



**Prof. Dr. Ahmet Karabulut:** 1976 yılında Malatya'da doğdum. İlk ve orta öğrenimimi Malatya ve İstanbul'da tamamladıktan sonra Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Tıp (İngilizce) bölümünden 2000 yılında mezun oldum. Sonrasında kardiyojji camiasına adım attım ve 20 yılı aşan süredir tecrübelerimi çevremle paylaşıyorum. Bu süre içerisinde, Türk Kardiyojji Derneği yönetiminde saha araştırmalarına katıldım. Üniversitede öğretim görevlisi olarak öğrenci ve asistan eğitimine katkı sağladım. Birçok bilimsel toplantıda görev alırken yazılı ve görsel medyada kalp ve damar hastalıkları için farkındalık oluşturma çalışmalarına devam ediyorum.

İlk yazılı yayın çalışmalarımı bilimsel dergiler için hazırladım. Yüzu aşkın makale, derleme, olgu sunumu vb. yazılarım çeşitli bilimsel dergilerde yayımlandı. Birçok tıbbi kongrede katılımcı olarak görev alıp bildiri ve poster sunumu yaptım ve kişisel tecrübelerimi paylaştım. Bunun yanında 4 yıllık bir eğitim sürecini tamamlayarak 2021 yılında Medikal Biyoteknoloji dalında doktora (PhD) derecesi aldım.

Topluma yönelik ilk kitap çalışmam *Kolesterol: Yalan mı? Gerçek mi?* Eylül 2019'da yayımlandı. Daha sonrasında yeni kitabımızın temelini oluşturan "Prof. Dr. Ahmet Karabulut ile Sağlık Karnesi" adındaki televizyon programı 100 bölümün üzerindeki çekim sayısı ile ekranlarda yer aldı. Bu kitapla birlikte sağlıklı yaşam yolunda insanları aydınlatmaya devam edeceğim. Sağlıklı yaşam ile ilgili soru, görüş ve önerilerinizi benimle iletişim kanallarım üzerinden paylaşabilirsiniz.

#### İLETİŞİM KANALLARIM:

*Youtube:* Dr Ahmet Karabulut

*Facebook:* kalbinisev.drahmetkarabulut

*Instagram:* kalbinisev

*Twitter:* kalbinisev

*Telegram:* kalbinisev

*LinkedIn:* Prof Dr Ahmet Karabulut

*Tumblr:* kalbinisev-drahmetkarabulut

*Web:* www.kalbinisev.org

www.drahmetkarabulut.com

*e-mail:* drkarabulut@gmail.com

Yaşam Tarzınız  
Kaç Puan?

## YAŞAM TARZINIZ KAÇ PUAN?

**Yazan:** Prof. Dr. Ahmet Karabulut

**Editör:** Burcu Bilir Agalar

**Yayın hakları:** © Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ő.

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

**1. baskı** / Ekim 2021 / ISBN 978-625-8474-01-5

**Sertifika no:** 44919

**Kapak tasarımı:** Serçin Çabuk

**Baskı:** Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Őti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B GüneŐli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

**Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ő.**

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 ŐiŐli - İSTANBUL

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

**[www.dogankitap.com.tr](http://www.dogankitap.com.tr) / [editor@dogankitap.com.tr](mailto:editor@dogankitap.com.tr) / [satis@dogankitap.com.tr](mailto:satis@dogankitap.com.tr)**

# Yaşam Tarzınız Kaç Puan?

Prof. Dr. Ahmet Karabulut



*“Gösterişli bir yaşam tarzı yerine, sağlıklı bir yaşam tarzını tercih edin.  
Sağlıklı yaşam tarzı, sizi hastalıklardan ve hastanelerden uzak tutacak,  
uzun ve kaliteli bir yaşam sürmenizi sağlayacaktır.”*

Prof. Dr. Ahmet Karabulut

# İçindekiler

Teşekkür.....	13
Önsöz.....	15
Sağlıklı Yaşam Karnesi.....	19
1. Hareket ve Egzersiz.....	23
2. Kilo ve Obezite.....	39
3. Sigara ve Tütün Ürünleri.....	49
4. Alkol Tüketimi.....	57
5. Uyku.....	62
6. Su.....	68
7. Stres.....	74
8. Aşk ve Mutluluk.....	80
9. Muayene ve Tetkik.....	86
10. Tansiyon Ölçmek.....	94
11. Akşam Yemeği Zamanı.....	105
12. Tuz Tüketimi.....	110
13. Güneş Işınları.....	116
14. Dış Temizliği.....	123
15. Evcil Hayvan.....	127
16. Gülmek.....	131
17. Tatil.....	134
18. Kitap Okumak.....	138
19. Teknoloji Bağımlılığı.....	142
20. Meditasyon.....	147

