

RÖPORTAJ

BELGİN AKSOY
“İYİ
YASAMAK
HERKESİN
HAKKI”

Global Wellness Day adlı uluslararası bir günün yaratıcısı olan ve ‘Leading Woman in Wellness -Wellness Sektörünün Lider Kadını’ ödülüne layık görülen Belgin Aksoy ile 10 Haziran’da gerçekleşecek Global Wellness Day’i konuştuk

RÖPORTAJ BADE ÇAKAR bade.cakar@sabah.com.tr
FOTOĞRAFLAR CANAN YETİŞTİ SATKIN

IYI YASAMAK HERKESİ HAKKI

Yayın Adı : Samdan Plus
İli : İstanbul

Periyod : Haftalık
Sayfa : 59

Tarih : 07.06.2017
Tiraj : 33.153

2/5



RÖPORTAJ

Yarattığı Global Wellness Day ile dünya çapında 4000 noktada insanları iyi yaşam felsefesi ile tanıştıran **Aksoy Group** Yönetim Kurulu Üyesi ve **Richmond International** Kreatif Direktörü **Belgin Aksoy**, şimdilerde 10 Haziran'da Küçük Çiftlik Park'ta gerçekleşecek olan etkinliğin son hazırlıklarıyla uğraşiyor. **Belgin Aksoy** ile Global Wellness Day'in başarısını ve bu yılki programını konuştuk.

Sizi, Global Wellness Day yaratıcısı olarak çok iyi tanıyoruz. Peki, sağlıklı yaşam wellness ile ilk nasıl tanıştınız?

Hep kendi çapımda sağlıklı besleniyor ve spor yapıyordum ama asıl farkındalığım 29 yaşında başladı. Bir rahatsızlık geçirdim. Buruk bir başlangıç yani... Buruk desem de negatif olan bir şeyi ben pozitif çevirebildiğimi düşünüyorum ve bu rahatsızlığı bir hediye olarak kabul ettim. Yaşamımla ilgili değişiklikler yaptım. Tiroidim komple alındığı için kilo alma riskim söz konusuydu. İlk önce olaya biraz kozmetik baktım. Kilo almak benim için korkutucuymuş ama sonra sağlığımı odaklandım. Spor yapma ve doğru beslenince kilo verme yanında bonus oluyor.

Sağlıklı yaşam son dönemlerde herkesin ilgisini çeken bir konu haline geldi. Yeterince bilinçli miyiz peki?

Hala çok bilinçli değiliz bence... Sadece Türkiye'de değil dünyada böyle. Olayı çok karışık hale getirdik. Aslında çok basit. Herkeste bir "Ne yiyeceğim?" derdi var. Sürekli başka bir uzman çıkıp onu değil, bunu yiyeceğim diyor. Ben bu konunun uzmanı değilim tabii ki ama ben ne yapıyorum niye sorarsanız; paketlenmiş gıdalardan uzak duruyorum, anneannelerimizin beslediği şekilde, mümkün olduğu kadar toprağın sunduğu gıdalarla besleniyorum, bul sını ahyorum, uykuma dikkat ediyorum, egzersiz yapıyorum. Bence bundan daha fazlasına ihtiyacımız yok.

Dünyada birçok ülkede kutlanan olan Global Wellness Day sizin eseriniz. İlk günden bu güne kadar nasıl bir süreç geçirdiniz?

Çok uzun ve yorucu... Ama tutkuyla çalıştığım bir proje olduğu için onun yorgunluğuna da tatlı oldu. 2012'den bugüne kadar Global Wellness Day'le ilgili olarak, çok seyahat ettim, çok insanla konuştum sayısını hesaplayamayacağım mail yazdım ve cevapladım. Birazcık kendi iyi yaşam kurallarımın dışına çıkmak zorunda kaldım. Uykumdan ödün verdim, yemek yemeyi unuttum. 2012'de dünyada tek bir otelde kutlanan bir gün iken, hızlı bir geçiş yapıp 2017'ye geldiğimizde inşallah 10 Haziran'da 100 ülkede 4000'den fazla noktada kutlanan bir gün olacak. Ciddi bir yayıma oldu. Sanki evren "Belgin böyle bir gün yaratsa da biz de bunu yaysak" diye bekliyormuş. Bu da bana kismet oldu.

