bu Tarif Neden Sağlıklı?



Lif açısından zengindir, sindirim sistemini destekler.



Uzun süre tokluk sağlar.



Bitkisel protein kaynağıdır.



Antioksidan içeriğiyle bağışıklığı güçlendirir.



Vitamin ve minerallerle enerji verir.



Püf Noktaları

- ✓ Daha yoğun bir lezzet için keçi peyniri yerine lor peyniri veya beyaz peynir kullanabilirsiniz.
- ✓ İncir çok olgun ise salataya eklerken son anda karıştırın.
- ✓ Kinoayı önceden hazırlayıp buzdolabında saklayabilirsiniz.

“Mevsiminde, doğal ve renkli besinlerle sofranızı zenginleştirin.”

Farklı Sunum Önerisi



Aynı malzemelerle pratik bir öğle yemeği alternatifi için kat kat kavanozda da hazırlayabilirsiniz.

İncirin Faydaları

- ✓ Sindirim sistemini düzenler.
- ✓ Lif açısından zengindir.
- ✓ Antioksidan içerir.
- ✓ Kalp sağlığını destekler.
- ✓ Kemik sağlığına katkı sağlar.
- ✓ Doğal enerji kaynağıdır.

“Doğanın sunduğu mevsimsel besinlerle hem lezzetli hem sağlıklı sofralar mümkün.”

Mevsime Özel Sağlıklı Tarif

SONBAHARIN TATLI LEZZETİ
ELMAYLA BESLEYİCİ BİR KAHVALTI

Sonbaharın en özel meyvelerinden biri olan elma, hem lezzetli hem de besleyici bir alternatiftir. Lif, vitamin ve antioksidan açısından zengin olan elma bağışıklık sistemini destekler, sindirime yardımcı olur ve uzun süre tok kalmanızı sağlar. Bu sayıda elma ile hazırlayabileceğiniz pratik ve sağlıklı bir tarif paylaşıyoruz.



Fırında Elmalı Yulaf

SAĞLIKLI, PRATİK VE DOYURUCU



2 kişilik



25 dakika



Kolay

Malzemeler

- 2 adet orta boy elma
- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- 1 su bardağı süt veya bitkisel süt (badem, yulaf, fındık)
- 1 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı yoğurt
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 yemek kaşığı bal veya hurma özünü (isteğe bağlı)
- 1 tatlı kaşığı ceviz
- 1 tatlı kaşığı chia tohumu (isteğe bağlı)



Nasıl Yapılır?

- 1 Fırını 180°C'ye ısıtın.
- 2 Elmaları yıkayıp kabuklarıyla birlikte ince dilimler halinde doğrayın.
- 3 Bir kasede yumurta, süt, yoğurt, bal ve tarçını çırpın.
- 4 Yulaf ezmesini karışıma ekleyin ve karıştırın.
- 5 Karışımı fırına uygun bir kaba alın, üzerine elma dilimlerini yerleştirin.
- 6 Ceviz ve chia tohumu ekleyip 180°C fırında 20-25 dakika pişirin.

Bu Tarif Neden Sağlıklı?



Lif açısından zengindir, sindirim sistemini destekler.



Uzun süre tok tutar, enerji verir.



Antioksidan içeriğiyle bağışıklığı güçlendirir.



Doğal şeker içeriğiyle tatlı ihtiyacını sağlıklı şekilde karşılar.



Konsantrasyonu ve zihinsel performansı destekler.



Püf Noktaları



Daha yoğun lezzet için elmanın yanına armut veya tarçınla uyumlu bir meyve ekleyebilirsiniz.



Şeker eklemeyen de hazırlayabilirsiniz.



Üzerine yoğurt ve tarçın ekleyerek servis edebilirsiniz.

"Mevsiminde, doğal ve renkli besinlerle sofranızı zenginleştirin."

