

**DAHA
FAZLA
PROTEİN**

Pınar Protein
ürünleriyle
yapılabilecek
fit ve lezzetli
tarifler

**PINAR
PROTEİN**

**ASLA
PES ETME**

Mücadeleden vazgeçmeyen
ve 'Geri Dönüşleri Muhteşem'
olan 5 sporcudan tavsiyeler

#DURMABAŞLA

#DURMABAŞLA



#DURMABAŞLA

Sosyal veya profesyonel yaşamda her daim aktif ol, bulunduğun yerden daha ileriye hedefle, hedefler için gerekirse adımlarını daha da hızlandır ve şartlar ne kadar zorlu olursa olsun çıktığın yoldan dönme! Tüm bunlar, çok ama çok önemli. Aynı şekilde, hayallerinin peşinden koşmak da... İstenildiğinde ve çok çalışıldığında, gerçekleşmeyecek bir hayal var mıdır? Durmamak, aksine her tökezlendiğinde devam etmek, kalınan yerden yeniden başlamak; aynı zamanda, kendimize verdiğimiz sözler arasında değil mi? Anahtar kelime, vazgeçmemek...

Ne olursa olsun hem de.

Pınar Protein, bu noktada, karşına bir engel çıkıp da uğruna çok emek verdiğin şeyden vazgeçmeyi aklından geçirdiğin veya her şeye en baştan, sıfırdan başlamayı düşündüğün anda “#DURMABAŞLA” diyor sana; yoluna her zamanki motivasyonunla devam etmen için de birbirinden lezzetli protein sütlerini öneriyor. Çıktığın yolda, keyifli bir destekçin olduğunu her zaman hatırla diye...

“Hayallerinin peşinden koşacak cesareti gösteren, engeller karşısında pes etmeyen herkes kendi hayatının kahramanıdır.” Bu söz, markamızın bu özel ürünleri için bir çıkış yolu aslında. Ürünlerimizin yüksek protein miktarı “durmamana” destek verirken; zengin vitamin içeriği ise vazgeçmeyi aklına bile getirmeden, kaldığın yerden “başlamana” yardımcı oluyor.

Birazdan çevirmeye başlayacağın sayfalarda, Pınar Protein’in ürünleriyle neleri hedeflediğini; hayatının her bir karesine hareketi sığdıranların hikâyeleri ve lezzetli Pınar Protein içerikli tarifler eşliğinde daha iyi anlayacaksın.

Durma ve vakit kaybetmeden hemen okumaya başla!

İMTİYAZ SAHİBİ

Pınar Süt Mamulleri
Sanayi A.Ş. adına
İDİL YİĞİTBAŞI

YAYIN KURULU

BAHAR ZİNLER
BİLGE KALPAKLIOĞLU
EYİLİK
PELİN YÜKSEL
SEDA GÜLER
BERK MARKAL

YAYINA HAZIRLIK

POSSIBLE
Strategies for Talents
Levent Loft, Büyükdere Cad.
NO: 201 / 67, 34394
Levent / İSTANBUL
+90 212 280 02 12
www.possibleleft.com

Dergide kullanılan tüm yazı ve fotoğrafların yayın hakkı Pınar Süt Mamulleri Sanayi A.Ş. firmasına aittir. İzin almadan ve kaynak gösterilmeden kullanılamaz.

İLETİŞİM Yunus Emre Mh. Kemalpaşa Cd. No:317 P.K. 35060 Pınarbaşı – Bornova / İZMİR Tel: (0232) 436 15 15

#DURMABASLA

P
Kendinle fit ol!



PINAR PROTEİN

PROTEİN NEDİR?

✓ Proteinler insan vücudunda kas kütlesini geliştiren, onaran, büyümeyi ve kemik gelişimini sağlayan bileşenlerdir.

✓ Gıda ile alınan proteinler sindirim sırasında kendisini oluşturan amino asitlere ayrılır. Elde edilen amino asitler insan vücudunda yeni bir protein dokusu üretecek şekilde bir araya gelir. Kas oluşumunda görev alan protein dokular yaşamın her döneminde sağlıklı bir hayat için önemlidir.

PINAR PROTEİN LAKTOZSUZ SÜTÜN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

✓ Pinar Protein doğal süt proteini olan peynir altı suyu proteinleri (whey), kazein ve L-karnitin ile güçlendirilmiştir.

✓ Bir bardak (250 ml) Pinar Protein süt günlük protein gereksiniminin yaklaşık %26'sını karşılar.

✓ %80 kazein ve %20 whey protein içeriği ile vücutta gıdalardan enerji elde edilmesini düzenler ve hasar görmüş kasların onarımında, kas dokusunun gelişmesinde ve sağlıklı olmasında önemli rol oynar.

✓ Enerji sağlayan sistemlerde görev alan ve spor yaparken gereksinim duyulan B1, B3, B6 ve B12 vitaminleri ile zenginleştirilmiştir.

✓ Düşük yağ (%0,3 yağ) oranına sahiptir.

✓ İlave şeker ve tatlandırıcı içermez.

✓ Laktozsuz olması sayesinde sindirimi kolaydır.

✓ Sütün doğal proteinlerince zenginleştirilmiş olduğundan karaciğer ve böbreklerde aşırı bir yüklenmeye neden olmaz.

PINAR PROTEİN İÇERİĞİNDEKİ L-KARNİTİN NE İŞE YARAR ?

✓ Vücutta karbonhidratlardan ve yağlardan enerji üretilmesinde görev alır.

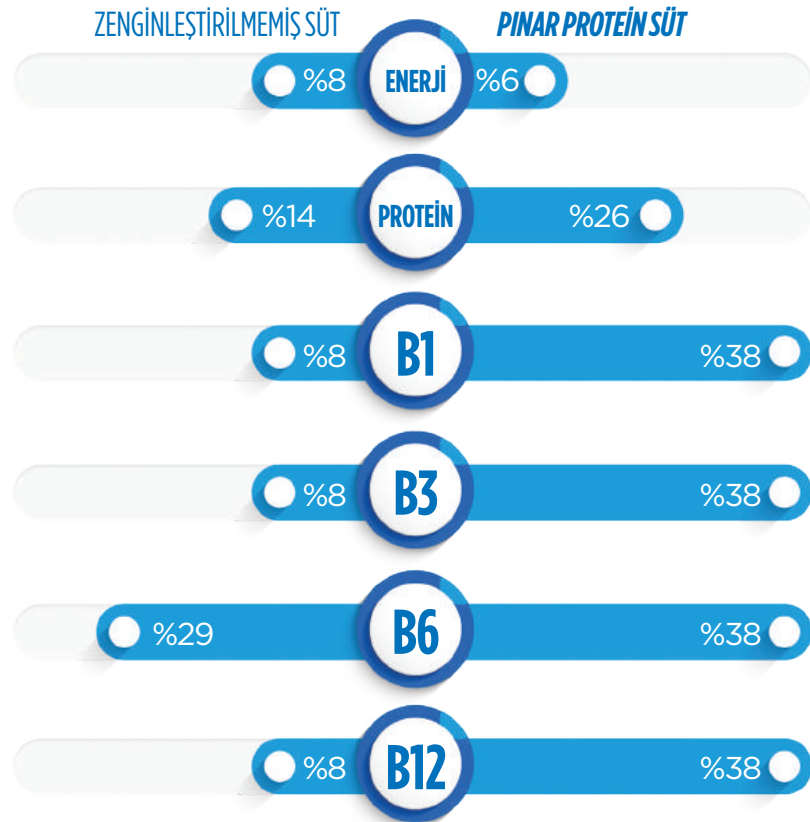
✓ Vücudumuza giren zararlı bileşiklere karşı antioksidan etki göstererek vücuttan atılmalarını sağlar, vücutta yaşlanmayı geciktirici bir etki yaratır.

✓ L-karnitin sağlıklı bireylerde yeterli düzeyde ve gereksinim duyulduğu miktarda vücutta üretilir. Ancak bazı durumlarda bu üretilen miktar yeterli olmaz.

✓ L-karnitinin gıda içindeki formlarının vücuttaki kullanım oranı daha yüksek olduğundan Pinar Protein bu eksikliğin giderilmesi için ideal bir gıdadır.

ZENGİNLEŞTİRİLMEMİŞ SÜT VE PINAR PROTEİN SÜT'ÜN YETİŞKİN BİR İNSANIN GEREKSİNİMLERİNİ KARŞILAMA YÜZDELERİ

(250 ML PINAR PROTEİN İÇİN)



SEKER İLAVESİZ
L-KARNİTİN
B1-B3-B6-B12
VİTAMİNLERİ

B1

KASLARI KORUYARAK SİNDİRİM SİSTEMİNİ DESTEKLER

B3

CİLDİN KORUNMASINA KATKIDA BULUNUR

B6

KIRMIZI KAN HÜCRELERİ OLUŞUMUNU DESTEKLER

YORGUNLUK VE BİTKİNLİĞİN AZALMASINA YARDIMCI OLUR

B12

L-KARNİTİN

YAĞ YAKIMINI SAĞLAMAYA VE HÜCRELERDE ENERJİ ÜRETİMİNE YARDIMCI OLUR

GÜNLÜK PROTEİN İHTİYACI

Günlük önerilen protein ihtiyacı	Örnek olarak hesaplanmış	
	Erkek (70 kg)	Kadın (55 kg)
 Günlük rutin aktivite 1 kg vücut ağırlığı için 0.8 g protein	56 g	44 g
 Endürans sporları: Dayanıklılık ve süreklilik (uzun mesafe koşma/yüzme, pedal çevirme vb.) 1 kg vücut ağırlığı için 1.2 - 1.4 g protein	84 - 98 g	67 - 77 g
 Güç sporları: Kuvvet, direnç ve hızlilik (atletizm, kısa mesafe koşu/yüzme, halter vb.) 1 kg vücut ağırlığı için 1.7 - 1.8 g protein	119 - 126 g	94 - 99 g



#DURMA BAŞLA

P
Kendinle fit ol!



