



**HEALTH MASTER  
ÇÖZÜM ORTAKLARI AĐI ÜYESİ UZMANLARIN  
HEALTH MASTER UYGULAMALARINI KULLANARAK SUNDUKLARI  
BİLİMSEL DEĞERİ OLDUKÇA YÜKSEK HİZMETLERE AİT ÖRNEKLER**

## **ÖNCE**

### **İNSAN YAŞAM SÜRESİ ve KALİTESİ YÜKSELTİLEBİLİR Mİ ?**

**SORUSUNU YANITLAYABİLMEK İÇİN ETKİLEYEN FAKTÖRLERE ve OPTİMİZASYON DERECELERİNE GÖZ ATALIM.**

## **ARDINDAN**

### **NASIL OPTİMİZE EDEBİLİRİZ ?**

**SORUSUNU YANITLAYABİLMEK İÇİN İHTİYAÇ DUYULAN FAKTÖRLERE GÖZ ATALIM.**



BESLENME  
\*\*\*\*\*



EGZERSİZ  
\*\*\*\*\*



UYKU  
\*\*\*\*\*



HASTALIKLAR  
\*\*\*\*



GENETİK/EPİGENETİK  
\*\*\*



EMOSYONEL STRESS  
\*\*\*\*



ALKOL, SİGARA  
\*\*\*



FİZİKİ STRESS  
\*\*\*



MANYETİZMA  
\*\*



RADYASYON  
\*\*



KAZA, SUİKAST  
\*



DEPREM, YILDIRIM  
\*

**YAŞAM SÜRE ve KALİTESİNİ  
ETKİLEYEN FAKTÖRLER ARASINDA  
OPTİMİZASYONLARININ ÖNEMLİ OLDUĞU BİLİNEN**

**BESLENME, İLAÇ ve EGZERSİZ YÖNETİMİ**  
(SAĞLIKLI veya KAZANILMIŞ ve GENETİK HASTALIKLARA SAHİP BİREYLERDE)

**BU ALANDA HİZMET VEREN TIP PROFESYONELLERİNİN  
(DOKTOR, DİYETİSYEN, PSİKOLOG, SPOR EĞİTMENİ, FİZYOTERAPİST)  
MÜKEMMEL BİR KOORDİNASYONLA ÇALIŞMASINA İHTİYAÇ DUYMAKTADIR.**

**BİREYE,  
HASTALIKLARINA,  
FİZİKİ,  
SOSYO-EKONOMİK,  
KÜLTÜREL YAPISINA**

**UYGUN OLARAK HAZIRLANILARAK TAVSİYE EDİLMESİ, UYUMUN İZLENİLMESİ BEKLENEN**

**İ L A Ç, B E S L E N M E ve E G Z E R S İ Z Ö N E R İ L E R İ**

**BU MİSYONU GERÇEKLEŞTİREBİLMEK İÇİN BİRBİRİ İLE HER DÜZEYDE  
ENTEĞRE/BİLGİ ALIŞVERİŞİNDE BULUNAN ÇOK SAYIDA UYGULAMANIN  
MÜKEMMEL BİR KOORDİNASYON İÇİNDE ÇALIŞMASINA İHTİYAÇ DUYMAKTADIR.**

## **İNSAN ZEKA SINIRLARININ ÇOK ÖTESİNDE**

(Trilyonlarca işleme ihtiyaç duyuluyor.)

**ANCAK ÇOK ÖZEL ALGORİTMALAR SAYESİNDE GERÇEKLEŞTİRİLEN CİDDİ BİLGİ ve HESAPLARA İHTİYAÇ DUYULAN İLAÇ, BESLENME ve EGZERSİZ ÖNERİLERİNİN;**

**TV, RADYO, YAZILI MEDYADA;**

**ŞU BİLİMSEL ÇALIŞMALARDA GÖSTERİLDİ, ŞU BESİN ÇOK YARARLIDIR, ŞUNDAN ZENGİNDİR, ŞUNU ŞU KADAR YİYİN vb. SÖYLEMLERLE, POPULİST " BİRBİRİNDEN FARKLI FİZİKSEL, SOSYO-KÜLTÜREL ÖZELLİKLERE, EGZERSİZ, ALERJİ, ENTOLERANS, GENETİK ve HASTALIKLARA, YİYECEK ZEVKLERİNE SAHİP " OKUYAN/DİNLEYEN MİLYONLARCA İNSANA NE FAYDA SAĞLAYACAĞI, YADA NE ZARAR VERECEĞİNİ ÖNGÖREMEYEN BİLİMSEL BİR ALT YAPISI OLMAYAN YAKLAŞIMLARLA YAPILMASI NE YAZIK Kİ GÜNÜMÜZ TIBBİ ADINA ÇOK BÜYÜK BİR TALİHSİZLİKTİR.**

## **İNSAN ZEKA SINIRLARININ ÇOK ÖTESİNDE**

(Trilyonlarca işleme ihtiyaç duyuluyor.)

**ANCAK ÇOK ÖZEL ALGORİTMALAR SAYESİNDE GERÇEKLEŞTİRİLEN CİDDİ BİLGİ ve HESAPLARA İHTİYAÇ DUYULAN İLAÇ, BESLENME ve EGZERSİZ ÖNERİLERİNİN;**

**İLERİDE DAHA DETAYLI OLARAK AÇIKLANACAĞI ÜZERE, MEVCUT ŞABLONLAR ÜZERİNDE DEĞİŞİKLİKLER YAPARAK, PORSİYON ve DEĞİŞİM TABLOLARI KULLANARAK ENERJİ ve/veya BİR KAÇ NUTRİENTİ KABACA KARŞILAYABİLEN, BİLİMSEL STANDARDİZASYONU MÜMKÜN OLMAYAN DÜZENLEMELER İLE OFİSTE ve/veya WEB/ONLINE ÖNERİMLERİNDE ARZU EDİLEN FAYDANIN SAĞLANMASI MÜMKÜN OLAMAYACAĞI GİBİ, ZARAR VERİLEBİLMESİ MUHTEMELDİR.**

## **İNSAN ZEKA SINIRLARININ ÇOK ÖTESİNDE**

(Trilyonlarca işleme ihtiyaç duyuluyor.)

**ANCAK ÇOK ÖZEL ALGORİTMALAR SAYESİNDE GERÇEKLEŞTİRİLEN CİDDİ BİLGİ ve HESAPLARA İHTİYAÇ DUYULAN İLAÇ, BESLENME ve EGZERSİZ ÖNERİLERİNİN REALİZE EDİLEBİLMESİ İÇİN GEREKEN AŞAMALAR İLE,**

**GERÇEKLEŞMESİ SAYESİNDE DE ELDE EDECEĞİMİZ AVANTAJLAR AŞAĞIDAKİ DÖKÜMANLARDA GÜNÜMÜZ PRATİĞİ İLE KARŞILAŞTIRMALI OLARAK BİLGİLERİNİZE SUNULMAKTADIR.**



## YÜKSEK BİLİMSEL DEĞERLERDE BESLENME, EGZERSİZ ve YAŞAM ÖNERİLERİ YAPMA, İZLEME PROTOKOLÜ

### 1. KİŞİYE ÖZEL NUTRİSYONEL İHTİYAÇLARININ BELİRLENMESİ

- Yaş, Ağırlık, Boy, Cinsiyet, Hamile, Emziren değişkenleri,
  - PAL (Fiziksel aktivite düzeyi),
  - Planlanan Egzersizler (Süre, Hız/Güç ve Frekansları),
  - Hastalık Tanıları (Soy Geçmiş bilgileri, Genetik Test sonuçları),
  - Kullandığı ilaç/Besin Takviyelerinin Nutrisyonel değerleri
- Çok özel yazılım uygulamaları ile hesaplanarak ihtiyaçlar belirlenir.