21. Yalnızlık .....	151
22. Balık Tüketimi.....	155
23. Et Tüketimi.....	161
24. Sebze Tüketimi .....	166
25. Meyve Tüketimi.....	172
26. Şekerli İçecekler.....	179
27. Yumurta Tüketimi .....	183
28. Şeker Tüketimi .....	188
29. Yoğurt Tüketimi .....	192
30. Kızartma.....	198
31. Abur Cubur ve Atıştırmalıklar .....	203
32. Ekmek Tüketimi.....	208
33. Yağ Tüketimi.....	214
34. Sağlık İçin Daha Fazlası.....	220
Puanlama .....	227
Sonsöz .....	235
Sınırlı Sorumluluk Beyanı.....	237
Kaynaklar.....	239



# Teşekkür

Tıp eğitimi uzun soluklu bir yol olup yaşam boyunca devam eder. Halen sürdürmekte olduğum bu uzun soluklu eğitim sürecinde bana katkıda bulunan akademisyenlere, meslektaşlarıma, çalışma arkadaşlarıma ve tüm iyi yürekli insanlara tek tek teşekkür etmek istiyorum.

Üretkenlik; okumak, araştırmak ve yaşantınıza değer katan insanlarla iletişim halinde olmakla mümkündür. Üretkenlik; kişisel tecrübelerin dünyada kabul görmüş normların ışığında paylaşılması ile mümkündür. Bu kitabın hazırlanmasında bana ilham kaynağı olan, tecrübelerini aktaran ve katkı sağlayan herkese teşekkürlerimi sunarım.

Sağlıklı yaşama yönelik yaptığım projelerde bana her daim destek olan anneme, babama, kardeşlerime, diğer akraba ve dostlarımıza teşekkür ediyorum.

Bu süreçte sürekli destek gördüğüm eşim Tülin'e teşekkür ediyorum; çocuklarımız Emir, Betül ve Gülşah'a sevgilerimi sunuyorum.

Bu projenin geliştirilmesinde maddi manevi her zaman destek gördüğüm Airlife Spor Giyim'den değerli dostumuz Musa Karataş'a;

Bu projenin sürdürülmesinde katkıları olan dostlarım Bahattin Bayhan, Burhan Bayhan ve Label Group çalışanlarına;

Bu projede bana destek olan kıymetli arkadaşım Trikosan Tekstil'den Recep Kılıç'a;

Bu kitabın baskısında katkıları olan İrem Akkaya ve Doğan Ki-

tap çalışanlarına teşekkürlerimi sunuyorum.

Gerek sosyal medya üzerinden gerekse yazılı ve görsel basından beni takip eden, olumlu ya da olumsuz görüşlerini paylaşan, destek olan bütün takipilerime ayrıca teşekkür ediyorum.

# Önsöz

## Yaşam tarzımız

Yaşadığımız yer, çevremiz, tercihlerimiz, alışkanlıklarımız, hepsi birlikte yaşam tarzımızı oluşturuyor. Zaman zaman benzerlikler gösterse de aslında hepimiz farklı bir yaşam tarzını sürdürüyoruz. Son dönemde sosyal medya uygulamalarının hayatımızda belirgin şekilde yer alması ile başkalarının yaşam tarzlarını daha çok takip eder olduk. Çoğu zaman imrenerek baktığımız, benimsemek istediğimiz yaşam tarzlarını takip ediyoruz. “Vay be! Ne kadar da şanslı bir kişi!” veya “Nasıl da fiyakalı bir yaşama sahip!” gibisinden yorumlara yabancı değiliz. Peki, beğeni ile takip ettiğimiz bu yaşam tarzlarını sağlık açısından hiç değerlendirdik mi? Bu yaşam tarzları çok havalı, trend ya da moda uygun bir gösterişte olabilir. Ancak, çok takipçisi olan, beğenilen ya da imrenilen bu yaşam tarzları her zaman sağlıklı bir yaşamı temsil etmez! “Hızlı yaşa, genç öl!” sözünü hepimiz duymuşsunuzdur. İmrenilerek bakılan bazı yaşam tarzları, sağlık açısından bedel ödemeye sebep olabiliyor. Eğer tercihiniz uzun süreli, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam ise, yaşam tarzınızın sağlıklı bir yapıya sahip olması gerekir.