Bu günün asıl amacı nedir?

Wellness'in yani iyi yaşamın herkesin hakkı olduğunu anlatmak... Wellness'in bir lüks olmadığını, herhangi bir sosyo-ekonomik düzeyden olan insanın hayatına iyi yaşama mantığını kolaylıkla katabileceğini anlatmaya çalışıyoruz. Çünkü dediğim gibi sadece Türkiye'de değil, dünyada böyle bir yanlış algı var. Wellness zaten sadece iyi beslenme ve egzersizden ibaret değil.

60 • ŞAMDAN PLUS

Peki, iyi yaşam felsefesini nasıl hayatımıza kolaylıkla sokabiliriz?

Biz 7 maddelik bir Global Wellness Day manifestosu hazırladık. Bu 7 maddelik manifestoyu hazırlarken de dünyanın herhangi bir yerindeki herhangi bir sosyo-ekonomik sınıftan gelen insanın hayatına kolaylıkla alabilecekleri maddeler olsun istedik. Bunların yedisini de illa ki hemen yapmak gerekmiyor. Belki bunların bir-iki tanesini bu sene hayatınıza katarsanız bundan sonraki seneler diğerlerini ekleyebilirsiniz. Aslında bu 7 maddeyle farkında olmadan iyi alışkanlığı edinmiş oluyorsunuz.

Nedir bu maddeler?

Mesela ilk maddemiz; 'Günde bir saat yürü'. Günde herkes bir saat her yerde, her yaşta yürüyebilir. Bu yürüyüş sizin kilo vermenizi sağlar ve kilo vermek de sizi motive eder. Kilo verdiğinizde de beslenmeye daha fazla dikkat edilir. İkinci maddemiz; 'Daha fazla su iç'. Daha fazla su içtiğinizde daha az zararlı içecek tüketirsiniz. 'Plastik şişe kullanmayın' maddemiz için Japonya'dan bu yıl mail aldık. "Biz bütün plastik şişeleri geri dönüşümden geçiriyoruz neden bu maddeyi kullandınız" demişler. Burada sunu kaçırmıyorlar; belki çevreye dikkat etmişler ama plastik olan her şey kendi sağlığımıza da ciddi anlamda zararları var. 'Organik gıdalarla beslenin' maddemiz de vegeteryan mı olmalıyz fikrini yaratıyor. Bu bambaşka bir boyut... Sadece paketlenmiş gıdalarla beslenmeden topraktan ne çıkıyorsa onunla beslen diyoruz. 'Ailenizle yemek yiyin'; benim en sevdiğim maddelerden bir tanesi. Yeni jenerasyon ailesiyle yemek yeme alışkanlığından ciddi anlamda uzaklaşmış durumda. Araştırmalara göre ailesiyle birlikte yemek yiyen çocuklara göre obezite oranı, tek başına yemek yiyen çocuklarla karşılaştırıldığında daha az. Midelerinin açlıklarını değil, sevgi açlıklarını doyumak için daha fazla yemek yiyorlar. 'İyilik yapın', diğer sevdiğim maddelerden biri. Karşındaki insan o iyilikten bir fayda sağlayacak ama ona yaptığın iyilikten manevi bir tatmin alacaksınız. Artı ben size bir iyilik yaptığımda siz kendinizi iyi hissedeceksiniz, karşınızdaki insanlara pozitif enerji vereceksiniz. Burada karlı çıkan bir insan değil, belki de tek bir iyilikten dolayı yedi sekiz insan aslında pozitif yönde etkilenmiş olacak. Son maddemiz herkesin biraz şaşırdığı bir madde; 'Saat 22.00'de uyu'. Bunu söyleyince kaşlar biraz kalkıyor. Özellikle İspanya'da çok garipseniyor. Onlar o saatte daha yemek yerler (*güliyor*). Uyku sadece yorulduğumuz için yaptığımız bir işlem değil, uykunun çok ciddi görevleri var. Vücudumuzda hücre yenilenmesinin oluşması, büyüme hormonunun salgılanması saat 23.00 ile 03.00 arası gerçekleşiyor. Eğer siz 01.00'de yatıp, 07.00'de kalkıyorsanız, sadece iki saat büyüme hormonunu salgılıyorsunuz. Dolayısıyla daha az sayıda hücre yenilenmiş oluyor. Kaç saat uyduğumuzdan çok, saat kaçla kaç arasında uyduğumuz önemli...

