

# 30 GÜNLÜK KALP PLANI



**Kullanım:** Her gün 3 küçük hedefi tamamla: (1) Hareket, (2) Beslenme/Tabak, (3) Stres-Uyku.

|                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gün 1</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Yürüyüş 20 dk (orta tempo)<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Tabak: yarısı sebze + zeytinyağı<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Nefes 4-6 (5 dk) | <b>Gün 2</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Merdiven 10 kat toplam<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Şekersiz içecek tercih et<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Ekranı yatmadan 60 dk önce bırak | <b>Gün 3</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Yürüyüş 25 dk<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Tam tahıl ekle (bulgur/çavdar)<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Gün ışığı 10 dk         | <b>Gün 4</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Güç: evde 15 dk (vücut ağırlığı)<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Tuzsuz kuruyemiş 1 avuç<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>3 not: minnet, gün sonu    | <b>Gün 5</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Yürüyüş 30 dk<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Balık veya omega-3 zengin yemek<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Nefes 4-6 (5 dk)              |
| <b>Gün 6</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Esne 10 dk<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Baklagil öğünü (mercimek/nohut)<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Kafein 14:00 sonrası yok          | <b>Gün 7</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Yürüyüş 20 dk<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Yoğurt/kefir (probiyotik) ekle<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Sıvı: 6-8 bardak                     | <b>Gün 8</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Tempolu yürüyüş 25 dk<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Kızartma yok, fırın/haşlama<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Ekran 30 dk kitap  | <b>Gün 9</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Güç: 15 dk (sandalyeyle squat, duvar şınavı)<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Sebzeli çorba + limon<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Nefes 4-6 (5 dk) | <b>Gün 10</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Yürüyüş 30 dk<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Meyveyi bütün ye (suyu değil)<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Yatma sabit saatte             |
| <b>Gün 11</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Merdiven 12 kat toplam<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>İşlenmiş et yok (sucuk/salam)<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Kısa meditasyon 7 dk   | <b>Gün 12</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Yürüyüş 25 dk<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Tuz < 5 g/gün (etiketi oku)<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Gün ışığı 10 dk                        | <b>Gün 13</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Esne 12 dk<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Tam tahıl + sebze öğünü<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Telefonu yatak odası dışında tut | <b>Gün 14</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Yürüyüş 30 dk (park/rota değiştir)<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Baklagil salatası<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Nefes 4-6 (7 dk)              | <b>Gün 15</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Güç: 18 dk<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Kırmızı et porsiyonunu küçült<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Ekran 45 dk                       |
| <b>Gün 16</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Yürüyüş 20 dk<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Tatlı yerine meyve + yoğurt<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Kafein 14:00 sonrası yok          | <b>Gün 17</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Tempolu yürüyüş 30 dk<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Zeytinyağı ile pişir<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Akşam kısa yürüyüş 10 dk              | <b>Gün 18</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Esne 10 dk<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Tuzsuz kuruyemiş 1 avuç<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Uyku rutini (ışık/ses/sıcaklık)  | <b>Gün 19</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Yürüyüş 25 dk<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Sebze çeşitlendir (renkli tabak)<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Nefes 4-6 (5 dk)                    | <b>Gün 20</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Güç: 20 dk<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Tam tahıl ekle<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>3 not: minnet, gün sonu                          |
| <b>Gün 21</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Yürüyüş 30 dk<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Balık veya bitkisel protein<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Gün ışığı 10 dk                   | <b>Gün 22</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Merdiven 12 kat toplam<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Şekersiz içecek<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Ekranı yatmadan 60 dk önce bırak          | <b>Gün 23</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Yürüyüş 25 dk<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Yoğurt/kefir<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Kısa meditasyon 7 dk                     | <b>Gün 24</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Esne 12 dk<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Baklagil öğünü<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Kafein 14:00 sonrası yok                                 | <b>Gün 25</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Tempolu yürüyüş 30 dk<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Sebze + zeytinyağı<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Sıvı: 6-8 bardak                  |
| <b>Gün 26</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Güç: 18 dk<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>İşlenmiş et yok<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Telefonu yatak odası dışında tut                 | <b>Gün 27</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Yürüyüş 20 dk<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Tam tahıl + sebze<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Nefes 4-6 (7 dk)                                 | <b>Gün 28</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Merdiven 10 kat toplam<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Meyveyi bütün ye<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Akşam kısa yürüyüş 10 dk    | <b>Gün 29</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Yürüyüş 30 dk (doğa/park)<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Tuz < 5 g/gün<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>Uyku sabit saatte                          | <b>Gün 30</b><br><input type="checkbox"/> <b>Hareket:</b><br>Esne 10 dk + rahatlama<br><input type="checkbox"/> <b>Beslenme:</b><br>Tatlı yerine meyve + yoğurt<br><input type="checkbox"/> <b>Stres/Uyku:</b><br>3 not: minnet, gün sonu |