



28 NİSAN - 26 MAYIS

Yaz gelmeden, fonksiyonel beslenmeden bütünsel sağlığa doğru bir yolculuk yapmak, kendinize bedeninize zaman ayırarak yazda daha sağlıklı ve dinç girmek ister misiniz?

28 gün boyunca, beslenmeden, eliminasyon diyetine, bağırsak sağlığından stres yönetiminden uyku ve günlük rutinlerden, yüz yogasından, pilatese kadar birçok farklı konuda Fonksiyonel Tıp Doktorumuz Kıvılcım Kayabalı ve ben Fonksiyonel Tıp Wellness Koçu Serap Teğmen, misafir uzmanlarımızla birlikte sizlerle birlikte olacağız.

Katılmak isteyenler ve detaylı bilgi almak isteyenler 0542-8111207 No'lu WhatsApp hattından bana ulaşabilirler. İlgilenen kişilere tüm program akışı, detaylar ve ücret bilgisi gönderilecektir. 20 Nisan'a kadar yapılacak kayıtlarda indirim uygulanacaktır.

"Sağlıklı olmak herhangi bir kronik hastalığın veya fazla kiloların olmaması değil, kendini iyi hissetmek ve çevrendekileri iyi hissettirmektir.

Bu seminer sadece sağlıklı olmak, iyileşmek konusunda yol gösterici olmayacak, içimize dönmek kendi potansiyelimizi bulmak konusunda da bir sizlere bir kapı açacak.

Toplam 10 Zoom toplantısı. 4 hafta boyunca her gün Whatsapp'tan paylaşım

EĞİTMENLER



Dr Kıvılcım Kayabalı

Dr. Kıvılcım Kayabalı, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunudur. 1999 yılında ilaç ve sağlık sektörüne danışmanlık ve eğitim hizmetleri veren PTMS (Pharma Tailor Made Services) firmasını kurdu. PTMS, hekimlere, eczacılara ve ilaç sektörüne yönelik çok sayıda konferans, eğitim programı, dijital proje ve kampanya gerçekleştirdi, 'Pharma mini-MBA, Değişim Zirvesi, Digital Health Summit' gibi projeleri hayata geçirdi. Dr. Kayabalı nörobilim, zihinsel dönüşüm ve ikna konularında ulusal ve uluslararası konferanslarda konuşmacı olarak katkı sunmakta, kurum içi ve genel katılıma açık eğitimler vermektedir. Dr.Kıvılcım Kayabalı 2018'de Bezmialem Üniversitesi'nde Klinik Aromaterapi Eğitimi'ni, 2019-2020 yıllarında Fonksiyonel Tıp Akademisinin eğitim programlarını tamamlamış, bütünsel sağlık konusunda uzmanlaşmıştır. Aynı zamanda Sağlık Bakanlığı onaylı hipnoterapi uygulayıcısıdır.



Serap Teğmen

Serap Teğmen, İstanbul Üniversitesi Kimya Mühendisliği Fakültesi mezunudur. İlaç sektöründe farklı pozisyonlarda görev aldıktan sonra 1994 yılında kongre teknik hizmetleri veren şirketi Doruk Teknik'i , 2004 yılında ise ağırlıklı ilaç sektörüne hizmet veren İnvivo İnsan Kaynakları şirketini kurmuştur. Yine bu dönemde Reiki eğitimleri alarak Reiki master olmuş ve eğitim vermeye başlamıştır. Takip eden yıllarda EFT (Duygulardan özgürleşme tekniği), Meditasyon koçluğu gibi eğitimler olarak uygulayıcı olarak çalışmıştır.

2010 yılında yaptığı 1 aylık Hindistan yolculuğu sonrasında ilk kitabı "Ve Gittik" i yazmıştır. 2017 yılında şirket yöneticiliği devam etmek kaydıyla yarı emekliliği seçerek Bodrum'a yerleşmiş, 2020 yılında Fonksiyonel Tıp Akademisinden aldığı 8 aylık eğitim sonrası Fonksiyonel Tıp Wellness Koçu olmuştur. Daha sonra aldığı Profesyonel Koçluk Eğitimi sonrasında hem danışanları ile bütünsel sağlık konusunda birlikte yol almaya başlamış hem de "Fonksiyonel Beslenme ve Bütünsel Sağlık" atölyeleri açarak bilgi ve deneyimlerin paylaşmaya başlamıştır. 2022 yılında ikinci romanı "Son Yüzleşme" ile yazarlık hayatına devam etmiştir. 2024 yılında ise aldığı ICF onaylı Nefes Koçluğu ve daha sonra da İleri Nefes Teknikleri eğitimleri ile Nefes Koçu ve Nefes Eğitmeni olmuştur.