AKLI HEP BİR ADIM SONRASINDA

Kariyeri boyunca üst düzey takımların formasını giyen milli voleybolcu **BAHAR TOKSOY GUIDETTI**, kariyerinin tam ortasındaiken anne oldu ve sadece 42 gün sonra antrenmanlara başladı. Hayatının her alanında verdiği başarılı mücadeleyle öne çıkan milli voleybolcuyla pes etmediği anlarını konuştuk.

VOLEYBOLDA, ÜST DÜZEY TAKIMLARDA YER ALIP ŞAMPİYONLUKLAR YAŞADIN. BİR SÜRE, YURT DIŞI DENEYİMİN DE OLDU. EN BAŞA DÖNDÜĞÜNDE, HER ŞEY HAYAL ETTİĞİN, HEDEFLEDİĞİN GİBİ Mİ GİTTİ? ŞU ANA KADAR, KARIYERİNDE EKSİKLİĞİNİ HİSSETTİĞİN BİR ADIM VAR MI?

Avrupa Şampiyonlar Ligi ve Dünya Kulüpler Kupası şampiyonluğu seviyesinde başarılarım var, milli takım forması ile de olimpiyat deneyimi yaşadım. Daha ne olsun diye düşünebilirsiniz ama sporcu her zaman daha fazlasını ister. Hep bir eksiklik hissetmek sağlıklıdır aslında; gelişim, ancak bu şekilde sağlanır. Anne olduktan sonra kariyerime devam edebildiğimi görünce benim hissettiğim eksiklik, bildiklerimi uygulamak değil, aktarmak yönünde oldu. Kız çocukları için akademi kurma kararımın altında bu var.

ADINLA KURDUĞUN AKADEMİDE, GELECEĞİN ÜST DÜZEY VOLEYBOLCULARININ YETİŞMESİNE KATKI SAĞLIYORSUN. YETENEK VE ÇOK ÇALIŞMAK, ÜST DÜZEY BİR SPORCU OLMADA NE DERECE ETKİLİDİR? BU NOKTADA, BAŞKA HANGİ FAKTÖRLER ÖNE ÇIKIYOR?

Yetenek bir spora başlamanız için şart ama sizi hedefinize ulaştıran şey sahip olduğunuz yeteneği performansa ve istikrara dönüştürme becerinizdir. Bu beceri çok çalışmakla kazanılıyor. Çok çalışmak için de hırslı, kararlı ve disiplinli bir karakteriniz olmalı. Sizi hedefinizden uzaklaştırmayacak insanlar ve hedefinize ulaştıracak profesyonellerden kurulu bir çevre tasarlamamız gerekiyor. Aksi halde en büyük yetenek bir anlık bir kıvılcımdan ibaret olabiliyor.

KARIYERİNİN ZİRVESİNDE, TAM ORTASINDAYKEN ANNE OLDUN VE BİR MÜDDET MAÇLARA ÇIKMAYIP ANTRENMANLARA ARA VERDİN. ÜST DÜZEY BİR SPORCU İÇİN BU ZORLU BİR SÜREÇ OLMALI. AÇIĞI NASIL KAPATTIN; ESKİ FORMUNDAN BİR ŞEY KAYBETTİĞİNİ HİÇ DÜŞÜNDÜN MÜ?

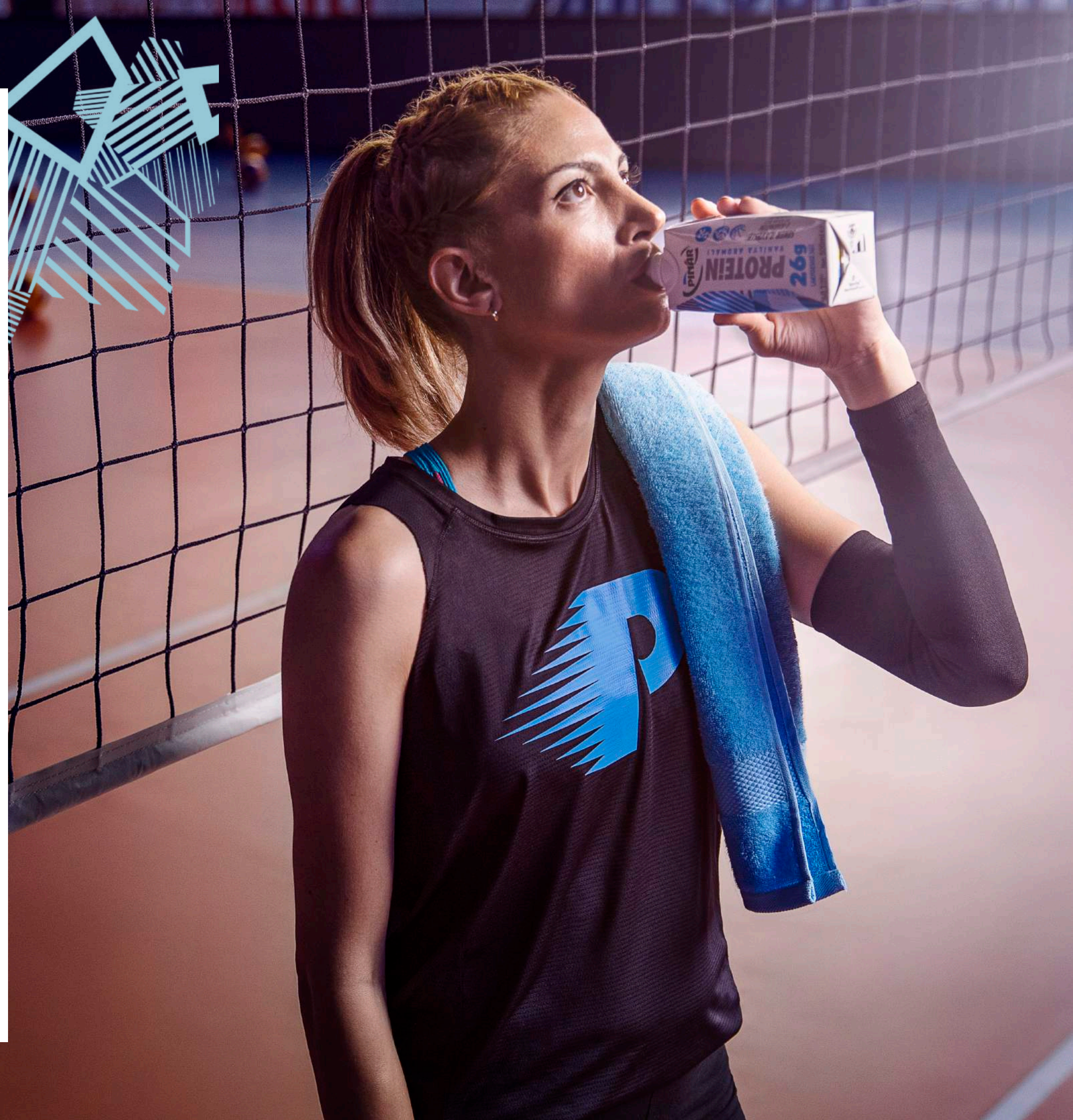
Hamileliğimin 4. ayına kadar sahadaydım, doğumdan 42 gün sonra yeniden antrenmanlara başladım. Aslında bir sezon bile kaybetmedim. Üstelik doğuma şampiyon bir takımın sporcusu olarak gittim, dönüşüm yine şampiyonluk kupası ile oldu. Fiziksel olarak bu kadar iyi durumda olmanın yanı sıra, anne olmak beni zihinsel olarak da çok güçlendirdi.

“ASLA PES ETMEDİĞİN”; KARIYERİNDE KIRILMA ANI OLARAK DEĞERLENDİRDİĞİN BİR DÖNEM VAR MI?

Uzun yıllar birlikte çalıştığım antrenörüm ile evlendikten kısa bir süre sonra, eşim beni takımda istemediğini, yerime daha genç bir oyuncu almayı planladığını söyledi. Onu iyi tanıyor ve çok seviyordum; işine olan tutkusunun ve saygısının onun için ne kadar önemli olduğunu biliyordum. Pes etmek yerine, o ana kadar hiç de aklımda olmayan bir şeye cesaret ettim; her şeyi geride bırakarak İtalya'ya taşındım. Dilini bilmediğim bir ülkede, yeni bir takımda, tek başıma bir yaşam kurdum. Bu süreç bana çok iyi geldi, çok daha güçlü bir şekilde, kariyerime Avrupa tecrübesi ekleyerek geri dönmemi sağladı. Kariyerimin, aynı zamanda da evliliğimin, en büyük kırılma anı buydu.

PINAR PROTEİN SÜTLER, ÜST DÜZEY BİR SPORCUNUN HAYATINA NELER KATIYOR? BU SÜTLERLE HAZIRLANAN LEZZETLİ TARİFLER DE VAR. UYGULADIKLARIN OLDU MU HİÇ?