Yabancı ülkelere böyle bir ilgi görmek nasıl bir his?

Müthiş bir duygu... Dünya çapında 86 elçimiz var onlardan gelen raporlara göre 250 milyon kişiye ulaştık bugüne kadar. Bakalım 2017'de neler olacak... Sizden çıkan fikir sayesinde hiç tanımadığımız bir insanın hayatında bir şeyleri ufacak da olsa değiştirmiş olduğunu bilmek hakikaten paha biçilmez.

"SİZDEN ÇIKAN BİR FİKİR SAYESİNDE
HİÇBİR ZAMAN TANIŞMA FIRSATINIZ
OLMAYACAK BİR İNŞANIN HAYATINDA
BİR ŞEYLERİ UFACIK DA OLSA
DEĞİŞTİREBİLDİĞİNİZİ BİLMEK PAHA
BİÇİLMEZ."



“GLOBAL WELLNESS’İN BAŞARILI OLMASINI BEKLİYORDUM AMA BU KADAR HIZLI DEĞİL. İLK RÖPORTAJIMDA ‘90 YAŞIMA GELDİĞİMDE DÜNYADA KUTLANAN BİR GÜN OLARAK GÖRÜRSEM MUTLU BİR KADIN OLARAK ÖLÜRÜM’ DEMİŞİM... SANIYORUM O KADAR UZUN BEKLEMEME GEREK KALMAYACAK.”

Ayrıca, Global Wellness Zirvesi’nde wellness-spa sektörünün en prestijli ödülü olan ‘Leading Woman in Wellness - Wellness Sektörünün Lider Kadını’ ödülüne layık görüldünüz...

Gerçekten beklemiyordum. Verildiği konferansta ödüllerin açıklanacağı zamanla benim uçağa gitmem gereken zaman arasında dakikalar yarıştıyordu. Acaba kim alacak diye de merak ediyordum. “Bir dakika daha oturayım da kimin alacağını anonsunu duymayım” dedim. Tabii ki çok mutlu oldum.

Global Wellness’in bu kadar başarılı olmasını bekliyor muydunuz?

Bekliyordum ama bu kadar hızlı olmasını beklemiyordum. Yabancı basına verdiğim ilk röportaj da “90 yaşına bile geldiğimde dünyada kutlanan bir gün olarak görürsem mutlu bir kadın olarak ölürüm” demişim... Sanıyorum o kadar uzun beklememe gerek kalmayacak, şu an 100 ülkede kutlanıyor. Amacımız bunu Birleşmiş Milletler’in takvimine aldırarak, Bu olduğunda Belgin’in yarattığı bir gün olmaktan çıkıp, Birleşmiş Milletler’in resmi takvimine girmiş bir gün olacak.



RÖPORTAJ

Bu arada kısa süre önce evlendiniz. Sizin için hem yepyeni hem de yoğun bir dönem. Hepsine nasıl yetişiyorsunuz?

