

Instagramında paylaştığı fotoğraflar her insan için, özellikle de anneler için tam bir motivasyon kaynağı... Paylaştığı her bir kare, 'İki çocuk sahibi bir kadın nasıl bu kadar fit olabilir'i ve akabinde 'Ben de başarabilirim'i düşündürüyor size... Sadece düşünmekle kalmayıp, harekete geçmek istiyorsanız şimdi tam zamanı!

RÖPORTAJ: NALAN ELMAS ÖZBEK  
FOTOĞRAF: TANER UÇAR



# Tam Bir Motivasyon Kaynağı 'Fit Anne' Gökçen Arıkan

## S AĞLIKLI BESLENMEYİ VE SPORU HAYATININ MERKEZİNE koymuş, mutlu ve iki çocuk annesi bir fitness koçu Gökçen Arıkan...

Instagram hesabını biraz karıştırdığınızda, 'iki çocuk sahibi bir kadın nasıl bu kadar fit olabilir'i düşünüyorsunuz. Ve bir anda 'Ben de başarabilirim, hadi artık başla şu spora' diye kendi kendinizi gaza getirirken bulabiliyorsunuz...

Merak ettik ve Nike Master Trainer'ı Gökçen Arıkan'la bir araya geldik... Enerjisi de tıpkı paylaştığı fotoğraflar gibi oldukça yüksek, son derece cana yakın... Oldukça yoğun tempoda bir iş hayatı olmasına rağmen, mutfağa girip her gün çocuklarının önüne sağlıklı menüler çıkartabilecek kadar da bilinçli ve yemek yapmayı seven bir anne... Onu tanıdıkça başarılarından ilham almanız kaçınılmaz...

'İş hayatımın yoğunluğundan spora zaman ayıramıyorum', 'Çocuklar olunca sporda hayatımdan çıktı', 'Yoğunluktan pratik hazır menüleri tercih ediyorum, evde yemek yapamıyorum' benzeri cümleleri sık sık kuruyorsanız bir yerlerde yanlış yapıyorsunuz demektir. Hayatınızda bir şeyleri değiştirmek, mesela spora başlamak ya da sağlıklı beslenmek için bir adım atmak istiyorsanız mottosu 'durma aktif ol!' diyen Arıkan'a kulak verin!...

### Gökçen Arıkan nasıl besleniyor?

36 yaşındayım ve bu yaşma kadar öğün atlamadan, sağlıklı bir şekilde beslendim. Ne olduysa ilk hamilelik dönemimde oldu ve inanılmaz sağlıklı beslenerek çok kilo aldım. Neden diye soracak olursanız, bilmiyorum, o dönem öyle oldu diyebilirim sadece. Bu dönemde, aslında hiç sevmediğim bir sürü zararlı şey yedim. Doğumdan sonra baktım ki aldığım kilolar beni çok rahatsız ediyor ve bu ben değilim, bir şeyler yapmam gerekiyordu. Tabii ki işim gereği de kendime daha çok dikkat etmem gerekiyordu.

Ve doğumdan sonra yine normal hayatıma geri döndüm, sağlıklı beslenmeye kaldığım yerden devam ettim ve bunun üzerine daha fazla şeyler katmak istedim. Hamileliğimde neden böyle hissettiğime dair çok araştırma yaptım, fark ettim ki hamileliğin bir kitabı yok, herkes farklı dönemler geçiriyor. Birinci yılın sonunda tamamen spor ve sağlıklı beslenme ile 30 kilo vermiştim. Hayatımdan şekeri tamamen çıkarttım. Şunu eklemeliyim ki, artık daha bilinçli olduğumdan ikinci hamileliğim çok daha rahat geçti.

### Hayatınızdan tamamen çıkan sadece şeker miydi?

Yalnız meyve şekeri değil, işlenmiş şekerden söz

“Form tutmanın yüzde altmışı mutfaktan, geri kalan yüzde kırkı spordan geçiyor. Aslında gerçekten gözümüzün korktuğu kadar bir şey yok, bunun tek sırrı, beslenmemizi düzene sokmak ve bunu bir yaşam şekli haline getirmek.”

ediyorum. Önceden pasta da yiyordum. Yaşın ilerledikçe, tecrübelerin arttıkça bakış açın değişmeye başlıyor. Bakış açımın değişmesinin ilk sebebi, ilk hamileliğim. O dönemden sonra sağlıklı beslenme ve araştırma benim için çok önem kazandı. Sonuç olarak şuna vardım; en doğru beslenme kendi bedenini tanıdıktan sonra ihtiyacın olan beslenme türüdür. Nasıl ki her birimiz birbirimizden farklıysak, beslenme

şeklimiz de farklı. Hedefim, sağlıklı beslenmek. Beslenme modellerini araştırıyorum, deniyorum... Öğrencilerim var ve sorular soruyorlar. "Hocam, ketojenik diyet nedir?" ya da "Vegan beslenme nedir?" diye sordukları zaman, doğru şekilde yanıtlayabilmek için araştırıyorum, kendimde uyguluyorum ve vücudumdaki farklılıkları gözlemliyorum. Danışanlarım, hayatlarını düzene koymak için bir yola giriyor ve aralarında sağlık problemleri bulunanlar da olabiliyor. Örneğin şeker hastası olan birisi vegan olamaz, daha da hasta olur. Önce kişinin kendisini bilmesi gerekir. Bu nedenle spor ve diyet başlamadan önce herkes sağlık kontrolünü yaptırmalı ve buna göre bir sistem kurulmalı.