Yaşam tarzınızı hiç sorguladınız mı?

“Yaşam tarzım ne kadar sağlıklı? Sağlıklı yaşam yolunda mı yürüyorum?” şeklinde düşüncelere kapıldınız mı? Aklımın ucundan bile geçmedi ya da sadece hastaneye yolum düştüğünde aklıma geliyor diyorsanız, öz eleştiri yapma zamanı gelmiş demektir!

Yaşam tarzınız ileride karşılaşacağınız hastalıklar ile direkt ilişkili aslında. Sağlıklı bir yaşam tarzına sahip kişiler, hastaneleri uğrak yeri yapmaz. Sağlıklı yaşam yolunda yürümek daha uzun bir ömür ile ilişkilidir. Sağlığın kıymeti sadece hastalık zamanında anlaşılmalıdır. Önemli olan hastalıklardan uzak bir yaşam sürmektir. Hastalıkları önlemek, hastalıkları tedavi etmekten hep daha kolay olmuştur. Bu da sağlıklı bir yaşam tarzı ile mümkün olacaktır.

Sağlıklı bir yaşam tarzı nasıl olmalı?

Bu konuda herkesin az çok bir bilgisi olsa da uygulamaya gelince tembellik ağır basmaktadır. Hareketin faydalı olduğunu, kilonun zararlı olduğunu, üç beyazdan kaçınılması gerektiğini herkes söyler ancak bu ifadeler genellikle sözde kalır. Sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak için bu ifadeleri yaşantımıza monte etmemiz gerekir. Aslına bakıldığında sağlıklı yaşam; hareket, kilo ve beslenmeden ibaret değildir. Uyku düzenimiz, stres yükümüz, içecek tercihlerimiz, boş zamanlarımızı değerlendirme şeklimiz gibi birçok etken yaşam tarzımızın sağlıklı olup olmamasını etkilemektedir. Sağlıklı yaşam öğelerini bir bütün olarak değerlendirmek sağlıklı yaşam yolundan sapmamayı sağlar.

Yaşam tarzımızın sağlıklı olup olmadığını değerlendirmek ve sağlıklı yaşama bütünsel yaklaşmak için size kapsamlı ve bir o kadar da basit bir değerlendirme formu hazırladık. Eğitim sistemimiz karne içerisinde yer alan dersler ve notlar üzerine kurulu olduğundan, biz de bu sağlıklı yaşam formunu karneye dönüştürdük. İlk öğretim karnesine benzeyen bu sorgulama formuna “sağlıklı yaşam karnesi” adını verdik. Bu karne içerisinde yer alan dersleri, yaşam tarzımızı belirleyen başlıklardan seçtik. Yaş, cinsiyet, genetik faktörler ya da sahip olunan hastalıklar gibi değiştirilmesi pek mümkün olmayan başlıkları bu karneye dahil etmedik. Yani bu karne içerisindeki her dersten başarılı olma şansınız olacak. Başarıyı da yaşam tarzınızdaki tercihleriniz belirleyecek.

Kitabın başında sağlıklı yaşam karnesinin içerisinde yer alan bütün başlıkları sizinle paylaşacağız. Aslında bu karne daha ön-

ce ekranlarda yer verdiğimiz “Prof. Dr. Ahmet Karabulut ile Sağlık Karnesi” programında doldurduğumuz karnenin yeni versiyonu. Youtube kanalımızdan ulaşabileceğiniz bu sağlık programlarında, konuk ettiğimiz uzmanların yaşam tarzlarını sorgulamış ve sağlık karnelerini doldurarak sağlıklı yaşam notlarını öğrenmiştik. Şimdi bu sağlıklı yaşam karnesinin daha yeni versiyonunu ilk kez sizinle bu kitapta paylaşacağız. Bu karne içerisinde yer alan ve yaşam tarzımızı etkileyen her başlığı tek tek inceleyeceğiz. Her başlığın yaşam tarzımıza olumlu ya da olumsuz etkilerini bilimsel veriler eşliğinde ve tecrübelerimize dayanarak anlatacağız. Her konu başlığını yaşam tarzımız içerisine nasıl dahil edebileceğimizi de bölümler içerisinde belirtiyor olacağız. Karne ve ders deyince akıllara tabii ki karne notu gelecektir. Biz de her başlığa önem derecesine göre bir puanlama sistemi hazırladık. Her başlıktan toplayacağınız puanlar ile “sağlıklı yaşam notu” olarak tanımladığımız genel karne notunuza ulaşmış olacaksınız. Her bölümün sonunda kendinize nasıl puan vereceğinizi, hangi tercihlerden tam puan, hangilerinden sıfır puan alacağınızı da özet bir şekilde anlatacağız.

