

Beslenme Uzmanı  
**DİDEM KANCA ÜSTAY**

*Yarın*  
**Diyete**  
*Başlıyorum*

KİLO ALIP VERE VERE DİYETİSYEN OLDUM

Bebek ve  
çocuk  
beslenmesi  
bölümüyle  
genişletilmiş  
**YENİ  
BASKI**

 Doğan  
**novus**

Didem Kanca Üstay, 1977 yılında İstanbul'da doğdu. Lisans diplomasını 1998 yılında Amerika'da Georgetown Üniversitesi'nden aldı. 1998-2000 seneleri arasında tıp fakültesi lisans derslerini tamamladı. ABD'ye gelen yabancı öğrencilerin kilo durumlarındaki değişim ve bu değişimde nelerin etkili olabileceği konusundaki teziyle, 2003 yılında New York Üniversitesi Klinik Beslenme ana bilim dalında yüksek lisans derecesini aldı. New York'ta St. Vincent's Hastanesi'nde bir yıl kardiyoloji, onkoloji, diyabet, diyaliz, yoğun bakım ve diğer klinik bölümlerde çalıştıktan sonra diyetisyenlik ihtisas sınavını geçerek "Registered Dietitian (RD)" unvanının sahibi oldu. Böylelikle, ABD'nin her eyaletinde ve dünyanın birçok ülkesinde diyetisyenlik yapma hakkını kazandı.

Amerika'daki 10 senelik eğitim ve çalışma hayatından sonra 2004 yılında Türkiye'ye dönerek, 2005 yılında SAYASA (Sağlıklı Yaşama Sanatı) adlı merkezi kurdu.

2009 yılında, NTV'de canlı yayınlanan "5 kere 5" adlı programda bir sezon boyunca beslenme üzerine sunuculuk yaptı. Halen SAYASA'da beslenme danışmanlığı yapıyor. Ayrıca 2011'den beri Yeditepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nde öğretim üyeliği görevini sürdürüyor. Kurumsal firmalarda ve okullarda beslenme üzerine konferanslar veriyor. Yurtdışında gittiği çeşitli sağlık kongreleri, zayıflama ve detoks merkezlerindeki izlenimlerini, kendi kurduğu [www.diyetnedir.com](http://www.diyetnedir.com) adlı internet sitesinden geniş kitlelere duyuruyor.

En büyük ideali insanların diyetisyene ihtiyaç duymadan sağlıklı beslenme alışkanlığını çocuk yaşta edinmelerini sağlamak için toplumsal boyutta çalışmalar yapmaktır. Bebek ve çocuk beslenmesi alanında uzmanlaşan Kanca Üstay, bu alanda çeşitli eğitimlere ve konferanslara katıldığı gibi, kendisi de eğitimler vermektedir.

Yazarla ilgili detaylı bilgiye [www.sayasa.com](http://www.sayasa.com) adresinden erişilebilir.

*Yarın*  
***Diyete***  
*Başıyorum*

## **YARIN DİYETE BAŞLIYORUM**

**Yazan:** Didem Kanca Üstay

**Yayın hakları:** © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Butik Yayıncılık, 2014

**Doğan Kitap'ta genişletilmiş 1. baskı** / Mayıs 2016 / ISBN 978-605-09-3460-1

**Sertifika no:** 11940

**Kapak tasarımı:** Funda Çolpan

**Kapak fotoğrafı:** Gamze Ersöyler

**Baskı:** Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.

Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1

Baha İş Merkezi. A Blok Kat: 2

34310 Haramidere-İstanbul

Tel. (212) 412 17 00

Sertifika no: 12026

**Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.**

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 1 Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

DİDEM KANCA ÜSTAY

*Yarın*  
***Diyete***  
*Başlıyorum*

# İçindekiler

<b>Teşekkür .....</b>	<b>11</b>
<b>Önsöz .....</b>	<b>13</b>
İlk gençlik yıllarım .....	15
Beslenme uzmanlığına ilk adım .....	69
İstanbul'a kesin dönüş .....	131
Hayatın içinden .....	169
Bebek ve çocuk beslenmesi .....	183
Bitirirken .....	257
Ve hatıralar... ..	293