Farklı Sunum Önerisi



Üzerine yoğurt, tarçın ve kırılmış ceviz ekleyerek hem lezzetini hem besin değerini artırabilirsiniz.



Elmanın Faydaları



Bağışıklık sistemini güçlendirir.



Sindirimi destekler.



Kalp sağlığını korur.



Kan şekerini dengeler.



Doğal detoks etkisi sağlar.



Cilt sağlığına katkı verir.

"Doğanın sunduğu mevsimsel besinlerle hem lezzetli hem sağlıklı sofralar mümkün."

Mevsime Özel Sağlıklı Tarif

SONBAHARIN RENKLİ LEZZETİ PANCARLA İYİ HİSSET

Sonbaharın en değerli sebzelerinden biri olan pancar, hem rengiyle sofralarımıza canlılık katar hem de besin değeriyle sağlığımızı destekler. Antioksidan açısından zengin olan pancar, bağışıklık sistemini güçlendirir, dolaşımı destekler ve enerji verir. Bu sayıda pancarla hazırlanan pratik ve dengeli bir tarif paylaşıyoruz.

“Renkli besinler, daha güçlü bir bedenin en doğal desteğidir.”



Pancarlı, Keçi Peynirli ve Cevizli Salata

BESLEYİCİ, DOYURUCU VE RENKLİ



2 kişilik



20 dakika



Kolay

Malzemeler

- 2 adet orta boy pancar
- 4 su bardağı roka veya karışık yeşillik
- 100 g keçi peyniri
- ½ su bardağı ceviz
- 2 yemek kaşığı nar taneleri
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı nar ekşisi
- 1 çay kaşığı bal
- Tuz, karabiber



Nasıl Yapılır?

- 1 Pancarları yıkayıp kabuklarıyla birlikte haşlayın veya fırında 200°C'de 40-45 dakika pişirin. Soğuyunca kabuklarını soyup küp şeklinde doğrayın.
- 2 Roka ve yeşillikleri geniş bir kaseye alın.
- 3 Üzerine pancar, nar taneleri ve cevizleri ekleyin.
- 4 Küçük bir kasede zeytinyağı, nar ekşisi, bal, tuz ve karabiberi karıştırın.
- 5 Sosu salatanın üzerine gezdirin.
- 6 En son keçi peynirini ekleyip servis edin.

Bu Tarif Neden Sağlıklı?

- Pancar antioksidan açısından zengindir, hücre yenilenmesini destekler.
- Kalp ve damar sağlığını korur.
- Doğal nitrat içeriğiyle dolaşımı destekler, enerji verir.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Lif içeriğiyle sindirim sisteminin düzenli çalışmasına yardımcı olur.



Püf Noktaları

- ✓ Pancarı haşlamak yerine fırında pişirerek daha yoğun bir lezzet elde edebilirsiniz.
- ✓ Salataya haşlanmış kinoa veya nohut ekleyerek daha doyurucu hale getirebilirsiniz.
- ✓ Keçi peyniri yerine lor peyniri de kullanabilirsiniz.
- ✓ Nar ekşisi yerine limon suyu ile daha hafif bir tat verebilirsiniz.

“Mevsiminde, doğal ve renkli besinlerle sofranızı zenginleştirin.”

Farklı Sunum Önerisi



Aynı malzemelerle pratik bir kavanoz salatası hazırlayarak öğle yemeği için sağlıklı bir alternatif oluşturabilirsiniz.



Pancarın Faydaları

- ✓ Vücuda enerji verir.
- ✓ Dolaşımı destekler.
- ✓ Tansiyon dengesine katkı sağlar.
- ✓ Karaciğer sağlığını destekler.
- ✓ Antioksidan açısından zengindir.
- ✓ Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- ✓ Spor performansına katkı sağlar.
- ✓ Cilt sağlığını destekler.

“Doğanın sunduğu mevsimsel besinlerle hem lezzetli hem sağlıklı sofralar mümkün.”

