

OBEZİT FELSEFESİ VE STRATEJİSİ

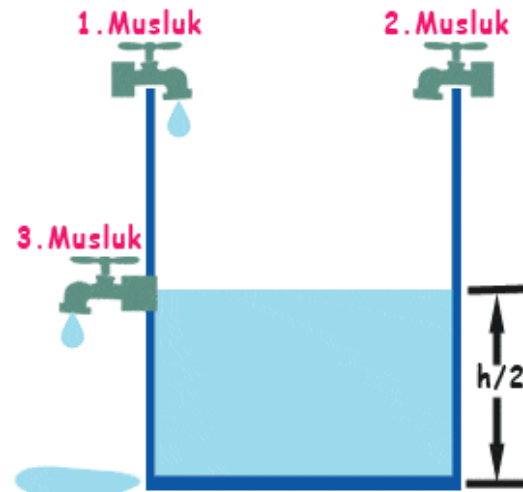
OBEZİT FELSEFESİ VE STRATEJİSİ

- Obezite vücutta diğer doku ve organların ağırlık ve hacimlerine oranla **YAĞ ORANININ** artmasıdır.
- Yağ dokusunun gelişimi **alım fazlalığı, atım azlığı** dışında birçok kültürel, biyolojik, mevsimsel, çevresel ve genetik olaylardan etkilenir.



ENERJİ ALIMI

ENERJİ HARCAMASI



OBEZİT FELSEFESİ VE STRATEJİSİ

- Yağ dokusunun gelişimi
 - Davranış,
 - Aile,
 - İlaçlar,
 - Kültür,
 - Biyoloji,
 - Mevsim,
 - Çevre,
 - Hormonlar
 - Genetik
- gibi bir çok olaydan veya bunların bileşiminden meydana gelebilir.



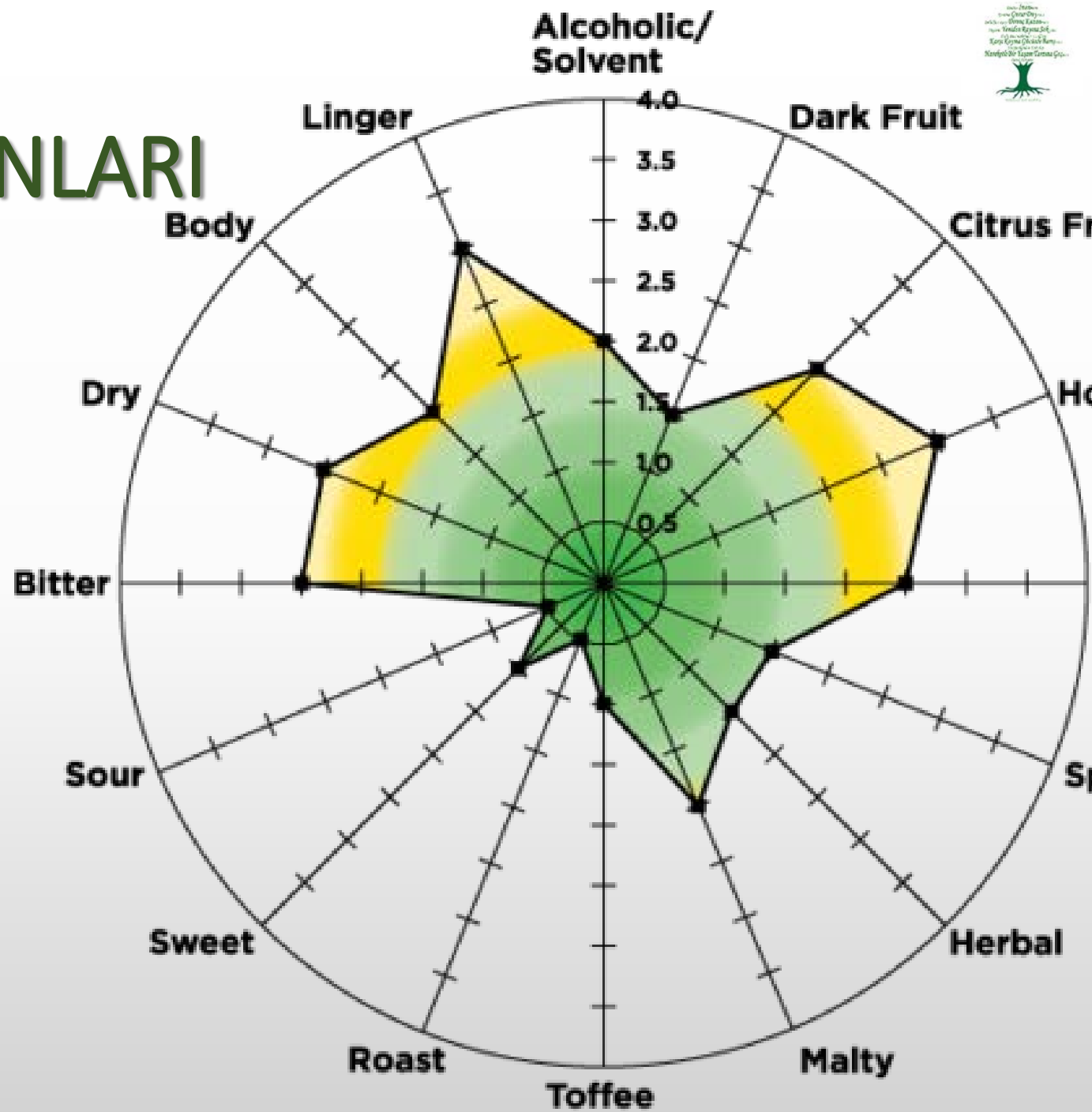
OBEZİT FELSEFESİ VE STRATEJİSİ

- Bu obeziteyle ilgili olabilecek konuları 5 farklı alanda inceleyebiliriz.
- Obeziteye sebep olan **etkenler** ve ortaya çıkan **durumlar** temel alanların başındadır.
- Bu durumda yapılan **çabalar** ve nelerin **hedeflendiği** önemli alanlardandır.
- Son olarak ta en önemli alan olan gerçekten **çözümler** nelerdir?