# Teşekkür

Annem Selma Kanca ve babam İbrahim Kanca'ya bütün hayallerimin gerçeğe dönüşmesini sağladıkları ve hep yanımda olup beni koşulsuz sevdikleri için,

Kitabımın kahramanları Hümeysra, Süheyla ve Nesrin Ablalarım, her daim yanımda olan güzel ruhları; Süheyla Ablama özellikle kapak fotoğrafı çekimindeki sonsuz desteği için,

Eşim ve oğlumun babası Murat Üstay'a kitabımın genişletilmiş ikinci baskısındaki tüm desteği için,

Canım oğlum Kemal Ata'ya, 2015 yılında bu dünyaya gelmek için bizim ailemizi seçerek bebek ve çocuk beslenmesinin ne kadar önemli olduğunu ve bu konuya kitabımın yeni baskısında çok daha geniş bir halde yer vermem gerektiğini bana hatırlattığı için,

Kalbinin güzelliği gözlerindeki ışığa yansıyan ve çocuk beslenmesine en az benim kadar önem veren Begümhan Doğan Faralyalı'ya, en büyük hayallerimden birinin gerçekleşmesini sağladığı için,

SAYASA'nın en neşeli üyesi ve canım adaşım, sağlık yönetimi uzmanı Didem Söylemez Sur'a, kitabımın ikinci baskısındaki eklemelerimle ilgili üşenmeden tek tek yaptığı tüm yorumları ve eleştirileri için,

Yeditepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden en tatlı öğrencim Pınar Doğan'a kitabımın genişletilmiş ikinci baskısındaki katkılarından ötürü, özellikle klinik makale araştırmaları için çok teşekkür ediyorum.

Babam hep der ki, "Yapılan iyilikler hiçbir zaman unutulmamalı."

Ben de hiçbir zaman sizlerin kitabımdaki emeklerini unutmayacağım.

# Önsöz

Kilo problemi yaşadığım on beş yıl boyunca, ruh halimin her gün tartıdaki sayıya göre değişmesinden ve günlük mutluluğumu bir sayıya bağlamış olmaktan o kadar yorulmuştum ki... Kilom düşük çıktıysa ne güzel, o gün dünyanın en mutlu insanı olurum, ama yükselse moralim hemen bozulurdu ve daha çok yemek yerdim. Peki, insan kendini neden böyle bir şeyle cezalandırır ya da neden böyle bir şey için cezalandırmak ister?... Kilo veremediğim dönemlerde, iyi hissetmeyi hak etmediğimi düşünürdüm ve daha fazla yiyerek kendimi cezalandırırdım. Yattığım bu kısır döngü yüzünden çoğu zaman kendimi o kadar çaresiz hissedirdim ki, nasıl kilo verecektim, ne yapacaktım hiç bilmiyordum.

Kilo vermek için denemediğim yöntem kalmamıştı. Bir günü üç elmayla geçirmekten tutun da, lahana diyetine; evimin kapısına kadar üç öğünlük diyet yemeği getirtmekten, zayıflama kamplarına; ayaklarımın altı nasır tutana kadar yürümekten LPG'ye kadar bir sürü yolu denemiştim fakat bir türlü çözüme ulaşamıyordum. Hayal kırıklıklarım, kendimden nefret etmem, çaresizce orada burada duyduğum zayıflama yöntemlerine saldırıram, tüm bu yaşadıklarımın ilişkilerime yansımaları gibi birçok duyguyu yaşadım, kilo hayatımın hep merkezinde oldu. Belki içindeyken farkına varmadım ama çok sonra bu kitabı yazarken farkına vardım ki, aslında tüm bu süreçler beni aynı zamanda bugünkü başarı noktasına getiren süreçler olmuş.

Tüm denemelerimin bana kazandırdığı en önemli şey ise, bugün çok severek yaptığım mesleğim oldu. Diyetisyenlik üzerine yüksek lisansımı yaparken bile, bilginin kilo vermekte ya da sağlıklı beslenmeyi seçmekte yeterli olmadığını bizzat yaşayarak gör-



düm. Peki neydi önemli olan? Bütün olumsuz duygularına rağmen hiçbir zaman pes etmemiştim. Çözümleri başka yerlerde ve başka kişilerde aramaktan vazgeçip de kendi içime yöneldiğim noktada çözümün kendiliğinden gelmeye başladığını gördüm. Çözüm benden başka hiçbir yerde, hiç kimsede değildi!