## ÇOCUKLARA NE VERİRSENİZ, ALIŞKANLIKLARI DA O OLUYOR

**Bilhassa küçük çocukları cezbeden renkli ama sağlıksız çok fazla yiyecek var. Sizin evde de bu kuralları yıkmaya çalışan küçük kaçaklar oluyor mu?**

Elbette oluyor, ben onları engelleyemem bunun farkındayım ama şunu da

biliyorum; 0-3 yaş çok önemli. Yağ hücreleri de üç yaşa kadar büyüyor ve çoğalıyor. Üç yaştan sonra durmaya başlıyor. Bu süreçte şekerden uzak, bol bol ev yemeği ile beslemek gerekiyor onları. Ne verirsiniz, çocuğun alışkanlığı o oluyor. Çocuklarımı da olabildiğince dışarıdan beslemedim, yemeklerini kendim pişirdim. 3 yaşına kadar hiçbir şekilde şeker vermedim. İçinde şeker olmayan, meyvelerle tatlandırduğım kekleri yediler.

### **Çocukları sağlıklı beslenme konusunda yönlendirebilmek çok önemli. Siz nasıl yönlendiriyorsunuz çocuklarınızı, bu konuda tavsiyeler alabilir miyiz?**

Çocuklarıma ilk önce sağlıklı yaşamın ne olduğunu anlatıyorum. Örneğin, kızım Bade 'anne bugün sporunu yaptın mı', diye uyarıyor beni. Elbette markette atıştırmalıkları görüyorlar, onlara bu atıştırmalıkları vücudumuza hiçbir yararı olmadığı için yemediğimizi söylüyorum. Çocuklarıma onların anlayacağı şekilde protein, karbonhidrat ve vitaminin vücudumuza neler kattığını anlatıyorum. Seçim yaparken buna göre yapıyorlar. Siz kızıma bir paket çikolata verseniz, onu açar, içinden bir parça alır ve koca bir paketi size geri verir, "Bu benim için yeterli" der. 'Yeterli'nin ne olduğunu biliyor.

Besinlerin faydalarını eğlenceli bir şekilde anlatıyorum... "Vücudumuzda küçük adamlar geziyor, sağlık için çalışıyorlar, bu küçük adamları beslemek gerekiyor, kuvvetli olsunlar ki vücudunun sağlıklı olmasını sağlasınlar" diyorum.

### **Bir annenin spor yapmasının çocuğuna etkileri nelerdir?**

Spor yaptıkça o agresif enerjiyi zaten atıyorsunuz. Salgılanan hormonlardan dolayı mutlusunuz. Bu da direkt çocuklarınıza yansıyor. Çocuklarıma 'nasıl bir annen var' diye sorun, yanıtları 'mutlu bir annem var' olacaktır. Çocuk yetiştirmek gerçekten çok zor. Onlara ne verirsiniz ileride öyle bir insan olacaklar. Bir insan içinde olmayan şeyi, hiçbir zaman karşısındakine veremez. Ben mutlu bir insanım.

### **Yoğun programınıza rağmen yemeklerinizi kendiniz pişiriyorsunuz. Yemek pişirmeye olan eğiliminiz de hep var mıydı?**

Annem yemek yapmayı çok sever ve çok lezzetli yemekler pişirir. Ben de ona eşlik ederdim ve yemek yapmaktan çok keyif alırdım. Oldum olası hep yemek yapmışımdır. Eskiden yemek ansiklopedilerimiz vardı, annemle onları açar yemek yapardık. Yemek yapmak zor bir şey değil aslında. Pratik olmak gerekiyor. Tek bir çeşit yemek yapıyorum, içindekiler oldukça doyurucu ve besleyici olduğu için yeterli oluyor.



### **Kısa kısa...**

**Granola mı, yulaf mı?**

Yulaf.

**Soya sütü mü, badem sütü mü?**

Badem sütü.

**Tahin mi, pekmez mi?**

Off! İkisi birlikte olamaz mı?

**Koşu mu, kick boks mu?**

Koşu.

**Spor; doğada mı, salonda mı?**

Doğada.

### **Pişirmeyi en çok keyif aldığınız yemek hangisi?**

Çorba pişirmeyi çok seviyorum. Ve içine de mevsiminde olup sağlıklı olan ne varsa katmaya çalışıyorum....