Bedenin de Dinlenmeye İhtiyacı Vär

HAREKET ETMEK KADAR
TOPARLANMAYI DA ÖĞRENMEK

Daha güçlü, daha enerjik ve daha dengeli bir yaşam için sadece hareket etmek değil, dinlenmek de en az onun kadar önemli. Bedenimizi dinlemek, ihtiyaçlarını anlamak ve doğru şekilde dinlendirmek uzun vadede hem fiziksel hem zihinsel sağlığımızı destekler.

DAHA
DENGELİ
DAHA GÜÇLÜ
DAHA MUTLU
BİR SEN

“Dinlenmek tembellik değil, bedenine verdiğin en büyük destektir.”

1 Dinlenme Neden Önemlidir?

Dinlenme, kasların onarılmasını sağlar, enerji seviyeni dengeler ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Sürekli aktif olmak, zamanla performans düşüklüğüne, sakatlıklara ve hormonal dengesizliklere yol açabilir.

2 Uyku ve Kasların Toparlanması

Uyku sırasında büyüme hormonu salgılanır ve kaslar onarılır. Düzenli ve kaliteli uyku, hem performansını artırır hem de daha fit ve enerjik hissetmeni sağlar. Günde 7-8 saat uyku, sağlıklı bir yaşamın temelidir.

3 Yoğun Egzersiz Sonrası Bedenin Sinyalleri

- Sürekli yorgun hissetmek
- Kas ağrılarının uzun sürmesi
- Motivasyon kaybı
- Uyku kalitesinde bozulma
- Bağışıklığın zayıflaması

Bu sinyalleri göz ardı etmeden bedenine kulak ver.



4 Aktif Dinlenme Nedir?

Aktif dinlenme, tamamen hareketsiz kalmak yerine düşük yoğunluklu hareketlerle bedeni rahatlatmaktır. Hafif yürüyüş, esneme, yoga veya nefes çalışmaları aktif dinlenmeye örnektir. Bu sayede kan dolaşımı artar, kasların gevşer ve zihnin yenilenir.

5 Esneme mi, Dinlenme mi?

Esneme, kasların gevşemesine ve esnekliğin artmasına yardımcı olur. Ancak dinlenme, sadece fiziksel değil zihinsel toparlanmayı da içerir. İkisini bir arada uygulamak, bedeninin daha güçlü ve dengeli olmasını sağlar.

6 Stresin Beden Üzerindeki Etkisi

Kronik stres, kas gerginliğine, uyku problemlerine, sindirim sorunlarına ve hormonal dengesizliklere neden olabilir. Nefes egzersizleri, meditasyon, doğada zaman geçirmek ve düzenli dinlenme molaları stresi azaltmada etkilidir.



Kaliteli Uyku İçin İpuçları

- ✓ Her gün aynı saatte uyuyup uyan.
- ✓ Uyumadan önce ekran süreni azalt.
- ✓ Yatak odanı serin, karanlık ve sessiz tut.
- ✓ Akşam kafein tüketimini sınırla.
- ✓ Rahatlatıcı bir rutin oluştur.

Kendine Sor ♥

“Bugün bedenimin gerçekten ihtiyacı olan şey hareket mi, yoksa biraz yavaşlamak mı?”

Küçük Hatırlatmalar

- ✓ Dinlenmek üretkenliğin bir parçasıdır.
- ✓ Her gün yüksek tempoda olmak zorunda değilsin.
- ✓ Kaliteli dinlenme, daha iyi bir performans sağlar.
- ✓ Bedenini dinlemek, kendine duyduğun saygının bir göstergesidir.

“Daha sağlıklı, daha güçlü bir beden için bazen en doğru adım yavaşlamaktır.”

