



Türkiye Klinikleri

Yaşam Tarzı Tıbbı

Lifestyle Medicine

Editörler / Editors: Prof. Dr. Vildan MEVSİM

Doç. Dr. Gökçe İŞCAN

Kitabın her türlü yayın hakkı Ortadoğu Reklam Tanıtım Yayıncılık Turizm Eğitim İnşaat Sanayi ve Ticaret A.Ş.'ye aittir. Kitaptaki soru, yazı, resim, tablo, grafik ve şekiller kısmen de olsa yayıncının yazılı izni alınmadan, elektronik veya mekanik yöntemlerle basılamaz, çoğaltılamaz. Yalnızca bilimsel amaçlarla (kaynak göstermek kaydıyla) özetleme ve alıntı yapılabilir.

All rights are reserved by Ortadoğu Reklam Tanıtım Yayıncılık Turizm Eğitim İnşaat Sanayi ve Ticaret A.Ş. The questions, writings, pictures, tables, graphics, and figures published in this book cannot be printed or reproduced in whole or in part by electronic or mechanic ways without the written consent of the publisher. Summarizing and citation for scientific purposes (by specifying the reference) is allowed.

E-ISBN: 978-625-395-497-0

© 2025 Ortadoğu Reklam Tanıtım Yayıncılık Turizm Eğitim İnşaat Sanayi ve Ticaret A.Ş.

Türkiye Klinikleri Yayın Seri No- Türkiye Klinikleri Publication Serial Number : 1819

1. Baskı (1st Edition), Şubat (February), Ankara-Türkiye



Türkiye Klinikleri

YAYIMCI - PUBLISHER

Ortadoğu Reklam Tanıtım Yayıncılık Turizm Eğitim İnşaat Sanayi ve Ticaret A.Ş. (Türkiye Klinikleri)

Türkocağı Cad. No:30 06520 Balgat/Ankara/Türkiye

Tel/Phone : +90 312 286 56 56

Faks/Fax : +90 312 220 04 70

e-posta/e-mail : info@turkiyeklinikleri.com

web : www.turkiyeklinikleri.com

Sertifika No/Certificate No : 48768

Yaşam Tarzı Tıbbı

Lifestyle Medicine

EDİTÖRLER / EDITORS

Prof. Dr. Vildan MEVSİM, *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği AD, İzmir, Türkiye*

Doç. Dr. Gökçe İŞCAN, *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği AD, Isparta, Türkiye*

YAZARLAR / AUTHORS

Doç. Dr. Duygu AYHAN BAŞER, *Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği AD, Ankara, Türkiye*

Uzm. Dr. Rana BAYKAN GÜRÜZ, *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği AD, Ankara, Türkiye*

Uzm. Dr. Gökçe ÇELİK KARA, *Sorgun İlçe Sağlık Müdürlüğü, Yozgat, Türkiye*

Uzm. Dr. İsmail ÇİFÇİ, *İzmir Karabağlar Esenyalı Aile Sağlığı Merkezi, İzmir, Türkiye*

Uzm. Dr. Oğulcan ÇÖME, *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği AD, İzmir, Türkiye*

Uzm. Dr. Bilal DURMAZ, *Karabağlar 4 Nolu Aile Sağlığı Merkezi, İzmir, Türkiye*

Doç. Dr. İzzet FİDANCI, *Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği AD, Ankara, Türkiye*

Prof. Dr. Erica FRANK, *British Columbia Üniversitesi Tıp Fakültesi, Vancouver, Kanada*

Doç. Dr. Özden GÖKDEMİR, *İzmir Ekonomi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği AD, İzmir, Türkiye*

Prof. Dr. Zeynep GÖKTAŞ, *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye*

Uzm. Dr. Genco GÖRGÜ, *Bandırma 01 No'lu Aile Sağlığı Merkezi, Balıkesir, Türkiye*

Dr. Merve Saniye İMANÇER, *Bayraklı 19 Nolu Özkanlar Aile Sağlığı Merkezi, İzmir, Türkiye*

Doç. Dr. Gökçe İŞCAN, *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği AD, Isparta, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Göktuğ KILINÇARSLAN, *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Tıp Fakültesi,*

Aile Hekimliği AD, Çanakkale, Türkiye

Prof. Dr. Hatice KURDAK, *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği AD, Adana, Türkiye*

Uzm. Dr. Gizem LİMİNLİ, *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği AD, İzmir, Türkiye*

Prof. Dr. Vildan MEVSİM, *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği AD, İzmir, Türkiye*

Doç. Dr. Sanem NEMMEZİ KARACA *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği AD, Sivas, Türkiye*

Uzm. Dr. Yasemin ÖZKAYA, *İzmir Şehir Hastanesi, Aile Hekimliği Kliniği, İzmir, Türkiye*

Dr. Doğukan PİRA, *Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Aile Hekimliği Kliniği, İstanbul, Türkiye*

Doç. Dr. M. Neslişah TAN, *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği AD, İzmir, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Rümeyza TAŞDELEN, *Galata Üniversitesi Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji BD, İstanbul, Türkiye*

Doç. Dr. Bakiye Nurdan TEKGÜL, *İzmir Şehir Hastanesi, Aile Hekimliği Kliniği, İzmir, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Nur TOPUZ, *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği AD, Adana, Türkiye*

Diyetisyen Kübra UÇAR BAŞ, *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye*

Prof. Dr. Mehmet UNGAN, *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği AD, Ankara, Türkiye*

Prof. Dr. Arzu UZUNER, *Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği AD, İstanbul, Türkiye*

Prof. Dr. Bektaş Murat YALÇIN, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği AD, Samsun, Türkiye*

Prof. Dr. Emine Neşe YENİÇERİ, *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği AD, Muğla, Türkiye*