



KLİNİK BESLENME UZMANI
RAYSA UZUNYOL

“İyi hissetme hali, beslenme ve egzersiz alışkanlıklarıyla başlar”

35 yaşında pırl pırl bir genç kadın. Farklı diller ve kültürler ilgisini çektiğinden, küçük yaşlardan itibaren yurt dışında okuma hayalleri kurmuş. Ailesi tarafından her zaman hayalleri yönünde desteklendiği için kendisini şanslı hissediyor. Rays'up'ın kurucusu **RAYSA UZUNYOL** ve uzman ekibi, ilk lokmalardan, çocukluk çağı, gebelik, emzirme dönemi, kronik rahatsızlıklar ve kilo kontrolü konularında, ayrıca yaşamının sonlarına yaklaşmış olan kişilere de bireysel danışmanlık, grup eğitimleri, çevrim içi eğitimler ve kurumsal beslenme danışmanlığı dahil olmak üzere, pek çok alanda çokça emek ve sevgiyle hizmet vermeye devam ediyor.

Mezuniyet sonrası kendinize nasıl bir yol haritası çizdiniz?

Üniversiteden mezun olduğumda klinik beslenme konusunda sağlam bir altyapıya sahip olsam da, bireylerin yemekle olan ilişkisini nasıl iyileştirebileceğimi daha derinlemesine öğrenmek istiyordum. Bu süreçte yaptığım araştırmalar sırasında, beni heyecanlandıran ve bakış açımı değiştiren çok özel bir yer keşfettim. Amerika'da bir masturda, “Yeme Farkındalığı” alanında eğitimlik eğitimi alma fırsatı buldum. Burada, yemek yerken kendini suçlu hisseden, duygusal yeme döngüsüne sıkışan, sürekli farklı diyetler deneyip kısa vadeli sonuçlar alsa da uzun vadede umutsuzluğa kapılan, bedeninin açlık ve tokluk sinyallerine yabancılaşmış bireyler için nasıl rehberlik edebileceğimi öğrendim ve grup eğitimleri düzenleyerek birçok insanın hayatına yeme davranışlarını iyileştirmeyi desteklemeye yönelik farkındalık ışığı yansıtım. Aynı zamanda, birçok kuruma Yeme Farkındalığı üzerine seminerler verdim. Bu süreç, yalnızca mesleki yolculuğumda değil, hayata bakış açımda da büyük bir dönüm noktası oldu.

İş hayatına ilk adımı nasıl attınız ve “Klinik Beslenme Uzmanı” unvanı, yanında size ne gibi sorumluluklar getirdi?

Montreal’deki ilk iş başvurum 2014 yılında kabul oldu ve böylece Nautilus Plus Spor Merkezinde Beslenme Uzmanı olarak işe başladım. Bu işim gereği, sporculardan, kilo vermek isteyen bireylere, insülin direncinden, gebelikte beslenmeye kadar birçok farklı alanda danışmanlık hizmeti verme şansı yakaladım. Bunları yaparken, daha donanımlı olmak için, Sporcu Beslenmesi üzerine Uluslararası Olimpiyat Komitesinin sunmuş olduğu diploma programını da tamamladım. Bu konu beni öyle sarmıştı ki, hiç vakit kaybetmeden, ardından İskoçya’ya taşınıp Stirling Üniversitesi’nde aynı alan üzerinde yüksek lisans yaptım.

2016 yılında Türkiye’ye döndüğünüzde, iş başvuruları yaparken kendinizi Kaplankaya’da buldunuz. Bize yaşadığınız bu deneyimden de bahseder misiniz?

Evet, aynen öyle! Türkiye’ye döndüğümde, iş başvuruları yaparken kendimi bir anda Bodrum’un karşı kıyısında, Kaplankaya’da buldum. Orada, Canyon Ranch Wellness Resort’un Beslenme ve Diyetetik bölümünü kurma fırsatım oldu.

Burası, misafirlerine sadece konaklama değil, bütünsel bir sağlık deneyimi sunan özel bir wellness merkeziydi. Gelen misafirler, beslenme, uyku, egzersiz ve genel sağlık durumlarını kapsayan detaylı bir değerlendirilmeden geçiyor, yaşam tarzlarında ne gibi değişiklikler yapmaları gerektiğini öğreniyorlardı. Konaklamaları boyunca, özenle hazırlanmış sağlıklı yemekleri tadıyor, kişisel egzersiz programlarına

katılıyor ve uzman ekibimizle düzenlediğimiz seminerlerde güncel sağlık ve beslenme konularında bilinçlenme fırsatı yakalıyorlardı. Burada edindiğim deneyimler benim için çok kıymetliydi. Oteldeki görevimi tamamladıktan sonra 2017 yılında, doğup büyüdüğüm şehir olan İstanbul’a döndüm ve Rays’up’ı kurarak kendi yolumu çizmeye başladım.