OBEZİTE MATRİS ALANLARI

- Bu alanları matematiksel algoritmalara bağlamak için önce bunları tanımlamak gerekir.
- Bu tanımlamaların arkasından kendi içlerindeki ve aralarındaki tüm ilişkileri ve bağıntılar ortaya çıkarılmalıdır.
- Obezite için **5 farklı temel alan** tanımlayabiliriz.
 - **ETKEN MATRİSİ**
 - **DURUM MATRİSİ**
 - **ÇABA MATRİSİ**
 - **HEDEF MATRİSİ**
 - **ÇÖZÜM MATRİSİ**



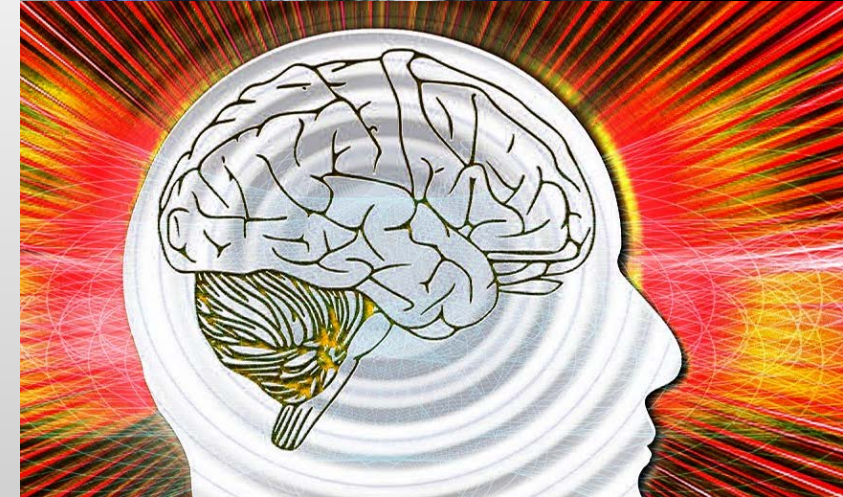
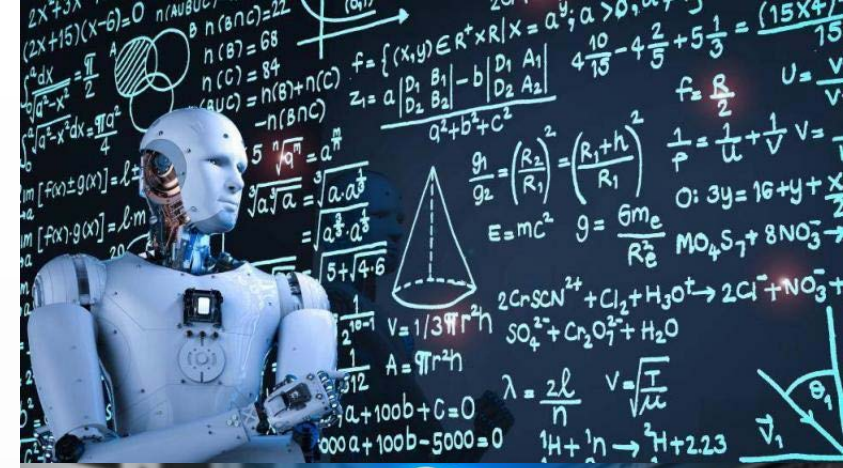
OBEZİTE BİLMECESİ

- Dolayısı ile her obezin **bireysel olarak obez olma etkenleri**, bir **ÖRÜMCEK AĞININ** örgüsü gibi, kişilerin **parmak izleri gibi benzersizdir**.
- Her obez benzersiz olduğundan, her biri kendi gereksinimlerine uygun **kişiselleştirilmiş bir MATRİS İLİŞKİSİ** vardır.
- Her obez sağlıklı bir **çözüm ve yaşam metodolojisini** hak eder.



ÖNCE BİLMECEYİ OKUMAK

- Görevimiz danışanlarımızı **tanımak, nasıl düşündüklerini ve hissettiklerini** anlamaktır.
- Obezit Matrisi ile adeta **danışanlarımızın beyinlerine, bilinçaltılarına ve bedensel metabolik faaliyetlerinin içine gireriz.**
- Bunu yaparken, amacımız **obezite etkenleri bulmacasının** tüm farklı kısımlarını bir araya getirip **doğru kararları vermek** için bu bilgiyi kullanmaktır.



HER DANIŞANA AYRI MATRİS

- «**Obezit Sistemi**» içinde 5 alanda ve etkende 7 ekseninde 43 farklı ölçekte **her danışanın ayrı matrisi** sürekli çıkarılmaktadır.
- Sayısız diyetisyen, psikolog, yaşam koçu, aktivite uzmanı ve bilim adamları yapay zeka modelleri ile en son teknoloji kullanan **Obezit Yazılımı** sayesinde **her danışana özel yöntem geliştirir.**

	A	B	C
A	8.2	5.8	3.5
B	5.9	4.8	2.1
C	3.5	2.1	1.7

A.

	A	B	C
A	1.00	0.92	0.93
B	0.92	1.00	0.75
C	0.93	0.75	1.00

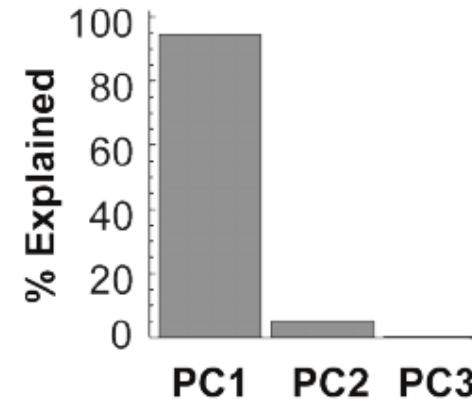
B.