### 2. BELİRLENEN İHTİYAÇLARA UYGUN ÖNERİLER YAPILMASI

Besin Alerji/Entoleransları ve İstenmeyen Gıdalar Filtrelenerek;

- Tam Otomatik Günlük Menüler hazırlanılarak önerilir,
- Egzersizler planlanır (Sosyo-Ekonomik ve Fiziksel değerlendirme ile),
- İlaç, Besin Takviyesi, Sporcu içecekleri menü önerilerinde yer alabilir.

### 3. ÖNERİLERE UYUMUN İZLENMESİ ve MOTİVASYON

- Menülere riayet, Egzersiz uygulaması, İlaç Kullanımı, ...
- Vücut Ağırlık, Yağ, Kas, Sıvı, Andropometrik Ölçümler, ...
- İdrar, Kan Tetkileri, Kemik Yoğunluğu, BMR, Kan Basıncı ölçümleri, ...

YİYECEK VE İÇECEKLERİN USDA vb. TARAFINDAN **BELİRLENİLMİŞ** BESİN YAPITAŞLARININ SAYISI

< 140 ADET

YİYECEK VE İÇECEKLERİN USDA vb. TARAFINDAN **BELİRLENEMEMİŞ** BESİN YAPITAŞLARININ TAHMİNİ SAYISI

> 100 ADET

BESİN/GIDA TAKVİYELERİNİN FDA vb. TARAFINDAN **DENETLENMİŞ** YAPITAŞLARININ TAHMİNİ SAYISI

> 1300 ADET

BOTANİK, KİMYASAL, TBD, LİF, VİTAMİN, ELEMENT, MİNERAL, ENZİM, HORMON, PROTEİN, AMİNO ASİD, KH, YAĞ, YAĞ ASİDİ, HAYVAN KAYNAKLI, BAKTERİ

GÜNÜMÜZ BİLİMİNDE BESİN YAPITAŞLARI İHTİYAÇLARI YAKLAŞIK OLARAK **BELİRLENEN** HASTALIKLARIN SAYISI

> 5000 ADET

### USDA ve FDA TARAFINDAN BELİRLENİLEN / BELİRLENİLMEYEN BESİN YAPITAŞLARI MİKTARI

**BİLİNEN** (< 140 Adet)

YİYECEK VE İÇECEKLERİN BESİN YAPITAŞLARI MİKTARI

**BİLİNMEYEN** (> 100 Adet)

YİYECEK VE İÇECEKLERİN BESİN YAPITAŞLARI MİKTARI

**DENETLENMİŞ** (> 1300 Adet)

GIDA TAKVİYELERİNİN BESİN YAPITAŞLARI MİKTARI

### BİREYİN GÜNLÜK BESİN YAPITAŞI İHTİYACININ USDA TARAFINDAN BELİRLENİLEN / BELİRLENİLMEYEN ORANI

**BELİRLENMİŞ** (> 90 Adet)

GÜNLÜK İHTİYAÇ DUYULAN MİKTARI USDA TARAFINDAN

**BELİRLENİLEMEMİŞ** (> 100 Adet)

GÜNLÜK İHTİYAÇ DUYULAN MİKTARI USDA TARAFINDAN

**BELİRLENİLEMEMİŞ** (> 1200 Adet)

GÜNLÜK İHTİYAÇ DUYULAN MİKTARI USDA TARAFINDAN

### GÜNÜMÜZ İNSAN GENETİK / NUTRİGENETİĞİNDE BİLİNENLERİN / BİLİNMEYENLERE ORANI

< 5%

**BİLİNMEYEN** (> 95%)

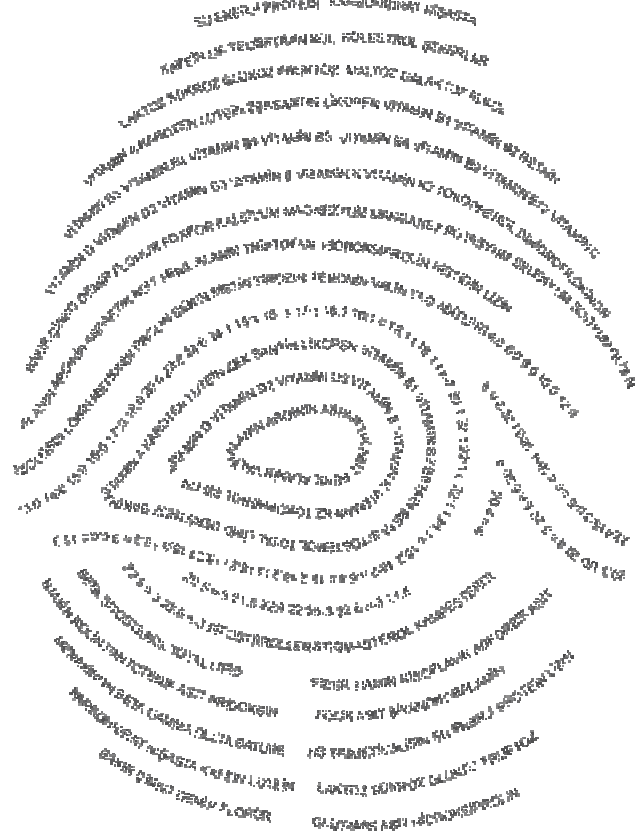
GÜNÜMÜZDE NUTRİGENETİK ÇALIŞMALAR SONRASINDA GELİNEREK NOKTA (2020'Lİ YILLARDA BU ORAN TERSİNE DÖNECEK)

???

GÜNÜMÜZDE EPIGENETİK DEĞİŞKENLERİNİN KONTROLÜ

## KİŞİYE ÖZEL NUTRİSYONEL İHTİYAÇLARIN BELİRLENMESİ

" Her bireyin Nutrient ihtiyaçları Parmak İzleri gibi kendilerine özeldir. "



Dünya tıbbi yaklaşık 140 kadar Nutriente ait ihtiyaçları bilimsel veriler ışığında belirleyerek bilim insanlarının kullanımına sunabilmektedir.

Bilim dünyasında varlığı bilinen veya bilinmeyen diğer Nutrientlere ait ihtiyaçların belirlenerek bilim dünyasına sunulması ile beslenme optimizasyonunda başarı artacaktır.

## KİŞİYE ÖZEL NUTRİSYONEL İHTİYAÇLARININ BELİRLENMESİ

" Yaş, Ağırlık, Boy, Cinsiyet, Hamile, Emziren değişkenleri "



### OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbi tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel yazılımlar aracılığıyla, sağlıklı bir bireyin " yaklaşık 140 nutriente ait " günlük ihtiyaçlarının normal aralıkları belirlenmelidir.  
" Enerji, Su, Karbohidrat-Şekerler, Protein-Amino Asitler, Yağ-Yağ Asitleri, Vitaminler, Elektrolitler .. "

### PRATİKTE UYGULANAN



Oldukça büyük çoğunluğumuz;  
Kalori ve birkaç nutrienti kabaca bilmem yeterli. Yıllardır menü önerisi yapmaktayım. Yeterli bilgi ve tecrübeye sahibim.  
Küçük azınlığımız;  
Hesaplayabileceğim yazılıma sahip değilim. Yazılım desteğim olsa dahi menü önerisi pratiğime bir faydası olacağını düşünmüyorum. Bilgi ve tecrübelerimle menü önerileri yapmaktayım.  
Oldukça küçük azınlığımız;  
140 olmasada nutrient ihtiyaçlarının önemli bir bölümünü hesaplayabileceğim bir yazılım kullanıyorum. Ne yazık ki bu verileri otomatik/manual olarak menü önerisi yapmak için kullanamıyorum. Bilgi ve tecrübelerimle menü önerileri yapmaktayım.