MARKA İSMİNİZİ NASIL SEÇTİNİZ?

Eşim Ferit -o zamanlar erkek arkadaşım- ile sık sık gelecekte nasıl bir beslenme kliniği kurmak istediğim üzerine konuşuyorduk. Hep diyordum ki: Öyle bir yer olmalı ki insanları diyet kültüründen uzaklaştırsın, eğitimler aracılığıyla bilinçlendirsın, ihtiyaçlarına göre beslenmeyi öğretirken onlara yeme ile sağlıklı ve sürdürülebilir bir ilişki kazandırsın. En önemlisi de, danışanlar kendilerini şu an olduklarından daha iyi hissedebilecekleri bir noktaya gelsin. Ferit bir gün, bir anda: “O zaman kliniğinin adı Rays’up olsun” dedi. ‘Rays’, ismimin ilk dört harfi; ‘up’ ise yükselmeyi, gelişmeyi, ileriye gitmeyi ifade ediyor. Yani Rays’up, benim rehberliğimle danışanlarımın beslenme yolculuklarında bilinçlenmelerini ve güçlenmelerini temsil ediyor. O an bunun, tam da aradığım isim olduğuna karar verdim.

**ÖYLE BİR YER OLMALI Kİ İNSANLARI
DİYET KÜLTÜRÜNDEN UZAKLAŞTIRSIN,
EĞİTİMLER ARACILIĞIYLA BİLİNÇLENDİRSİN,
İHTİYAÇLARINA GÖRE
BESLENMEYİ ÖĞRETİRKEN ONLARA
YEME İLE SAĞLIKLI VE SÜRDÜRÜLEBİLİR
BİR İLİŞKİ KAZANDIRSIN.**

RAYS'UP NELER SUNUYOR?

Yıllar içinde 8 yaşından 90 yaşına kadar birçok danışanla çalışma fırsatı buldum; millî sporcular, gebeler, emziren anneler, sağlıklı beslenmek isteyen bireyler... İstanbul Avrupa yakasında uzun yıllar bireysel danışmanlık verdim ve aynı zamanda Fenerbahçe Yelken Kulübü'nde Sporcu Beslenme Uzmanı olarak görev yaptım. Bunun yanı sıra Amway, Nokia, Hipp, Tefal, Koç Okulları, Ulus Musevi Lisesi, Nuppu Kids, Nuppu Toddlers gibi birçok kuruma beslenme danışmanlığı ve eğitim hizmetleri sundum. Bugün, Rays'up çatısı altında bireysel ve kurumsal beslenme danışmanlığı, grup eğitimleri, çevrim içi programlar ve daha birçok hizmetle danışanlarımıza destek olmaya devam ediyoruz.

Bünyenizde butik bir Pilates Merkezi kurarken neleri hedeflediniz?

İyi hissetme hali, sağlıklı beslenme alışkanlıklarıyla başlar; ancak bunu düzenli egzersizle desteklediğimizde, bedenimize ve zihnimize çok daha kapsamlı bir iyilik sunabiliriz. Bu anlayışla Rays'up çatısı altında butik bir Pilates stüdyosu kurarak sağlıklı yaşam yolculuğunu bir adım öteye taşımak istedik.

Stüdyomuzda tamamen kişiye özel bir Pilates deneyimi sunuyoruz. Ayrıca, hamile pilatesi yapan anne adaylarımızın gebelik sürecinde hem fiziksel hem de zihinsel olarak güçlenmelerine destek oluyoruz.

2020'de kızınız Olimpia'nın dünyaya gelişi ile meslek hayatınızda da kaçınılmaz yeni bir alan açıldı diyebilir miyiz?