Yıllardır beslenmesine dikkat eden biri olarak, antrenman sonrası ilk 30 dakika içinde alınan proteinin nasıl belirgin bir fark yarattığını çok iyi biliyorum. Profesyonel bir sporcu, anne ve iş kadını olarak o kadar yoğun bir tempom var ki, oradan oraya koştururken elimin altında sürekli sağlıklı, pratik ve lezzetli bir protein kaynağı olması lazım. Pinar Protein sütler tam da bu boşluğu dolduruyor. Portakallı yulafli shake ve narlı shake tariflerini görür görmez yaptım! 



VOLEYBOL

BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?



BAHAR TOKSOY GUIDETTI

Bahar Toksoy Guidetti, Birleşmiş Milletler'in ülkemizden Toplumsal Cinsiyet Savunucusu olarak seçtiği ilk bireysel sporcu oldu.

1947

Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB) **1947 yılında** kuruldu.



58

Japonya Kadınlar Voleybol Ligi'nde, Toyota Auto Body Queenseis'in 3-2 kazandığı Hitachi Rivale maçında Queenseis forması giyen Polina Rahimova, ürettiği **58 sayıyla** voleybolda bir karşılaşmada en çok sayı yapan oyuncu unvanını kazandı. Daha önceki rekor ise Kore Ligi 'nde 57 sayı üreten Bulgar yıldız Elitsa Vasileva'ya aitti.

SABIHA RIFAT GÜRAYMAN

Türkiye'nin ilk kadın mühendisi, "Uçan Parmaklar" lakaplı Sabiha Rifat Gürayman'ın kaptanı olduğu Türkiye'nin ilk kadın voleybol takımı, Fenerbahçe Spor Kulübü bünyesinde 1928 yılında kurulmuş ve rakipsizlik sebebiyle kapanmıştır.

17

Eczacıbaşı Kadın Voleybol Takımı, **17 kez arka arkaya** Türkiye Şampiyonu olarak rekor kırdı.

FİLENİN SULTANLARI

2017 yılından bu yana Türkiye A Milli Kadın Voleybol Takımı'nı çalıştıran Giovanni Guidetti liderliğinde çok sayıda başarı kazandıktan sonra Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları'na odaklanan Filenin Sultanları, katıldığı turnuvada Avrupa ikincisi olarak olimpiyat kotası elde etti.

73

Avrupa ve Dünya Şampiyonu VakıfBank, 2012-2013 ve 2013-2014 sezonunda elde ettiği **73 maçlık galibiyet serisinin** ardından "Üst Üste En Fazla Galibiyet Alan Voleybol Takımı" rekoru ile Guinness Rekorlar Kitabı'na girmeyi başardı.

1957

Türk millî takımı **ilk uluslararası karşılaşmasını 1957'de** "Uluslararası İstanbul Turnuvası"nda Dr. Ayten Salih (Takım Kaptanı), Nazmiye Kor, Güneş Çapa, Seta Yağcıoğlu, Ayda Caner, Seda Acudoğlu, Ümrân Okay, Siray Arca (Özgüden), Fatma Egenen, Gülçin Eroğlu, Tomris Göksan, Nezin Mutibaş'tan oluşan kadrosu ile Romanya'ya karşı oynamıştır. İlk galibiyetini ise 22 Temmuz 1961'de Batı Almanya'ya karşı 3-2'lik skorla elde etmiştir.

GURME



1 PORSIYON 269.5 kcal / **Protein** 26.2 g /
Karbonhidrat 38.6 g / **Yağ** 1.7 g

YABAN MERSİNLİ SHAKE (2 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- 500 ml Pinar Protein Vanilya Aromalı Süt
- 30 g taze yaban mersini
- 3 g toz keten tohumu
- 15 g kuru üzüm

* Tüm malzemeleri güçlü bir blenderdan geçirip dilediğiniz bardakta servis edin.

1 PORSIYON 409.5 kcal / **Protein** 30.2 g / **Karbonhidrat** 50.6 g / **Yağ** 10.9 g

BALKABAKLI SHAKE (2 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- 500 ml Pinar Protein Vanilya Aromalı Süt
- 200 g balkabağı
- 1/2 adet muz
- 20 g çiğ ceviz
- 1 tutam tarçın
- 1 çay kaşığı bal
- İsteğe göre 1 çorba kaşığı tahin

- * Fırını 200 derece ısıtın.
- * Balkabaklarını bir fırın kabına koyup üzerini kapatın ve yaklaşık 60 dakika boyunca yumuşayana kadar pişirin.
- * Balkabaklarını soğutun.
- * Büyük bir blenderda tüm malzemeleri karıştırın.
- * Bardaklara alın ve isteğe göre üzerine tahin gezdirin.
- * Gerekirse buz ilavesiyle servis edin.



10 G TOP 63.4 kcal / **Protein** 1.7 g / **Karbonhidrat** 3.3 g / **Yağ** 5 g

PROTEİN TRUFFLE (6 ADET)

MALZEMELER

- 60 ml Pinar Protein Vanilya Aromalı Süt
- 100 g badem unu
- 12 g kakao
- 40 g Hindistan cevizi yağı
- 30 ml bal
- Kaplamak için kakao

- * Hindistan cevizi yağını benmari usulü eritin.
- * Tüm ürünleri birleştirin ve homojen olana kadar karıştırın.
- * Elde ettiğiniz yumuşak kıvamlı harcı buzlukta 60 dakika bekletin.
- * Daha sonra harcı çıkartıp 10 g ağırlığında toplar oluşturun ve dolapta tekrar 15-20 dakika bekletin.
- * Soğuyan topları kakaoya bulayıp servis edin.

Püf Noktası: Harcın şekil verilebilir kıvama gelmesi için iyice soğumasını bekleyin.



#DURMA BAŞLA

P
Kendinle fit ol!

YÜKSELME DEVİRİ BAŞLADI

Pınar Karşıyaka'da forma giyen başarılı ve gelecek vadeden milli basketbolcumuz **JAMES METECAN BİRSEN**, en fazla beş yıl içinde NBA parkelerinde boy göstermeyi hedefliyor. Tabii bu hedef uğrunda motivasyonu tam ve sıkı çalışıyor. Birsen'le idolünden kariyerindeki kırılma noktasına kadar, kısa ama keyifli bir sohbet için bir araya geldik.





ÖNCE FENERBAHÇE ALTYAPISI, A TAKIM; SONRASINDA İSE SIRASIYLA ESKİŞEHİR, İBB VE SAKARYA'DA OYNADIN. SERGİLEDİĞİN PERFORMANSLARIN ARDINDAN, ANADOLU EFES KADROSUNA DAHİL OLDUN, ŞİMDİ DE PINAR KARŞIYAKA FORMASINI TERLETİYORSUN. KARIYERİNİN ŞU ANA KADARKİ DÖNEMİNİ NASIL DEĞERLENDİRİRSİN?

Fenerbahçe'de, A Takım'la beraber 10 sene oynadım; bu, kariyerim adına iyi bir başlangıç oldu. Böyle büyük bir camiada güzel tecrübeler elde etmek beni üst seviyeye taşıdı. Sonraki 2 seneyi hedeflediğim şekilde geçiremedim, fakat bu senelerden aldığım tecrübeleri sonraki senelerde pozitifte çevirdim ve oyunumu istediğim seviyelere çıkardım. Bu sezonun da başından itibaren Pinar Karşıyaka formasıyla iyi bir çıkış yakaladım. Kulübün enerjisi ve işbirliği takıma yansıdı. Bununla beraber, takım olarak çok iyi bir sezon geçirdiğimizi düşünüyorum.

25 YAŞINDASIN. 30'UNA KADAR KARIYERİNE DAİR NE GİBİ HAMLELERİNİ GÖRECEĞİZ?

Bu sezon yakaladığım çıkışımın üstüne koyarak istikrarlı yükselişime devam etmek istiyorum. Ana hedefim, önümüzdeki 5 senede NBA'de yer alabilmek. Bunun için doğru seçimler yapıp bu hedefe en kısa zamanda ulaşabilmek istiyorum.

KARIYERİNDEKİ EN UNUTULMAZ ANINDAN BAHSEDEBİLİR MİSİN? BU BİR KIRILMA ANI DA OLABİLİR, SONRASINDA "ASLA PES ETMEDİĞİN" BİR AN DA...

Geçen sene Anadolu Efes'te istediğim gibi bir sezon geçiremedim. Sonrasında milli takımla beraber yakaladığım iyi performanstan sonra Pinar Karşıyaka'ya transfer oldum. Bu transferin ardından, özgüvenim arttı ve süreç içinde kendi oyunumu sahaya yansıttığımı düşünüyorum. Kariyerim adına, bu bir kırılma noktasıydı.

BASKETBOLDAKİ İDOLÜN KİM? ONUN EN ÇOK HANGİ YÖNÜNÜ ÖRNEK ALIYOR VEYA BEĞENİYORSUN?

Basketboldaki idolüm Michael Jordan. Zira son zamanlarda çıkan "Last Dance" adlı belgeselini severek izliyorum. Saha içi kararlılığını ve duruşunu örnek alıyorum.

PINAR PROTEİN SÜTLER, İÇERİĞİNDEKİ VİTAMİNLERİN DE KATKISIYLA ÖZELLİKLE SPORCULARIN LEZZETLİ VE SAĞLIK DOLU BİR EŞLİKÇİSİ OLARAK KARŞIMIZA ÇIKIYOR. BU NOKTADA, PINAR PROTEİN, PROFESYONEL HAYATINA NE GİBİ KATKILAR SAĞLADI? MESELA BU SÜTLERLE YAPILABİLECEK PEK ÇOK LEZZETLİ TARİF VAR. HİÇ DENEDİN Mİ?