KONUK HOCALARIMIZ



Seda Er

Seda ER, 1989 yılında Ankara 'da doğdu. Lisans öğrenimini 2013 te Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği bölümünde tamamladı. Esas branşı yüzmeyken, 2015 yılında yoga ve pilates ile tanıştı. Yoga Alliance 200RYT eğitimi ve BAPS Academy de pilates eğitimlerini tamamladı. Ankara 'da büyük fitness kulüplerinde grup ve özel dersler verdi. Daha sonra özel bir fizyoterapi merkezinde 3 yıl boyunca çalıştı. 2018 yılında Yalıkavak 'ta Private Training Studio 'yu bir buçuk sene işletti. Şu an Yalıkavak 'ta kendi stüdyosunda ders vermeye devam etmektedir.



Dr. Nazlı Ferhan Sayıt Coşkun

İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesinden mezundur. Genel Cerrahi dalında uzmanlık eğitimini Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde tamamladı.

Mesleğinin ilk yıllarında uygulanan standart tedavilerin her hastadaki farklı neticelere ulaştığını gözlemlemesi, farklı coğrafyalardaki insanlarda hastalıkların farklı seyredebileceğini fark etmesi ve her insanın eşsiz yapısına duyduğu saygı, Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp konusunda eğitim almasına yöneltti.

2009 yılında Nefes Terapi ve Meditasyonla çıktığı bu yolculukta yurtiçi ve yurtdışı birçok resmi ve özel eğitim alarak ilerlemektedir.

2017 yılından itibaren Sağlık Bakanlığı onaylı Akupunktur, Kupa Terapi, Refleksoloji, Ozon Terapi, Mezoterapi sertifikalı hekimi olarak Özel muayenehanesinde hizmet vermektedir.



Dilay Ertuna

10 yıllık reklamcılık kariyerinden ardından, 2012 yılında Yoga deneyiminde uzmanlaşmak ve Ayurveda üzerine eğitim almak üzere, Hindistan'ın Kerela eyaletinde, School of Ayurveda&Panchakarma üzerine eğitimler aldı.

Ayurvedik beslenme, beden tipleri, Ayurvedik masaj teknikleri, hamile masajı ve Ayurvedik bakımlar, Hatha Yoga temel eğitim, Pranayama ve Meditasyon teknikleri,

Hamile Yogası eğitimlerini tamamladıktan hemen sonra, Türkiye'de konusunda uzman hoca ve hocalardan, 200 saatlik Iyengar ve Restoratif yoga, Hatha'da uzmanlaşma, Nefes ve farkındalıklı Meditasyon teknikleri, Yin Yoga, Kundalini nefes teknikleri, Detoks ve Alkali beslenmenin önemi üzerine aldığı eğitimlerin ardından 2013 yılında yerleşmeye karar verdiği Bodrum'da, Wellbeing konsepti kapsamında, Detoks ve sağlıklı beslenme otellerinde grup dersleri ve kişiye özel hazırlanan bireysel Yoga, meditasyon ve nefes farkındalığı konularında ders ve danışmanlık vermektedir.

FONKSİYONEL BESLENMEDEN BÜTÜNSEL SAĞLIĞA YOLCULUK



Onur Çiçekdağ

1975 yılında İzmir’de doğdu. 1997 yılında 9 Eylül Üniversitesi İ.İ.B.F Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkiler Bölümünden mezun olduktan sonra, 1998 Ekim ayında Banka sektöründe profesyonel iş yaşamına başladı. 25 yıldır 5 farklı kurumda şube yöneticisi olarak ekipler kurup “Özel Bankacılık ve Yatırım” alanında yeni şube açılışlarında görev alıyor. 2017- 2018 yılları arasında Bahçeşehir Üniversitesi MBA /İşletme Yüksek Lisans’ı tamamladı ve akabinde Bodrum’a taşındı. Türkiye’nin ilk aracı kurumu olan Yatırım Finansman’ın Bodrum Şube Müdürü olarak görev yapıyor.