## KİŞİYE ÖZEL NUTRİSYONEL İHTİYAÇLARININ BELİRLENMESİ " PAL (Fiziksel Aktivite Düzeyinin Hesaplanması) "



### OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbi tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı yazılımlar aracılığıyla; sağlıklı bir bireyin günlük PAL (Fiziksel Aktivite Düzeyi) belirlenir, BMR (Bazal Metabolizma Hızı) ile çarpılarak enerji ihtiyacı hesaplanmasında kullanılır.



### PRATİKTE UYGULANAN

Oldukça büyük çoğunluğumuz;

PAL çarpanını hesaplamaya gerek duymuyorum.

Vücut Yağ-Kas Analizi yapan cihazımın hesapladığı bazal enerji harcaması değerini kullanarak yaklaşık bir değer belirliyorum.

Küçük azınlığımız;

BASİT PAL sınıflaması (Çok hafif, Hafif, Orta, Ağır, Çok Ağır) içinden uyumlu bir aralık seçiyorum.

Vücut Kompozisyon Analizi cihazımın hesapladığı bazal enerji harcaması değeriyle çarpılarak yaklaşık bir rakam belirliyorum.

Oldukça küçük azınlığımız;

PAL çarpanını hesaplayan özel bir yazılım kullanıyorum.

Bazal Metabolizma Hızını ise Formülle hesaplıyorum veya Cihazla ölçüyorum. Ardından hesaplanan PAL değeri ile çarpıyorum.

## KİŞİYE ÖZEL NUTRİSYONEL İHTİYAÇLARININ BELİRLENMESİ " Planlanan Egzersiz Süre, Frekans ve Hızı "



### OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbi tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı özel yazılımlar aracılığıyla; sağlıklı bir bireyin yaptığı veya yapması önerilen egzersizler karşılıklı mutabakatla belirlenerek nutrient ihtiyaçların belirlenmesinde kullanılır.

### PRATİKTE UYGULANAN



Oldukça büyük çoğunluğumuz;

Egzersiz harcamalarını bu kadar detaylı olarak hesaplamaya gerek duymuyorum. Ciddi bir tecrübem var yaklaşık bir değer belirliyorum.

Küçük azınlığımız;

Egzersiz seçim, süre ve enerji harcamalarına olanak sağlayan WEB uygulamalarından yararlanıyorum. Daha sonra (BASİT PAL x Metabolizma Hızı sonucuna) ekliyorum.

Oldukça küçük azınlığımız;

Egzersizleri ve enerji harcamalarını detaylı olarak hesaplayan özel bir yazılım kullanıyorum. Hesaplanan değeri (PAL x Metabolizma Hızı sonucuna) ekliyorum.

## KİŞİYE ÖZEL NUTRİSYONEL İHTİYAÇLARININ BELİRLENMESİ

" Hastalık Tanıları, Soy Geçmiş bilgileri, Genetik Test sonuçları "



### OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbi tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel bir yazılım aracılığıyla; Hastalıkların (Soy Geçmiş ve Genetik Test Sonuçlarını da değerlendirmeye alarak) tekil veya çoğul varlığında yaklaşık 140 nutriente ait ihtiyaç aralığı kompozisyonunun belirlenmesi sağlanır.



### PRATİKTE UYGULANAN

Oldukça büyük çoğunluğumuz;

Hastalıklar, Soy Geçmiş ve Genetik Test sonuçlarının nutrient kompozisyonu üzerine etkilerini değerlendirmeye gerek duymuyorum.

Oldukça küçük azınlığımız;

Hastalıklar, Soy Geçmiş ve Genetik Test sonuçlarının nutrient kompozisyonu üzerine etkilerini değerlendirerek hesaplayabilecek bir yazılıma sahip değilim. Çok okuyorum ve Konferans/Sempozyumlara katılıyorum. Bugüne kadar elde ettiğim bilgi ve tecrübelerimle düzenlemeler yapmaya çalışıyorum.'



## KİŞİYE ÖZEL NUTRİSYONEL İHTİYAÇLARININ BELİRLENMESİ

" Kullandığı ilaçların Nutrisyonel değerleri "



### OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbı tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel bir yazılım aracılığıyla; Bireyin kullandığı ilaçların ve Besin Takviyelerinin günlük nutrient ihtiyaç kompozisyonunun ne kadarını karşıladığı belirlenir. Üstünü tamamlayacak şekilde ihtiyaç duyulan nutrient miktarları belirlenilir.



### PRATİKTE UYGULANAN

Oldukça büyük çoğunluğumuz;

Kullanılan ilaçların ve Besin Takviyelerinin nutrient kompozisyonu üzerine etkilerini değerlendirmeye gerek duymuyorum. Benim için oldukça karışık bir konu. Bu nedenle bilgi ve tecrübelerimle menü önerileri yapmaktayım.

Oldukça küçük azınlığımız;

Kullanılan ilaçların ve Besin Takviyelerinin nutrient kompozisyonu üzerine etkilerini değerlendirerek hesaplayabilecek bir yazılıma sahip değilim. Olsa dahi menü önerisi pratiğime bir faydası olacağını düşünmüyorum. Bilgi ve tecrübelerimle menü önerileri yapmaktayım.

DIET MASTER  
TAM OTOMATİK MENÜ ÖNERİSİ

ÖNCE

Bireyin Yaş, Ağırlık, Boy, Cinsiyet, Hamile, Emziren, vb. kriterleri ile PAL, Egzersiz, Hastalık, Genetik Test Sonuçları, ve Kullandığı İlaçlarını göz önünde tutarak günlük Nutrisyonel ihtiyaç kompozisyonu belirlenir.

SONRA

Belirlenen nutrient kompozisyonuna uygun Tam Otomatik Menüler (10 farklı gün) saniyeler içerisinde üretilir.

MENÜLER

Alerjik ve yüksek düzeyde Entolaransı olduğu belirlenen veya istenmeyen besinleri içermez.

Öğün saatleri ve sayısı 3, 4, 5 veya 6 ya bölünmüş olarak seçilebilir.

Sabah (ara) ve İkinci öğünleri ile Öğle ve Akşam öğünleri birbiri ile değiştirilebilir. Böylece binlerce farklı menü elde edilir.

Hedef Kilo-Gün ve Karbohidrat-Protein-Yağ-Alkol barlarının sunduğu fonksiyonallite ile kullanıcı ihtiyaçları esnekliği artırılır.

Ortak öğün fonksiyonu ile birlikte yiyen bireyler için aynı evde farklı yemekler pişirilmesi gereksinimi kaldırılır.

.....

## BELİRLENEN İHTİYAÇLARA UYGUN TAM OTOMATİK MENÜ ÖNERİLERİ YAPILMASI

" Yaklaşık 140 Nutriente ait ihtiyaçları hesaplayarak "



### OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbi tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel bir yazılım aracılığıyla; Bireyin yaklaşık 140 nutriente ait ihtiyaçlarına uygun Tam Otomatik Menüler hazırlanılarak önerilir.



### PRATİKTE UYGULANAN

Oldukça büyük çoğunluğumuz; Belirlenen yaklaşık 140 nutriente ait ihtiyaçlar göz önünde tutularak menü önerileri yapılmasının insan zekası ile mümkün olmayacağı düşüncesindeyim.