Evet, kesinlikle denedim. Karantina sürecinde aldığım blender ile sabahları ve antrenman sonraları güzel tarifler hazırlıyorum. Siz de rahatlıkla sevdiğiniz meyveleri farklı Pinar Protein lezzetleriyle birleştirebilirsiniz. 

BASKETBOL

BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

38.387

NBA'de 20 sezon forma giyen Kareem Abdul-Jabbar, attığı **38.387 sayıyla** NBA tarihinin en çok sayı atan oyuncusu konumunda yer alıyor.

EUROBASKET

A Milli Erkek Basketbol Takımı, 2001'de ülkemizde gerçekleşen EuroBasket'te çeyrek finalde Hırvatistan, yarı finalde Almanya'yı saf dışı bıraktıktan sonra finalde Yugoslavya'ya mağlup oldu ve Avrupa 2.'si oldu.

MICHAEL JORDAN

Kariyerinde 6 kez NBA Finali oynayan Michael Jordan, hepsinde şampiyonluk yaşadı ve finallerin en değerli oyuncusu seçildi.

I PROMISE

LeBron James, memleketi Akron'da (Ohio) "I Promise School" ismiyle imkânı olmayan çocuklar için ilkokul açtı.

ZELJKO OBRADOVIC

Zeljko Obradovic, kazandığı 9 şampiyonlukla EuroLeague tarihinin en çok şampiyonluk yaşayan koçları listesinin zirvesinde yer alıyor.

2014

2014'te FIBA Kadınlar Avrupa Ligi final mücadelesinde iki Türk takımı Galatasaray Odeabank - Fenerbahçe'yi karşı karşıya getiren maçın galibi, Fenerbahçe'yi 58-69 yenerek Avrupa'nın zirvesine oturan Galatasaray Odeabank oldu.

ANADOLU EFES

Anadolu Efes 1995-1996 sezonunda kazandığı Koraç Kupası'yla, Türk basketboluna kulüpler bazında ilk Avrupa şampiyonluğunu yaşattı.

JAMES NAISMITH

Basketbolun, 1891 yılında Massachusetts'te bulunan Springfield Koleji'nde James Naismith tarafından bulunduğu kabul ediliyor.

DEAR BASKETBALL

Kobe Bryant, "Dear Basketball" adlı kısa filmiyle 90. Akademi Ödülleri'nde "En İyi Kısa Animasyon" Oscar ödülünün sahibi oldu.

12 DEV ADAM

Türkiye'nin ev sahipliği yaptığı bir başka önemli basketbol organizasyonu 2010 Dünya Şampiyonası'nda, finalde ABD ile karşılaşan 12 Dev Adam Dünya 2.'si oldu.

16

2002'den beri gerçekleşen EuroLeague Final Four'larında CSKA Moskova, olası 18 Final Four'un **16'sında** boy gösterdi.

GURME



1 PORSIYON 168 kcal / **Protein** 14.1 g /
Karbonhidrat 23.5 g / **Yağ** 2 g

PROTEİN FRAPPE (2 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- 500 ml Pinar Protein Kakaolu Süt
- 60 ml espresso (2 shot)
- 100 g az yağlı vanilyalı dondurma

* Tüm malzemeleri güçlü bir blenderdan çektikten sonra servis edin.

1 PORSIYON 211 kcal / **Protein** 6.3 g / **Karbonhidrat** 33 g / **Yağ** 9.1 g

KAKAOLU PROTEİN MOUSSE (2 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- 100 ml Pinar Protein Kakaolu Süt
- 1 adet avokado
- 1 adet muz
- 2 çorba kaşığı kakao
- 1 tatlı kaşığı bal
- Üzerini süslemek için toz Hindistan cevizi

* Tüm malzemeleri güçlü bir blenderdan geçirdikten sonra kaplara alın ve buzdolabında 2 saat kadar dinlendirin.

* Toz Hindistan cevizi ile süsleyerek servis edin.



1 PORSIYON 369 kcal / **Protein** 20.7 g / **Karbonhidrat** 50 g / **Yağ** 12 g

PROTEİN PORRIDGE (2 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- 400 ml Pinar Protein Kakaolu Süt
- 100 g yulaf ezmesi
- 20 g kırık badem
- 15 g keten tohumu
- 5 g çiya tohumu
- 5 ml bal

- * Yulaf ezmesi ve Pinar Protein Kakaolu Süt'ü orta ateşte, altı yanmaması için sürekli karıştırarak pişirin.
- * Kaynadıktan sonra kısık ateşte 5 dakika daha pişirmeye devam edin ve ocaktan alın.
- * Ocaktan aldıktan sonra kalan malzemeleri de ekleyerek servis edin.

Püf Noktası: Yulaf lapası çok kolay yanabilen bir ürün olduğu için sürekli olarak karıştırmayı ihmal etmeyin.



**#DURMA
BAŞLA**



ZORLUK- LARDAN İLHAM ALIYOR

Çok küçük yaşlarından itibaren sporla iç içe bir yaşam sürüyor. Yerinde duramayan her çocuk gibi önce “düz duvara” tırmanmaya çalışan, sonrasında bu aktifliğini ailesinin yönlendirmeleriyle karate ve boks gibi sporlarda sergileyen **UMUT DUYGU**; şimdilerde, geniş yelpazeli aktif spor hayatının bir devamı olarak, sağlıklı yaşam tutkunlarına tecrübelerini aktarıyor. Özellikle protein meselesinde danışacaklarımızın başında gelen Duygu’yla dünü ve bugününü konuştuk.



CROSSFIT, FITNESS, BOKS VE KICKBOKS GİBİ ÇEŞİTLİ SPORLARI YAPIYOR, EĞİTİMLER VERİYORSUN. SPORUN, HAYATININ EN ÖNEMLİ PARÇALARINDAN OLACAĞINA DAİR KÜÇÜKLÜĞÜNDE DE SİNYALLER VAR MIYDI?

Evet, vardı. Küçükken aşırı aktif bir çocuktum. “Düz duvara tırmanır” derler ya, o cinsten. Vakit kaybetmeden, beni karateye yazdırdılar. İşe de yaradı aslında. Süt dökmüş kedi gibi oldum birden. Herhalde elin yumruğuyla tanıştığımdan mütevellit! Sonra sporu o kadar sevdim ki, birçok dalına merak sardım. Arkadaşlarım eskiden, “Karateci misin, boksör müsün, yoksa futbolcu musun? Neci olacağına karar ver.” diyerek dalga geçerdİ, ama bugün iyi ki yapmışsın diyerek destekliyorlar. Beni bugünlere getiren neden, çocukken sevdiğim şeyin peşini; yani sporu hiç bırakmamam oldu.

PROFESYONEL HAYATINDAKİ KIRILMA ANLARINDAN BAHSEDER MİSİN? “ASLA PES ETMEDİĞİN ANLAR” VAR MIYDI?

Bir keresinde benim için çok önemli bir BJJ (Brazilian Jiu Jitsu) maçına hazırlanıyordum. Hırvatistan’da dövüşecektim. Derken bir sakatlık geçirdim bacağımdan. Maça çıkmak için zihinsel olarak kendimi o kadar iyi hazırladım ki, o an hiç bir acı hissetmeden dövüştüm. Sonrasında sekerek MR yollarını tuttum tabii! Baskı altında veya zorluklar karşısında, aslında ne kadar güçlü olduğunuz ortaya çıkar. Bu mücadeleleri her zaman sevmişimdir.

SPOR ÖZELİNDE ÖRNEK ALDIĞIN BİRİ VEYA BİRİLERİ VAR MI? ONU/ ONLARI HANGİ AÇIDAN ÖRNEK ALDIN?

Michael Jordan, ortaokul yıllarımdan beri takip edip sporculuğunu örnek aldığım biri. Bütün zorluklar karşısındaki cool tavırları beni çok etkilemiş ve düşündürmüştür. Ayrıca tabii ki her şeye rağmen doğruları konuşan ve yeteneğıyle zor zamanların üstesinden gelen Muhammed Ali’yi atlamak olmaz. O, gerçek bir stardı. Son olarak, her maça son maçıymış gibi çıkan ve kendine sağlık ve özel hayat olarak çok dikkat eden, yardımsever birinin adını söylemek isterim: Cristiano Ronaldo!

SENİ EN ÇOK NELER MOTİVE EDER?

Beni en çok hedef motive eder. Bana bir yarışma, gidilecek uzak bir yer, zor olan yollar verirsiniz; hepsini mümkün kılmak için her şeyimle işin içine girerim. Bu yüzden, mesleğim gereğı insanlara hedeflerine giden yolda rehberlik etmek benim için büyük motivasyon kaynağıdır.

FITNESS AÇISINDAN BAKARSAK, PROTEİN ALIMINI NE DERECE ÖNEMLİ? PINAR PROTEİN SÜTLERİN BU ANLAMDA SPORCUYA KATKILARI NELERDİR?

Protein, kasların temel taşıdır diyebiliriz. Antrenmanlarda yarattığımız zorluklar kaslarda birtakım deformasyona sebep olur. İşte tam da burada antrenman sonrası alınan protein devreye girer ve bu noktaların onarımını sağlar. Bu da daha sağlıklı, güçlü ve sıkı kaslar meydana getirir. Pinar Protein sütler içerik açısından zengin. 26g’lık protein miktarı günlük protein ihtiyacımızın ciddi bir bölümünü karşılar. Ayrıca içindeki L-karnitin ve B kompleks vitaminleri ürünü muadillerinden bir adım daha öne çıkarıyor. 



BİSİKLET

BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

PLAN VÉLO

Paris'te "Plan Vélo" isimli proje ile 2024 yılına kadar tüm sokakların bisiklet sürmeye elverişli hale getirilmesi hedefleniyor.