Bu süreçlerin ardından, ruhsal ve fiziksel sağlığımın tartıdaki sayıdan çok daha önemli olduğunun farkına vardım. Kilo savaşı veren, kilolarını hayatının merkezine koyan herkesin de bunun farkına varmasını istiyorum. Bu yüzden bu kitabı yazmak benim için çok önemliydi. Kilosuyla boğuşan yorgun savaşçılardan biriyse ve artık kendinizde bu yola devam edecek gücü bulamıyorsanız, bu kitapta yalnız olmadığınızı göreceksiniz. Bu kitabı yazmak istememin en büyük sebebi yaşadığım süreçleri sizinle paylaşmak istememdi. Kiloyla verdiğim savaşın ardından gelen “zafer”imi herkesle paylaşmalıydım ki benzer problemleri yaşayan insanlara ulaşabileyim. Böylece bir beslenme uzmanından çok, hayatın içinden biri, belki bir dert ortağı, belki geçmişte kilo problemi yaşamış bir dost olarak duracaktım karşınızda.

14

Bu kitapta yazdıklarımın hepsini bütün samimiyetimle ve dürüstlüğümlerle sizlerle paylaştım. Siz de fark edeceksiniz, kitapta kullandığımız fotoğraflarda çok da kilolu görünmüyorum. Sebebini tahmin etmek çok zor değil. En kilolu olduğum dönemlerde fotoğraf çekilmekten o kadar kaçırıyordum ki! Çekilmiş birkaç fotoğrafımı da elime geçtiklerinde yırtıp atırıyordum. Yazarken şunu anladım ki, insanın kendisine karşı dürüst olması başkalarına karşı dürüst olmasından çok daha zormuş. Yıllarca kendimi kandırmayı nasıl becermişim, nasıl da kendime karşı dürüst olamamışım... Şimdi buradan geçmişe baktığımda görebiliyorum tüm bunları. Unutmayın ki, yeni nesilleri doğru beslenme ve sağlıklı yaşam konusunda bilinçlendirmedığımız sürece, hepsinden de öte farkındalığı yüksek bireyler yetiştirmediğimiz sürece aynı kısır döngünün içinde yaşamaya mahkum olacağız. Bu yüzden, önce kendinizden başlayarak bu kısır döngüye son vermenin vakti sizce de gelmedi mi?

Ruhlarınızın ince kalması dileğiyle...

ilk gençlik  
YILLARIM

---

## Bizim aile

Bizim çekirdek aile annem, babam, ben ve üç ablamdan oluşur. Ablalarım birer birer evlendikten sonra onların çocuklarıyla aile daha da genişledi. Yeğenlerim gelene kadar ailenin en küçüğü ben olduğum için de yeri geldiğinde şımartıldım, sınırı aştığımda ise ikaz edildim, ama her zaman el üstünde tutuldum.

Annem Selma Kanca, kendimi bildim bileli kilo vermeye çalışır. 17 yaşında babamla evlendiğinde 49 kiloymuş. Her doğumda biraz daha kilo aldığı yetmezmiş gibi, babam yoğun iş temposundan dolayı geç vakitlere kadar çalıştığından, onu beklerken kendini çerez ve kolaya vermiş. Babam ise annemle yeterince ilgilenemediği için kendini kötü hisseder ve sıkılmasını diye eve bir sürü abur cubur depolarmış. Annem de babamı beklerken bunlarla “avunurmuş”. Annem öyle söylüyor, babam da tüm bunları onaylıyor. Fakat annemin kilolarında, senelerce dul bir görünümce ve kayınvalideyle iki odalı bir evde yaşamış olmanın ve üzücü bir şekilde genç yaştaki kardeşini kaybetmiş olmanın etkilerini de es geçmemek gerek. Sanırım annem o dönemde tüm sorunlarını yemekle gidermeye çalışmış.

