

Sağlık Uzmanları için Modüler Coaching (Danışmanlık) Programları

I – KİLO YÖNETİMİ ve OBEZİTE COACHING

Tarih		Ders	Eğitmen
1.Hafta	09.04.2025 Çarşamba 20.00-22.30	Giriş : Obeziteyi Anlamak <ul style="list-style-type: none">Obezitenin Epidemiyolojisi ve Tanı YöntemleriObezitenin Oluşumunda Genetik ve Çevresel Faktörler	Dr. Dyt. Banu Salman
		Obezitenin Oluşumunda Metaflamasyon <ul style="list-style-type: none">MetaflamasyonMitokondriyal Disfonksiyon	Uzm. Dr. Murat Keklikoğlu
		Obezitenin Oluşumunda Yağ ve Enerji Metabolizması <ul style="list-style-type: none">Yağ/Enerji MetabolizmasıLeptin Direnci ve İştah Metabolizması (PNI, evrimsel süreç?)	Dr. Dyt. Yeter Çelik
2.Hafta	16.04.2025 Çarşamba 20.00-22.30	Neden sonuç ilişkisi üzerinden insülin direnci, obezite ve diyabete bakış <ul style="list-style-type: none">İnsülin DirenciTip 2 DM	Prof. Dr. Alper Sönmez
		Obezite ve Kardiyovasküler Risk <ul style="list-style-type: none">Obezitenin Oluşturduğu Kardiyovasküler Yük	Prof. Dr.Hüseyin Bozbaş
		Obezite, Hormonal Denge ve Sirkadiyen Ritim <ul style="list-style-type: none">Kortizol ve Troid Hormonları, Cinsiyet HormonlarıKronik Stres ve Sirkadiyen RitimUyku Apnesi	Uzm. Dr. Zahide Karaca
3.Hafta	22.04.2025 Salı 20.00-22.30	Obezitede güncel tanı ve tedavi yaklaşımları nelerdir? <ul style="list-style-type: none">Obezitede Güncel Tanı Kriterleri, YorumlanmasıObezitede Güncel Tedavi Yaklaşımları	Prof. Dr. Alper Sönmez
		Obezite Tedavisinde Güncel Beslenme Modelleri: İnsülin Direnci <ul style="list-style-type: none">Kalori Girdi ve Kalori Çıktı Modeli (Calorie In-Calorie Out/CİCO)CHO -İnsülin Modeli (CİM)	Dr. Dyt. Yeter Çelik
		Obezite Tedavisinde Fonksiyonel Beslenme Yaklaşımı <ul style="list-style-type: none">Antiinflamatuvar ve Antioksidan BeslenmeAkdeniz Diyet Modeli ve Bitkisel Temelli Beslenme Yaklaşımı	Dr. Dyt. Yeter Çelik

Sağlık Uzmanları için Modüler Coaching (Danışmanlık) Programları

I – KİLO YÖNETİMİ ve OBEZİTE COACHING

	Tarih	Ders	Eğitmen
4.Hafta	30.04.2025 Çarşamba 20.00-22.30	Obezite Tedavisinde Yaşam Tarzı Değişikliği <ul style="list-style-type: none">Fiziksel Aktivite ve Egzersiz: Doğru Ağırlık Kaybı	Dr. Fizyoterapist Bünyamin Haksever
		Obezite Tedavisinde Yaşam Tarzı Değişikliği <ul style="list-style-type: none">Obezitede Davranış Değişikliği ve Stres Yönetimi	Klinik Psikolog Handan Hoşrik
		Obezite Tedavisinde Yaşam Tarzı Değişikliği <ul style="list-style-type: none">Yeme Farkındalığı (Mindful Eating) ve Meditasyon Teknikleri	Dyt. Yasemin Bekmezci
5.Hafta	07.05.2025 Çarşamba 20.00-22.30	Obezitenin Oluşumunda ve Tedavisinde Mikrobiyota Dengesinin Önemi <ul style="list-style-type: none">Ağırlık Yönetimi ve Mikrobiyota arasındaki ilişkiBağırsak- Beyin Aksı	Prof. Dr Meltem Yalınay
		Ağırlık Yönetiminde Sağlıklı Mikrobiyota ve Beslenme <ul style="list-style-type: none">Kişiselleştirilmiş ağırlık yönetiminde mikrobiyota dengesi ve beslenme; prebiyotik, probiyotik ve postbiyotikler (lif tüketimi, fermente ve filizlendirilmiş gıdaların tüketimi)	Dr. Dyt. Banu Salman
		Obezite Tedavisinde Aralıklı Oruç ve Düşük Karbonhidratlı Diyet Yaklaşımı <ul style="list-style-type: none">Düşük Karbonhidratlı Diyetler (Ketojenik Diyet)Aralıklı Oruç (Intermittent Fasting)	Dr. Dyt. Banu Salman
6.Hafta	14.05.2025 Çarşamba 20.00-22.30	Kilo Kontrolü ve Zayıflama İlaçları	Ecz. Doç.Dr. İlkay Alp Yıldırım
		Kilo Kontrolüne Yardımcı İçerikler (Bitkiler ve Güncel Gıda Takviyeleri)	Ecz. Seniha Kerimoğlu
	16.05.2025 Cuma 20.00-22.30	Coaching Skills : Motivasyonel Görüşme Tekniği ile Hasta/Danışan Takibi	Dr. Dyt. Yeter Çelik