Bu nedenle bilgi ve tecrübelerim ışığında genelde Enerji ve/veya Karbohidrat ve/veya Protein değerlerine yakın olduğunu düşündüğüm Şablon Menüler üzerinde değişiklikler yaparak menü önerilerinde bulunuyorum.

Oldukça küçük azınlığımız; Yenilen içilen besinlerin girilerek yaklaşık 70 kadar Nutrientin hesaplanılmasını sağlayan bir yazılıma sahibim. Bu yazılımı kullanarak ne yazık ki sadece sınırlı sayıda nutriente belirlenen ihtiyaç aralığı içerisinde tutan menüler üretebiliyorum. Kontrol edilmesi gereken nutrient sayısı arttıkça her menü için aylarca sürececek çalışmalar yapılmasının gerekeceğini düşünüyorum.

## BELİRLENEN İHTİYAÇLARA UYGUN TAM OTOMATİK MENÜ ÖNERİLERİ YAPILMASI

" Besin Alerji ve Entoleransları ile İstenmeyen Gıdalar filtrelenerek "



### OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbı tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel bir yazılım aracılığıyla; Bireyin Alerjisi ve Entoleransı olduğu belirlenen besinler ile istemediği gıdaların filtrelenerek Tam Otomatik Menü önerilerinde yer almaması sağlanır.



### PRATİKTE UYGULANAN

Çok büyük çoğunluğumuz;

Yaklaşık 140 nutriente ait belirlenen ihtiyaçlara ek olarak Alerjik ve yüksek düzeyde Entoleransı olduğu belirlenen veya İstenmeyen besinleri filtreleyen menü önerileri yapılmasının insan zekası sınırları dışında olduğu kanaatindeyim. Bu nedenle bilgi ve tecrübelerim ışığında genelde Enerji ve/veya Karbohidrat ve/veya Protein değerlerine yakın olduğunu düşündüğüm Şablon Menüler üzerinde değişiklikler yaparak ve şunları yemeyin diyerek menü önerilerinde bulunuyorum.

Oldukça küçük azınlığımız;

Yenilen içilen besinlerin girilerek yaklaşık 70 kadar Nutrientin hesaplanılmasını sağlayan bir yazılıma sahibim. Bu yazılımı kullanarak ne yazık ki sadece bir kaç nutriente belirlenen ihtiyaç aralığı içerisinde tutan menüler üretebiliyorum. Alerjik ve yüksek düzeyde Entoleransı olduğu belirlenen veya istenmeyen besinleri içermeyen bir günlük dahi menü önerisi yapılmasının aylarca sürececek ciddi bir efor gerektiren aylarca sürececek çalışma ile mümkün olabileceği kanaatindeyim.

## BELİRLENEN İHTİYAÇLARA UYGUN TAM OTOMATİK MENÜ ÖNERİLERİ YAPILMASI

" Öğün sayılarını 3, 4, 5 veya 6 öğün olarak değiştirebilme "



### OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbı tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel bir yazılım aracılığıyla; Bireyin yaklaşık 140 nutriente ait belirlenmiş ihtiyaçları 3, 4, 5 veya 6 öğün içeren günlük Tam Otomatik Menüler halinde hazırlanılarak önerilir.



### PRATİKTE UYGULANAN

**Çok büyük çoğunluğumuz;**

Yaklaşık 140 nutriente ait belirlenen ihtiyaçları karşılayacak menü önerileri yapılmasının insan zekası sınırları dışında olduğu kanaatindeyim. Buna ilaveten günlük menü önerilerinde öğün sayılarının 3, 4, 5 veya 6 olarak değiştirilmesi hesaplamayı çok daha zorlaştıracaktır.

Bu nedenle bilgi ve tecrübelerim ışığında genelde Enerji ve/veya Karbohidrat ve/veya Protein değerlerine yakın olan Şablon Menüler üzerinde öğün sayılarında da değişiklikler yaparak menü önerilerinde bulunuyorum.

**Oldukça küçük azınlığımız;**

Yenilen içilen besinlerin girilmesi ile yaklaşık 70 kadar Nutrientin hesaplanılmasını sağlayan bir yazılıma sahibim.

Bu yazılımı kullanarak ne yazık ki sadece sınırlı sayıda nutriente belirlenen ihtiyaç aralığı içerisinde tutan menüler üretebiliyorum. Buna ilaveten günlük menü önerilerinde öğün sayılarının 3, 4, 5 veya 6 olarak değiştirilebilmesi çok zor. Yapılan her değişiklik, sadece bir günlük menü için aylarca sürecek özel bir çalışma yapma ihtiyacı doğuracaktır.

## BELİRLENEN İHTİYAÇLARA UYGUN TAM OTOMATİK MENÜ ÖNERİLERİ YAPILMASI

" Sabah (ara) ve İkinci öğünleri ile Öğle ve Akşam öğünleri birbiri ile değiştirilebilir olması "



### OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbi tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel bir yazılım aracılığıyla; Bireyin yaklaşık 140 nutriente ait belirlenmiş ihtiyaçları Sabah (ara) ve İkinci öğünleri ile Öğle ve Akşam öğünleri birbiri ile değiştirilebilir nutrient dağılımına sahip Tam Otomatik Menüler halinde düzenlenir. Böylece 10 farklı günlük menüden binlerce farklı menü/gün kullanım özelliği elde edilir.



### PRATİKTE UYGULANAN

**Çok büyük çoğunluğumuz;**

Yaklaşık 140 nutriente ait belirlenen ihtiyaçları karşılayacak menü önerileri yapılmasının insan zekası sınırları dışında olduğu kanaatindeyim. Buna ilaveten Sabah (ara) ve İkinci öğünleri ile Öğle ve Akşam öğünlerinin birbiri ile değiştirilebilir olacak şekilde sunulması hesaplamayı çok daha karışık hale getiriyor.

Bu nedenle bilgi ve tecrübelerim ışığında genelde Enerji ve/veya Karbohidrat ve/veya Protein değerlerine yakın olduğunu düşündüğüm Şablon Menüler üzerinde öğünler üzerinde değişiklikler yaparak menü önerilerinde bulunuyorum.

**Oldukça küçük azınlığımız;**

Yenilen içilen besinlerin girilerek yaklaşık 70 kadar Nutrientin hesaplanılmasını sağlayan bir yazılıma sahibim.

Bu yazılımı kullanarak ne yazık ki sadece sınırlı sayıda nutriente belirlenen ihtiyaç aralığı içerisinde tutan menüler üretebiliyorum. Buna ilaveten Sabah (ara) ve İkinci öğünleri ile Öğle ve Akşam öğünlerinin birbiri ile değiştirilebilir olacak şekilde sunulması hesaplamayı inanılmaz zorlaştırıyor. Elimdeki imkanlarla öğün nutrient kompozisyonu eşitleme işlemlerinde her değişiklik için aylarca sürecektir özel bir çalışma yapma gereksinimi olduğu kanaatindeyim.

## BELİRLENEN İHTİYAÇLARA UYGUN TAM OTOMATİK MENÜ ÖNERİLERİ YAPILMASI

" Hedef Kilo-Gün ve Karbohidrat-Protein-Yağ-Alkol Barları "



### OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbi tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel bir yazılım aracılığıyla; Bireyin yaklaşık 140 nutriente ait belirlenmiş ihtiyaçları KARBOHİDRAT-PROTEİN-YAĞ-ALKOL ile HEDEF KİLO-GÜN barları kullanılarak tolere edilebilen sınırlar içerisinde istek/beklentilere uygun olarak modifiye edilerek Tam Otomatik Menüler düzenlenir.