Pilatesin Kadınlar Üzerindeki Faydaları

GÜÇLÜ BİR BEDEN,
DENGELİ BİR ZİHİN

Pilates, sadece fiziksel bir egzersiz değil, kadınların yaşam kalitesini her açıdan destekleyen bütünsel bir yaklaşımdır. Daha güçlü, daha esnek, daha dengeli ve kendini daha iyi hisseden bir sen için...

"Pilates, kadınların kendi bedenleriyle daha güçlü, daha sağlıklı ve daha barışık bir ilişki kurmasına yardımcı olur."

01 Core ve Postür



Merkez bölgesini güçlendirir, omurga çevresindeki kasların daha dengeli çalışmasını sağlar. Günlük yaşamda daha dik ve sağlıklı bir duruş kazanmanıza yardımcı olur.

02 Güçlü ve Dengeli Kaslar



Özellikle kalça, bacak, sırt ve karın bölgesindeki kasları hedef alarak kuvvet, dayanıklılık ve kas kontrolünü artırır. Uzun, sıkı ve fonksiyonel bir beden görünümünü destekler.

03 Esneklik & Mobilite



Eklem hareketliliğini artırır, kasların daha esnek ve güçlü olmasını sağlar. Bedenin daha rahat, özgür ve kontrollü hareket etmesine katkıda bulunur.

04 Pelvik Taban Farkındalığı



Doğru nefes ve kontrollü egzersizlerle pelvik taban kaslarının farkındalığını geliştirmeye yardımcı olur. Hem günlük yaşamda hem de kadın sağlığı açısından önemli bir destektir.

05 Gebelik ve Doğum Sonrası Dönem



Uzman onayıyla uygulandığında, gebelikte bedenin değişimlerine uyum sağlamaya, doğum sonrası dönemde ise güçlenme, toparlanma ve postürün yeniden kazanılmasına destek olabilir.

06 Stres ve Zihinsel İyi Oluş



Nefes, konsantrasyon ve kontrollü hareket kombinasyonu, yalnızca fiziksel değil zihinsel bir denge de sağlar. Stresin azalmasına, daha sakin, odaklı ve pozitif hissetmeye yardımcı olur.

07 Beden Farkındalığı



Pilatesin en değerli faydalarından biri, bedeni daha iyi tanımayı sağlamasıdır. Hareketleri sadece yapmak değil, bedeninin nasıl hissettiğini anlamak ve ona kulak vermektir.

"Güçlü olmak yalnızca daha fazla ağırlık kaldırmak değildir. Bedenini tanımak, kontrol etmek ve ona iyi bakmaktır."



Kadın Bedeninin Her Döneminde Pilates



Kadın bedeni hayatın her döneminde değişir ve her dönemde farklı ihtiyaçları olur. Pilates, bu değişimlere uyum sağlayarak sana her aşamada destek olabilir.



Adet Dönemi

- Kramp ve gerginliğin azalmasına yardımcı olur.
- Ruh halini dengeler.
- Bedeni dinleyerek uygulanmalıdır.



Gebelik Dönemi

- Bedenin değişimine uyum sağlamayı destekler.
- Postürü korur.
- Nefes ve beden farkındalığını artırır.



Doğum Sonrası Dönem

- Güvenli şekilde sürece başlandığında toparlanmayı destekler.
- Core ve pelvik tabanı güçlendirir.
- Enerji ve beden kontrolünü kazandırır.



Menopoz Dönemi

- Kas ve kemik sağlığını destekler.
- Hormonal değişimlerin etkilerini dengelemeye yardımcı olur.
- Daha iyi uyku, daha dengeli bir ruh hali sağlar.

29 Ekim Cumhuriyet Bayramımız

Kutlu Olsun!

Özgürlüğün, eşitliğin ve aydınlık yarınların sembolü olan Cumhuriyetimizin 103. yılını gururla kutluyoruz.

Cumhuriyet, biz kadınlara yalnızca bir ülke değil; kendi hayatımızın, seçimlerimizin ve hayallerimizin sahibi olma gücü verdi.

