



Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Yetersiz uykunun iştahı arttırdığını ve kilo almamızı kolaylaştırdığını biliyor musunuz? Günlük aktivitelerimizi normal şekilde yürütebilmemiz için ve bütün organlarımızın sağlıklı işlemesi, hormonal faaliyetlerin düzenli olarak çalışması için yeterli süre ve kalitede uykuya ihtiyacımız vardır. Aynı şekilde ideal vücut ağırlığımızı korumak içinde sağlıklı uyku mutlaka gereklidir. Yetersiz uyku; insanın bağışıklık sistemini, hastalıklara direncini, acıya ve psikolojik strese tahammül gücünü olumsuz etkilemektedir.

Kilo fazlası olan kişilerde gözlenen 'uyku apnesi' dediğimiz uyku sırasında yaşanan nefes alamama problemi, bu kişilerin kilo vermesiyle büyük ölçüde düzelmektedir. Burada bir kısır döngü söz konusudur. Şişmanlık uyku apnesine zemin hazırlarken, uykusuzlukta iştah merkezinin baskılanmasını önlemekte ve dokularda yağ depolanmasına sebep olmaktadır.

Yeteri kadar uyumadığınızda daha çok 'grelın' ve daha az 'leptin' hormonu salgılanır. Yani yeteri kadar uyumamak daha sık yemenize neden olarak şekerle aynı etkiyi gösterebilir. Leptin ve grelin hormonları birbiriyle zıt yönde çalışır. Leptin hormonu tokluk hissi yaratırken, grelin boş mideden salgılanır ve yemek yeme hissini uyarır. Leptin özellikle gece saat 2:00'dan sonra uykuda salgılanır, bu saatlerde uyanıksanız leptin yeterince salgılanamayacak demektir.

Aynı zamanda, uykusuz geçirilen geceler de kilo alımına sebep olabilir. Yorgun olduğunuzda gün içerisindeki fiziksel aktiviteniz düşer ve bu durum kilo almanıza sebep olabilir. Yetersiz uyku aldığınızda besin seçiminize yeterince odaklanamayıp sağlıklı beslenme planınızı bozabilirsiniz. 2011 yılında Uluslararası Obezite Dergisi'nde

yayınlanan bir çalışmaya göre, en az 5 kilo vermeyi hedefleyen bireylerden, günde 6-8 saat arası düzenli uyku alıp daha az stres seviyesine sahip olanların, amaçlarına ulaşmasının daha kolay olduğu bildirilmiştir.

Uykusuz kalınca kendisini yeterince enerjik hissetmeyen kişi enerji kazanmak için şekerli ve yağlı yiyeceklere yöneliyor, bunun sonucunda da kilo alıyor. Yetersiz uyku, beynin bazı bölgelerinde nöron aktivitesini artırıyor. Glikoz ve insülin duyarlılığını da etkileyen yetersiz uyku durumu, vücudun karbonhidrat içeren yiyeceklerden enerji üretme kabiliyetini belirliyor. Uyku halindeyken yavaşlayan metabolizma, kahvaltıda doğru beslenme sayesinde hızlanıyor, gün boyunca yetecek enerjiyi sağlıyor. Bir kez daha kahvaltı seçiminin önemini vurgulayalım. Gece boyunca enerji depoları tükenen vücudunuzu güne başlarken Herbalife Formül 1 Shake ile beslerseniz, bir öğünde almanız gereken vitamin, mineral, lif ve proteini sağlamış olursunuz.

Sevgiyle ve dostlukla kalın....

Prof. Dr. Banu Çaycı
Herbalife Türkiye
Beslenme Danışma Kurulu Üyesi