Çok kolay değil tabii... Günü doğru programlayarak, erken kalkarak dengeliyorum. Kardiyoyu yaparken günü planlamayı ve notlarımı almayı seviyorum. 'Multi-tasking', yeni çok görevli olmak bütün kadınların özelliği. O kadar çok şapkamız var ki onların birbirine karışmayıp, ahenkle dans edebilmesi için aynı anda çok iş yapabiliyor olmak gerekir. Aslında aynı anda çok iş yapabiliyor olmak bir marifet değil, bunu zorunlu olduğumuz için yapıyoruz. Beyni boşaltacak zamanı kendimize veriyor olmamız gerekiyor yoksa bir yerden sonra beyin yanıyor. Biraz meditasyon, biraz kendinle kalma, günde 5 dakika da olsa oturup içeriye doğru bakabilme, hiç zor değil... Hepimizin hayatımıza sokabileceği şeyler, sadece bunu yapmak gerektiğinin farkına varmak gerekiyor.

Eşiniz Murat Berkin bale sanatçısı, eminim o da iyi yaşam konusunda sizin gibi düşünüyordur...

Murat'ın hayatı disiplin içinde geçmiş... O yüzden o da çok disiplinlidir. Çiftlerden bir taraf fazla disiplinli olup, bir taraf olmadığında birbirine yorabiliyor. İkimizin de böyle olması aslında bir avantaj. Çok ortak yönümüz var. Wellness onun hayatının ortasındaydı, zaten aynı zamanda pilates eğitmenisi olduğu için. Hem spor hem sağlıklı beslenme işinin bir parçası...

Bu yıl neler olacak Global Wellness Day'de?

10 Haziran Cumartesi günü, geçen yıl olduğu gibi Küçük Çiftlik Parkı'nda düzenleniyor. Geçen yıl 7 bin kişi katıldı bu yıl yaklaşık 10 bin kişi bekliyoruz. Gelenler çok memnun ayrıldılar, bu yıl memnun olanlar yanında bir arkadaşını getirirse bu sayıya rahatlıkla ulaşırız. 1 Haziran'da Romanya'dan bir maraton koşucusu koşturmayı başlayacak ve 10 Haziran'da Küçük Çiftlik Parkı'na gelecek, heyecan verici bir detay bu da. Etkinlikte Aret Vartanyan'ın yaşam atölyesi var, Dilara Koçak, Dr. Murat Aksoy var. Eser Mutlu, kahkaha terapisi yapacak, Ayşegül Zorlu zumba yapacak. Cem Akçan yoga, eşim Murat Berkin pilates dersi verecek ve wellness konusunda birçok isim daha olacak. Sabah 10.00'da başlayıp, 16.00'ya kadar devam edecek bir etkinlik halka açık ve tamamen ücretsiz. Hem içeriye giriş ücretsiz hem de etkinlikler ücretsiz. Global Wellness Day hiçbir kar amacı gütmeyen bir sosyal sorumluluk projesi...

Gelecekte Global Wellness dışında yapmayı düşündünüz başka projeler var mı?

Yine Global Wellness'la ilgili olarak çocuklara birazcık daha önem vermek istiyorum. Çünkü "Ağaç yaşken eğilir", gerçekten çok doğru bir deyim. Çocukların doğru alışkanlıklar edinerek büyümelerini sağlamak ikinci hedefim şu anda. Bu 7 maddelik manifestonun benzerini çocuklar için hazırlıyorum. Teknoloji, yeni neslin hayatının tam ortasında... Biz bu jenerasyon gibi elimizde iPad'lerle büyüdük. Tabii ki artı tarafları var ama birçok şeyden de mahrum kalıyorlar. O yüzden de arzu ettiğim şey, eğitim bakanlıklarına ulaşabileceğim bir sistem yaratmak. Şöyle ki; özellikle anaokulu ve ilkokul 1-2-3 sınıftaki küçük çocuklara okullarda uygulanabilecek bir iyi yaşam programı. Çok basit adımlar var. Programın, Harvard Üniversitesi'nin çocuk bölümünden bir onay alması için çalışıyorum. Onayları alma aşamasındayım şu an.

"HEM İYİ YAŞAMAK
HEM DE İYİ BİR
FİKİR BULMAK
KOLAY AMA
KOLAYA ULAŞMAK
BASİT DEĞİL.
HERKESİN ÇOK
FİKRİ VAR ANÇAK
ÖNEMLİ OLAN
BUNLARI HAYATA
GEÇİRMEK."