Evet. Olimpia'ya annelik yaparken, bebek beslenmesiyle ilgili çok büyük bir boşluk olduğunu fark ettim ve bu alanda uzmanlaştım. Püre yapıp bebeğimi kaşıkla beslemenin ötesinde bir dünya olabileceğinin hayalini kurmuştum; aldığım eğitimlerle de bu hayalimi gerçekleştirdim. Olimpia, ek gıdaya omlet ile başladı ve ilk lokmalardan itibaren bizimle aynı sofraya oturup aynı yiyecekleri yedi. Son 5 yıldır bu alanda verdiğimiz danışmanlıklarla binlerce bebeğin gurme çocuklara dönüşmesine tanıklık ettik. Eğitimlerimiz sayesinde ebeveynler, artık kaşıkla çocuklarının peşinden koşmak zorunda kalmıyor. Aksine, çocuklar kendi açlık ve tokluk sinyallerini dinlemeyi öğrenerek, özgüvenle, çok çeşitli besinleri keşfediyor ve kendilerini besleyebiliyor. Bu süreçte, yalnızca bebeklerin değil, ailelerin de beslenme ile ilişkisini dönüştürdüğümüze inanıyorum.



PÜRE YAPIP BEBEĞİMİ KAŞIKLA BESLEMENİN
ÖTESİNDE BİR DÜNYA OLABİLECEĞİNİN HAYALİNİ
KURMUŞTUM; ALDIĞIM EĞİTİMLERLE
DE BU HAYALİMİ GERÇEKLEŞTİRDİM.





RAYSA UZUNYOL

1990'da İstanbul'da ailesinin ilk çocuğu olarak dünyaya geldi. Sainte Pulcherie Fransız Lisesinden mezun oldu. 2009'da Montreal McGill Üniversitesi'nde Beslenme ve Diyetetik okudu. Bir yandan teorik bilgiye sahip olurken, diğer yandan hastanelerde staj yapma şansını yakaladı. Montreal Jewish General Hastanesi'nin yoğun bakım, iç hastalıklar ve geriatri bölümlerinde deneyimler kazanarak mezun oldu. Ardından pek çok eğitimden geçti ve eğitimler de verdi. Raysa Uzunyol evli ve bir kızı, bir de oğlu var. Anneliği ile paralel olarak, bebeklerin beslenmesi konusunda uzmanlaşarak bu konudaki açıkları kapatmaya çalıştı ve başka annelere danışmanlık vermeye de başladı.

Miryam Şulam
ve Raysa Uzunyol

**BU İŞ, BİZİM İÇİN SADECE BİR MESLEK DEĞİL,
BÜYÜK BİR TUTKUyla YÜRÜTTÜĞÜMÜZ
BİR DÖNÜŞÜM HAREKETİ.**

Bebeklerin beslenmesi konusunda ne gibi çalışmalarınız var?

Biz, altı uzman olarak *Rays'up Academy*'yi kurarak bu alanda büyük bir fark yaratmayı hedefledik. Dünyanın dört bir yanından ebeveynler, ek gıdaya geçiş sürecinde ihtiyaç duydukları bilimsel ve güvenilir bilgilere bizim aracılığımızla ulaşıyor ve bu yolculuğa bilinçli, emin adımlarla başlıyorlar. Bu süreçte, yalnızca bilgi vermekle kalmıyor, ailelerin öğrendiklerini pratikte nasıl uygulayabileceklerini de destekliyoruz. Hazırladığımız e-tarif kitapçıkları sayesinde ebeveynler, öğrendikleri teorik bilgileri mutfaklarına taşıyor, bebekleri için sağlıklı ve besleyici tarifler hazırlıyorlar. Bu iş, bizim için sadece bir meslek değil, büyük bir tutkuyla yürüttüğümüz bir dönüşüm hareketi. Her gün kendimizi geliştiriyor, ebeveynlere rehberlik etmek ve bebeklerin sağlıklı bir beslenme temeli oluşturmalarına katkı sağlamak için özveriyle çalışıyoruz.

PEDİATRİK FİZYOTERAPİST EBRU GÜÇLÜ İLE EBEVEYN-BEBEK BULUŞMALARINIZ NASIL GİDİYOR?

Bu buluşmalar Türkiye'de bir ilk ve bizim için gerçekten çok heyecan verici! Pediatrik Fizyoterapist Ebru Güçlü ile birlikte gerçekleştirdiğimiz ebeveyn-bebek buluşmaları aileler için çok değerli bir deneyim. Bu buluşmalarda ebeveynler, öğün sırasında yaşadıkları kaygı ve stresi nasıl daha iyi yönetebileceklerini öğreniyor, bebeklerini beslenme konusunda nasıl regüle edebileceklerini keşfediyorlar. Teorik bilgiyle sınırlı kalmıyoruz; süreci uygulamalı olarak deneyimleme fırsatı da sunuyoruz. Bu yolculuğun bir parçası olduğunuz için teşekkür ederiz. Daha sağlıklı nesiller için, birlikte büyümeye devam ediyoruz!