	PC1	PC2	PC3
PC1	13.88	0.00	0.00
PC2	0.00	0.77	0.00
PC3	0.00	0.00	0.05

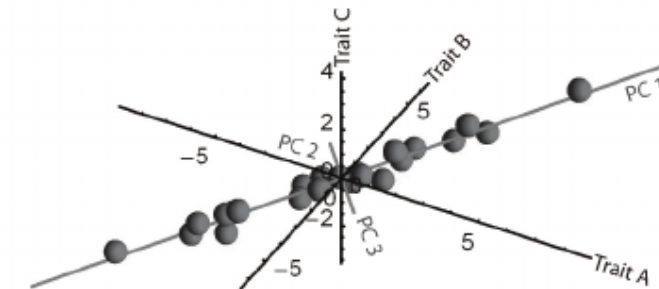
C.

	PC1	PC2	PC3
A	-0.77	0.29	-0.57
B	-0.56	-0.73	0.37
C	-0.31	0.61	0.73

D.



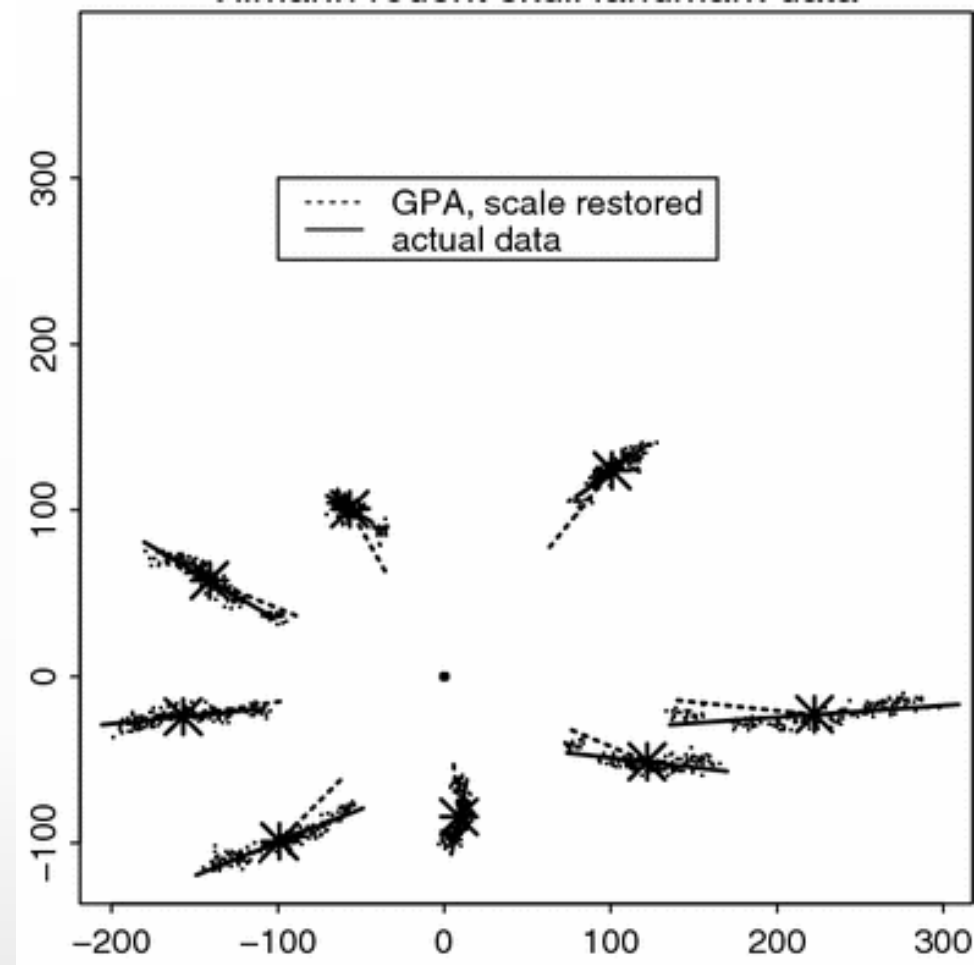
E.



F.

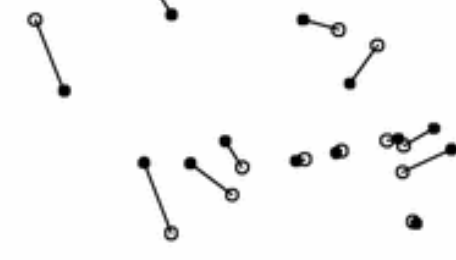
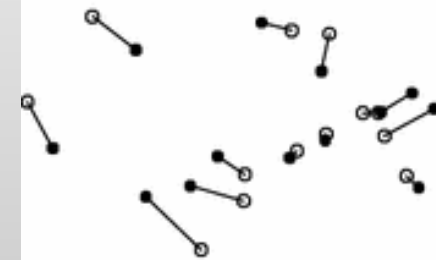
HER DANIŞANA AYRI MATRİS

- Her Obezitin etkeni ve durumu farklı olduğu gibi çözümü de farklıdır.
- Çözümler kişiye özel, döneme özel, bir önceki çabanın sonucuna özel geliştirilmelidir.



local (correct)

global (wrong)



YAPAY ZEKA

- Geliştirdiğimiz **Yapay zekâ modüllerimizle** her gün yeni ölçekler deniyoruz ve küçük ayrıntıları doğru bulduğumuzdan **emin oluyoruz**.
- Çünkü **küçük ayrıntıların büyük bir fark yaratabileceğine** gerçekten inanıyoruz.