### PRATİKTE UYGULANAN

**Çok büyük çoğunluğumuz;**

Yaklaşık 140 nutriente ait belirlenen ihtiyaçları karşılayacak menü önerileri yapılmasının insan zekası sınırları dışında olduğu kanaatindeyim. Buna ilaveten KARBOHİDRAT-PROTEİN-YAĞ-ALKOL ile HEDEF KİLO-GÜN barları sunduğu fonksiyonalityi mevcut imkanlarımla yapabilmem imkansız.

Bu nedenle bilgi ve tecrübelerim ışığında genelde Enerji ve/veya Karbohidrat ve/veya Protein değerlerine yakın olduğunu düşündüğüm Şablon Menüler üzerinde üzerinde değişiklikler yaparak menü önerilerinde bulunuyorum.

**Oldukça küçük azınlığımız;**

Yenilen içilen besinlerin girilerek yaklaşık 70 kadar Nutrientin hesaplanılmasını sağlayan bir yazılıma sahibim.

Bu yazılımı kullanarak ne yazık ki sadece sınırlı sayıda Nutrienti belirlenen ihtiyaç aralığı içerisinde tutan menüler üretebiliyorum. Buna ilaveten KARBOHİDRAT-PROTEİN-YAĞ-ALKOL ile HEDEF KİLO-GÜN barlarının sunmakta olduğu fonksiyonalityi mevcut imkanlarımla yapabilmem neredeyse olasılık dışı.

## BELİRLENEN İHTİYAÇLARA UYGUN TAM OTOMATİK MENÜ ÖNERİLERİ YAPILMASI

" Ortak öğün fonksiyonu, birlikte yiyen bireyler "



### OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbi tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel bir yazılım aracılığıyla; Bireyin yaklaşık 140 nutriente ait belirlenmiş ihtiyaçları "ORTAK ÖĞÜN FONKSİYONU sayesinde " aynı ev/ortamda bulunan bireylere ortak yemeklerin sunulduğu menüler önerilmesi sağlanılır. Böylece birlikte yiyen bireyler için aynı evde farklı yemekler pişirilmesi gereksinimi kaldırılır.



### PRATİKTE UYGULANAN

Oldukça büyük çoğunluğumuz;

Yaklaşık 140 nutriente ait belirlenen ihtiyaçları karşılayacak menü önerileri yapılmasının insan zekası sınırları dışında olduğu kanaatindeyim. Aynı ev/ortamdaki bireylere ortak yemekler sunan menüleri hesaplayarak önerebilmem imkansız. Bu nedenle bilgi ve tecrübelerim ışığında genelde Enerji ve/veya Karbohidrat ve/veya Protein değerlerine yakın olduğunu düşündüğüm Şablon Menüler üzerinde üzerinde değişiklikler yaparak aile bireylerine ortak menü önerilerinde bulunuyorum.

Oldukça küçük azınlığımız;

Yenilen içilen besinlerin girilerek yaklaşık 70 kadar Nutrientin hesaplanılmasını sağlayan bir yazılıma sahibim. Bu yazılımı kullanarak ne yazık ki sadece sınırlı sayıda nutriente belirlenen ihtiyaç aralığı içerisinde tutan menüler üretebiliyorum. Buna ilaveten aynı ev/ortamda yemek yiyen bireylere ortak yemekler sunan menüleri hesaplayarak önerebilmem mevcut imkanlarımla aylarca sürecektir ek çalışma yapmamı gerektirecektir.



## BELİRLENEN İHTİYAÇLARA UYGUN TAM OTOMATİK MENÜ ÖNERİLERİ YAPILMASI " Menülerde Alkol Kullanımı "



### OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbi tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel bir yazılım aracılığıyla; İstenilirse, bireyin yaklaşık 140 nutriente ait belirlenmiş ihtiyaçları " ALKOL KULLANIMI fonksiyonu " kullanılarak bireyin ihtiyaçları doğrultusunda modifiye edilebilir. Böylece Otomatik Menü Önerilerinin öğle ve akşam öğünlerinde sınırlı miktarlarda alkol kullanımına yer verilmesi sağlanır.



### PRATİKTE UYGULANAN

**Oldukça büyük çoğunluğumuz;**

Yaklaşık 140 nutriente ait belirlenen ihtiyaçları karşılayacak menü önerileri yapılmasının insan zekası sınırları dışında olduğu kanaatindeyim. Buna ilaveten ALKOL İÇEREN menüleri hesaplayarak önerebilmem imkansız.

Bu nedenle bilgi ve tecrübelerim ışığında genelde Enerji ve/veya Karbohidrat ve/veya Protein değerlerine yakın olduğunu düşündüğüm Şablon Menüler üzerinde üzerinde değişiklikler yaparak menü önerilerinde bulunuyorum.

**Oldukça küçük azınlığımız;**

Yenilen içilen besinlerin girilerek yaklaşık 70 kadar Nutrientin hesaplanılmasını sağlayan bir yazılıma sahibim.

Bu yazılımı kullanarak ne yazık ki sadece sınırlı sayıda nutriente belirlenen ihtiyaç aralığı içerisinde tutan menüler üretebiliyorum. Buna ilaveten ALKOL İÇEREN menüleri hesaplayarak önerebilmem mevcut imkanlarımla oldukça zor.

## BELİRLENEN İHTİYAÇLARA UYGUN TAM OTOMATİK MENÜ ÖNERİLERİ YAPILMASI

" Besin Takviyeleri, Sporcu İçecekleri ... "



### OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbı tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel bir yazılım aracılığıyla; bireyin yaklaşık 140 nutriente ait belirlenmiş ihtiyaçları " BESİN TAKVİYESİ Fonksiyonu " aracılığıyla bireyin de beklentileri doğrultusunda modifiye edilerek Tam Otomatik Menü önerileri gerçekleştirilir.



### PRATİKTE UYGULANAN

Oldukça büyük çoğunluğumuz;

Yaklaşık 140 nutriente ait belirlenen ihtiyaçları karşılayacak menü önerileri yapılmasının insan zekası sınırları dışında olduğu kanaatindeyim. Buna ilaveten Besin Takviyeleri, ve Sporcu İçecekleri seçimleri ile meydana gelebilecek nutrisyonel değişiklikleri dikkate alan menüler önerebilmem imkansız.

Bu nedenle bilgi ve tecrübelerim ışığında genelde Enerji ve/veya Karbohidrat ve/veya Protein değerlerine yakın olduğunu düşündüğüm Şablon Menüler üzerinde üzerinde değişiklik ve ilaveler yaparak menü önerilerinde bulunuyorum.

Oldukça küçük azınlığımız;

Yenilen içilen besinlerin girilerek yaklaşık 70 kadar Nutrientin hesaplanılmasını sağlayan bir yazılıma sahibim.

Bu yazılımı kullanarak ne yazık ki sadece sınırlı sayıda nutriente belirlenen ihtiyaç aralığı içerisinde tutan menüler üretebiliyorum. Buna ilaveten Besin Takviyeleri ve Sporcu İçecekleri seçimlerinin yansıdığı menüler önerebilmem mevcut imkanlarımla aylarca sürecektir ek çalışma gerektirecektir.

## BELİRLENEN İHTİYAÇLARA UYGUN TAM OTOMATİK MENÜ ÖNERİLERİ YAPILMASI

" Nutrient İçerikli İlaçların Kullanımı "



### OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbi tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel bir yazılım aracılığıyla; Bireyin yaklaşık 140 nutriente ait belirlenmiş ihtiyaçları " NUTRIENT İÇERİKLİ İLAÇLARIN Kullanımı Fonksiyonu " aracılığıyla reçete edilen ilaçların nutrient değerlerinin göz önünde tutularak menü önerileri yapılması sağlanılır.



