



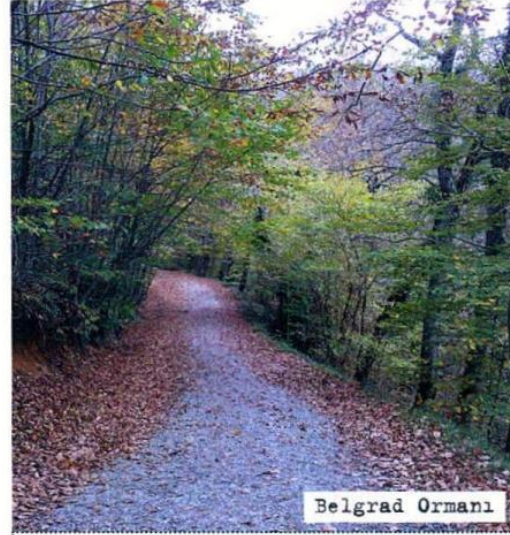
TUTKULARI HAYATA TUTUNDURUYOR

Index Grup CEO'su **Erol Bilecik** için iki önemli tutku, yürüyüş ve arkadaş buluşmaları. Haftanın 5 günü düzenli olarak yürüyen Bilecik, yürüyüşün hem fiziksel hem zihinsel anlamda kendisini dinç hissettirdiğini

söylüyor. "Her gün yaptığım bu yürüyüşler, kilo almayı engellemenin yanı sıra düzgün bir duruş da sağlıyor. Bununla birlikte, özellikle hafta sonları dostlarım ve iş arkadaşlarımla keyifli bir akşam yemeğinde buluşmak ve sohbet etmek benim için ayrı bir tutku" diyor.

Yürüyüş ve arkadaş buluşmaları tutku olmanın yanında Bilecik için önemli birer motivasyon kaynağı. "Sağlıklı yaşamdan tutun da hayata daha büyük bir şevkle tutunmaya kadar çok önemli fiziksel ve duygusal parametrelere sahip bu iki alışkanlıktan vazgeçebileceğimi sanmıyorum" diyen Bilecik, hemen arkasından bazen tutkularından vazgeçmeyi de bilmek gerektiğini ekliyor. Bunu söylerken neyi kast ettiğini de şöyle açıklıyor: "Bunu yakın zamanda sigarayla bırakmış olmamla örnekleyebilirim. Sonunda sigarayla 30 yıllık beraberliğimizi tek taraflı olarak fes etmiş oldum."

erol bilecik



Belgrad Ormanı

İstanbul'un en iyi yürüyüş mekanları

Birçok uzman tarafından İstanbul'un en iyi yürüyüş mekanlarının başında Belgrad Ormanı geliyor. Orman aktif sporcuların takım antrenmanları için çok tercih ettikleri 6,5 km'lik koşu parkuru ile en gözde yerler arasında. İkinci olarak Maçka Parkı yer alıyor. Merkezi olmasının yanı sıra parkin deniz tarafında sert toprak yüzeylerden oluşması istediğiniz zorlukta çalışmaya izin veriyor. Bir diğer gözde yürüyüş mekanı da Feneryolu - Suadiye sahil yolu. 6,5 km'lik bu yol aslında Tuzla'ya kadar devam ediyor. Yürüyüş ve koşu yapmak isteyenlere önemli bir avantaj sağlıyor.

Yürüyüşün yararları

"Sport Medicine Digest" dergisindeki rakamlara göre düz yolda saatte 6 mil hızla yapılan bir yürüyüş 5 mil hızla bisiklete binmeye eşit. Yüzde 10 eğimli bir yolda 45 dakikalık canlı bir yürüyüş, 65 kiloluk bir kişiye 541 kalori yaktırıyor. Bu da aynı ağırlıktaki bir kişinin 5,5 mil hızla koştuğunda yakacağı kaloriden daha fazla. Düz bir alanda saatte 4 mil hızla 45 dakikalık bir yürüyüş, 248

kalori yakılmasını sağlıyor.

"The Physician and Sport Medicine" da yayınlanan bir çalışmada 19-41 yaşları arasında olan ve 4-15 kilo arasında fazla ağırlıkları olan kadınlar bir yıl boyunca progresif bir yürüyüş rejimine alındı. Bu kişiler bir yıl sonra diyetlerinde hiç değişiklik yapmadıkları halde 4 ila 7,5 arasında kilo kaybetti.