238.000.000

Bisiklet kullanımının, her yıl yaklaşık **238 milyon galon** (1 galon yaklaşık 4,5 litreye eşit) yakıt tasarrufu sağladığı tahmin ediliyor.

1.200 METRE

Belgelenen ilk bisiklet yarışı, Paris'te 1868 yılında gerçekleşen 1.200 metre uzunluğunda bir yarışı. Yarışı, İngiliz James Moore kazandı.

VELOTURK

Pınar Protein'in de her yıl sponsorluk desteği verdiği Veloturk, bisiklet tutkusuyla bir araya gelmiş insanların Doğu ve Güneydoğu Anadolu'daki çocukları bisikletle buluşturmayı amaçladığı, kâr amacı gütmeyen organizasyondur.

1994

O yıl, bisiklet kulübü sayısı 26'ya yükseldi; buna paralel olarak antrenör, hakem ve bisiklet sayılarında da artış kaydedildi. **1994 yılı**, bisiklet tarihimizin dönüm noktalarından biri olarak kabul edilir.

1910-1912

Osmanlı dönemindeki ilk bisiklet yarışları, Selanik'te yapıldı. Bisiklet ithalatçısı Leon Efendi ve ortağı Papazyan, yarışlardan iyi gelir elde edildiğini gördükten sonra **1910-1912 yıllarında** bisiklet yarışları düzenledi.

1903

Dünyanın en prestijli bisiklet yarışı olarak görülen Tour de France, ilk olarak **1903 yılında** gerçekleşti.

1963

Cumhurbaşkanlığı Türkiye Bisiklet Turu, **1963 yılından beri** ülkemizde düzenleniyor.

MAGLIA ROSA

Dünyanın en önemli bisiklet yarışlarından biri olan Giro d'Italia'da (İtalya Bisiklet Turu), genel klasmanda lider olan sporcuya Pembe Mayo (Maglia Rosa) verilir.

22 BİN

Hollanda'nın Utrecht kentinde, **22 bin kapasiteli** dünyanın en büyük bisiklet parkı inşa ediliyor.

GURME



1 PORŞİYON 571 kcal / **Protein** 25 g /
Karbonhidrat 51 g / **Yağ** 33.2 g

MUZLU SMOOTHIE (2 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- 200 ml Pinar Protein Yer Fıstığı & Muz Aromalı Süt
- Yarım muz
- 1 yemek kaşığı yer fıstığı ezmesi
- 15 adet kaju
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı vanilya
- 1 tutam muskat rendesi

* Tüm malzemeleri güçlü bir blenderdan çektikten sonra servis edin.

1 PORŞİYON 146 kcal / **Protein** 11.9 g / **Karbonhidrat** 16.1 g / **Yağ** 2 g

YER FISTIKLI VE MUZLU FRAPPE (2 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- 225 ml Pinar Protein Yer Fıstığı & Muz Aromalı Süt
- 45 ml espresso
- 8 adet buz küpü
- 1 tutam vanilya rendesi & kavrulmuş file fındık

* Tüm malzemeleri güçlü bir blenderdan çektikten sonra servis edin.



1 PORŞİYON 286 kcal / **Protein** 16.7 g / **Karbonhidrat** 42.8 g / **Yağ** 7.2 g

MUZLU, ÇİĞ BADEMLİ SHAKE (2 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- 500 ml Pinar Protein Yer Fıstığı & Muz Aromalı Süt
- 1 adet muz
- 20 g çiğ badem ya da ceviz
- 2 adet ıslatılmış çekirdeksiz hurma
- Süslemek için 10 g kakao

* Kakao hariç tüm malzemeleri güçlü bir blenderdan geçirin.
* Dilediğiniz bir bardakta üzerine kakao serpiştirerek servis edebilirsiniz.



**#DURMA
BAŞLA**



HER RAUNTTA ZİRVEYE

Boksta genç yaşta büyük ilerlemeler kaydederek ülkemizin gururlarından biri olan **TARIK SÖZER**, fiziksel farklılığının getirdikleri kadar çok çalışmanın da avantajlarından faydalanarak yakın gelecekte daha büyük başarılarla imza atacağını sinyallerini veriyor. Sözer; iyi bir antrenör, azim ve odaklanma üçgeninde yaşadığı tecrübeleri kısa sohbetimizde anlattı.





BOKS SPORUNA OLAN İLGİN NE ZAMAN BAŞLADI? SENİ BU SPORA İTEN FAKTÖR NEYDİ?

Boks sporuna ilgim ve başlamam çok ani ve hızlı oldu. Zira bokstan önce basketbol oynuyordum, zaman içinde hâlâ antrenörüm olan Serdar Avcı ile tanışıp boksa adım attım. Bu spora yönelmemdeki en büyük faktör antrenörümdür. Beni sporun içine o çekti ve ben de onunla birlikte bu yolda yürümeye başladım.

FARKLI İKİ GEN VE KÜLTÜRE SAHİP BİR EBEVEYNİN VAR. ÖZELLİKLE FİZİKİ VE MENTAL AÇIDAN, BU FARKLILIĞIN YAPTIĞIN SPORA NE GİBİ OLUMLU KATKILAR SAĞLADIĞINI SÖYLEYEBİLİRSİN?

Mental ve fiziki olarak yararlarını küçükken görüyordum. Maça gittiğim şehirlerde, çocuklar benimle maça çıkmaktan çekiniyordu, bana yabancı olarak bakıyorlardı ve bu bana mental olarak bir rahatlık veriyordu. Bu sebeple maç öncesi strese girmiyordum, merakla maçı beklenen bir isim oluyordum. Tek siyahi olduğum için bu da beni mutlu ediyordu.

“TÜRKİYE’NİN EN TEKNİK BOKSÖRÜ” OLARAK GÖSTERİLDİN, ÖDÜL ALDIN. BU NİTELEME, RİNGDE, RAKİP KARŞISINDA HANGİ AVANTAJLARA SAHİP OLDUĞUNA İŞARET EDİYOR?

Bu niteleme benim teknik olarak ve dövüş zekâsı anlamında fark yarattığımı gösteriyor. İzleme ve maçtan zevk anlamında fazlaca doyurucu bir görsellik verebiliyorum ki bu da tekniğimden kaynaklanıyor.

BOKS HAYATINDA UNUTAMADIĞIN, “KIRILMA NOKTASI” OLARAK TARİF EDEBİLECEĞİN, “ASLA PES ETMEDİĞİN” BİR ANI PAYLAŞABİLİR MİSİN?

Hayatım boyunca her zaman sporu bırakmanın kıyısında gezdim. İster istemez mental olarak çok zorlandığım zamanlarım oldu, farklı olduğum için farklı muameleler içinde kaldım. Bunlar zaman içinde beni spordan soğutup son amatör dönemimde bırakma noktasına getirdi. O dönem, benim kırılma noktam oldu ve her şeyi geride bırakıp profesyonel boks hayatına geçiş yaptım. Pes etmediğim anlarım, işte o dönemlerde yaşadıklarımla ilintilidir.

PROTEİN, HER SPORCU İÇİN ÖNEMLİ BİR BİLEŞİK. BOKS DÜŞÜNÜLÜNCE, SPORCUNUN PROTEİN İHTİYACI NE DERECE ÖNEMLİDİR? BU NOKTADA AYRICA, PINAR PROTEİN’İN ÖZELLİKLE SPORCULAR NEZDİNDE SUNDUĞU VİTAMİN VE PROTEİN DESTEĞİ HAKKINDA NELER DÜŞÜNÜYORSUN?

