



TÜKETİCİ GÖZÜYLE BESLENME

UZ. DYT. DİLARA KOÇAK

www.dilarakocak.com.tr

Beslenme ve Kanser Günleri-1

7 Ekim 2009

Ankara

BİLGİ ÇAĞININ HIZINA YETİŞMEK ZOR



- SAĞLIKLI ZAYIFLAMA 869.000 sonuç
- ZAYIFLAMA 4.220.000 sonuç
- DİYET 9.280.000 sonuç
- BESLENME 6.270.000 sonuç
- KANSER 4.680.000 sonuç
- DIET 150.000.000 sonuç





DOĞRU BİLGİ İLK SAYFALARDA YER ALMIYOR



BİR AYDA 7-12 KG KAZANMA GARANTİ





**Oturduğunuz yerde spor yapmış gibi
terleten ürün!
..... ile yediğinizi anında eriteceksiniz**



3 günde 2 beden incel...





- **10 günde 15 kilo verdiren şifre**





● **G-string diyeti**





- **Kullandıktan 2-4 saat sonra zayıflatan**





Tüketici neler duyuyor?

- Nar suyu gribe iyi gelir
- Sarımsak grip aşısına karşı
- Üzüm çekirdeği ile tanışın
- Şarap kalbe iyidir
- Yumurtadan özür dilemeli
- Domates en iyi antioksidant
- Makarna şişmanlatır mı?
- 3 beyazı eve sokmayın
- Meyve suyu için vitamin depolayın
- Detoks ile kanserden korunun
- Yaban mersini ile güçlenin
- Lahana ile zayıflayın
- Keten tohumunu sofradan eksik etmeyin
- Metabolizma hızlandıran iksiri unutmayın
- Hamburger şişmanlatır
- Çikolata aklandı
- Kahve kalbe iyi midir?
- Mikrodalga kanser yapar mı?
- Dondurulmuş ürünleri kullanmalı mı?
- Süt zehirdir
- Keçi peynirinden başka peynir yemeyin



Tüketicinin kafası karışıyor!!!





Tüketici ne hissediyor?

ZORLUK

KARIŞIK

YASAKLAR

ÖĞÜTLER

BAĞIMLI MOTİVASYON

VAZGEÇME

BAŞARISIZLIK



TÜKETİCİ BESLENME DEYİNCE NE HATIRLIYOR?

- Vicdan azabı
- Suçluluk
- Aç kalmak
- Şişmanlık
- Zayıflık
- Sağlık
- Yemek pişirmek
- Karın doyurmak
- Diyet



Tüketici neden bunları hissediyor?



TÜKETİCİ NE BEKLİYOR?

Empati
(Duyulmak ve Anlaşılmak)



İletişimi güçlendirmek için

- Dünyayı dışarı onu içeri al
- Onu rahatlat ve kendisini önemli hissettir
- Onu kendisi hakkında konuştur
- Göz teması kur ve neler hissettiğini anlamaya çalış



EMPATİK DİNLEMEK

Sadece kelimeleri değil,
aynı zamanda ses tonunu,
vücut dilini ve duyguları dinlemektir.

Onun için;
kulaklarımızla,
gözlerimizle ve yüreğimizle
dinlemeliyiz



Bireyin ihtiyacını saptarken

- Bakış açısını ve tercihini öğrenmek ve iyi dinleyebilmek önemli
- Başarı desteklenmeli
(bir alanda başarılı bir adım diğer alanda da başarılarla yol açıyor)
- Kötü deneyimler ise bakış açısını köreltiyor mazeretler güçleniyor
(bireyin kurduğu cümlelere odaklandığımızda problemi daha kolay çözebiliyoruz)



Davranış değişikliği
neden zor geliyor?

