**CHENOT DİYETİ: ANTİ-AGİNG BİLİMİNİN YEMEĞE DÖNÜŞTÜRÜLMESİ (VE YEME ALIŞKANLIKLARI)**

Anti-aging bilimi, hastalıkların geleneksel bakımından sağlıklı yaşam kavramına ve başarılı yaşlanma modeline geçti. Bu nedenle, günümüzde, anti-aging tıbbın amacı, vücut, zihin ve ruh arasında dengeyi sağlamak için vücudun işlevlerini bütüncül bir şekilde optimize etmektir.

Chenot metodu, son teknoloji ürünleri ve kanıtlanmış bilime dayalı metodlarla kişilerin mümkün olduğu kadar uzun süre genç ve vucüt ve zihin sağlığını korurken, enerji kanallarını ve vücut işlevlerini canlandırarak sağlıklı kalmalarını sağlar. Chenot terapi diyeti programlarının ana bileşeni diyettir.

**Vücudun metabolik ve hormonal olarak yeniden yapılandırılmasını maksimize etme amacı taşıyan Chenot terapileri için kişiye özel bir diyet gereklidir.** Daha spesifik olarak, Chenot diyeti, hücreleri toksinlerden “arındırma”yı, optimal metabolizma için gerekli besin maddelerini sunmayı ve tüm vücudu yenilemeyi amaçlamaktadır.

Chenot diyet planının uygulaması üç basit adımdan oluşmaktadır:

1) Sağlık değerlendirmesi

2) Yoğun terapi

3) Zenginleştirilmiş hayat tarzı

İlk adım, diyet, fiziksel aktivite, uyku düzenleri, eğlence ve sosyalleşme gibi kişisel yaşam tarzı alışkanlıklarını yansıtan bütüncül ve bireyselleştirilmiş bir değerlendirmeden oluşur.

Yoğun Terapi, Chenot diyetinin temel bileşenidir ve sağlıklı yaşama ve yaşlanmaya ilişkin güncel araştırmalara dayanmaktadır.

Chenot diyetinin ardındaki felsefe, vücuda iç ortamını (homeostazı) korumak, onarmak ve yardım etmek için, besinlerin biyo yararlanımı arttırmak, toksik olmayan bir hücresel çevre yaratmak ve ideal enerji ve besin oranını sağlamaktır.

**Chenot'nun bilim ekibi, gıda seçimi, işleme ve pişirme konularına araştırma kanıtlarını ekleyerek iki farklı plan tasarladı: DETOX ve BIOLIGHT diyet.** Her iki diyet de **antienflamatuar özellikler taşıyan taze ve özenle seçilmiş malzemeler**, hücreleri koruyan negatif PRAL (Potansiyel Renal Asit Yükü) ve oksidatif stres ve asit ortamından kaynaklanan yapısal proteinlere dayanmaktadır.

Ek olarak, **yemekler, diyetin AGE (İleri Glikasyon Son Ürünleri) içeriğini azaltan asitli terbiye, düşük ateşte ve nemli ısıda pişirme yöntemleri** ile hazırlanır. AGE'ler [diyabet](https://tr.wikipedia.org/wiki/Diyabet), [ateroskleroz](https://tr.wikipedia.org/wiki/Ateroskleroz) ve [Alzheimer hastalığı](https://tr.wikipedia.org/wiki/Alzheimer_hastal%C4%B1%C4%9F%C4%B1) gibi birçok dejeneratif hastalığın gelişimi ile ilgilidir.

**DETOKS Diyeti**, **farklı biyolojik belirteçleri (örn., indirgenmiş glikoz ve insülin seviyeleri) değiştirmek için bir yöntem olarak kalori kısıtlaması ve enerji akışını ve metabolizmayı,** veya “yaşam oranı”nı, **azaltarak, oksidatif hasarı en aza indirgemeye dayanan 7 günlük bir plandır.** Yoğun terapi sürecinin yanı sıra, DETOX diyeti geçici oruç tutmak için mükemmel bir seçenektir. Haftada bir veya iki gün, vücudun gençleşip onarılmasına ve genel olarak sağlıklı kalmasına yardımcı olduğu için Chenot metodunun faydası sürdürebilir.

Diğer bir taraftan, **BIOLIGHT diyeti, vücudun işlevlerini en üst düzeye çıkarmak ve hormonal dengeyi eski haline getirmek için uygun makro besin oranına dayanan günlük bir plandır**. Bu diyet, enerji düzeylerini iyileştirmek, sağlıklı bir kiloya ulaşmak ve korumak için metabolizmasını optimize etmek isteyenler için idealdir.

Chenot diyet felsefesinin son adımı, **konuklarını, üst düzey sağlıklı yaşam sürdürmek için davranış ve yaşam tarzı değişiklikleri konusunda eğitmeyi amaçlamakta**dır. Zenginleştirilmiş Yaşam Tarzı, Wellness değerlendirmesinin sonuçlarını, Chenot diyetinin kanıta dayalı bileşenleriyle dikkatli yaşam biçimini harmanlayan kişiselleştirilmiş bir danışmanlıktır.

Genel olarak, sağlıklı yaşam ve/veya başarılı yaşlanmanın sırrı sadece diyet değildir. **Gerçek “gençlik çeşmesi”nin kaynağı, her gün nasıl yaşadığımız ve vücudumuza nasıl baktığımızda gizlidir.** Chenot metodu, beden, zihin ve ruhu yeniler ve genel olarak sağlıklı bir yaşam için temel oluşturur.