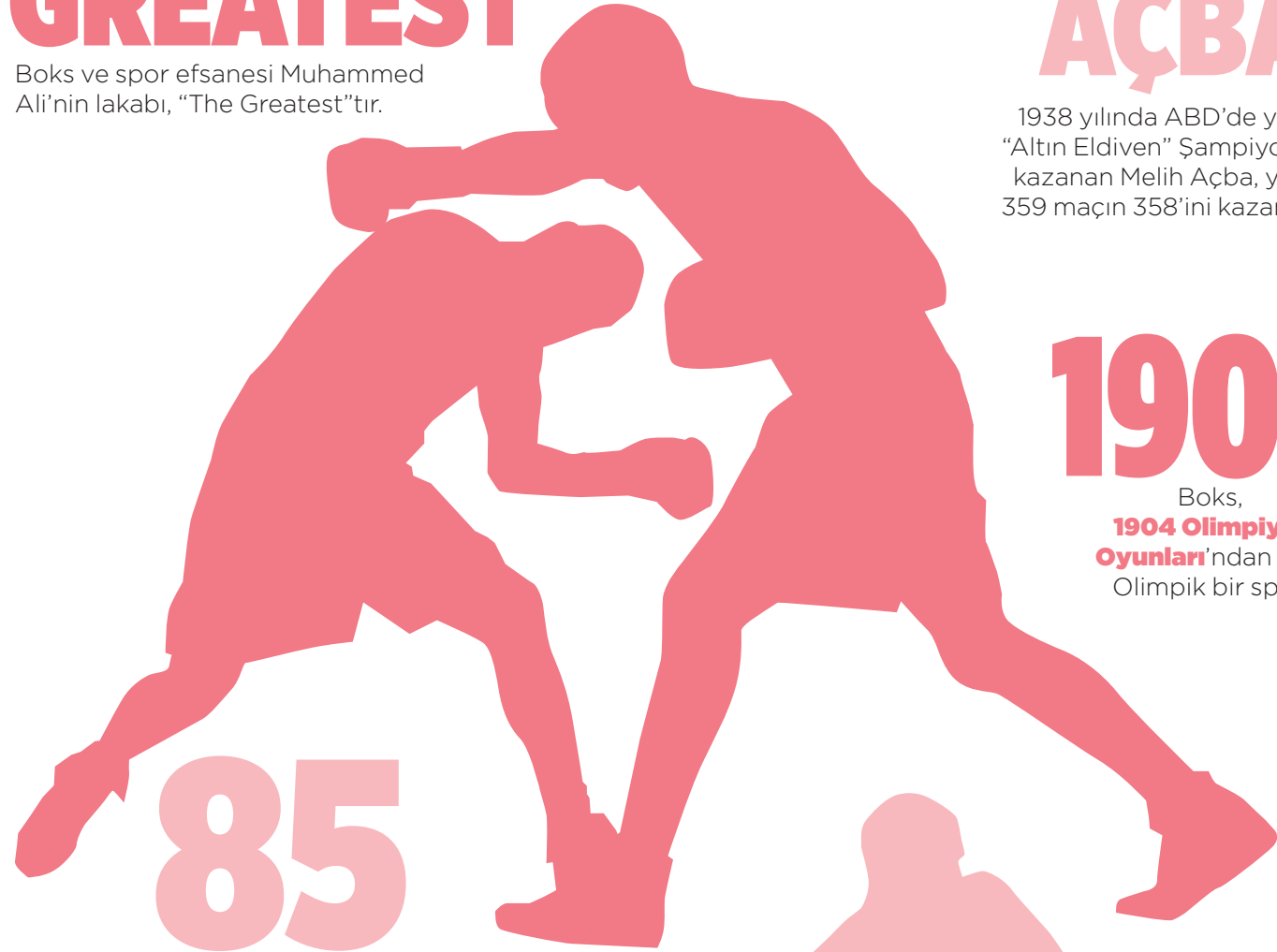
Her sporcunun olduğu gibi boksörlerin de inanılmaz bir protein ihtiyacı oluyor ki sonuçta dayanıklılık ve atletik performans sporu yapıyoruz. Bu yüzden, beslenmemizde eksik protein alımı olabiliyor. Pınar Protein’in ürünleri ise bu anlamda antrenman sonrası destekleyici olarak devreye giriyor. 

BOKS

BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

THE GREATEST

Boks ve spor efsanesi Muhammed Ali'nin lakabı, "The Greatest"tır.



85

Tarihin en iyi boksörlerinden biri olarak görülen Sugar Ray Robinson'ın amatör kariyerindeki rekoru: 69'u knockout olmak üzere **85 galibiyet**, 0 mağlubiyet.

ANTİK YUNAN

Boksun kökenine bakıldığı zaman, Antik Yunan'a ve o zamanın spor kültürüne dayanıyor.



MELİH AÇBA

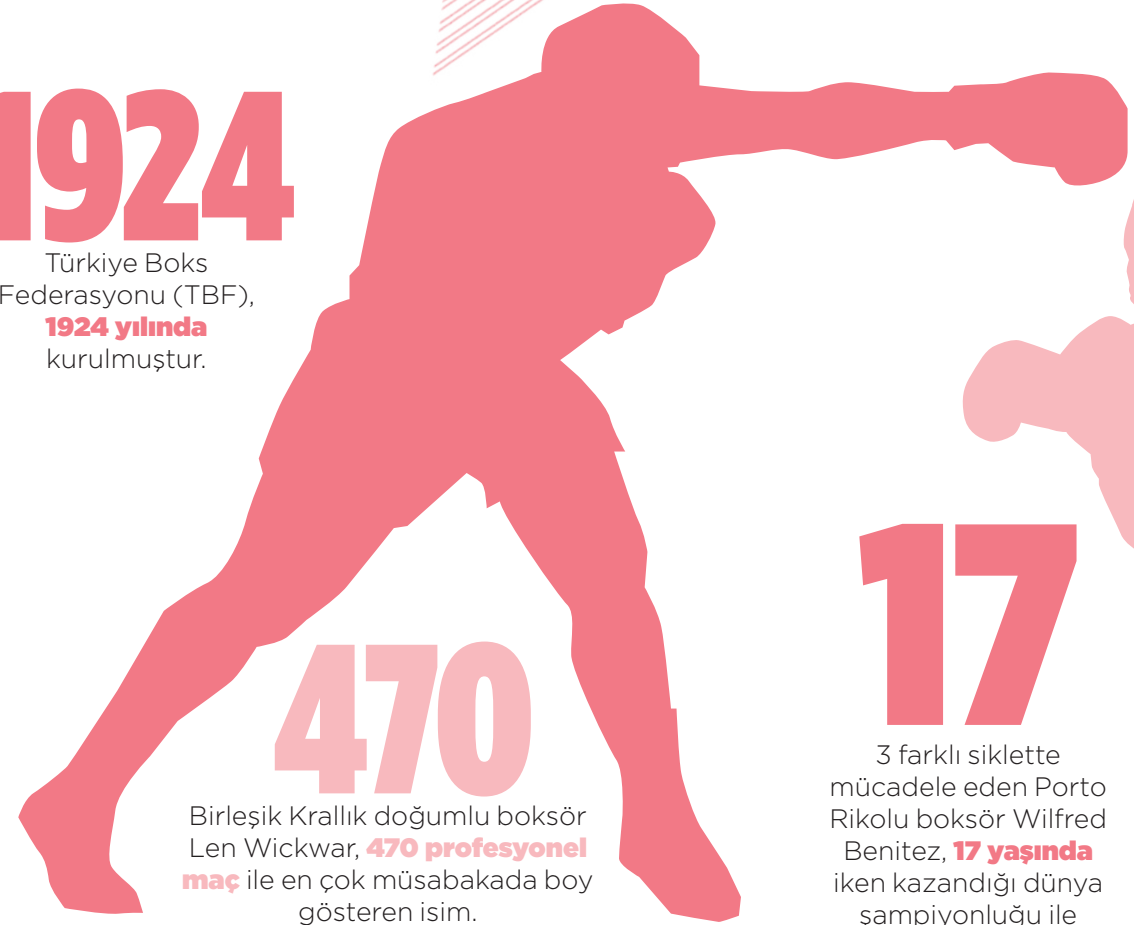
1938 yılında ABD'de yapılan "Altın Eldiven" Şampiyonası'nı kazanan Melih Açıba, yaptığı 359 maçın 358'ini kazanmıştır.

1904

Boks, **1904 Olimpiyat Oyunları**'ndan beri Olimpik bir spor.

1924

Türkiye Boks Federasyonu (TBF), **1924 yılında** kurulmuştur.



470

Birleşik Krallık doğumlu boksör Len Wickwar, **470 profesyonel maç** ile en çok müsabakada boy gösteren isim.

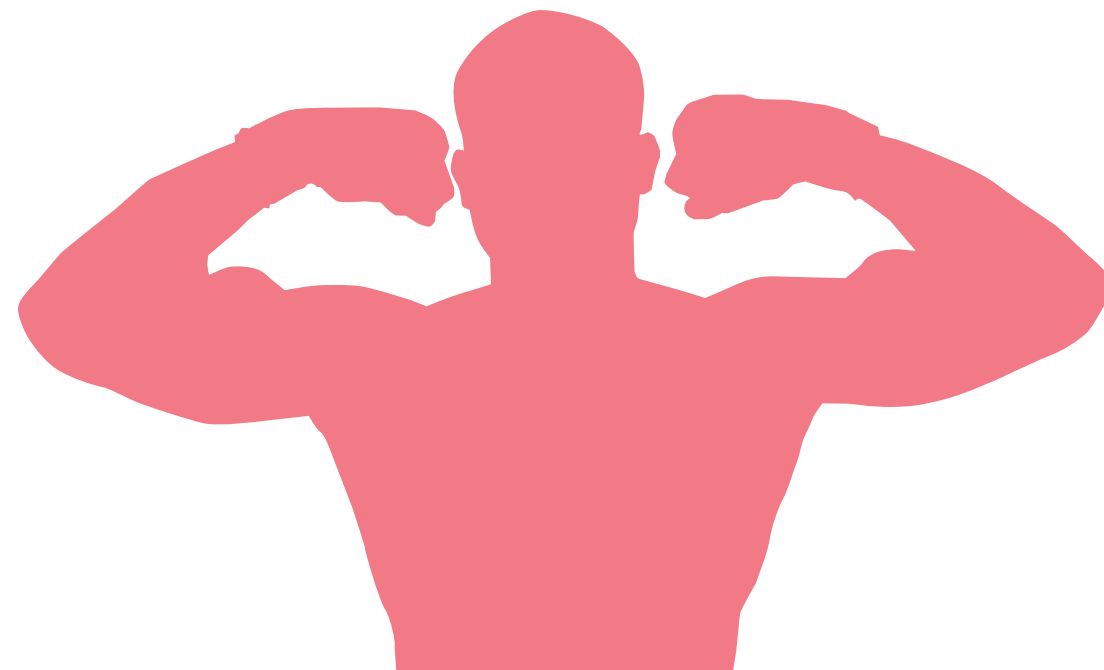
17

3 farklı siklette mücadele eden Porto Rikolu boksör Wilfred Benitez, **17 yaşında** iken kazandığı dünya şampiyonluğu ile boks tarihinin en genç dünya şampiyonu olan sporcusu.