### PRATİKTE UYGULANAN

Oldukça büyük çoğunluğumuz;

Yaklaşık 140 nutriente ait belirlenen ihtiyaçları karşılayacak menü önerileri yapılmasının insan zekası sınırları dışında olduğu kanaatindeyim. Buna ilaveten NUTRIENT İÇERİKLİ İLAÇLARIN kullanımı ile ortaya çıkan değişiklikleri dikkate alan menüler önerebilmem imkansız.

Bu nedenle bilgi ve tecrübelerim ışığında genelde Enerji ve/veya Karbohidrat ve/veya Protein değerlerine yakın olduğunu düşündüğüm Şablon Menüler üzerinde üzerinde değişiklikler yaparak menü önerilerinde bulunuyorum.

Oldukça küçük azınlığımız;

Yenilen içilen besinlerin girilerek yaklaşık 70 kadar Nutrientin hesaplanılmasını sağlayan bir yazılıma sahibim.

Bu yazılımı kullanarak ne yazık ki sadece sınırlı sayıda nutrienti belirlenen ihtiyaç aralığı içerisinde tutan menüler üretebiliyorum. Buna ilaveten NUTRIENT İÇERİKLİ İLAÇLARIN kullanımı ile ortaya çıkan değişiklikleri dikkate alan menüler önerebilmem mevcut imkanlarımla oldukça zor.

## BELİRLENEN İHTİYAÇLARA UYGUN TAM OTOMATİK MENÜ ÖNERİLERİ YAPILMASI " Egzersiz Seçimleri "



### OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbi tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel bir yazılım aracılığıyla; Bireyin yaklaşık 140 nutriente ait belirlenmiş ihtiyaçları " EGZERSİZ SEÇİM Fonksiyonu " aracılığıyla bireyin istekleri doğrultusunda modifiye edilerek menü önerileri gerçekleştirilmesi sağlanılır.



### PRATİKTE UYGULANAN

Oldukça büyük çoğunluğumuz;

Yaklaşık 140 nutriente ait belirlenen ihtiyaçları karşılayacak menü önerileri yapılmasının insan zekası sınırları dışında olduğu kanaatindeyim. Buna ilaveten EGZERSİZ SEÇİMİ ve yapılan değişikliklerin ışığında menüler önerebilmem daha da zor. Bu nedenle bilgi ve tecrübelerim ışığında egzersiz harcamalarını da tahmini olarak ekleyerek Enerji ve/veya Karbohidrat ve/veya Protein değerlerine uygun olduğunu düşündüğüm Şablon Menüler üzerinde değişiklikler yaparak menü önerilerinde bulunuyorum.

Oldukça küçük azınlığımız;

Yenilen içilen besinlerin girilerek yaklaşık 70 kadar Nutrientin hesaplanılmasını sağlayan bir yazılıma sahibim.

Bu yazılımı kullanarak ne yazık ki sadece sınırlı sayıda nutriente belirlenen ihtiyaç aralığı içerisinde tutan menüler üretebiliyorum. Buna ilaveten EGZERSİZ değişikliklerinin yansıdığı günlük menüler önerebilmem mevcut imkanlarımla işimi oldukça zorlaştırıyor.

## BELİRLENEN İHTİYAÇLARA UYGUN TAM OTOMATİK MENÜ ÖNERİLERİ YAPILMASI

" Vegan, Vejeteryan, Pesketeryan ve Semi Vejeteryan Seçimleri"



### OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbi tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel bir yazılım aracılığıyla; Bireyin yaklaşık 140 nutriente ait belirlenmiş ihtiyaçları " VEGAN, VEJETERYAN, PESKETERYAN ve SEMİ VEJETERYAN seçim fonksiyonu " aracılığıyla bireyin istekleri doğrultusunda modifiye edilerek menü önerileri gerçekleştirilmesi sağlanılır.



### PRATİKTE UYGULANAN

Oldukça büyük çoğunluğumuz;

Yaklaşık 140 nutriente ait belirlenen ihtiyaçları karşılayacak menü önerileri yapılmasının insan zekası sınırları dışında olduğu kanaatindeyim. Buna ilaveten VEGAN, VEJETERYAN, PESKETERYAN ve SEMİ VEJETERYAN seçim fonksiyonlarını kullanarak menü önerilerinde bulunmam imkansız.

Bu nedenle bilgi ve tecrübelerim ışığında egzersiz harcamalarını da tahmini olarak ekleyerek Enerji ve/veya Karbohidrat ve/veya Protein değerlerine uygun olduğunu düşündüğüm Şablon Menüler üzerinde yiyebilecekleri yemekleri belirleyip değişiklikler yaparak menü önerilerinde bulunuyorum.

Oldukça küçük azınlığımız;

Yenilen içilen besinlerin girilerek yaklaşık 70 kadar Nutrientin hesaplanılmasını sağlayan bir yazılıma sahibim.

Bu yazılımı kullanarak ne yazık ki sadece sınırlı sayıda nutriente belirlenen ihtiyaç aralığı içerisinde tutan menüler üretebiliyorum. Buna ilaveten VEGAN, VEJETERYAN, PESKETERYAN ve SEMİ VEJETERYAN seçim fonksiyonlarını kullanarak menü önerilerinde bulunmam mevcut imkanlarımla her menü için aylarca çalışmamı gerektirecektir.

## BELİRLENEN İHTİYAÇLARA UYGUN TAM OTOMATİK MENÜ ÖNERİLERİ YAPILMASI

" Menülerde sadece bana ait yemekler kullanılсын"



### OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbi tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel bir yazılım aracılığıyla; Bireyin yaklaşık 140 nutriente ait belirlenmiş ihtiyaçları " UZMANIN KENDİSİ TARAFINDAN HAZIRLANIP VERİ TABANINA KAYDEDİLMİŞ OLAN YEMEKLERİ " kullanılarak Tam Otomatik Menü önerileri gerçekleştirilmesi sağlanır.

### PRATİKTE UYGULANAN



**Oldukça büyük çoğunluğumuz;**

Yaklaşık 140 nutriente ait belirlenen ihtiyaçları karşılayacak menü önerileri yapılmasının insan zekası sınırları dışında olduğu kanaatindeyim. Buna ilaveten BENİM TARAFIMDAN HAZIRLANIP VERİ TABANINA KAYDEDİLMİŞ OLAN YEMEKLERİ kullanarak menü önerilerinde bulunabilecek bir uygulama bilmiyorum.

Bu nedenle bilgi ve tecrübelerim ışığında egzersiz harcamalarını da tahmini olarak ekleyerek Enerji ve/veya Karbohidrat ve/veya Protein değerlerine uygun olduğunu düşündüğüm Şablon Menüler üzerinde kendi tariflerimden de bahsederek değişiklikler yaparak menü önerilerinde bulunuyorum.

**Oldukça küçük azınlığımız;**

Yenilen içilen besinlerin girilerek yaklaşık 70 kadar Nutrientin hesaplanılmasını sağlayan bir yazılıma sahibim.

Bu yazılımı kullanarak ne yazık ki sadece sınırlı sayıda nutriente belirlenen ihtiyaç aralığı içerisinde tutan menüler üretebiliyorum. Buna ilaveten BENİM TARAFIMDAN HAZIRLANIP VERİ TABANINA KAYDEDİLMİŞ OLAN YEMEKLERİ kullanarak menü önerilerinde bulunmam mevcut imkanlarımla her menü için haftalarca sürecek çalışmalar yapmamı gerektirecektir.