DEĞİŞİM ZORDUR

Kaybetme
korkusu

Başarısızlık
korkusu

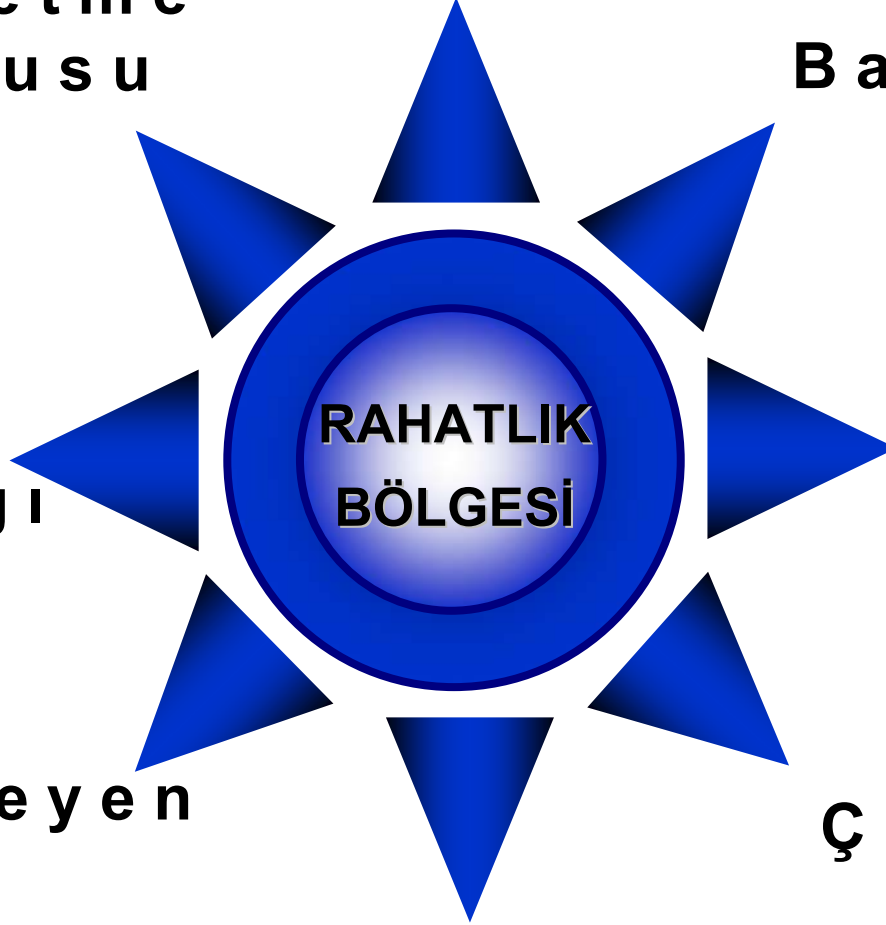
Rahatın
bozulacağı
korkusu

Risk alma
korkusu

Bilinmeyen

Çaba ister

Değişime
direnç





BAHANELER AMA

..... ***DİM, AMA***”

- Kilo vermek istiyorum ama...**
- Spor yapmak istiyorum ama...**
- İlacımı alacaktım ama...**
- Şeker bana zararlı biliyorum ama...**
- Su içmek istiyorum ama....**
- Sebzenin faydalarını biliyorum ama....**



**YAPILMASI GEREKEN,
DİRENÇ YARATMAK
VE
DİKTE ETMEK DEĞİL,
DEĞİŞİM KONUŞMASINI
HAREKETE GEÇİRMEKTİR**



**Birey bizim değil,
kendi motivasyonunu keşfetmedikçe
kalıcı sonuç elde edilemiyor,
davranış değişmiyor**



Beslenme Davranışının değişmesi için bireyin kendi motivasyonunu bulması çok önemli!...

- Kilo aldığımdan beri hiç özgüvenim yok (problemin fark edilmesi)
- Diyabete aday olduğumu öğrendim. Şimdi biliyorum ki, kilo vermem hayatım için önemli
- Çok büyük bedenlerin satıldığı mağazalara gitmek istemiyorum
- Kilo verseydim daha iyi ilişkiler kurabilirdim
- Daha doğru beslenmeyi öğrenmeyi gerçekten çok istiyorum
- Kilomla ilgili mutlaka bir şeyler yapıp, çocuklarıma iyi örnek olmam lazım
- Biraz kilo verirsem, belki bazı ilaçlarımlı bırakabilirim
- Daha önce de kilo vermiştim yeniden yapabilirim



Değişim nasıl gerçekleşir?

- Ne yapmak istiyor? (ARZU)
- Neden istiyor (NEDEN)
- **Nasıl** yapacak (YETERLİK)
- Ne kadar önem veriyor (İHTİYAÇ)

Yukarıdaki değişimi bireyi dinleyerek uyardığımızda, **birey motivasyonunu dile getirdiğinde**, arzu ve amacı sağlam davranış değişikliği takip ediyor



İçses ne diyor?

- Diyet yapan insanlar aç kalıyor
- Diyet yapmak için çok güçlü irade gerekiyor
- Diyet yapanlar birçok yiyecek ve içecekten mahrumdur
- Yaşım geçti, metabolizmam yavaş
- Bu diyet hızlı kilo verdiremedi işe yaramıyor



Ölçülü beslenme,
yumuşatılmış kurallar
ve
olumlu bakış açısı çözüm olabilir



ÖLÇÜ ÖNEMLİ

**Hiçbir besin,
tek başına mucize yaratamayacağı gibi
hiç bir besin de
tek başına suçlu değildir**

Ölçü, yeme sıklığı ve iyi yaşam esastır



BİREY OLARAK NE YAPMALIYIZ?

- OLUMLU YAKLAŞIM VE PSİKOLOJİ
- DAHA FAZLA EMPATİ YAPILMALI
(Empatik dinleme geliştirilmeli)
- BİREYE KENDİ MOTİVASYONU BULDURULMALI
- GERÇEĞE EN UYGUN ÖNERİLER OLMALI
- YASAKLAR YERİNİ ÖNERİLERE BIRAKMALI
- BİREYİN **NE** YAPMASI GEREKTİĞİNİ AKTARMAK ÖNEMLİ AMA
“NEDEN” VE “NASIL” LAR DAHA ÖNEMLİ



TAKIM OLARAK NE YAPMALIYIZ?

Sağlıkta ekip çalışmasını güçlendirmek ve daha fazla bir araya gelmek zorundayız



**Daha fazla özen gösterirsek,
İnsanları (tüketicileri)
kazanırız.**

Onlar da bizi...

Teşekkür ve saygılarımla...