

Yaşam Tarzı Tıbbı

Lifestyle Medicine

İÇİNDEKİLER - CONTENTS

Yaşam Tarzı Tıbbı ve Önemi The Importance of Lifestyle Medicine <i>Gökçe IŞCAN, Vildan MEVSİM</i>	1
Tarihçe History <i>Rana BAYKAN GÜRÜZ, M. Neslişah TAN, Mehmet UNGAN</i>	7
Sağlıklı Beslenme Healthy Nutrition <i>Zeynep GÖKTAŞ, Kübra UÇAR BAŞ</i>	12
Hareketli Yaşam ve Egzersiz Active Life and Exercise <i>Hatice KURDAK, Ayşe Nur TOPUZ</i>	18
Kilo Yönetimi Weight Management <i>Gizem LİMNİLİ</i>	24
Birinci Basamakta Davranış Değiştirme Terapileri Behavior Change Therapies in Primary Care <i>Merve Saniye İMANÇER, Bilal DURMAZ, İzzet FİDANCI</i>	28

Uyku Sağlığı	32
Sleep Health	
<i>Gökçe IŞCAN, Sanem NEMMEZİ KARACA</i>	
Davranış Değiştirme Teorileri	37
Behaviour Modification Theories	
<i>Mehmet Göktuę KILINÇARSLAN, Duygu AYHAN BAŞER</i>	
Sigara ve Alkol Bağımlılığına Yönelik Aile Hekimlięi Uzmanlığının Oynadığı Rol	46
The Role of Family Medicine Against Tobacco and Alcohol Dependence	
<i>Bektaş Murat YALÇIN, Gökçe ÇELİK KARA</i>	
Sağlıklı Sosyal İlişkiler	52
Healthy Social Connection	
<i>Yasemin ÖZKAYA, İsmail ÇİFÇİ, Bakiye Nurdan TEKGÜL</i>	
Sağlıklı Cinsel Yaşam	56
Healthy Sexual Life	
<i>Rümeysa TAŞDELEN</i>	
Kronik Hastalıklar ve Yaşam Tarzı Tıbbı	62
Chronic Diseases and Lifestyle Medicine	
<i>Emine Neře YENİÇERİ, Genco GÖRGÜ</i>	
Lifestyle Medicine and Family Medicine	68
Yaşam Tarzı Tıbbı ve Aile Hekimlięi	
<i>Doęukan PİRA, Özden GÖKDEMİR, Erica FRANK</i>	
Yaşam Tarzı Tıbbının Aile Hekimlięi Uzmanlık Eęitim Programındaki Yeri ve Önemi	76
The Place and Importance of Lifestyle Medicine in the Family Medicine Residency Training Program	
<i>Arzu UZUNER</i>	
Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Yaşam Tarzı Tıbbının Geleceęi	82
The Future of Lifestyle Medicine in Primary Health Care	
<i>Oęulcan ÇÖME, Vildan MEVSİM</i>	