



Düğününüzden önce kolay kilo vermenin yolu

Düğünden önce en güzel halinizle görünmenize yardımcı olmak için, kolay ve sağlıklı kilo verme yazı dizimize başladık. Bu hafta ise, kolay kilo verme adına alternatif bir isim olan Rafinera'dan Didem Hanım'la görüştük. Didem Hanım, kolay ve sağlıklı kilo vermenin inceliklerinden ve sundukları hizmetlerden bahsetti. Siz de düğün öncesi kilo verme telaşına girdiyse bu yazı ilginizi çekecektir.

Önce kendinizi biraz tanıtır mısınız, Rafinera nedir, ne yapar?

Rafinera, kişilere, beslenme noktasında, hedeflerine ulaşmak için kullanacakları bir araç olarak hizmet veriyor. Kişi, kendi vücudundan ne bekliyorsa, ona onu sunmayı hedefliyoruz. Bu; kilo almak, kilo vermek, sağlıklı doğum yapmak, ideal kilosunu korumak veya düğünden çok kısa süre önce kilo vermek gibi bir çok farklı alanda olabilir.

Çalışmalarınız çok ilginç ve farklı. Rafinera gibi bir yere ihtiyaç neden doğar biraz anlatır mısınız?

Sağlıklı beslenme, büyük şehirlerde çok zorlandığımız bir konu. Eğer çalışıyorsanız, yoğun bir tempunuz varsa, bir aile hayatınız ve çocuğunuz varsa, sağlıklı beslenme ciddi bir problem haline dönüşebiliyor. Ucu kaçan yemek saatleri, sağlıksız atıştırmalar ve hayatımızın temposuna uyum sağlayan, yemekleri alel acele tıkıştırılmalar derken kendi bedenimize yabancılaştığımız bir noktaya gelebiliyoruz. İşte bu yüzden bu sistem gerçekten çok kolaylaştırıcı bir sistem.



Peki, nasıl başladınız bu işe?

Aslında bu sistem dünyada var olan bir sistem, ilk ben başlatmadım. Türkiye'de çalışırken bir hamilelik sürecim oldu. Dört beş aylık hamileyken bir sağlık problemi yaşadım. Zaten öncesinde Amerika'da yaşıyordum ve apar topar oraya döndüm. Oradaki doktorum beni böyle bir servisle tanıştırdı ve bu sistemle hayatım kurtuldu diyebilirim. Sonra Türkiye'ye döndüm. Buradayken eski beslenme alışkanlığıma geri döndüm ve yine kilo aldım ama haliyle bu aldığınız kiloları geri vermek durumunda kalıyorsunuz.



Doktorum sayesinde tanıştığım bu sistemin, İstanbul gibi bir metropolde olmamasının mümkün bile olmadığını düşünerek, nerede vardır, kim yapıyordur diye araştırmaya başladım ama yoktu! Nasıl yok, inanmıyorum derken bir baktım ki ben Rafinera üzerine çalışmaya başlamışım. Eski yöneticilerim sağolsunlar, onların da çok büyük desteğini aldım ve Rafinera'yı kurdum. Kızım henüz 4 aylıktı ve ben kendimi bu işin içinde buldum, baya hızlı bir süreç oldu yani.

Bu kadar etkilendiniz mi bu servisten yani?

Evet, etkilendim çünkü gerçekten çok faydasını gördüm. Bilmiyorum çocuğunuz var mı veya hamilelik süreci geçirdiniz mi ama, o son günler, haftalar çok zor geçer. Yeter çıkarın şunu, artık bitsin bu iş dersiniz. O yüzden özellikle o dönemde, -bir de benim bir süre beslenmeyle ilgili bir problemim vardı- inanılmaz destek oldu bu servis bana. Sonrasında Amerika'daki arkadaşlarım da çok yararlandılar. 14 kilo bile alsalar, sadece karınları şişen çok sağlıklı hamilelikler geçirdiler. Bu da sistemin çok doğru olduğunu gösterdi bana ve Türkiye'de neden olmasın diye düşündüm. Şu an konumuzda tekiz.

Ama insanlar çoğu zaman şunu karıştırabiliyorlar; şurası da ev yemeği yapıyor, o da sağlıklı diyebiliyorlar. Oysa pişen yemekte hangi yağ kullanıldı, o yağın gramajı, o gün içinde tüketilen besinler, kişinin günlük alması gereken kalori miktarı, karbon... yağ dağılımı... Bunların hepsi göz önünde bulundurulması gereken şeyler ve profesyonel bir diyetisyenin olmadığı takdirde bunları bilmeniz imkansız.



Müşterimiz olup da sonradan bizi taklit etmeye çalışan kimi insanlar çıktı ama yapamadılar. Çünkü dışarıdan çok yüzeysel bakıp, "Çok kolay bu iş, biz de yaparız." Dediler ama yapamadılar. Kiminin diyetisyeni bile yok, kimi var diyor ama diyetisyenle görüşmüyorsunuz, kimi diyetisyenim diyor fakat eğitimine baktığınızda sadece yurt dışında 2 aylık bir kursa falan gitmiş, onu uzmanlık belgesi sanıyor. Oysa ben de isterdim güzel örnekleri olsun. Çünkü çok büyük bir sektör bu. Ama bizim yaptığımız işi, aynı kalitede yapabilen biri yok. Tek başımıza bir pazar yaratmaya çalışıyoruz ki, bu da oldukça zor bir süreç.