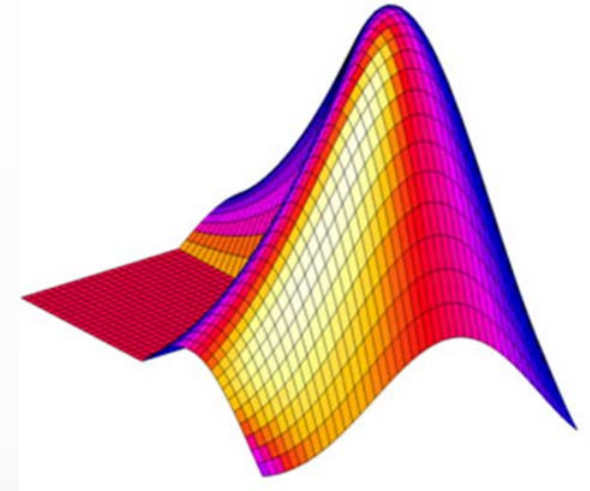
YAPAY ZEKA

- Bu sebeple “**OBEZİT** Zayıflama Yöntemi” diye **kalıplaşmış bir zayıflama yöntemi yoktur.**
- **Kitlesele** bir sistemin **Butik** çözüm metodolojileri uygulanmaktadır.



YAPAY ZEKA

- **Butik** (size özel) hazırlanmış,
 - Diyetler, beslenme alışkanlıklarını değiştirme çalışmalarını,
 - Aktivite programları, egzersiz çalışmalarını,
 - Psikoloji güçlenme uygulamaları, gerçek ve sanal stres çözümleri,
 - Doğru bilinen yanlışları düzeltmeler, motivasyon artırma yöntemleri,
 - Doğru yaşam aktivite önerileri ile,
- **GERÇEK ÇÖZÜMLER SUNULMAKTADIR.**



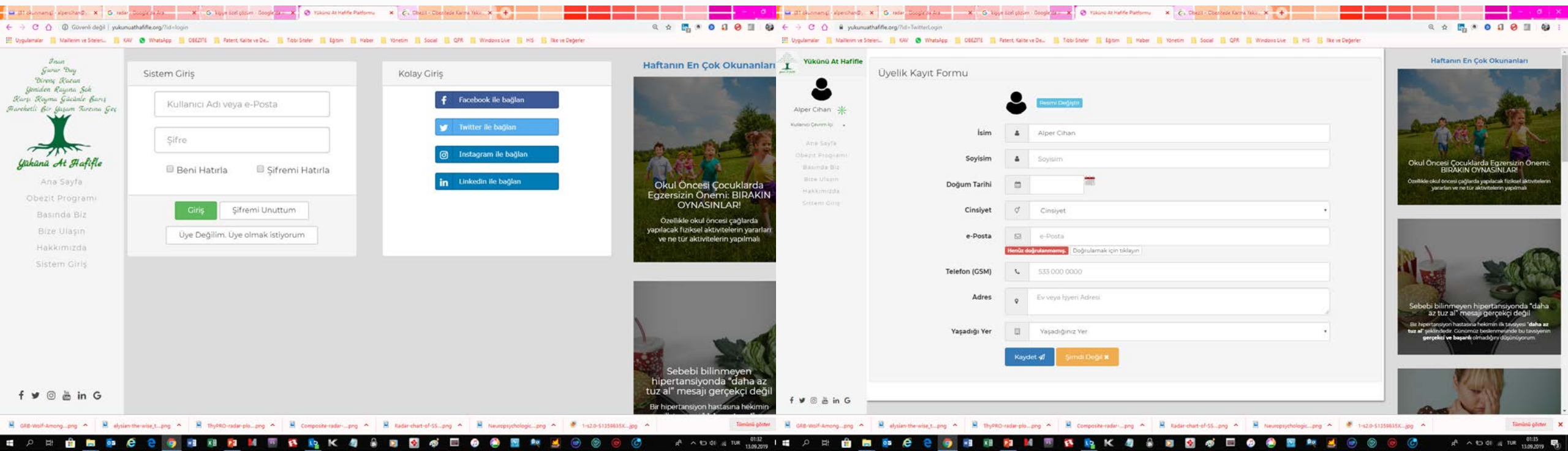
HER DANIŞANA AYRI ÇÖZÜM

- Obezit Sistemi;
- Online tanıtım sistemleri ile,

The screenshot displays the Obezit website interface. The main content area features a grid of nine images showing individuals at various stages of weight loss, with text indicating they are 'winners of the Obezit program'. Below this grid, the text reads 'Dünyanın en başarılı obezite programı: OBEZİT'. A sidebar on the right contains a navigation menu with the following items: 'Ana Sayfa', 'Obezit Programı', 'Başında Biz', 'Bize Ulaşın', 'Hakkımızda', and 'Sistem Giriş'. The background of the main content area shows a silhouette of a person with arms raised against a sunset sky, with the text 'Yaşam Tarzını Değiştiriyoruz' and 'Adım adım ilerle.'.

HER DANIŞANA AYRI ÇÖZÜM

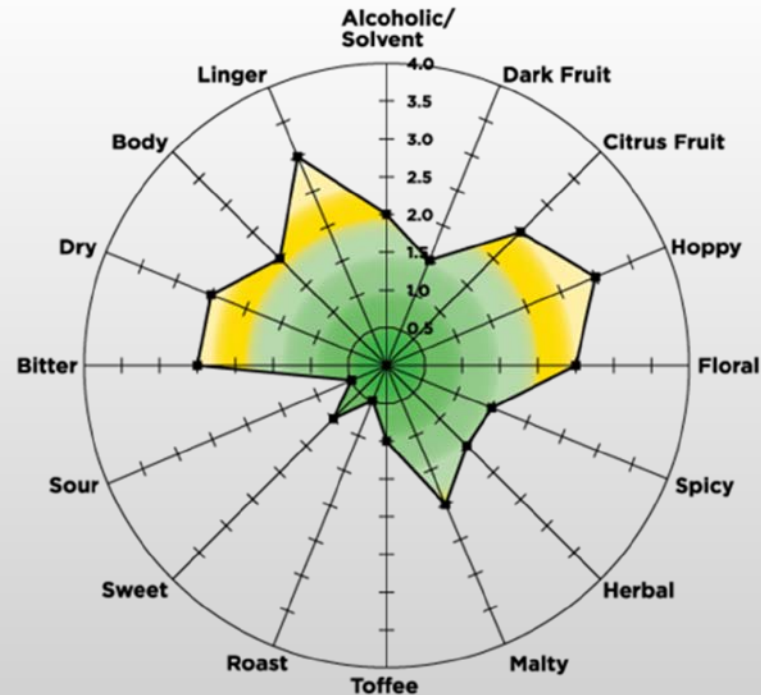
- Obezit Sistemi;
- Ücretsiz ilk tanışma modülleri ile,