Bu dış etkenler bir yana, annemin hakiki bir Kayserili olduğunu da unutmamak gerek. Pişirdiği muhteşem hamur işlerinin ve aşçılığının da bu kilolarda etkisinin olduğu kesin. Annemi tanıyanlar ne demek istediğimi anlamıştır. Kendisi inanılmaz beceriklidir ve bitmez tükenmez bir enerjisi vardır. Bugün bile anneme haber vermeden arkadaşlarımızı rahat rahat yemeğe çağırırız, çünkü hazırda yemek yoksa bile en fazla 20 dakika içinde mükellef bir sofrayı hazırlayacağını biliriz. Yoğun istek üzerine senede birkaç kez muhakkak mantı günümüz olur. Annem yemek yapmaya, yemeye ve yedirmeye bayılır. Peygamber sabrına sahip, sakın bir

kadıdır. Bazen acaba ileride kızım olursa adını Selma mı koysam diye düşünmüyor değilim. Belki bendeki Laz damarı kızıma geçmez ve o da annem gibi sakin, sabırlı ve becerikli olur. Birilerine ne kadar kızarsam kızayım, hep annemin şu tavsiyesi aklıma gelir: “Kızım, Allah’a havale et.” Bazen edebiliyorum da, bazen Allah biliyor ya, hiç havale mavale etmek gelmiyor içimden!

Akşamları babam işten geç geldiğinden annem onu beklemez, bizim akşam yemeğimizi daha erken bir saatte yedirirdi. Her gün muhakkak bir çeşit sebze yemeği olurdu, biz de isterdik ki her gün köfte, pilav, patates yiyelim. Tüm yalvarmalarımıza rağmen tabağımızı bitirmeden asla masadan kalkmazdık. Kalkmaya çalışırsak annem, “Ama yemekler arkanızdan ağlar!” derdi. Hep içimden onların nasıl ağladıklarını düşünürdüm. Bazen de, “Ağlarsa ağlasınlar, daha fazla yemek istemiyorum” diye isyan ederdim. Tabağımda ne kadar pilav tanesi bırakırsam o kadar çocuğum olacağı söylendiğinden, o günkü ruh halime göre bir ila dört arası pilav tanesi bırakırdım.

18

Ben ilkokuldayken, annemin tartıda 127 kiloyu gördüğünü hatırlıyorum. Veli toplantılarında arkadaşlarımin annelerine gıptaıyla bakar, içimden “Keşke benim annem de onlar kadar zayıf olsa!” diye geçirirdim. Daha sonra ben orta birdeyken diyetisyen kontrolünde 70 kiloya kadar düştü. O zamanlar daha çocuk olmama rağmen, annemin kilo verdikten sonra hayata bakışının nasıl değiştiğini ve nasıl daha pozitif bir insan olduğunu hatırlıyorum. Fakat son kalan 5 kilosunu da verip tam koruma dönemine geçeceği zaman diyetisyene gitmeyi bıraktı. Çünkü diyetisyen, haftalık kontrollerde 10 kişiyi aynı anda odaya alıp tartıya çıkarıyor ve kilo vermemiş olanlara herkesin ortasında avazı çıktığı kadar bağırıp çağırıyordu. Annem de birkaç hafta üst üste kilo veremeyince, korkusundan diyetisyene gitmekten vazgeçti. Son kalan beş kilosunu vermeye çalışırken de kilolar yavaş yavaş geri gelmeye başladı. Daha sonra, bir de annemin diyetisyen diye gittiği kişinin aslında anestezi uzmanı olduğunu öğrendik.

Babam İbrahim Kanca, hayatımda gördüğüm en disiplinli ve çalışkan insanlardan biridir. 18 yaşındayken ufacık tahta bavulıyla Sürmene’den İstanbul’a okumaya gelmiş. Ondan sonra da

hep İstanbul'da kalmış. 30'lu yaşlarında, gece geç vakitlere kadar çalışıp yatmadan bir saat önce yediği yemeklerin etkisiyle reflü ve gizli şeker problemleri başladı. Fakat daha sonra, 40 sene boyunca inanılmaz bir irade göstererek, büyük iniş çıkışlar yaşamadan bu rahatsızlıkların ilerlemesine engel olmayı başardı.