### **DEVAMLILIĞI OLAN ŞEYLER SONUÇ GETİRİR**

### **Sizce sağlıklı beslenme ve spor konusunda ne kadar bilinçliyiz?**

Eğer amacın sağlıksa, sağlıklı yaşlanmaksız; hayat tarzını değiştirmek, gerekiyorsa alışkanlıklardan da kurtulmak gerekiyor. Sağlıklı yaşam için bu kararların sürdürülebilir olması da çok önemli. Bizlerin alışkanlıkları bilinçli anne babalardan gelmedi, önümüzde her bol tereyağlı yemekler, annelerimizin günlerinde ikram edilen kekler, börekler oldu. Bu alışkanlıklara sahip olduğunuzda "Ben beyaz peynirsiz yapamam!" diyorsunuz. Aslında beyaz peynirin fazlası kolesterole neden oluyor... Araştırmak, okuyup denemek gerekiyor. Bilinçleniyoruz ama hazırı konmaya da meyilliyiz. Her şey önümüze pişsin gelsin istiyoruz ama gelen yiyeceğin içinde neler olduğunu ne kadar biliyoruz? Her şey bir seçim, devamlılığı olan şeyler bir sonuç getirir.

### **Spor yapmak ile hareketli yaşamı da karıştırıyoruz bazen...**

Gün içinde çok fazla oturuyoruz. Bedenimiz hareket için yaratılmamış ama sen bu varlığı oturtuyorsun. Kaldırmak gerekiyor. Yapılabilecek en iyi şeyin yürüyüş olduğunu söylüyorum. Her zaman yapabilirsin, bir maliyeti yok. Yalnız yürüyüş aktivitedir, yürüyüş yaptım günlük sporumu tamamladım demeyin. Aplikasyonlar sayesinde evde de yapılabilecek bir sürü aktivite var. Sadece on dakika süren hareket etmenizi sağlayacak antrenmanlar bulabilirsiniz. Hiç yoktan iyidir, kaslarınızı çalıştırmış olursunuz.

### **Birçok alanda uzmanlığınız var, elbette her birinin yeri ayrıdır. Pekî, siz en çok hangi sporu yaparken kendinizi çok daha iyi hissediyorsunuz?**

Koşarken kendimi çok mutlu hissediyorum.

### **Günde üç öğün yemek yenmeli mi sizce?**

Bu yine kişiden kişiye değişebilecek bir şey. Ben üç öğün, yeterli miktarda yıyorum. Hiçbir zaman masadan tika basa dolu kalkmıyorum.

### **Sağlıklı yaşam kampları düzenliyorsunuz. Ve oldukça da yoğun ilgi çekiyor. Şu an dördüncüsü yaklaşan GA Project'ten bahseder misiniz?**

Evet, dördüncü kampımız nisan ayında olacak. GA Project'te sınırlı kontenjan katılımcılarıyla bir hafta süresince sabah, öğle, akşam sadece benimle spor yapıyor. Burada amaç birebir eğitim yapmak. Katılımcılara sağlıklı bir yaşam için kendi verim aldığım yolu anlatıyorum ve elbette yapıp yapmamak onların tercihi. Bu bir kilo verme kampı değil, sağlıklı yaşama adım atma kampı. Sonunda herkes kilo veriyor çünkü düzen değişiyor.

### **Sağlıklı yaşama adım atmak isteyen ama bir türlü atamayanlara ne tavsiye edersiniz?**

Buna karar verdiyseniz zaten bir basamak atlamışsınız demektir. Sonuçta bu bir merdiven ve yukarı çıkmak için adım atmak gerekiyor. Her şeye en baştan başlamak gerekiyor. Öncelikle kendinizi tanımalısınız. Örneğin, spora başlayacaksınız keyif aldığınız bir alanı seçin. Dans etmeyi seviyorsanız zumba yapın mesela. Aplikasyonları kullanabilirsiniz. Acıktığınızda karnınızı doyumak gibi yürüyüşe de hayatınızda her gün mutlaka yer verin. Bu yolun kolay bir yol olmadığını da bilin, hep süregeldiğiniz yaşam tarzınızı değiştiriyorsunuz çünkü. Ama şunu unutmayın aktif hayat kişiyi mutlu eder. [hfg](#)

**“Unutmayın, aktif hayat kişiyi mutlu eder. Bir anneyseniz ve mutluyunuz, çocuklarınızda mutlu demektir!”**



### **Gökçen Arkan tarifi... Granola**

1 porsiyon

Hazırlama süresi: 5 dakika

- ✓ Glutensiz
- ✓ Vejetaryen
- ✓ Süt ürünü içermez

- 150 g yulaf
- 20 g yaban mersini
- 20 g kırmızı üzüm
- 20 g file badem
- 30 g ceviz
- 30 g fındık
- 1 elma rende
- 2 yemek kaşığı pekmez
- 1 çay kaşığı tarçın

Önce bir kapta tüm malzemeleri karıştırın. Ardından fırın tepsisine yayın. 180 derece fırında üzerleri kızarıncaya kadar ara ara karıştırarak pişirin.

