

DYT. İREM NUR AKDENİZ



Ben diyetisyen İrem Nur Akdeniz. Yüz yüze olarak İNA Klinik'te hizmet vermekteyim. Diyet/Beslenme sürecine bakış açını değiştirip hayatın boyunca sürekli diyet yapmak zorunda kalmaman için tüm süreci sana özel olarak yönetmeyi önemsiyorum. Sağlıklı olan her şey lezzetlidir; diyet yapmak ise her zaman sıkıcı olmak zorunda değildir. Benimle birlikte bu yolculuğa çıkmak isterseniz, hayatınızın bir dönemine dokunmak ve sizinle tanışmak için sabırsızlanıyorum.

Sevgiler, Diyetisyen İrem Nur Akdeniz

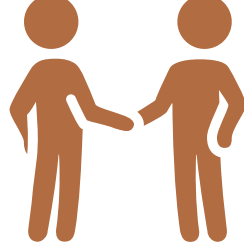
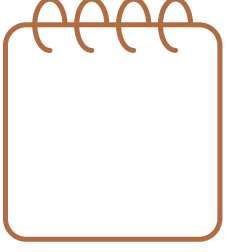
İLETİŞİM:

✉ dytiremnurakdeniz@gmail.com

☎ 05073637950

📍 İNA Clinic:Muhsin Yazıcıoğlu Bulvarı No:15
Kat/1 İç Kapı No:109 Serdivan/Sakarya

ONLINE VE YÜZ YÜZE DİYET SÜRECİ



RANDEVULAŞIYORUZ

Bu bilgi formu size ulaştıktan sonra başlamaya karar verdiğinizde karşılıklı müsaadelerimize göre randevunuz oluşturuluyor. Sonrasında tarafınıza bir link ile doldurmanızı istediğimiz form iletiliyor. Randevu gününüze kadar varsa son 3 ay içinde yapılmış kan tahliliniz iletmenizi yoksa size göndermiş olduğumuz listeledik tahlilleriniz yaptırmanızı rica ediyoruz.

TANIŞIYORUZ

Randevu gün ve saatimizde yüz yüze ise Cliniğimizde, online ise Whatsapp/Meet üzerinden istemeninize bağlı sesli ya da görüntülü olarak ilk görüşmemizi yapıyoruz. İlk görüşmemiz sizi daha iyi tanıyabilmek için yaklaşık 45-50 dk sürüyor. Beslenme alışkanlıklarınızı, yaşam tarzınızı, çalışma saatlerinizi dinliyor, birlikte tespitler yapıyor ve hedefler oluşturuyoruz. Ardından size ve yaşam tarzınıza en uygun beslenme programını oluşturuyorum. Listede sevmediğiniz ulaşamayacağınız besinler yer almamış oluyor ve tamamen kişiye özel planlıyorum.

KONTROL EDİYORUZ

İlk görüşme sonrası sizi tanıyabilmem ve gözlemleyebilmem için sorunuz olduğunda, danışmak istediğiniz şeyler olduğunda iletişimde kalabilmemiz benim için çok önemli. Bana soru sormanızı ve gerekliyse öğün fotoğraflarınızı paylaşmanızı öneriyorum. Mesajlara Pazar günü hariç 09:00-19:00 saatleri arasında müsait oldukça dönüş yapıyorum. Her hafta kontrol görüşmelerimiz oluyor, haftanızı beraber değerlendiriyor ve programınızı revize ediyoruz. Kontrol görüşmelerimiz için size 30 dk ayırıyorum.

Bol seçenek ve iletişim

Beslenme ile ilgili olmayan tekdüze değil, alternatif olması taraftarıyım. Yeni lezzetler denemeyi seven, vakti olan danışanlarımla iletişime geçiyorum. Gün içerisinde WhatsApp üzerinden iletişimde kalıp yolculuğunuza eşlik ediyorum.



Pişmeyen Çikolatalı Kurabiye Tarifi İçin Malzemeler



- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- 2 yemek kaşığı bal
- 1 yemek kaşığı kakao
- 2 yemek kaşığı şekerless fıstık ezmesi
- 6 kare bitter çikolata (en az yüzde 70 kakao içeren)

Yulaf ezmesini rondoda un haline getirin. Fıstık ezmesi, bal ve kakaoyu ekleyip tekrar rondodan geçirin. Ç ok sert olursa bir iki kaşık su ya da süt ekleyebilirsiniz.

Birbirine yapışan bir kıvam alıyor. Yulaf çeşitlerine göre farklılık gösterebilir. Eğer almazsa 1-2 yemek kaşığı su ekleyin. Bu karışımı iki yağlı kağıt arasında açıp bir bardak yardımıyla kesip daire şekli verin. Üzerine benmari usulü eritilmiş bitter çikolatayı dökün ve meyvelerle süsleyin. Buzdolabında çikolata donana kadar bekletin. Afiyet olsun!

(Bunu Yapmaya üşenirseniz aynı şekilde bitter çikolatayı eritip karabuğday patlağının üzerini çikolata ile kaplayıp en son üzerine meyve dilimleri koyabilirsiniz)



KAN TAHLİL LİSTESİ

İnsülin

Açlık kan şekeri

HbA1c-HOMA-IR

Total kolesterol

HDL- LDL

Trigliserid

D vitamini

NA-K-Mg

Fe-Ferritin-Demir

bağlama

B12

T3-T4-TSH-Anti TPO

Hemogram

ALT-AST-GGT Ürik

asit-Kreatinin-

Bilirubin



BİZ SİZDEN NELER BEKLIYORUZ ?

Randevu değişiklik ve iptal taleplerinizi en az 1 gün önceden tarafımıza iletmenizi rica ediyoruz. En az 1 gün öncesinde bildirdiğiniz sürece, aynı hafta içinde farklı saat ve gün seçenekleri konusunda yardımcı oluyor ve randevu değişikliğinizi yapıyoruz. Fakat, aynı gün içerisinde yapılan iptal ve değişikliklerde seansınız yapılmış olarak kabul edilecektir. Ani gelişen değişiklikler için, haftanız hakkında sesli/yazılı mesaj ile bilgi vererseniz, süreciniz aksamadan tarafınıza beslenme programınız iletilecektir. Aylık 4 görüşme paketiniz aldıktan sonraki 1 ay içerisinde kullanılmalıdır; diğer aylara devredilemez. Bu sebeple, kontrollerde hafta atlama yapmamanız sizin yararınıza olacaktır. Her iki tarafında mağdur olmaması için bu konularda hassasiyetinizi rica ediyoruz.



FİYATLANDIRMA

1 SEANS

Tek görüşme içindir. Kontrol ve takip süreci içermez. Dilediğiniz sıklıkta seans alma hakkınız bulunur.

1600 ₺

4 SEANS

Her hafta gerçekleşmek üzere 4 seanstan oluşur. 4 seans satın alındıktan sonra 1 ay içerisinde kullanılmalıdır. Özel durumlarda seansınızı 1 hafta dondurma hakkınız vardır.

3900 ₺

ÖDEMELER, PAKET BAŞLANGICINDA NAKİT OLARAK YAPILIR. EFT/HAVALE YOLU İLE ÖDEMELERDE KDV %20 OLMAK ÜZERE BELİRTİLEN ÜCRETLERE EKLENİR.