Sağlıklı yaşam karnesinden alacağınız notun yüksek olması, daha sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olduğunuz anlamına gelecektir. Sağlıklı yaşam notunuzun düşük olması ise hayat tarzınıza sağlıklı dokunuşlar yapılması gerektiğini gösterir. Sağlıklı yaşam karnesinin yanında başarı belgelerimiz de hazır olacak. Sağlıklı yaşam karnesinden yüksek not alan kişilere başarı belgesi olarak takdir ve teşekkür belgelerimizi hazırda tutacağız. Daha düşük notlara sahip olanlara ise geçici olarak teselli veya teessüf belgeleri verip daha sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmanın ipuçlarını anlatacağız. Hedefimiz, sağlıklı yaşam karnesinde ilk dönem düşük not alan kişilerin, sonraki dönemde notlarını yükseltip başarı belgesi kazanmaları olacaktır.

Bir başlıktan düşük not almak, üzüntü ve korkuya kapılmak anlamına gelmemelidir. Bu durum bizim için bir motivasyon kaynağı olmalı ve takip eden süre içerisinde notumuzu yükseltmek için çaba

sarf etmeliyiz. Her başlıktan tam puan alamamış olsanız da başlıkları puansız kapatmamak sağlığınıza vereceğiniz değeri gösterecektir.

Sağlıklı yaşam karnesi ile yaşam tarzınızı değerlendirirken belirli periyotlar seçebiliriz. Günlük, haftalık, aylık, yıllık değerlendirmeler yapabiliriz. Yüksek sağlıklı yaşam notumuzu ne kadar uzun süre muhafaza edersek, o oranda sağlıklı kalırız. Düşük not alanlar için de müjdemiz var. Sağlıklı yaşam karnesinden düşük not almanız hemen hasta olacağınız anlamına gelmiyor. Yaşam tarzınızda alacağınız basit tedbirler ile daha sağlıklı bir yaşam yolunda yürüyüşünüzü sürdürebilirsiniz.

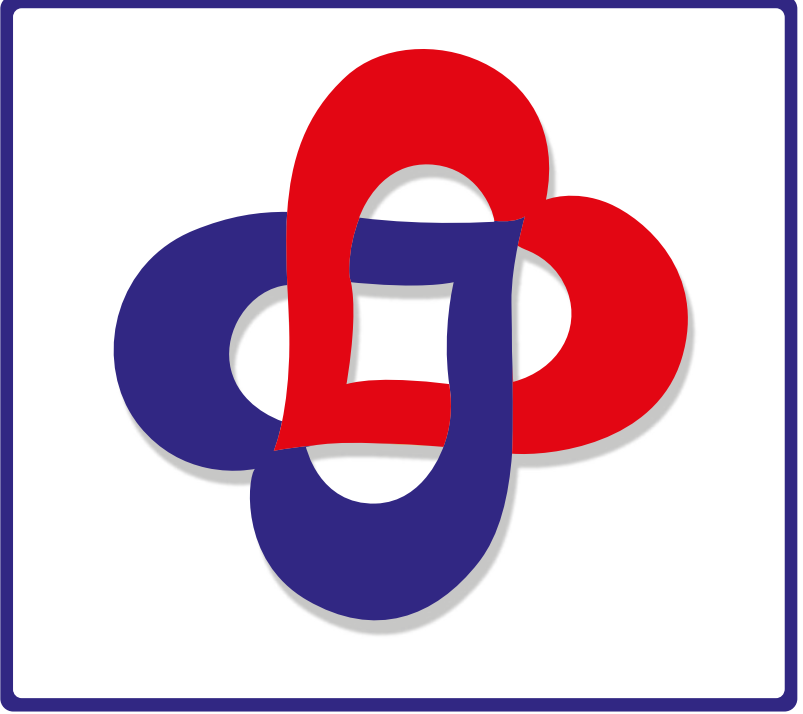
Bu kitapta ele aldığımız başlıklar sağlıklı yaşam için en ön planda dikkat edilmesi gereken konu başlıklarını kapsıyor. Kitap içerisinde yer almayan ancak puanlamaya dahil etmek istediğiniz başlıklar için de size kanaat notu başlığı altında bonus bir bölüm hazırladık. Bu başlıktan kendinize puan vererek toplam puanınızı artırabilirsiniz.

