

## Kıyafet diyeti



### İLİŞKİLİ HABERLER

Kıyafet diyeti  
Almazsam çıldırım  
TÜLİN - TÜLÖT

## Kıyafet diyeti

13.11.2010

TÜLİN KERME

Özlem Denizmen, son derece iyi eğitilmiş, N101 radyosunda programına rastladığımda dikkatle takip ettiğim biri... Kıyafet orucu yaptığını Cem Cemina'yın programında duyduğumda heyecanlandım. Doğruyu söylemek gerekirse, uygulamanın ismi beni cezbedti. 12 yaşından beri her türlü diyeti yapan biri olarak "Bunu ben niye düşünemedim?" diye de hayıflandım. Ama sitesinde diyeti

okuduğumda çarpıcı başlığı kadar beni etkilemediğini de belirtmeliyim. Özlem Denizmen'in uyguladığı kıyafet diyeti kısaca şöyle: Sevgili Gamze Saraçoğlu, Özlem Hanım'ın seçtiği 6 kıyafetle, 30 gün giyinebilmesi için birçok kombinasyon yaratıyor. Bu sayede Özlem Hanım, diyet ile zaman kazanmayı, özgüvenini artırmayı, parasını daha verimli harcamayı ve günlük hayatında daha rahat olmayı hedefliyor. 6 kıyafet demek aslında birçok kombinasyon demek. Bir aylığına bir seyahate gitseniz valizinize koyacağınız kıyafet sayısı da bunu geçmez. Ayrıca kıyafeti değiştiren aksesuarları da katarsal kombinasyonlar daha da artıyor. (Yoksa yanılıyor muyum? Benim matematiğim pek iyi değil, siz hesaplayıverin artık.)

### OBEZ DİYETİNİ YEĞLERİM

Alışveriş sadece ihtiyaca göre yapılmaz... Denizmen, alışveriş yaparken ihtiyaçlarımızı göz önünde bulundurmamız gerektiğini de yazısında belirtiyor. Hayatım alışveriş hastalığım yüzünden psikologlara danışarak geçti. Ardından gurular moda oldu, eeee, ben de onlara gittim! Dedim ki, "Bankaların bana verdiği limiti, aylık limit olarak algılıyorum ve her ay limitimi dolduruyorum. Ne yapmalıyım?" Gurumun yanıtı ise; "Her aldığını kullanıyor musun? O zaman her istediğini alabilirsin, vicdan azabı çekmene hiç gerek yok. Bu hayatta seni mutlu edecek her şeyi yapmalısın" oldu. Alışveriş, zevki geliştiren keyifli bir duygudur. Giyinmek ise motivasyonu artırır. Alışveriş yaptığında mutlu oluyorsan kim seni yargılayabilir ki? Bunun doğru veya yanlış bir harcama olduğuna kim karar verebilir? Hele aldığını giyinirken o mutluluğu yaşıyorsan, bi de çevrendekilerden olumlu tepkiler alıyorsan, bundan iyisi Şam'da kayısı durumu.

### NO DIET NO CRY!

Ben seneler evvel alışveriş orucuna girmiştim. 30 gün boyunca toka bile almadım kendime. Nefsimi körelterek, iyi huylu alışverişçi olma amacım. Sonuç katastrof oldu. 30 gün sonrasında kitleden çıkmış gibi alışveriş yaptım. Nefsim tavan yaptı. 30 gün boyunca nasıl mutsuz ve yüzümün asık olduğundan bahsetmiyorum bile... Özlem Hanım'ın yazısına göre kadınlar, hayatlarının 287 gününü kıyafet seçmekle geçiriyorlar. Ne güzel! Neyle geçirmeliydi, domates seçerek mi? Kıyafet seçmek hayal gücünü sonsuz çalıştırır. Ben bir kıyafeti almadan en az beş kombin yaparım kafamdan ve öyle alırım. Her aldığım kıyafet için dolabımdan bir şey eksiltiyorum böylelikle dolabımda kargaşa da olmuyor. Tabii ki alışveriş dikkat edilmesi gereken ekonomik bir yanı var burada. Bu diyetin amacına katılmamak elde değil. Ama benim alışveriş mantığım galiba biraz obez! Onun için ben bu diyeti veto ediyorum! Profesyonel bir alışverişçi olarak para, finans, trafik, i hayatı yeterince sıkıcı... Hayat 200 sene olsaydı "Okey, biraz sıkılalım ne olacak!" derdim. Ama hayat çok kısa. Keyfinize bakın. Ben, keyifli alışveriş yapmanızı reçetenize yazıyorum.