## BELİRLENEN İHTİYAÇLARA UYGUN TAM OTOMATİK MENÜ ÖNERİLERİ YAPILMASI

" Enteral Beslenme, Sporcu Beslenmeleri, Kolonoskopi Hazırlık, Bariatrik Cerrahi, Tüp Bebek ... vb. özel durumlar "



### OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbi tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel bir yazılım aracılığıyla; Bireyin yaklaşık 140 nutriente ait belirlenmiş ihtiyaçları " ENTERAL BESLENME, SPORCU BESLENMELERİ, KOLONOSKOPİ HAZIRLIĞI, BARIATRİK CERRAHİ ve TÜP BEBEK AŞAMALARI ... vb. özel durumlara uygun Tam Otomatik Menü önerileri gerçekleştirilmesi sağlanılır.

### PRATİKTE UYGULANAN



Oldukça büyük çoğunluğumuz;

Yaklaşık 140 nutriente ait belirlenen ihtiyaçları karşılayacak menü önerileri yapılmasının insan zekası sınırları dışında olduğu kanaatindeyim. Buna ilaveten ENTERAL BESLENME, SPORCU BESLENMELERİ, KOLONOSKOPİ HAZIRLIĞI, BARIATRİK CERRAHİ ve TÜP BEBEK AŞAMALARI ... vb. özel durumlara uygun menü önerileri gerçekleştirilebilmem oldukça kompleks.

Bu nedenle bilgi ve tecrübelerim ışığında egzersiz harcamalarını da tahmini olarak ekleyerek Enerji ve/veya Karbohidrat ve/veya Protein değerlerine uygun olduğunu düşündüğüm Şablon Menüler üzerinde değişiklikler yaparak menü önerilerinde bulunuyorum.

Oldukça küçük azınlığımız;

Yenilen içilen besinlerin girilerek yaklaşık 70 kadar Nutrientin hesaplanılmasını sağlayan bir yazılıma sahibim.

Bu yazılımı kullanarak ne yazık ki sadece sınırlı sayıda nutriente belirlenen ihtiyaç aralığı içerisinde tutan menüler üretebiliyorum. Buna ilaveten ENTERAL BESLENME, SPORCU BESLENMELERİ, KOLONOSKOPİ HAZIRLIĞI, BARIATRİK CERRAHİ ve TÜP BEBEK AŞAMALARI ... vb. özel durumlara uygun menü önerileri gerçekleştirilebilmem mevcut imkanlarımla her menü için aylarca sürebilecek çalışmalar yapmamı gerektirecektir.

BELİRLENEN İHTİYAÇLARA UYGUN TAM OTOMATİK MENÜ ÖNERİLERİ YAPILMASI  
" FAST FOOD Ürünlerinin Kullanımı "



OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbi tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel bir yazılım aracılığıyla; Bireyler arzularlarsa Öğle ve Akşam öğünlerinde Karbohidrat, Yağ, Protein, Enerji ihtiyaçları ile uyumlu FAST FOOD önerileri alabilir, Mobil/TV veya WEB uygulamaları üzerinden sipariş verebilirler.

Kullanıcı GPS'i açık ve bir Fast Food restoranında ise ihtiyacına en uygun Fast Food menüsü otomatik olarak kendisine önerilir.

Arzu etmesi halinde bir tuşa basarak kendisine ve nutrisyonel ihtiyaçlarına uyumlu Fast Food menü önerilerini görebilir, fiyatlarını, restoranların lokasyonlarını, servis sürelerini, yürüyerek veya arabayla varış sürelerini, taksi ile giderse maliyetini, siparişi getiren kuryenin " GPS i açık ve uygulamayı kullanıyor ise " izlenmesine kadar ... vb. bir çok bilgiye ulaşarak karar verebilir.

PRATİKTE UYGULANAN



Tümümüz;

Yukarıda bahsi geçen oldukça ciddi bilgi ve lojistik entegrasyona sahip bir yazılıma sahip değilim.

Bu nedenle soran, arzu eden danışan/hastalarımıza sahip olduğum bilgi ve tecrübeler ışığında şu menüleri tercih edebilirsiniz, menülerde patatesin şu kadarını yiyin veya hiç dokunmayın, mayonez kullanmayın, ince hamurlu pizza tercih edin ... vb. şeklinde yönlendirim yapmaktayım.



**BELİRLENEN İHTİYAÇLARA UYGUN TAM OTOMATİK MENÜ ÖNERİLERİ YAPILMASI**  
" İstenen Firmaların veya Ürünlerin kullanılması, İstenmeyen Firmaların veya Ürünlerin filtrelenmesi"



**OLMASI GEREKEN**

Dünya tıbbı tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel bir yazılım aracılığıyla; Bireyin yaklaşık 140 nutriente ait belirlenmiş ihtiyaçlarına uygun Tam Otomatik Menü önerilerinin gerçekleştirilmesinde " Favori Firma veya Ürünlerin kullanımı ve/veya İstenmeyen Firma veya Ürünlerin Filtrelenmesi " opsiyonları kullanılabilir. Menülerde önerilen ürünlerin WEB Marketlerdeki fiyatları, varsa uygulama için sunulan Promosyonları, gönderi zamanı, .. vb. görülerek en uygun WEB siparişinin yapılmasına olanak sağlanır.

**PRATİKTE UYGULANAN**



Tümümüz;  
Yukarıda bahsi geçen oldukça ciddi bilgi ve lojistik entegrasyona sahip bir yazılıma sahip değilim. Bu nedenle soran, arzu eden danışan/hastalarımıza sahip olduğum bilgi ve tecrübeler ışığında şu firmaların şu ürünlerini tercih edebilirsiniz, şu ürünle ilgili olumsuz tecrübelerim var şeklinde bilgi paylaşımında bulunuyorum.

## BELİRLENEN İHTİYAÇLARA UYGUN TAM OTOMATİK MENÜ ÖNERİLERİ YAPILMASI

" Bazı hastalıklar ve ihtiyaç duyulan Nutrient kompozisyonları ile ilgili bilim dünyasındaki genel kabulden farklı düşünüyorum.  
Bazı hastalıklarda, bir kaç Nutrient ihtiyacı aralıklarını modifiye etmeyi istiyorum "



### OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbi tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel bir yazılım aracılığıyla; Bireyin yaklaşık 140 nutriente ait belirlenmiş ihtiyaçları TIP PROFESYONELİNİN BİLGİ ve TECRÜBELERİNİ YANSITABİLMESİ için bireysel, kurumsal, ülke veya dünya sağlık örgütü boyutlarında modifiye edilmesine izin verilerek bu değerlere uygun TAM OTOMATİK MENÜ önerileri gerçekleştirilmesi sağlanılır.



### PRATİKTE UYGULANAN

**Oldukça büyük çoğunluğumuz;**

Yaklaşık 140 nutriente ait belirlenen ihtiyaçları karşılayacak menü önerileri yapılmasının insan zekası sınırları dışında olduğu kanaatindeyim. Buna ilaveten benim bilgi ve tecrübelerimi yansıtarak NUTRIENT DEĞERLERİNDE MODİFİKASYON yapabilmemi, böylece benim bilgi ve tecrübelerime özel menü önerileri gerçekleştirebileceğim bir imkana sahip değilim. Bu nedenle bilgi ve tecrübelerim ışığında egzersiz harcamalarını da tahmini olarak ekleyerek Enerji ve/veya Karbohidrat ve/veya Protein değerlerine uygun olduğunu düşündüğüm Şablon Menüler üzerinde değişiklikler yaparak menü önerilerinde bulunuyorum.