İnsanlar yeni sektörlere zamanla alışacaklar. Arkanızdaki kocaman ekipten bihaber oldukları için yapılan işi çok basit görebiliyor veya aman siz de çok pahalısınız canım deyip çekilebiliyorlar. Ama bu işin diyetisyeni var, sağlıklı yaşam danışmanı var, dönüşümlü olarak neredeyse 24 saat çalışan, profesyonel bir mutfak ekibi var, endüstriyel bir mutfak yatırımı var, size sunulan yemekte, 1 gramlık bir fazlalığı bile kabul etmemek üzere çalışan, son derece titiz bir ekibi var. Halkla ilişkiler, reklam, tasarım kısımlarına değinmiyorum bile... Böyle kuvvetli bir ekibiniz olmadan bu işi başaramazsınız.



Kaç kişisiniz şu an?

Şu an 14 kişiyiz. Muhasebe, tanıtım, tasarım bunların dışında tabii.

Mesela zayıflamak isteyenler için diyet listeniz nasıl, çok katı mı?

Hayır, biz yemeden zayıflamaya inanmıyoruz. Hatta her şeyi yemeniz gerektiğini söylüyoruz. Menülerde kek de börek de yolluyoruz. Önemli olan kişiye göre belirlenen besin dengeleri. Amacımız, kişileri hedeflerine ulaştırabiliyor olmak. Bu nedenle karşılıklı iletişim ve kişisel ihtiyaçlar çok önemli.

Beş günlük paket servisler gönderiyorsunuz. Ambalajlamanız nasıl veya gönderimlerde sorun yaşıyor musunuz?

Plastik kullanmıyoruz. Tüm yemekler, kendi özel mikrodalga fırına girebilen ambalajlarında, akma, dökülme gibi aksaklıkların olmaması için sıcak kapama (hot sealing) teknolojisi ile paketlenmiş şekilde servis ediliyor.



Rafinera olarak müşterilerinize sunduğunuz kolaylıklar var mı?

Sunduğumuz paketleri günlük kredi sistemiyle uyguluyoruz. Aylık bir paket aldığınızda, dilerseniz 30 gün boyunca her gün servis alabiliyorsunuz, dilerseniz de o 30 günlük paketi aralıklarla kullanabiliyorsunuz. Mesela 1 haftalığına tatile gittiniz. Bunu bize önceden bildirmek koşuluyla o bir haftayı daha sonra da kullanabiliyorsunuz. Ayrıca her gün adresinize teslim edilen yemeğinizin içinde size özel menünüzle beraber, yediğiniz besinlerin açıklaması da bulunuyor.

Müşterilerinizin, zayıflama veya kilo alma dışında başka alternatif nedenlerle de sizi tercih ettikleri oluyor mu?

Elbette işin bir de medikal tarafı var. Şeker, kolesterol veya kalp hastaları için de farklı diyetler uyguluyoruz. Veya bazı doktorlar, hastalarına ameliyat öncesi hızlı kilo verdirmek istedikleri için bize yönlendirebiliyorlar.

Kendi konumuza gelirse, evlenme hazırlığında veya yeni evlenmiş çiftler için nasıl hizmet sağlıyorsunuz?

Düğünlerinden önce kilo vermek isteyen çiftler bize başvuruyor. Mesela şu an temmuz düğününe hazırlanan müşterilerimiz var. Ama deneyimlerimizden faydalanarak şunu belirtmeliyim ki, bize gelmeyi düşünen gelinler, [gelinlik](#)lerine karar vermeden gelsinler. Gelinliklerini aldıktan sonra gelen müşterilerimizden bazıları yeniden gelinlik almak durumunda kaldılar çünkü eski gelinlikleri üzerlerinden düşüyordu. Ayrıca yeni evli çiftler, çok yoğun tempoda çalışıyorlarsa düzenli yemek yapmakta ve yemekte zorlanıyorlar ve kilo almaya başlıyorlar. Bu durumda da bizi tercih edebiliyorlar. Sonrasında da hamilelik ve emzirme dönemlerinde onlara destek veriyoruz. Amacımız, hayatınız boyunca yanınızda olmak ama sürekli değil, sadece ihtiyaç duyduğunuz dönemlerde size destek vermek. Zaten bizimle bir ömür boyu çalışırlarsa, biz başarısız demektir.

Bize ayırdığınız vaktiniz ve bu keyifli sohbet için çok teşekkür ederiz.

Ben teşekkür ederim.

İletişime geçmek için: info@rafinera.com

Şu yazılarla da ilgilenebilirsiniz:

[Düğüne 2-3 ay Kala Bu 10'luyu Mutlaka Yapın!](#)

[Son Haftaya Bırakılmaması Gereken 10 Sey!](#)

[Düğün Gününüz İçin 7 Altın Öneri!](#)