The screenshot displays the website's interface, which is divided into several sections. On the left, there is a navigation menu with the following items: Ana Sayfa, Obezit Programı, Basında Biz, Bize Ulaşın, Hakkımızda, and Sistem Giriş. The main content area is split into three columns. The first column, titled 'Sistem Giriş', contains a login form with fields for 'Kullanıcı Adı veya e-Posta' and 'Şifre', and buttons for 'Giriş' and 'Şifremi Unuttum'. Below these are checkboxes for 'Beni Hatırla' and 'Şifremi Hatırla', and a button for 'Üye Değilim. Üye olmak istiyorum'. The second column, titled 'Kolay Giriş', offers social media login options: 'Facebook ile bağlan', 'Twitter ile bağlan', 'Instagram ile bağlan', and 'LinkedIn ile bağlan'. The third column, titled 'Haftanın En Çok Okunanları', features two articles. The top article is 'Okul Öncesi Çocuklarda Egzersizin Önemi: BIRAKIN OYNASINLAR!' with a sub-headline 'Özellikle okul öncesi çağlarda yapılacak fiziksel aktivitelerin yararları ve ne tür aktivitelerin yapılmalı'. The bottom article is 'Sebebi bilinmeyen hipertansiyonda "daha az tuz al" mesajı gerçekçi değil' with a sub-headline 'Bir hipertansiyon hastasına hekimin'. To the right of the main content is a user profile section for 'Alper Cihan' with a 'Yükünü At Hafifle' header and a list of menu items: 'Ana Sayfa', 'Obezit Programı', 'Basında Biz', 'Bize Ulaşın', 'Hakkımızda', and 'Sistem Giriş'. The final section on the right is 'Üyelik Kayıt Formu', which includes a 'Resimini Doğrula' button and fields for 'İsim', 'Soyisim', 'Doğum Tarihi', 'Cinsiyet', 'e-Posta', 'Telefon (GSM)', 'Adres', and 'Yaşadığı Yer'. There are 'Kaydet' and 'Şifrimi Değiştir' buttons at the bottom of the form. The website also features a top navigation bar with various icons and a footer with social media links.

HER DANIŞANA AYRI ÇÖZÜM

- Obezit Sistemi;
 - Ücretsiz matris çıkarma ve yorumlama ile,



A.

	A	B	C
A	8.2	5.8	3.5
B	5.9	4.8	2.1
C	3.5	2.1	1.7

B.

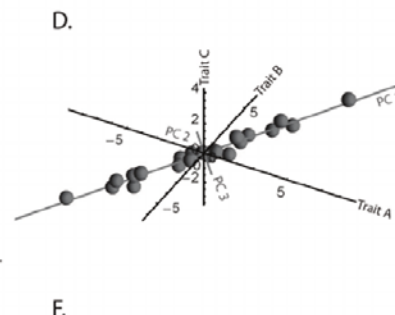
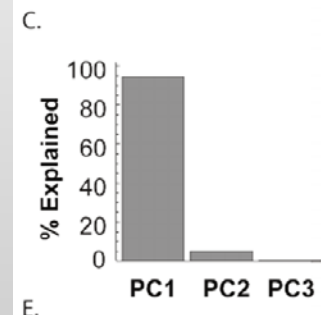
	A	B	C
A	1.00	0.92	0.93
B	0.92	1.00	0.75
C	0.93	0.75	1.00

C.

	PC1	PC2	PC3
PC1	13.88	0.00	0.00
PC2	0.00	0.77	0.00
PC3	0.00	0.00	0.05

D.

	PC1	PC2	PC3
A	-0.77	0.29	-0.57
B	-0.56	-0.73	0.37
C	-0.31	0.61	0.73



HER DANIŞANA AYRI ÇÖZÜM

- Obezit Sistemi,
 - Program içinde **uzaktan eğitim** içerikleri ve animasyonları ile,



Videoyu Yeni Pencerede Aç

HER DANIŞANA AYRI ÇÖZÜM

- Obezite Sistemi,
 - Grup terapilerinde **yüz yüze eğitimleri** ile,



HER DANIŞANA AYRI ÇÖZÜM

- Obezite Sistemi,
 - Aralarda **bireysel** görüşmeleri ile,



HER DANIŞANA AYRI ÇÖZÜM

- Obezit Sistemi,
 - Mobil Kullanım ve her an ulaşım sayesinde sizi 7/24 takip etmesi ile,

Yükünü At Hafifle™ App Giriş

Kullanıcı Adı:

Şifre:

[Şifremi Unuttum](#)

[Giriş](#)

Daha önce kaydım yok. İlk defa kullanıyorum.

[Kayıt Ol](#)

Obezit

Argim Bilişim Sağlık ve Fitness
PEGI 3

Bu uygulama tüm cihazlarınızla uyumlu.

