

@tayyiplift

YENİ BAŞLAYAN BAŞLANGIÇ REHBERİ

İlk 4 hafta — aç kalmadan, abartısız, sahadan.

Hadi başlayalım ▶

YENİ BAŞLAYAN REHBERİ

Salona ilk gün ne yapacağım?

Panik yok. Bu 5 adım yeter.



@tayyiplift



kaydır →

01 / 05

Sakin saati seç

İlk gün için kalabalık olmayan saatleri seç: öğlen arası ya da 21:00 sonrası. Makineleri rahat rahat tanırsın, kimse acele ettirmez.

GERÇEK CEVAP

Haftada kaç gün antrenman yeter?

Cevap beklediğinden az.



@tayyiplift



kaydır →

2 gün bile fark yaratır

Haftada 2 düzenli antrenman, “hiç”ten kat kat iyidir; kas ve sağlık için ölçülebilir fark yaratır. Az diye küçümseme, başlamak için yeter.

3 gün: tatlı nokta

Pazartesi-Çarşamba-Cuma gibi gün aşırı düzen, yeni başlayan için idealdir. Vücut dinlenir, alışkanlık oturur. İlk 6 ay fazlası şart değil.

5-6 gün: ileri seviye işi

Programı bölmeyi ve toparlanmayı yönetmeyi bilenler için. Yeni başlayana ekstra getirisi az, bırakma riski çoktur.



Faydalı olduysa kaydet

İhtiyacı olan arkadaşına gönder ↗

[@tayyiplift](#) · takip et

Haftada yeni rehberler — pratik, abartısız, gerçekçi.

SIK YAPILAN HATALAR

İlk ay herkesin yaptığı 5 hata

Bil ki düşme — çoğuna ben de düştüm.



@tayyiplift



kaydır →

01 / 05

Her gün salona gitmek

Hevesle 6 gün üst üste gidip 2 hafta kaybolmak klasik. Kas sen dinlenirken geliřir; ilk ay için haftada 3 gün ideal.

04 / 05

Beslenmeyi yok saymak

Sonucun %70'i mutfakta yazılır. Salondan çıkıp fast food'la kapatıyorsan en iyi program bile seni kurtarmaz.

SÜRDÜRÜLEBİLİR YOL

Aç kalmadan kilo vermenin 3 kuralı

Açlık diyetin değil, sabrının düşmanı.



@tayyiplift



kaydır →

02 / 04

Küçük açık, büyük sabır

Günde 300-500 kalorilik açık yeter. Daha agresifi hem metabolizmayı hem iradeyi yorar; ardından gelen yeme atağıyla yoyo başlar.

03 / 04

Yasak yok, porsiyon var

“Bir daha asla tatlı yemeyeceğim” diyenler, tatlıya saldırarak bitirir. Sevdiklerini plana sığdır; suçluluk döngüsünü baştan kapat.

Market proteinlerini 1'den 5'e puanladım

Kriterler: protein/fiyat, doygunluk, pratiklik.



Yumurta



5 / 5

En ucuz kaliteli protein. Akşamdan haşla, sabah çantana at. Tartışmasız tam puan.

Süzme yoğurt / lor



4 / 5

Kahvaltının sessiz kahramanı. Meyveli-şekerli versiyonlarına dikkat: etiket oku.

Protein bar



2 / 5

Çoğu şeker bombası, fiyatı da cabası. Etiketini okumadan alma. Gerçek yemek her zaman bardan iyidir.

ZİHNİYET

Motivasyonun mu bitti? Normal.

Motivasyon biter. Sistem bitmez.



@tayyiplift



kaydır →

02 / 04

21 gün miti

Alışkanlık 21 günde oturmaz; araştırmalara göre ortalama ~66 gün sürer. 3. haftada zorlanıyorsan bozuk olan sen değilsin — süreç bu.

03 / 04

Sistemi küçült

“Her gün 1 saat” bir hedef değil, kırılğan bir hayaldir. Sistem şudur: pzt-çar-cum, saat belli, çanta akşamdan kapıda. Karar sayısını azalt; irade tükenen bir kaynaktır.

04 / 04

Kötü gün anlaşması

İsteksiz günler için kendinle anlaş: “Sadece git, 15 dakika yap, istersen çık.” Çoğu gün devam edersin; etmesen bile seri bozulmaz. Seriyi korumak her şeydir.

*Buraya kadar
geldiysen,
iř ciddi demektir.*

Bu rehber başlangıç. Sıradaki adım:
antrenmanını Overload uygulamasıyla takip et,
3 günlük ücretsiz challenge'a katıl,
takıldığın yeri yaz, birlikte çözeriz.

@tayyiplift — bio'daki linke dön

Sahadan, abartısız. Karmaşık değil.