Babam bir gün gizli şekeri olduğundan habersiz doktora yakmış, "Doktor bey, yemeği biraz kaçırırsam bir uyku, ağırlık basıyor, kendimi iyi hissetmiyorum. Aynı zamanda midemde yanma da başlıyor." Doktorun cevabı şöyle olmuş: "Az yesen olmaz mı?" Hemen ilaç yazmak yerine söylenen bu söz ne kadar da doğru, değil mi? Babam senelerdir hep bu hikâyeyi anlatır ve doktorun ne kadar doğru söylediğini tekrarlayıp durur. "Az yesen olmaz mı?" Tabii, bunun bir de uygulama tarafı var. Siz uygulamazsanız doktor ne yapsın, mecburen ilaç verecek, başka çaresi yok ki!

Babam bir gün on kilo greyfurtla eve geldi. Annem hemen merakla sordu, "İbrahim, ne yapacaksın bu kadar çok greyfurtu?" Babama bir arkadaşı sabah aç karnına bir bardak greyfurt suyu içerse kilo vereceğini söylemiş. Hayda! Babam, her şeyde olduğu gibi bunda da abartarak, sabah akşam kocaman bardaklarla asitli greyfurt suyu içmeye başladı. Annem de sürekli söyleniyordu, "İbrahim, mideni yakacaksın, yapma etme, abartma!" Nitekim babam iki ay sonra midesinde yanma şikâyetiyle doktora gitti ve doktordan döndükten sonra evdeki tüm greyfurtlar yok edildi.

Yüksek tansiyon problemi yaşayan babam bir seferinde de, gazetede okuduğu bir yazı üzerine sabah-akşam çiğ sarmısak yutmaya başladı. Artık etrafımızdaki çeşitli rahatsızlıklardan dolayı neredeyse doktor kadar bilgilendirilmiş olan annem yine, "İbrahim abartıyorsun, bu kadar çok yeme bunu" diyordu. Fakat babam kafasına koyduğu için sarmısakları yutmaya devam etti. Sabahları es kaza bir şey almak için annemlerin odasına girsek, koldan kendimizi dışarı zor atıyorduk. Hatta o dönemde annemle epey dalga geçtik, "Anne, sen bu konuda nasıl bayılmıyorsun!" diye. Birkaç ay sonra babamın reflüsü çok daha arttı ve sarmısak sevdasına da böylece son verdi. Belki abartmadan yapmış olsaydı faydasını görebilirdi ama maalesef öyle olmadı.

## Reflü-beslenme ilişkisi

**Reflü, mideyle yemek borusu arasındaki kapakçığın zamanla işlevini yitirmesi veya bozulması sonucu ortaya çıkan bir rahatsızlıktır.**

### Reflü rahatsızlığı için öneriler:

1. Sebze ağırlıklı beslenmek. (Çiğ sebzelere dikkat edin.)
2. Limonlu su içmek. Çünkü limon, tükürükle birleştiğinde asitliğini kaybedip alkali oluyor. Bu sadece asitli gıdalar arasında limona has bir özelliktir. Herkese iyi gelecektir diye bir kural da yoktur.
3. Öğünler arası dört saati geçmemek. (Kişiye göre bu değişebilir.) Uzun süreli açlıklar reflüyü tetikleyebilir.
4. Öğünlerde yiyecek tüketiminde aşırıya kaçmamak.
5. Yağ oranı yüksek gıdaları azaltmak.
6. Mide hacmini düşürmek için öğün aralarında sıvı tüketmek. Yemeklerle sıvı tüketmemeye özen göstermek.
7. Yemeyle yatma arası 3-4 saat olmalı.
8. Yüksek yastık kullanılmalı.
9. Karın bölgesini sıkan kıyafetlerden kaçınılmalı.
10. Akupunktur tedavisinin reflüye iyi geldiği söylenmektedir. Denemekte fayda olabilir. Ben hamileyken bulantıma ve reflüme iyi gelmişti.
11. Fazla kilonuz varsa muhakkak kilo verin. Reflünüze yardımcı olacağı gibi kiloyla bağlantılı diğer olası rahatsızlıkları da ortadan kaldıracaktır.
12. Sigara içmeyi bırakmak.