[Yükü](#)

Obazit

YORUMLAR

[Yorum Politikası](#)

[Yorum Yazın](#)

YENİLİKLER

Sürüm 1.0

EK BİLGİ

Güncellendi	Boyut	Yükleme sayısı
6 Nisan 2018	23M	100+
Mevcut Sürüm	Gerekli Android sürümü	İçerik Derecelendirmesi
1.0	4.0.3 ve sonrası	PEGI 3
Etkileşimli Öğeler	İzinler	Rapor
Kullanıcı Etkileşimi	Ayrıntıları göster	Uyumsuz olarak işaretli
Sunan:	Geliştirici	
Argim Bilişim	Web sitesini ziyaret edin info@argim.com.tr Gizlilik Politikası	

Yükünü At Hafifle Merkez Uygulaması

Argim Bilişim Sağlık ve Fitness
PEGI 3

Bu uygulama tüm cihazlarınızla uyumlu.

[Yükü](#)

Yalnız Değilsin
Kendine İnanmana
Kendine Gurur Duymana
Zorluklara Karşı Direnç Kazanmana
Hayatın Yeniden Rayına Sokmana
Yenilişimden Uzaklaşma
Karşı Koyma Gücünle Barışmana
Duygulanımdan Kurtulup
Hareketli Bir Yaşam Tarzına Geçmene
Destek Oluyoruz

Yalnız Değilsin
Kendine İnanmana
Kendine Gurur Duymana
Zorluklara Karşı Direnç Kazanmana
Hayatın Yeniden Rayına Sokmana
Yenilişimden Uzaklaşma
Karşı Koyma Gücünle Barışmana
Duygulanımdan Kurtulup
Hareketli Bir Yaşam Tarzına Geçmene
Destek Oluyoruz

Yükünü At! Hafifle

Yükünü At! Hafifle

Bu uygulama, Yükünü At Hafifle merkezleri tarafından kullanılmak üzere geliştirildi. Bireysel danışanın bu uygulama yerine Yükünü At Hafifle uygulamasını kurması gerekmektedir.

YENİLİKLER

Sürüm 1.2

EK BİLGİ

Güncellendi	Boyut	Yükleme sayısı
28 Ağustos 2019	18M	1+
Mevcut Sürüm	Gerekli Android sürümü	İçerik Derecelendirmesi
1.0	6.0 ve sonrası	PEGI 3
İzinler	Rapor	Sunan:

HER DANIŞANA AYRI ÇÖZÜM

- Obezit Sistemi,
- Yazılım tarafından gönderilen günlük **ev ödevleri ve takip** kayıtları ile,

The screenshot displays the Obezit System web interface. The browser address bar shows the URL: yukunuathafifle.com/production/index.aspx?link=danisan_dosya.aspx. The page title is "Yükünü At Hafifle". The user is logged in as "Nihal Sekreter".

Search Results:

Kimlik No	Ad	Soyad
60304219218	TUĞBA	BÜYÜKTAHANCI
39988641660	BURCU	AKOĞLU
23269920698	MAKBULE	SAYIL
20840057118	MAKBULE	ÇAM
55855145772	Bülent	SOYPAÇACI

Patient Profile (Bülent SOYPAÇACI):

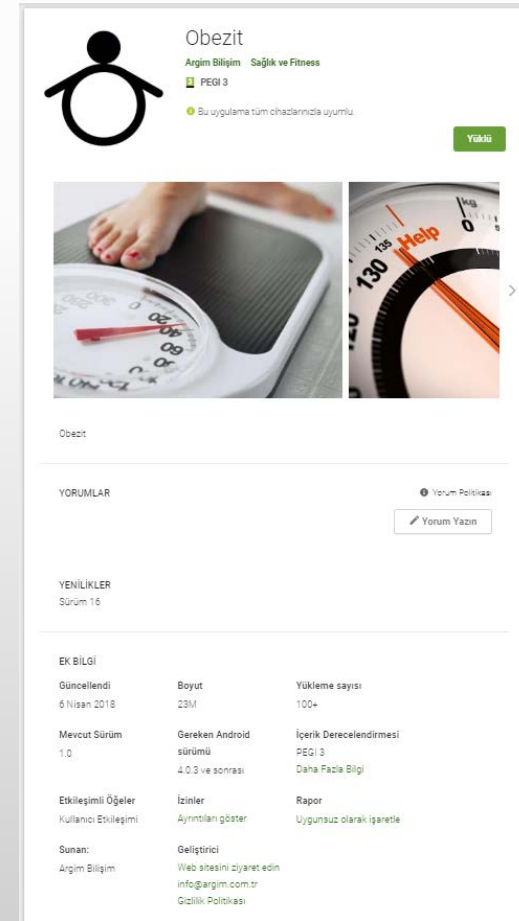
- Kimlik No: 55855145772
- Ad Soyad: **Bülent SOYPAÇACI**
- Doğum T./Yaş: 9.5.1974 / 45 / E
- Kayıt Tarihi: 25.6.2019
- Ayrılma Tarihi:
- e-Posta: pacaci@yahoo.com
- Adres: Altayçeşme mah. Begonya sok. No: 12/17 Maltepe/İstanbul
- Açıklama: Grup : **Pts Haz 1 / Hazırlık 1**

Appointment History:

Tarih	Durum
25.6.2019	Davranış Ön Değerlendirme, İpek Psikolog (09:00 15 dk)
25.6.2019	Beslenme Ön Değerlendirme, Ali Diyetisyen (09:15 15 dk)
25.6.2019	Aktivite Ön Değerlendirme, Bülent Fizyoterapist (09:30 15 dk)
1.7.2019	Beslenme Uzun Görüşme, Ali Diyetisyen (09:00 60 dk)
1.7.2019	Davranış Uzun Görüşme, İpek Psikolog (10:00 60 dk)
1.7.2019	Aktivite Uzun Görüşme, Bülent Fizyoterapist (11:00 60 dk)