**Oldukça küçük azınlığımız;**

Yenilen içilen besinlerin girilerek yaklaşık 70 kadar Nutrientin hesaplanılmasını sağlayan bir yazılıma sahibim.

Bu yazılımı kullanarak ne yazık ki sadece sınırlı sayıda nutriente belirlenen ihtiyaç aralığı içerisinde tutan menüler üretebiliyorum. Buna ilaveten benim bilgi ve tecrübelerimi yansıtarak NUTRIENT DEĞERLERİNDE MODİFİKASYON yapabilmemi, böylece benim bilgi ve tecrübelerime özel menü önerileri gerçekleştirebileceğim bir imkana sahip değilim. Mevcut imkanlarımla her menü için aylarca sürebilecek özel çalışmalar yapmam gerekecektir.

## TÜM ÖNERİLERE UYUMUN İZLENMESİ ve MOTİVASYON

" Menülere, İlaçlara ve Egzersizlere uyumun İzlenmesi "



### OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbı tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel bir yazılımın WEB ve MOBİL uygulamaları aracılığıyla;  
Öğünler, İlaçlar ve Egzersizler hatırlatılır.  
Öğünlerin yenilmesi, ilaçların alınması ve Egzersizlerin yapılması interaktif olarak izlenilir.  
Kontrolünde olduğu tıp profesyoneline veya yakınlarına anlık olarak iletilir, eşzamanlı grafikler haline getirilerek olası tanı, tedavi ve takip hatalarının minimize edilmesi sağlanır.



### PRATİKTE UYGULANAN

Oldukça büyük çoğunluğumuz;  
Öğünleri, ilaçları ve Egzersizleri hatırlatan, interaktif olarak izleyen bir programa sahip değilim.  
Hastalarımınla genelde WhatsApp aracılığı ile iletişim kurarak izlemeye çalışıyorum.

Oldukça küçük azınlığımız;  
Otomatik Menü öneren ve önerilen öğünleri, ilaçları ve Egzersizleri hatırlatan, interaktif olarak izleyen bir programa sahip değilim. WhatsApp veya telefon ile arayarak iletişim kurup izlemeye çalışıyorum. Çok az bir bölümünde yürüyüşleri GPS ile izleyen programlar aracılığı ile izin verirlerse bilgi sahibi olabiliyorum.

**TÜM ÖNERİLERE UYUMUN İZLENMESİ ve MOTİVASYON**  
" Vücut Ağırlığı, Yağ, Kas, Sıvı ve Andropometrik Ölçüm değışimleri ... "



**OLMASI GEREKEN**

Dünya tıbbı tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel bir yazılımın WEB ve MOBİL uygulamaları aracılığıyla;  
Vücut ağırlığı, ofiste yapılan Vücut Analizi değerleri, Adropometrik ölçüm sonuçları ... ;  
Beslenme, Egzersiz ve İlaç kullanım verileri ile eş zamanlı grafikler halinde izlenerek bilimsel düzeyi yüksek değerlendirme yapılmasına olanak sağlanır.  
Ayrıca kontrolünde olduğu diğer tıp profesyonellerine de anlık olarak iletilir, eşzamanlı grafikler haline getirilerek olası tanı, tedavi ve takip hatalarının minimize edilmesi sağlanır.



**PRATİKTE UYGULANAN**

**Tümümüz;**  
Vücut ağırlığı, ofiste yapılan Vücut Analizi değerleri, Adropometrik ölçüm sonuçlarını kaydederek izlediğim bir vücut analizi cihazım var. Cihazın sunduğu imkanlar doğrultusunda bu verileri izleyerek değerlendirebiliyorum.  
Beslenme, Egzersiz ve İlaç kullanım verileri ile eş zamanlı grafikler halinde izleyerek bilimsel düzeyi yüksek değerlendirme yapabileceğim, kontrolünde olduğu diğer tıp profesyonellerine anlık olarak ileterek, eş zamanlı grafikler halinde sunulmasını sağlayabilecek " Böylece olası tanı, tedavi ve takip hatalarını minimize edebilecek özellikleri sunan " bir yazılıma sahip değilim.

## TÜM ÖNERİLERE UYUMUN İZLENMESİ ve MOTİVASYON " İdrar ve Kan Tetkileri "



### OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbı tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel bir yazılımın WEB ve MOBİL uygulamaları aracılığıyla;  
İdrar ve Kan tetkikleri sonuçlarının;  
Vücut ağırlığı, ofiste yapılan Vücut Analizi değerleri, Adropometrik ölçüm sonuçlarının ... yanısıra Beslenme, Egzersiz ve İlaç kullanım verileri ile eş zamanlı grafikler halinde izlenmesi sağlanılarak, bilimsel düzeyi yüksek değerlendirme yapılmasına olanak sağlanır.  
Ayrıca kontrolünde olduğu diğer tıp profesyonellerine de anlık olarak iletilir, eşzamanlı grafikler haline getirilerek olası tanı, tedavi ve takip hatalarının minimize edilmesi sağlanır.



### PRATİKTE UYGULANAN

Tümümüz;  
Vücut ağırlığı, ofiste yapılan Vücut Analizi değerleri, Adropometrik ölçüm sonuçlarını kaydederek izlediğim bir vücut analizi cihazım var. Cihazın sunduğu imkanlar doğrultusunda bu verileri izleyerek değerlendirebiliyorum.  
İdrar ve Kan tetkik sonuçlarını kaydedebileceğim, Beslenme, Egzersiz ve ilaç kullanım verileri ile eş zamanlı grafikler halinde izleyerek bilimsel düzeyi yüksek değerlendirme yapabileceğim, kontrolünde olduğu diğer tıp profesyonellerine anlık olarak iletip, eş zamanlı grafikler halinde sunulmasını sağlayabileceğim " Böylece olası tanı, tedavi ve takip hatalarını minimize edebilecek özellikleri sunan " bir yazılıma sahip değilim.

## YUKARIDA ÖZETLENEN FONKSİYONLARIN TÜMÜNÜN GERÇEKLEŞTİRİLMESİ



### OLMASI GEREKEN

Dünya tıbbı tarafından bilimsel kabul görmüş olan verilerin kullanıldığı çok özel bir yazılımın WEB ve MOBİL uygulamaları aracılığıyla;  
Nutrisyonel ihtiyaçların değişen şart ve koşullarda belirlenilmesi,  
İhtiyaçlara uygun Tam Otomatik Menü önerilerinin gerçekleştirilmesi,  
Önerilerin ve gereksinim duyulan diğer vücut belirteçlerinin interaktif olarak izlenmesi,  
Tümünün eş zamanlı grafikler halinde görüntülenebilmesi mümkün olabilmektedir.  
Böylece olası tanı, tedavi ve takip hataları minimize edilecek, Uzman ile Hasta/Danışan arasındaki güven, saygı, sevgi düzeyleri arzulanan seviyelere yükselecektir.



### PRATİKTE UYGULANAN

Tümümüz;  
Nutrisyonel ihtiyaçların değişen şart ve koşullarda belirlenilmesi,  
İhtiyaçlara uygun Tam Otomatik Menü önerilerinin gerçekleştirilmesi,  
Önerilerin ve gereksinim duyulan diğer vücut belirteçlerinin interaktif olarak izlenmesi,  
Tümünün eş zamanlı grafikler halinde görüntülenebilmesi sağlayan bir yazılımdan haberdar değilim.  
Bahsi geçen fonksiyonların tümünü sunan bir yazılımın varlığı açıkçası hayal gibi geliyor.