Son 10 yılda NLP Pratisyen ve NLP Master eğitimleri ile, 200 saatlik Yoga Alianz, yüz yogası eğitimlerini tamamladı. Sağlıklı yaşam, beslenme, yoga çalışmalarıyla diğer spor aktivitelerini paylaştığı @RUNOHEALTH isimli bir instagram profili var.

TARİH	KONU	UYGULANIŞ	
28 NİSAN 2024	BÜTÜNSEL TIP NEDİR?/ BESLENME, EGZERSİZ,UYKU, STRES YÖNETİMİ	ZOOM / AKŞAM	DR KIVILCIM KAYABALI
	PROGRAM AKIŞI, UYGULAMA BİLGİLERİ	ZOOM / AKŞAM	SERAP TEĞMEN
29.NİSAN 2024	FONKSİYONEL MUTFAK	WHATSAPP	SERAP TEĞMEN
30 NİSAN 2024	ZEHİRSİZ EV	WHATSAPP	SERAP TEĞMEN
01 MAYIS 2024	FONKSİYONEL BESLENME/ELİMİNASYON	WHATSAPP	SERAP TEĞMEN
02 MAYIS 2024	SAĞLIKLI/TEMİZ ÜRÜNLER/FİTO BESİNLER	WHATSAPP	SERAP TEĞMEN
	TARIFLER / ALIŞVERİŞ LİSTESİ	WHATSAPP	SERAP TEĞMEN
03 MAYIS 2024	GÜNLÜK RUTİNLER	WHATSAPP	SERAP TEĞMEN
04 MAYIS 2024	YAŞAM GÜNLÜĞÜ FORMU VE ANLATIMI	WHATSAPP	SERAP TEĞMEN
05 MAYIS 2024	SAĞLIKLI VE UZUN YAŞAMANIN SIRRI, SAĞLIKLI YAŞ ALMA	ZOOM / AKŞAM	DR KIVILCIM KAYABALI
	ELİMİNASYON DİYETİ/BİLİNÇ VE BİLGELİKLE YE	ZOOM / AKŞAM	SERAP TEGMEN
06 MAYIS 2024	YEMEK PAYLAŞIMLARI / YORUMLAR	WHATSAPP	SERAP / KIVILCIM
	YERİNE KOYMALAR	WHATSAPP	SERAP TEĞMEN
07 MAYIS 2024	SU VE SAĞLIĞIMIZ	WHATSAPP	SERAP TEĞMEN
	YEMEK PAYLAŞIMLARI / YORUMLAR	WHATSAPP	SERAP / KIVILCIM
08 MAYIS 2024	BUNLARA DİKKAT EDELİM	WHATSAPP	SERAP TEĞMEN
	YEMEK PAYLAŞIMLARI / YORUMLAR	WHATSAPP	SERAP / KIVILCIM
	YÜZ YOGASI	ZOOM / AKŞAM	YÜZ YOGASI HOCASI
09 MAYIS 2024	BİTKİSEL PROTEİNLER / İNFLAMASYONA İYİ	WHATSAPP	SERAP TEĞMEN
	GELEN GIDALAR	WHATSAPP	SERAP TEĞMEN
	YEMEK PAYLAŞIMLARI / YORUMLAR	WHATSAPP	SERAP / KIVILCIM