TARIK SÖZER

"Kara Boğa" lakaplı Tarık Sözer, şu ana kadar profesyonel boks kariyerinde mağlubiyet yaşamadı. (10/10)



MIKE TYSON

Tarihte dört ana boks organizasyonundan üçü olan WBA, WBC ve IBF kemerlerinin aynı anda sahibi olan ilk ağır siklet boksörü, Mike Tyson'dır.

GURME



1 PORSIYON 256 kcal / **Protein** 11 g /
Karbonhidrat 26 g / **Yağ** 12.4 g

NARLI SHAKE (2 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- 250 ml Pınar Protein Çilekli Süt
- 100 ml nar suyu
- 100 ml portakal suyu
- 50 ml mandalina suyu
- 15 g çiğ ceviz
- 15 g çiğ kaju
- 15 g çiğ badem
- 1 tutam muskat rendesi

* Tüm malzemeleri güçlü bir blenderdan çektikten sonra servis edin (İsteğe göre buz ilavesi gerçekleştirilebilir).

1 PORSIYON 252 kcal / **Protein** 14.5 g / **Karbonhidrat** 38.6 g / **Yağ** 5.1 g

MUZLU, ZENCEFİLLİ SMOOTHIE (2 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- 500 ml Pınar Protein Çilekli Süt
- 1 adet muz
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 tutam vanilya
- 1/4 çay kaşığı muskat rendesi
- 1/4 çay kaşığı toz zencefil
- 1/2 çay kaşığı tarçın
- 1/8 çay kaşığı toz karanfil
- Üzerini süslemek için bitter çikolata rendesi & kavrulmuş file fındık

* Çikolata rendesi & kavrulmuş file fındık hariç tüm malzemeleri bir bar blenderında çekip uzun bir bardağa servis edin.

* Üzerini kavrulmuş fındık ve bitter çikolata rendesi ile süsleyin.



1 PORSIYON 265.5 kcal / **Protein** 15.3 g / **Karbonhidrat** 25.9 g / **Yağ** 11.05 g

CEVİZLİ ÇİLEK SHAKE (2 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- 500 ml Pınar Protein Çilekli Süt
- 1 çay kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 çay kaşığı bal
- 6 adet taze çilek
- 20 g ceviz
- Süslemek için 5 g chia tohumu ve 5 g toz Hindistan cevizi

* Chia tohumu ve Hindistan cevizi hariç tüm malzemeleri güçlü bir blenderdan geçirin.

* Dilediğiniz bardakta üzerine chia tohumu ve Hindistan cevizi serpiştirerek servis edin.





**#DURMA
BAŞLA**



İÇİ İÇİNE SİĞMAYAN HABERCİ

Aldığı eğitimin kattığı farklı bakış açısıyla “Ankara” haberciliğinde tecrübe edinip dikkat çekici işlerin altına imza atan **DAMLA UĞURTÜRK**, şimdilerde spor dünyasının nabzını tutuyor. Başarılı ve deneyimli spor spikeriyle hayatındaki bazı anları, sonu kahve merakına bağlanacak şekilde konuştuk.





ÜNİVERSİTEDE, SİYASET BİLİMİ VE ULUSLARARASI İLİŞKİLER BÖLÜMÜNDE OKUDUN. HAYALİN İŞE, TELEVİZYON HABERCİLİĞİYMİŞ.EĞİTİMİNİN ŞU AN YAPTIĞIN İŞE NE GİBİ KATKILARI OLDU?

Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler bölümünü seçtiğimde, diplomat olmayı hedefliyordum. Fakat üniversite hazırlıkta okul dergimiz için eski Başbakan Bülent Ecevit ile yaptığım röportaj, beni gazeteci olmaya yönlendirdi. Malum, hayat biz planlar yaparken başımıza gelenlerdi. Aldığım eğitimden ise çok memnunum. Şu an spor dünyası odaklı çalışıyor olsam da yaptığım haberlerde farklı bakış açısı katmamı sağlayan bir bölüm oldu.

SPOR PROGRAMLARI SUNUCULUĞU, MUHABİRLİĞİ İLE SİYASET-DİPLOMASİ HABERCİLİĞİNİ KARŞILAŞTIRMANI İSTESEK Kİ KARIYERİNİN BAŞLARINDA BU TÜR BİR HABERCİLİK GEÇMİŞİN VAR, NELER SÖYLEYEBİLİRSİN? ÖRNEĞİN, SPOR HABERLERİ VE PROGRAMI SUNMAK, HAYAT TARZINLA BİREBİR İLİNTİLİ Mİ?

Habercilik ile başlayan kariyerimde; sağlık, yargı, polisiye, ekonomi gibi pek çok bölüm vardı. Her yeni gün yeni bir haber demekti. Habercilikte dün dün de kalmıştır ve bugün izleyici için yeni bilgiler vermen gerekir. Gazetede okuduğunuz, televizyonda izlediğiniz haberlerde “Ben oradaydım!” demek muazzam bir deneyimin işareti. Anlatan kişi olma heyecanını tarif etmem imkansız tabii. Spor haberciliğine gelecek olursak; Türkiye’de futbolu, basketbolu takip etmek sporla ilgilenmek anlamına gelse de bu bölüme geçtiğimden beri çok daha fazlası olduğunu anladım. Bir çocuğun hayatına sporu katmakla çok şey değiştirebileceğimizi gördüm. Şimdi asıl amacım sporu insan hayatına katabilmeyi sağlamak. Her branşı denemeye ve anlatmaya çalışıyorum.

DÜZENLİ OLARAK HANGİ SPORU YAPIYORSUN? SON DÖNEMDE BAŞLADIĞIN BAŞKA SPORLAR VAR MI?

Koşuyorum, maraton yarışlarının çoğuna katılıyorum hatta. İki yıldır, tenis oynuyorum; yeni yeni öğrenmeye başladım. Golf, yoğun tempomda beni en rahatlatan spor oldu; elimden geldiğince oynamaya çalışıyorum. Bir dönem binicilik deneyimlemiştim, muhtemelen bu kış yeniden başlayacağım.

SPOR DÜNYASINDAN İDOLLERİN VAR MI? VARSA NEDENLERİNİ DE AÇIKLAYABİLİR MİSİN?

Diego Maradona’ya hayranım. Futbolda kimi attığı golle konuşulur, kimi atamadığı. Maradona, bunlardan çok fazlası benim için. Tabii Michael Jordan... Meydan okumaya bayılıyor ve bu duygu beni çok etkiliyor. İkisi de sporun limitlerini değiştirmiş isimler. Ve Muhammed Ali... Spordaki başarısının yanı sıra, ırkçılık ve ayrımcılık üzerine dünyanın en zorlu mücadelesini verdi. Bu üç isim bana herhangi bir zorluk karşısında “asla vazgeçmemem” gerektiğini hissettiriyor.

KISA SÜRE ÖNCE, PINAR PROTEİN SÜT REKLAMINDA YER ALDIN. ÇEKİMLER NASILDI, NELER YAŞADIN?

Karşılaşma anımızdan ayrılana kadar bu aileye katılmış olmanın mutluluğunu yaşadım. İşini seven insanlarla çalışmak şanstır, o gün hepimiz şanslı günümüzdeydik galiba. Çıkan sonuç da zaten bunu gösteriyor. En zorlandığım kısım fitness hareketlerini çektiğimiz bölümdü; spot ışıklar altında çok da kolay değildi (Okuyorsunuzdur umarım, sevgili yönetmenim Fatih Sinan Şimşek!). Umarım devam bölümü gelir. Bu güzel ekiple çalışmak çok keyifli.

MARKANIN SENİ “KAHVELİ PROTEİN SÜT” İLE EŞLEŞTİRMESİ HAKKINDA NE DÜŞÜNÜYORSUN? BİR DE BU SÜT, “FITNESS” TEMALİ BİR İÇECEK OLARAK KONUMLANDIRILIYOR. FITNESS VE SEN, NASIL BİR İKİLİSİNİZ?

Kahve, sosyal hayatımızın artık her anında var. Güne kahveyle başlıyorum; spor öncesi, sonrası ve en önemlisi çalışırken hep benimle. Kahve konusunda o kadar meraklıyım ki, her türlü kahveyi evde dahi yapabilmek için gerekli ekipmana sahibim. Bu kadar tutkulu olduğum bir ürün için böyle bir teklifin gelmesi elbette beni mutlu etti. Sadece sporcuya yönelik değil, iş hayatında da spora yer vermek isteyen herkesi kapsayan bir ürün olduğunu da aktarabilmiş olduk. Pınar Protein’in diğer ürünlerini de spor öncesi kullanıyorum zaten. Sıklıkla vanilyalı protein süt ile chia tohumlu puding yapıyorum mesela. Şimdi kahveli protein süt benimle birlikte aileye yeni katıldığı için elbette önceliğim olacak!

FITNESS

BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

ANTİK OLİMPİYAT OYUNLARI

Fitness ve salonların tarihi, Antik Olimpiyat Oyunları'na hazırlanan sporcuların çalışabilmesi adına Antik Yunan'a kadar dayanır.



SQUAT

En temel fitness egzersizlerinden biridir. Üst bacak kaslarıyla birlikte, kalçaları ve karın kaslarını çalıştıran çok etkili bir egzersiz olarak öne çıkar. Squat, ayakta başlar. Ayaklar, omuz hizasında açıktır. Eller, önce iki yanda durur ve çömelme hareketi esnasında birleşir. Squat, çeşitli ek ağırlıklar kullanılarak da yapılabilir.

ENDORFİN

Egzersiz yapmak insanı daha enerjik hissettirir, çünkü vücutta endorfin salgılanmasını sağlar.

650

İnsan vücudunda **650'den fazla kas** bulunur.