### Reflüyle ilgili bazı klinik çalışmalar:

1. 2013'te Sivas'ta 1.345 kişi üzerinde yapılan araştırmaya göre yüzde 19,3 oranında reflü görülmüştür. Reflü görülen kişilerin yarısı

tedavi için doktora giderken diğer yarısı tedavi olmamaktadır.<sup>1</sup>

2. Ocak 2016'da yayımlanan bir araştırmanın sonuçlarında konserve yiyeceklerin reflüyü tetiklediği ortaya çıkmıştır.<sup>2</sup>
3. Japonya'da yapılan başka bir çalışmaya göre sigara tüketiminin reflüyü ciddi şekilde tetiklediği görülmüştür.<sup>3</sup>

### Reflüyü tetikleyen besinler:

1. Kahve/çay (baharatlı bitki çayları dışında diğer doğal bitki çaylarında sıkıntı yoktur.)
2. Domates, portakal, mandalina, greyfurt gibi asit oranı yüksek sebze ve meyveler
3. Her türlü kızartma
4. Birçok pastane ürünleri (içerdikleri kötü yağlardan dolayı)
5. Yatmaya yakın yemek
6. Alkol
7. Çikolata
8. Turşu
9. Soğan, sarmısak
10. Baharatlar (kırmızı pul biber, nane, karabiber vb...)
11. Bazı medikal ilaçlar. Başka nedenlerle doktora gittiğinizde size reçete yazarken muhakkak reflünüz olduğunu bildirin.

21

**En önemlisi sizin kendi vücudunuzu dinlemenizdir. Mesela susam bazılarına dokunurken size dokunmayabilir, ya da kabak normalde reflüyü tetiklemez ama sizi rahatsız edebilir. Sonuçta sisteminizi en iyi tanıyan sizsiniz. Eğer sağlıklı ve düzgün bir beslenme ve yaşam tarzı sonucunda dahi reflü rahatsızlığınız düzelmeyorsa, muhakkak bir gastroenterolog görmenizi tavsiye ederim.**

1. Yöner, Ö. ve diğer, "Gastroesophageal Reflux Disease Prevalence in the City Of Sivas", *The Turkish Journal of Gastroenterology*, Vol 24, No. 4, 2013, s. 303-310.

2. Chirila, I. ve diğer, "The Role of Diet in the Overlap Between Gastroesophageal Reflux Disease and Functional Dyspepsia", *The Turkish Journal of Gastroenterology*, Vol 27, No. 1, Ocak 2016, s. 73-80.

3. Fujiwara, Y. ve diğer, "Cigarette Smoking and Its Association with Overlapping Gastroesophageal Reflux Disease, Functional Dyspepsia, or Irritable Bowel Syndrome", *Internal Medicine (Tokyo, Japan)*, Vol 50, No. 21, 2011, s. 2443-2447.

Aklımı ısmarlayacağım pizzayla bozmuştum.

Hiçbir şey beni o pizzayı yemekten  
alıkoyamıyordu.

Aklımda hep aynı düşünce, “Bugün yiyeyim,  
yarın diyetle başlayacağım.”

Hiç gelmek bilmeyen yarınlar...

Didem Kanca Üstay'ın başı çocukluğundan beri kilolarıyla dertteydi. O, bu deneyimi bir kariyere dönüştürdü. Bu kitapta hem bu müthiş hikâyeye tanık olacak hem de kilo vermek için uğraşırken yaptığınız hataları uzman bir diyetisyenin gözünden okuyacaksınız.

*Yarın Diyetle Başlıyorum*, bebek ve çocuk beslenmesine özel hazırlanmış yeni bölümüyle sizleri bekliyor...

“Hem gülüp hem de ağlayacaksınız... En önemlisi kendinizle ve insan iradesiyle ilgili bir gerçeği keşfedeceksiniz. Bu, kesinlikle bir diyet kitabı değil. Artık asla siyah giymeyeceğim!”

Adele Yedid, uzman diyetisyen ve sağlıklı yemek şefi

“Didem'in fazla kilolarıyla olan savaşını ve zaferini, yemekle olan saplantılı ilişkisini içtenlikle yazdığı bu kitap, eminim kilosuyla ve görüntüsüyle savaşan birçok insana ilham kaynağı olacaktır.”

Prof. Lisa Sasson, New York Üniversitesi

Kapak Fotoğrafı: Gamze Ersöyler

ISBN 978-605-09-3460-1



9 786050 934601

seri no: 11940

Tavsiye  
edilen  
satış  
fiyatı

₺ 29