O halde kendimize şu soruyu sorma zamanı geldi: “Yaşam tarzım kaç puan?” Bunu öğrenmenin yolu öncelikle kitaptaki konu başlıklarını okumak ve sonrasında da sağlıklı yaşam karnesi üzerinden kendinize puan vermekle olacaktır. Karne üzerinden alacağınız toplam notu bir hekimle değerlendirmek sağlıklı yaşam yolunda uzun süre yürümenizi sağlayacaktır.

Bu kitap, içerik olarak sağlıklı yaşamı anlatan bir kılavuz niteliğinde hazırlanmıştır. Yaşam tarzını sağlıklı hale getirmek için bir başucu kitabı arayanlar, bu kitabı dikkatlice okumalı. Bu kitaptan olumlu katkı alan, yaşam tarzını sağlıklı yöne çeviren kişilerin tecrübelerini paylaşması, sağlıklı yaşama olumlu katkı sağlayacaktır.

Sağlıklı yaşam karnesi içerisinde yer alan her başlık ve puanlama için bizlere #kalbinisev ve #yaşamtarzınızkaçpuan etiketleri ile sosyal medya hesaplarımız üzerinden rahatlıkla ulaşabilirsiniz. Sağlıklı yaşam notunuz yüksek, sağlıklı ve uzun ömürlü bir yaşam diliyorum.

# Sağlıklı Yaşam Karnesi



PROF.DR. AHMET KARABULUT ile  
**SAĐLIKLIL YAŞAM**  
KARNESİ

ADI SOYADI:		YAŞ:			E <input type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>
1	SPOR VE EGZERSİZ: ADIM SAYISI:	4-5Gün 10-15 BIN	2-3Gün 5-10 BIN	1Gün 1-5 BIN	YOK	
2	Vki: BEL ÇEVRESİ:	<25 OPTIMAL	25-30 ORTA	>30 GÖBEKLİ		
3	SİGARA:	YOK	PASİF	VAR		
4	ALKOL:	YOK	1 KADEH	VAR		
5	GÜNLÜK UYKU: UYKU SAATI:	6-8Saat 23:00-01:00	4-6Saat <22:00	>8Saat >01:00	<4Saat	
6	GÜNLÜK SU İÇİMİ:	2L	1-2 L	0,5-1L	0,5	
7	STRES:	YOK	HAFİF	ORTA	YOĞUN	
8	MUTLULUK:	MUTLUYUM	MUTLU SAYILIRIM	MUTSUZUM		
9	KAN TETKİKİ/DOKTOR MUAYENE:	6 AY	1 YIL	YOK		
10	TANSİYON ÖLÇÜMÜ:	6 AY	1 YIL	YOK		
11	AKŞAM YEMEĞİ ZAMANI:	6-8	8-9	9-12		
12	GÜNLÜK TUZ TÜKETİMİ:	ÇAY KAŞIĞI	TATLI KAŞIĞI	YEMEK KAŞIĞI		
13	GÜNEŞ IŞINLARI:	10:00-16:00	DÜZENSİZ	YOK		
14	DİŞ BAKIMI:	GÜNDE 2	GÜNDE 1	DÜZENSİZ		
15	EVÇİL HAYVAN:	VAR	YOK			