HER DANIŞANA AYRI ÇÖZÜM

- Obezit Sistemi,
 - Cep telefonundan **hatırlatma ve uyarıları** ile,

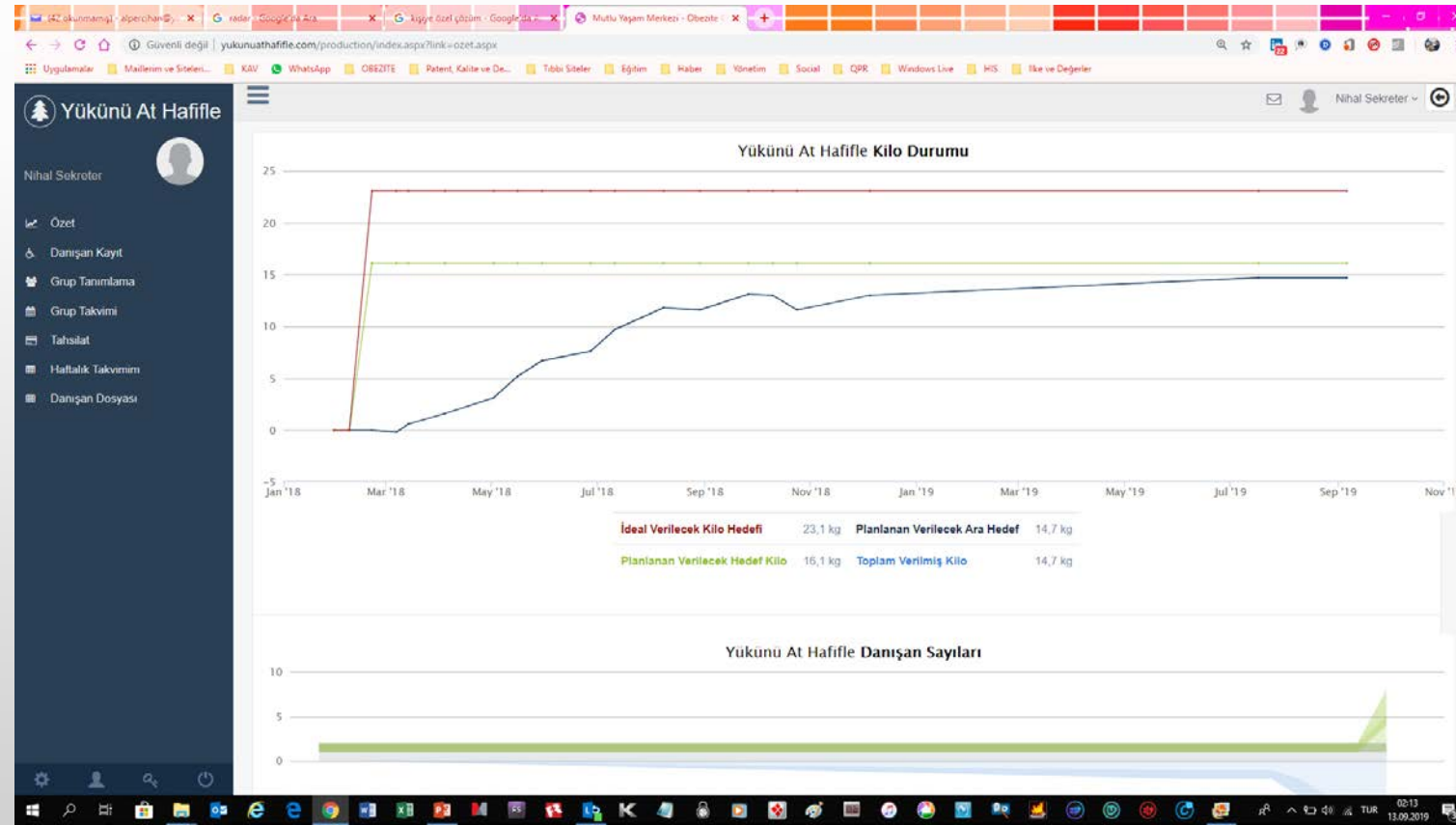


The screenshot shows the app's main screen. At the top, there is a black silhouette of a person with a large belly, representing obesity. To the right of the icon, the text reads "Obezit" followed by "Argim Bilgim Sağlık ve Fitness" and "PEGİ 3". Below this, it says "Bu uygulama tüm cihazlarınızla uyumlu." and there is a green "Yükle" button. The main content area features two images: a hand standing on a scale and a close-up of a blood pressure gauge with a red needle pointing to 130 and the word "Help" in red. Below the images, the word "Obezit" is written. Underneath, there is a section for "YORUMLAR" (Reviews) with a "Yorum Yazın" button. Below that, there is a section for "YENİLİKLER" (Updates) with "Sürüm 1.0". At the bottom, there is a table with the following information:

EK BİLGİ		
Güncellendi 6 Nisan 2018	Boyut 23M	Yükleme sayısı 100+
Mevcut Sürüm 1.0	Gereken Android sürümü 4.0.3 ve sonrası	İçerik Derecelendirmesi PEGİ 3 Daha Fazla Bilgi
Etkileşimli Öğeler Kullanıcı Etkileşimi	İzinler Ayrıntıları göster	Rapor Uyumsuz olarak işaretli
Sunan: Argim Bilgim	Geliştirici Web sitesini ziyaret edin info@argim.com.tr Gizlilik Politikası	

