

Sağlık Uzmanları için Modüler Coaching (Danışmanlık) Programları

I – KİLO YÖNETİMİ ve OBEZİTE COACHING

Tarih		Ders	Eğitmen
1.Hafta	09.04.2025 Çarşamba	Giriş : Obeziteyi Anlamak - Obezitenin Epidemiyolojisi ve Tanı Yöntemleri - Obezitenin Oluşumunda Genetik ve Çevresel Faktörler	Dr. Dyt. Banu Salman
	20.00-22.30		
		Obezitenin Oluşumunda Metaflamasyon - Metaflamasyon - Mitokondriyal Disfonksiyon	Uzm. Dr. Murat Keklikoğlu
		Obezitenin Oluşumunda Yağ ve Enerji Metabolizması - Yağ/Enerji Metabolizması - Leptin Direnci ve İştah Metabolizması (PNI, evrimsel süreç?)	Dr. Dyt. Yeter Çelik
2.Hafta	16.04.2025 Çarşamba	Neden sonuç ilişkisi üzerinden insülin direnci, obezite ve diyabete bakış - İnsülin Direnci - Tip 2 DM	Prof. Dr. Alper Sönmez
	20.00-22.30		
		Obezite ve Kardiyovasküler Risk Obezitenin Oluşturduğu Kardiyovasküler Yük	Prof. Dr.Hüseyin Bozbaş
		Obezite, Hormonal Denge ve Sirkadiyen Ritim - Kortizol ve Troid Hormonları, Cinsiyet Hormonları - Kronik Stres ve Sirkadiyen Ritim - Uyku Apnesi	Uzm. Dr. Zahide Karaca
3.Hafta	22.04.2025 Salı	Obezitede güncel tanı ve tedavi yaklaşımları nelerdir? - Obezitede Güncel Tanı Kriterleri, Yorumlanması - Obezitede Güncel Tedavi Yaklaşımları	Prof. Dr. Alper Sönmez
	20.00-22.30		
		Obezite Tedavisinde Güncel Beslenme Modelleri: İnsülin Direnci - Kalori Girdi ve Kalori Çıktı Modeli (Calorie In-Calorie Out/CICO) - CHO -İnsülin Modeli (CİM)	Dr. Dyt. Yeter Çelik
		Obezite Tedavisinde Fonksiyonel Beslenme Yaklaşımı - Antienflamatuar ve Antioksidan Beslenme - Akdeniz Diyet Modeli ve Bitkisel Temelli Beslenme Yaklaşımı	Dr. Dyt. Yeter Çelik

Sağlık Uzmanları için Modüler Coaching (Danışmanlık) Programları

I – KİLO YÖNETİMİ ve OBEZİTE COACHING

	Tarih	Ders	Eğitmen
4.Hafta	30.04.2025 Çarşamba 20.00-22.30	Obezite Tedavisinde Yaşam Tarzı Değişikliği Fiziksel Aktivite ve Egzersiz: Doğru Ağırlık Kaybı	Dr. Fzt.Ost. Bünyamin Haksever
		Obezite Tedavisinde Yaşam Tarzı Değişikliği Obezitede Davranış Değişikliği ve Stres Yönetimi	Klinik Psikolog Handan Hoşrik
		Obezite Tedavisinde Yaşam Tarzı Değişikliği Yeme Farkındalığı (Mindful Eating) ve Meditasyon Teknikleri	Uzm.Dyt. Yasemin Bekmezci
5.Hafta	07.05.2025 Çarşamba 20.00-22.30	Obezitenin Oluşumunda ve Tedavisinde Mikrobiyota Dengesinin Önemi - Ağırlık Yönetimi ve Mikrobiyota arasındaki ilişki - Bağırsak- Beyin Aksı	Prof. Dr Meltem Yalınay
		Ağırlık Yönetiminde Sağlıklı Mikrobiyota ve Beslenme Kişiselleştirilmiş ağırlık yönetiminde mikrobiyota dengesi ve beslenme; prebiyotik, probiyotik ve postbiyotikler (lif tüketimi, fermente ve filizlendirilmiş gıdaların tüketimi)	Dr. Dyt. Banu Salman
		Obezite Tedavisinde Aralıklı Oruç ve Düşük Karbonhidratlı Diyet Yaklaşımı - Düşük Karbonhidratlı Diyetler (Ketojenik Diyet) - Aralıklı Oruç (Intermittent Fasting)	Dr. Dyt. Banu Salman
6.Hafta	14.05.2025 Çarşamba 20.00-22.30	Kilo Kontrolü ve Zayıflama İlaçları -1 Kilo Kontrolü ve Zayıflama İlaçları -2	Doç. Dr. Ayşe Kübra Karaboğa Arslan
		Kilo Kontrolüne Yardımcı İçerikler (Bitkiler ve Güncel Gıda Takviyeleri)	Ecz. Seniha Kerimoğlu
	16.05.2025 Cuma 20.00-20.45	Coaching Skills : Motivasyonel Görüşme Tekniği ile Hasta/Danışan Takibi	Dr. Dyt. Yeter Çelik