“Cumhuriyet, kadınların da kendi hikâyesini yazabildiği bir gelecektir.”



Cumhuriyet, kadınların eğitimde, çalışma hayatında, sanatta, sporda ve her alanda var olmasının önünü açan en büyük kazanımdır. Bugün kendi ayakları üzerinde duran, üreten, hayal kuran ve başkalarına ilham olan her kadın, Cumhuriyetin ışığıyla yürüyor.



Bizler Cumhuriyetin sayesinde
kendi ışığıyla
PARLAyan kadınlarız.



Cumhuriyet bize inanmayı, öğrenmeyi, çalışmayı, üretmeyi ve en önemlisi kendi ışığımızla parlamayı öğretti. Bugün, geçmişin güçlü kadınlarından aldığımız ilhamla, daha sağlıklı, daha özgür, daha güçlü bir gelecek için hareket ediyoruz.

“Daha nice aydınlık yarınlarda, Cumhuriyetin ışığında sağlıklı, güçlü ve özgür kadınlarla...”



DAHA FAZLA
EĞİTİM



DAHA FAZLA
SAĞLIK



DAHA GÜÇLÜ
KADINLAR



DAHA AYDINLIK
YARINLAR



DAİMA
CUMHURİYET

10 Kasım Saygı, Minnet ve Özlemle...

Cumhuriyetimizin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ü, aramızdan ayrılışının yıl dönümünde derin bir saygı, minnet ve özlemle anıyoruz.

*"Benim
naçiz vücudum
elbet bir gün
toprak olacaktır.
Ancak Türkiye
Cumhuriyeti
ilelebet payidar
kalacaktır."*

K. Atatürk



*"Öğretmenler,
yeni nesil sizin eseriniz
olacaktır."*

Bugün, biz kadınların okuyabilmesi, çalışabilmesi, kendi ayakları üzerinde durabilmesi, hayallerinin peşinden gidebilmesi o gün atılan adımlar sayesinde.



*O, bize sadece
bir vatan değil,
daha aydınlık, daha özgür
ve daha eşit yarınlar
bıraktı.*

Cumhuriyet, kadınlara eğitimde, çalışma hayatında, sanatta, sporda ve hayatın her alanında var olma fırsatı sundu. Bizler bugün, kendi ışığımızla parlayabiliyorsak, bu O'nun bize inanması sayesinde.

*"Dünyada her şey
kadının eseridir."*

Atatürk, kadınların toplumun dönüştürücü gücü olduğuna her zaman inandı. Kadınların eğitimi, sosyal hayatta ve iş yaşamında yer alması için önemli adımlar attı. Bugün bizler, Cumhuriyetin kazanımlarıyla daha özgür, daha güçlü ve daha aydınlık bir geleceğe yürüyoruz.



**BİZE EMANET
ETTİĞİN
CUMHURİYET'LE
DAHA AYDINLIK
YARINLARA...**

*Seni saygı, minnet
ve özlemle anıyoruz.*



PARLA

JOURNAL

EYLÜL • EKİM • KASIM | SAYI 02

Kendinize iyi bakın...

Hosçakalın ♥

Parla Journal'ın bu sayısında sağlıklı, güçlü ve dengeli bir yaşam için ilham alacağınız konuları sizinle paylaşmaktan büyük mutluluk duyduk.

Her sayıda olduğu gibi, bu sayının da hayatınıza küçük ama anlamlı bir dokunuş katmasını umuyoruz.

Unutmayın, iyi hissetmek bir yolculuk ve bu yolculukta en değerli adım her zaman kendinize iyi bakmaktır.

*Sağlıklı, dengeli ve
aydınlık günlerde yeniden
buluşmak dileğiyle...*

Sevgiyle,
PARLA



DAHA
GÜÇLÜ
DAHA DENGELİ
DAHA AYDINLIK
BİR SEN
İÇİN

PARLA
PILATES STUDIO