FONKSİYONEL BESLENMEDEN BÜTÜNSEL SAĞLIĞA YOLCULUK



10 MAYIS 2024	PREBİYOTİK / PROBİYOTİK	WHATSAPP	SERAP TEĞMEN
	YEMEK PAYLAŞIMLARI / YORUMLAR	WHATSAPP	SERAP / KIVILCIM
11 MAYIS 2024	ORGANİK/DOĞAL FARKI	WHATSAPP	SERAP TEĞMEN
	YEMEK PAYLAŞIMLARI / YORUMLAR	WHATSAPP	SERAP / KIVILCIM
12 MAYIS 2024	TEST	ZOOM / AKŞAM	SERAP TEĞMEN
	GENLER KADERİMİZ Mİ? EPIGENETİK NEDİR? GELECEĞİMİZİ BELİRLEYEN YAŞAM TARZIMIZ	ZOOM / AKŞAM	DR KIVILCIM KAYABALI
13 MAYIS 2024	A DAN Z YE UYKU	WHATSAPP	SERAP TEĞMEN
	YEMEK PAYLAŞIMLARI / YORUMLAR	WHATSAPP	SERAP / KIVILCIM
14 MAYIS 2024	UYKU HİJYENİ	WHATSAPP	SERAP TEĞMEN
	YEMEK PAYLAŞIMLARI / YORUMLAR	WHATSAPP	SERAP / KIVILCIM
15 MAYIS 2024	FİZİKSEL AKTİVİTE	WHATSAPP	SERAP TEĞMEN
	YEMEK PAYLAŞIMLARI / YORUMLAR	WHATSAPP	SERAP / KIVILCIM
15 MAYIS 2024	PİLATES	ZOOM AKŞAM	SEDA ER
16 MAYIS 2024	MENAPOZ VE SONRASI	ZOOM / AKŞAM	DR KIVILCIM KAYABALI
	YEMEK PAYLAŞIMLARI / YORUMLAR	WHATSAPP	SERAP / KIVILCIM
17 MAYIS 2024	TOHUM ROTASYONU	WHATSAPP	SERAP TEĞMEN
	YEMEK PAYLAŞIMLARI / YORUMLAR	WHATSAPP	SERAP / KIVILCIM
18 MAYIS 2024	YEMEK PAYLAŞIMLARI / YORUMLAR	WHATSAPP	SERAP / KIVILCIM
19 MAYIS 2024	YEMEK PAYLAŞIMLARI / YORUMLAR	WHATSAPP	SERAP / KIVILCIM
20 MAYIS 2024	STRES NEDİR, STRES YÖNETİMİ, ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM	ZOOM / AKŞAM	DR KIVILCIM KAYABALI
	MEDİTASYON NEDİR? SİNDİRİM MEDİTASYONU	ZOOM / AKŞAM	SERAP TEGMEN
21 MAYIS 2024	STRES VE STRES UYARANLARI	WHATSAPP	SERAP TEGMEN
	YEMEK PAYLAŞIMLARI / YORUMLAR	WHATSAPP	SERAP / KIVILCIM
22 MAYIS 2024	STRES YANITINI DÜZENLEYEN ÇÖZÜMLER	WHATSAPP	SERAP TEGMEN
	YEMEK PAYLAŞIMLARI / YORUMLAR	WHATSAPP	SERAP / KIVILCIM
23 MAYIS 2024	VAGUS SİNİRİ / HPA AKSI	ZOOM / AKŞAM	DR KIVILCIM KAYABALI
	YEMEK PAYLAŞIMLARI / YORUMLAR	WHATSAPP	SERAP / KIVILCIM
24 MAYIS 2024	VAGUS SİNİRİ EGZERSİZLERİ	WHATSAPP	SERAP TEGMEN
	YEMEK PAYLAŞIMLARI / YORUMLAR	WHATSAPP	SERAP / KIVILCIM
25 MAYIS 2024	NEFESİN ÖNEMİ	WHATSAPP	SERAP TEGMEN
	YEMEK PAYLAŞIMLARI / YORUMLAR	WHATSAPP	SERAP / KIVILCIM
26 MAYIS 2024	GERİ YÜKLEMELER/YÜKLEME GÜNLÜĞÜ	WHATSAPP	SERAP TEGMEN
	YEMEK PAYLAŞIMLARI / YORUMLAR	WHATSAPP	SERAP / KIVILCIM
26 MAYIS 2024	NEFES ÖLÇÜMÜ/NEFES ÇALIŞMASI	ZOOM / AKŞAM	SERAP TEGMEN
	SORU/CEVAP	ZOOM / AKŞAM	SERAP/KIVILCIM
	MEDİTASYON VE KAPANIŞ	ZOOM / AKŞAM	SERAP TEGMEN
SONRAKİ 7 GÜN GRUP AÇIK KALIP GERİ YÜKLEMELER TAKİP EDİLECEK		WHATSAPP	SERAP /KIVILCIM