



ÜCRETSİZ BAŞLANGIÇ REHBERİ

İlk 7 günün: düzeni kur, ivmeyi yakala

Evde, ekipmansız, 30–35 dakikalık 3 antrenman; uygulaması kolay bir tabak düzeni ve her gün işaretleyeceğin 5 alışkanlık.

3 antrenman

2 yürüyüş günü

Tabak modeli

Öğün fikirleri

7 günlük takip tablosu

Bu rehber bir şeyi amaçlıyor: 7 gün boyunca bırakmamak

İlk haftanın hedefi mükemmel olmak değil; antrenmanı, öğünleri ve uykuyu takvimine yerleştirmek. Düzen oturduğunda sonuçlar onun üstüne gelir.

1

Takvimine yaz

Antrenman günlerini şimdi telefonuna ekle. Saatini bir kez seç, haftaya sabit kalsın.

2

Başlangıcını kaydet

1. gün sabahı tartıl, bel ve kalça çevreni ölç, önden ve yandan bir fotoğraf çek.

3

Her gün işaretle

Son sayfadaki tabloyu yazdır ya da ekran görüntüsünü al; her akşam 1 dakika ayır.

Haftalık plan

GÜN	NE YAPIYORSUN	SÜRE
1. gün	Antrenman A Alt vücut ve kalça	30–35 dk
2. gün	Yürüyüş Tempolu yürüyüş, konuşabileceğin hızda	30–40 dk
3. gün	Antrenman B Üst vücut ve karın bölgesi	30–35 dk
4. gün	Dinlenme Esneme ve hafif hareket	10 dk
5. gün	Antrenman C Tüm vücut	30–35 dk
6. gün	Yürüyüş Tempolu yürüyüş ya da açık hava aktivitesi	30–40 dk
7. gün	Dinlenme Yeni haftanın öğün hazırlığı	—

Önemli: Bilinen bir sağlık sorunun, sakatlığın varsa ya da hamileysen yeni bir egzersiz veya beslenme düzenine başlamadan önce doktoruna danış. Hareket sırasında ağrı hissedersen dur.

Isın, 3 tur yap, esne

Her antrenmana 5 dakika ısınmayla başla: yerinde yürüyüş, kol çevirme, kalça çevirme, 10 hafif squat. Hareketler arasında 30 sn, turlar arasında 90 sn dinlen. Son tekrarlar zorlamalı ama formun bozulmamalı.

A Alt vücut ve kalça

HAREKET	TEKRAR	İPUCU
Squat	12–15	Kalçanı sandalyeye oturur gibi geriye it, dizlerin ayak uçlarıyla aynı yöne baksın
Glute bridge	15	Üstte 2 sn kalçanı sık, belinden değil kalçandan kalk
Geriye lunge	10 / bacak	Gövden dik, öndeki topuğundan güç al
Donkey kick	15 / bacak	Belini çukurlaştırma, hareketi kalçandan yap
Yan yatarak bacak açma	15 / bacak	Ayak ucun hafif aşağı baksın, yavaş indir

B Üst vücut ve karın bölgesi

HAREKET	TEKRAR	İPUCU
Eğimli şınav (masa ya da koltuk)	8–12	Vücudun tek çizgi, göğsün desteğe yaklaşsın
Superman	12	Kol ve bacakları birlikte kaldır, 2 sn tut
Dead bug	10 / taraf	Belin yere yapışık kalsın, nefesini ver
Bird dog	10 / taraf	Kalçan sabit, sanki sırtında su bardağı var
Plank	20–40 sn	Kalçanı düşürme, karnını içeri çek

C Tüm vücut

HAREKET	TEKRAR	İPUCU
Sumo squat	15	Ayaklar geniş, ayak uçları dışa, dizler dışarı itilir
Eğimli şınav	8–12	A antrenmanından daha alçak bir destek dene
Tek bacak glute bridge	10 / bacak	Zorlanırsan iki bacakla devam et
Dağ tırmanışı (yavaş)	20 toplam	Hız değil kontrol; omuzların bileklerinin üstünde
Yan plank	15–25 sn / taraf	Dizler yerde başlamak tamamen normal

Kalori saymadan önce tabağını düzenle



- **Yarım tabak sebze ve salata.** Hacim verir, doyurur; pişmiş ya da çiğ fark etmez.
- **Çeyrek tabak protein,** her ana öğünde: yumurta, tavuk, hindi, balık, kırmızı et, yoğurt, lor, baklagil.
- **Çeyrek tabak karbonhidrat:** bulgur, pirinç, tam tahıllı ekmek, patates, yulaf ya da meyve.
- **Yağ bir tatlı kaşığı kadar:** zeytinyağı, birkaç ceviz ya da birkaç dilim avokado.
- **Su bardağın masada dursun.** Öğün aralarında da yudumla.

Hızlı öğün fikirleri

Kahvaltı

- 2 yumurtalı sebzeli omlet, 1 dilim tam tahıllı ekmek
- Yoğurt, yulaf, meyve ve tarçın
- Lor peyniri, domates, salatalık, zeytin, haşlanmış yumurta

Öğle

- Izgara tavuk, bulgur pilavı, bol yeşil salata
- Ton balıklı nohut salatası
- Mercimek çorbası, yoğurt, salata

Akşam

- Fırında somon ya da tavuk, fırın sebze
- Kıymalı sebze yemeği, yoğurt
- Kurubaklagil yemeği, az pirinç, salata

Tatlı krizi geldiğinde

Önce bir bardak su iç ve 10 dakika bekle. Hâlâ istiyorsan meyve ve yoğurt, ya da birkaç kare bitter çikolata ye. Yasaklamak yerine planla.

Dışarıda yerken

Izgara bir protein seç, garnitürde salatayı iki kat iste, ekmeği ve içeceği tek tercihle sınırla. Sosu yanında iste.

7 günlük alışkanlık tablosu

Her akşam yaptıklarını işaretle. Hedefin 7 günde en az 25 işaret; hepsini doldurmak zorunda değilsin.

ALİŞKANLIK	1	2	3	4	5	6	7
Antrenman ya da yürüyüşü tamamladım	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Her ana öğünde protein vardı	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tabağımın yarısı sebzeydi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gün boyu suyum içtim	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 saat ve üzeri uyudum	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

1. gün kayıtların

Kilo ____ kg · Bel ____ cm · Kalça ____ cm

7. gün kayıtların

Kilo ____ kg · Bel ____ cm · Kalça ____ cm

7 GÜNDEN SONRASI

Bu hafta düzeni kurdun. Sıradaki adım kişiye özel plan.

Kum Saati Programı'nda antrenman, beslenme ve kardiyo planın senin hedefine, ortamına ve takvimine göre hazırlanıyor; beslenmen her hafta güncellenir, WhatsApp desteğiyle ilerliyorsun. Hazır olduğun gün başlarsın.

[Programı incele →](#)

Sorun mu var? WhatsApp'tan aldığın mesaja yanıt yazman yeterli.