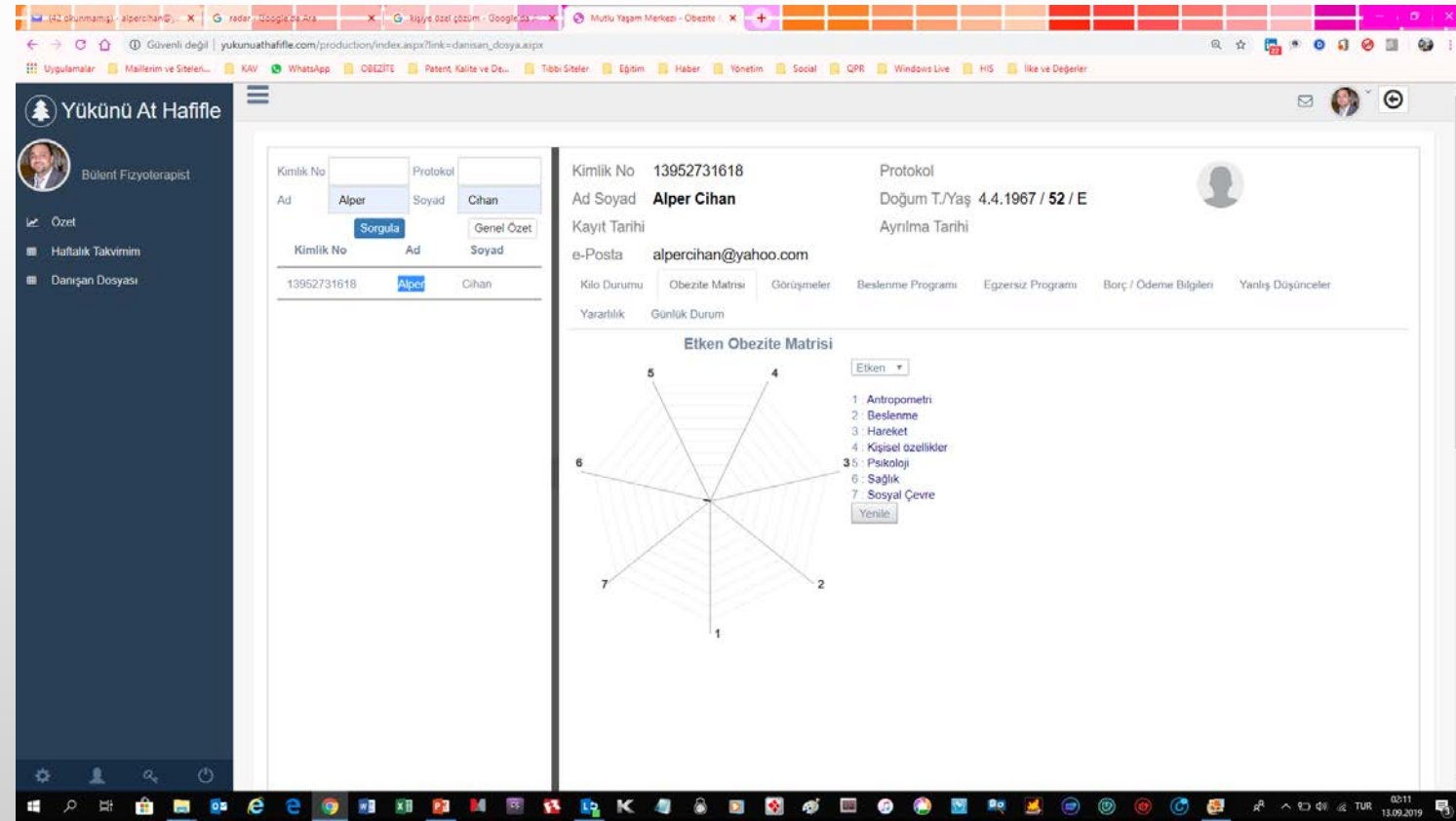
HER DANIŞANA AYRI ÇÖZÜM

- Obezite Sistemi,
 - Günlük kişiye özel cep telefonu **içerik ve soru cevapları** ile,



HER DANIŞANA AYRI ÇÖZÜM

- Obezite Sistemi,
 - Hedefleri yakalamaya ait **grafikler ve risk analizleri** ile



The screenshot displays the Obezite Sistemi web application interface. The browser address bar shows the URL: yukunuathafle.com/production/index.aspx?link=danisan_dosya.aspx. The page title is "Yükünü At Hafle" and the user is identified as "Bülent Fizyoterapist".

The main content area is divided into two columns. The left column contains a search form with fields for "Kimlik No" (13952731618), "Ad" (Alper), and "Soyad" (Cihan). Below the search form is a table with columns for "Kimlik No", "Ad", and "Soyad", containing the patient's information.

The right column displays patient details: "Kimlik No: 13952731618", "Ad Soyad: Alper Cihan", "Doğum T.Yaş: 4.4.1967 / 52 / E", "Kayıt Tarihi", "Ayrılma Tarihi", and "e-Posta: alpercihan@yahoo.com". Below these details are tabs for "Kilo Durumu", "Obezite Matrisi", "Görüşmeler", "Beslenme Programı", "Egzersiz Programı", "Borç / Odeme Bilgileri", and "Yanlış Düşünceler".

The "Obezite Matrisi" tab is active, showing a "Etken Obezite Matrisi" radar chart. The chart has seven axes labeled 1 through 7, representing different risk factors. The legend for the chart is as follows:

- 1: Antropometri
- 2: Beslenme
- 3: Psikoloji
- 4: Kişisel özellikler
- 5: Hareket
- 6: Sağlık
- 7: Sosyal Çevre

The radar chart shows a score of 5 for Antropometri, 4 for Beslenme, 3 for Psikoloji, 4 for Kişisel özellikler, 5 for Hareket, 6 for Sağlık, and 7 for Sosyal Çevre. A "Yenile" button is located below the chart.

HER DANIŞANA AYRI ÇÖZÜM

- Obezit Sistemi,
 1. **Online** tanıtım sistemleri ile,
 2. **Ücretsiz** ilk tanışma modülleri ile,
 3. Ücretsiz **matris çıkarma** ve yorumlama ile,
 4. Program içinde **uzaktan eğitim** içerikleri ve animasyonları ile,
 5. Grup terapilerinde **yüz yüze eğitimleri** ile,
 6. Aralarda **bireysel** görüşmeleri ile,
 7. Günlük **ev ödevleri ve cep telefonundan** kayıtları ile,
 8. Cep telefonundan **hatırlatma ve uyarıları** ile
 9. Günlük kişiye özel cep telefonu **içerik ve soru cevapları** ile,
 10. Hedefleri yakalamaya ait **grafikler ve risk analizleri** ile
- **Her danışana özel yöntemler sunmaktadır.**