16	GÜLMEK:	KAHKAHA	GÜLÜMSEME	YOK	
17	TATİL:	6 AY İÇİNDE	1 YIL İÇİNDE	YOK	
18	KİTAP OKUMA:	>50 SAYFA	1-50 SAYFA	YOK	
19	TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI:	<2 SAAT	2-4 SAAT	>4 SAAT	
20	MEDİTASYON:	>30 DK	10-30 DK	1-10 DK	YOK
21	YAŞAM YERİ:	AİLE İLE	YALNIZ		
22	DİYET:				
	BALIK TÜKETİMİ:	HAFTADA 2	HAFTADA 1	YOK	
	ET TÜKETİMİ:	100 GR	100-200 GR	>200	
	SEBZE:	GÜNDE 2	GÜNDE 1	YOK	
	MEYVE:	GÜNDE 2	GÜNDE 1	YOK	
	YEMEK YANINDA İÇECEK:	SU	AYRAN-SODA	GAZLI İÇECEK	
	YUMURTA:	HAŞLANMIŞ	SADE YAĞDA	SUCUKLU	
	ÇAY VE KAHVE:	ŞEKERSİZ	ŞEKERLİ		
	YOĞURT:	KEFİR	EV	HAZIR	
	KIZARTMA:	YOK	ARALIKLI	SIK	
	CİPS-HAZIR GIDA:	YOK	ARALIKLI	SIK	
	EKMEK:	2 DİLİM	2-5 DİLİM	>5 DİLİM	
		ESMER EKMEK	BEYAZ EKMEK		
	YAĞ:	ZEYTİNYAĞI	AYÇİÇEK	TEREYAĞI	MARGARİN
23	KANAAT NOTU:				

SAĞLIKLI YAŞAM NOTU:

SONUÇ:

- TAKDİR BELGESİ
- TEŞEKKÜR BELGESİ
- TESELLİ BELGESİ
- TEESSÜF BELGESİ

#kalbinisev

#yaşamtarzınızkaçpuan

 kalbinisev.drahmetkarabulut

  kalbinisev

 Dr Ahmet Karabulut

 [www.drahmetkarabulut.com](http://www.drahmetkarabulut.com)

 [kalbinisev.org](http://kalbinisev.org)

**SINIRLI SORUMLULUK BEYANI:**

Bu belgede yer alan bilgi ve puanlamalar farkındalık oluşturmak için hazırlanmış olup, kişisel anlık beyana göre belgede yer alan başlıklara işaret konulmaktadır. Bu belgeden elde edilen puanlama ve sonuçlar herhangi bir hastalığa yakalanma ve/veya uzak kalma riskini kesin olarak göstermez. Bu belgeden elde edilen sonuç hekim tarafından yorumlanmalıdır.

**Yaşam tarzınız kaç puan? Sağlıklı yaşam bir ders siz de bu dersin öğrencisi olsaydınız sağlık karnenizdeki notlar nasıl olurdu? Hangi slogan size daha çok uygun? "Sağlıklı ve uzun bir ömür sür!" mü? Yoksa "Hızlı yaşa genç öl" mü?**

Yaşadığımız yer, çevremiz, tercihlerimiz, alışkanlıklarımız, hepsi birlikte yaşam tarzımızı oluşturuyor. Zaman zaman benzerlikler gösterse de aslında hepimiz farklı bir yaşam tarzını sürdürüyoruz.

Yaşam tarzınız ileride karşılaşacağınız hastalıklarla direkt ilişkili aslında. Sağlıklı bir yaşam tarzına sahip kişiler, hastaneleri uğrak yeri yapmaz. Sağlıklı yaşam yolunda yürümek daha uzun bir ömürle ilişkilidir. Sağlığın kıymeti sadece hastalık zamanında anlaşılmalıdır. Önemli olan hastalıklardan uzak bir yaşam sürmektir. Hastalıkları önlemek, hastalıkları tedavi etmekten hep daha kolay olmuştur. Bu da sağlıklı bir yaşam tarzı ile mümkün olacaktır.

Peki sağlıklı bir yaşam tarzı nasıl olmalı?

Bütün cevapları kitabımda bulacaksınız!



Prof. Dr. Ahmet Karabulut *Yaşam Tarzınız Kaç Puan?* kitabıyla en değerli varlığımız sağlığımızı korumak için hayatımızda yapmamız gereken değişiklikleri anlatıyor. "Sağlıklı Yaşam Karnemiz"i oluşturmak için bize hayat kurtaracak ipuçları sunuyor.

tevsiyeye edilen  
KDV'siz  
satış fiyatı

₺ 35

ISBN 978-625-8474-01-5

ISBN 978-625-8474-01-5



9 786258 474015

 Doğan  
Solibri