150

Dünya Sağlık Örgütü, 18-64 yaş aralığındaki bireyler için **haftada en az 150 dakika** orta tempo veya 75 dakika yüksek tempo egzersiz yapılmasını öneriyor.



%81

Dünya Sağlık Örgütü istatistiğine göre dünya üzerinde **ergenlik dönemindeki popülasyonun %81'i**, fiziksel olarak yeterince aktif değil.



HIPPOLYTE TRIAT

İlk ticari "gym"i Fransız Hippolyte Triat'ın, 1840'larda Brüksel'de açtığı kabul edilir.

100.000

Kalp kası, çizgili kas grubuna ait olmasına rağmen çizgisiz kaslar gibi çalışır ve ortalama bir yetişkinin kalbi **günde 100 bin kez atar.**



2,7 LİTRE

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün su gereksinimiyle ilgili 2019 yılında hazırladığı rapora göre, ılık iklim bölgelerinde yaşayan yetişkinlerin günlük **2,7 ile 3,7 litre su tüketmesi** önerilmiştir.



OBEZİTE

ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi'ne (CDC) göre Amerika Birleşik Devleti'nde yaşayan yetişkinler, %36.5 oranında obezite sorunuyla mücadele ediyor.

GURME



1 PORSIYON 258 kcal / **Protein** 16.4 g /
Karbonhidrat 33.1 g / **Yağ** 7.5 g

KAHVELİ KAHVALTI SHAKE

(2 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- 500 ml Pinar Protein Kahveli Süt
- 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 4 çorba kaşığı yulaf ezmesi
- 1/2 çay kaşığı tarçın
- 1 çorba kaşığı donuk frambuaz

* Tüm malzemeleri güçlü bir blenderdan çekerek servis edin.

1 PORSIYON 232 kcal / **Protein** 16.4 g / **Karbonhidrat** 37.5 g / **Yağ** 2.65 g

PROTEİN MOCHA SHAKE

(2 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- 500 ml Pinar Protein Kahveli Süt
- 1/2 adet muz
- 4 çorba kaşığı yulaf
- 1/2 çay kaşığı tarçın
- 1 çorba kaşığı kakao

* Tüm malzemeleri güçlü bir blenderdan çekerek servis edin.



1 PORSIYON 342 kcal / **Protein** 18.3 g / **Karbonhidrat** 46.4 g / **Yağ** 9.1 g
(granola ve doğranmış meyveler hariç)

MEYVELİ SMOOTHIE BOWL

(2 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- 300 ml Pinar Protein Kahveli Süt
- 1/2 adet avokado
- 1-2 adet hurma
- 1/2 adet donuk dilimlenmiş muz
- 7-8 adet donuk çilek
- Granola

- * Granola hariç tüm malzemeleri bir blenderda çekin.
- * Bir kaseye aktarın.
- * Üzerini granola ve taze doğranmış meyvelerle süsleyin.



MARKA HİKAYESİNİN KAHRAMANI

Pınar Protein Sütleri'nin son dönemde içeriği kadar reklam filmi, logo ve ambalaj tasarımlarıyla da ilgi görmesinin ardında uzun yıllardır yaratıcı işleriyle dikkat çeken bir isim ve ekibi var. **FATİH SİNAN ŞİMŞEK**, reklam filmindeki sporcular gibi “asla pes etmeyen”, başarılı bir isim. Pınar Protein logosunun hikâyesi, ilham kaynakları ve sektördeki genel durumu için sözü ona bırakıyoruz.



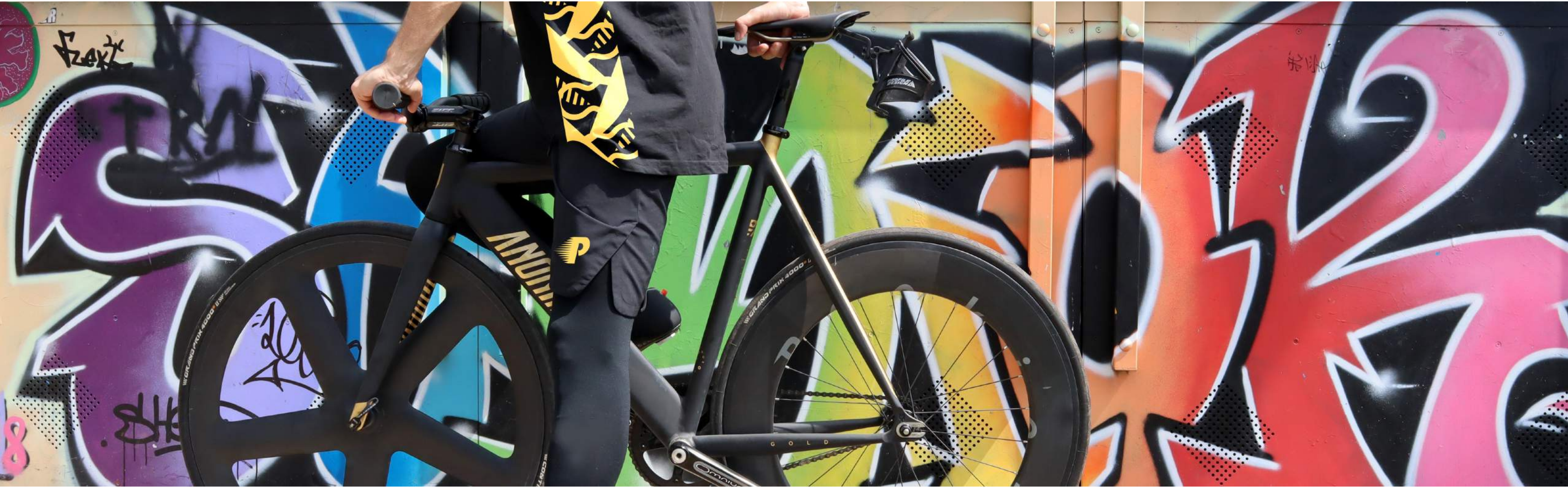


UZUN YILLARDIR “YARATICI” İŞLERİN İÇİNDESİNİZ VE ÜRETMEYE, DİKKAT ÇEKEN İŞLER YAPMAYA DEVAM EDİYORSUNUZ. HİÇ FİKİR BULMAKTA VEYA İLHAM ALMAKTA ZORLANDIĞINIZ VE ELİNİZDEKİ “O İŞİ” BIRAKMAYA NİYETLENDİĞİNİZ BİR ANINIZ OLDU MU; OLDUYSA, ÜSTESİNDEN NASIL GELDİNİZ?

Fikir bulmakta veya ilham almakta zorlandığım işler elbette oldu. Bu konuyu öz muhakemelerim esnasında tartarak, “İçinde bulunmaktan mutluluk duymayacağım işlerde yer almamalıyım.” gibi bir sonuca vardım. Öte taraftan da iyi bir profesyonel her koşulda verebileceğinin en iyisini vermek için limitlerini zorlamalıydı. Beni motive etmeyecek projeleri, motive olabileceğim bir seviyeye getirmeliydim. Oyunumu ve oyun alanımı geliştirmek için kendimi zorladım. Sonuç verdi. Bırakmak veya vazgeçmek konusuna gelirsek, bunlar bana göre şeyler değil. Hiçbir zaman olmadı. İyi bir fikri en etkili şekilde ortaya koyabilmek adına fikir çatışmaları, ateşli savunmalar olabilir. Bunlar, mesleğimizin olmazsa olmazıdır. Ama iyi bir takım, güzel bir görev dağılımı ve sıkı çalışma ile her kupayı kaldırabilir.

YAPTIĞINIZ İŞLERDE SİZİ TANIMLAYAN, İSMİNİZ O İŞİN ALTINDA YAZMASA BİLE BUNUN SİZİN İŞİNİZ OLDUĞUNA DAİR DÜŞÜNDÜREN BİR “İMZANIZ” VAR MI?

Evet, var. Bir “gorilla” imzam var bir de tasarımlarımda imzam haline gelmiş bir çizgi standardım. Ritim sağlamak üzere hesaplıca yerleştirilmiş farklı kalınlıklarda belirgin grafik kontürler, halftone ve dot kullanımları ile Pop Art kategorisine; spray, sticker ve stencil kullanımları ile de Street Art kategorisine mensup bir üslubum var diyebilirim. Bu yüzden ilk versiyonunu benim tasarladığım, daha sonra uygulamacı yapılar tarafından çoğaltılmak durumunda kalan her tasarımım için endişe duyarım. Çünkü tasarımdaki fikir uygulamada kollarımadığında çok ciddi kazalar yaşanabiliyor. O durumlarda çizgi bana ait olsa da kompozisyon bana ait olmadığı için asla benim diyemiyorum.





PINAR PROTEİN SÜTLERİ İÇİN AMBALAJ TASARIMLARI BAŞTA OLMAK ÜZERE ÇEŞİTLİ YARATICI İŞLER YAPMANIN YANINDA ÜRÜNLERİN REKLAM FİLMİNİ DE ÇEKTİNİZ. BU SÜRECİ BİRAZ ANLATABİLİR MİSİNİZ? BU İŞTE İLHAM KAYNAĞINIZ (KAYNAKLARINIZ) NELERDİ?

Pinar Protein ile birlikte bu üçüncü sezonumuz; ambalaj tasarımı ve lansman filmi yönetmenliğini bir arada üstlendiğim ise ikinci proje. Pinar Protein markası, bana bu kez #DURMABAŞLA projesinde yer alan sporcularımızın kıyafetlerinin ve ambalajlarımızın üzerinde yer alan "P" logosunu tasarlayıp ufak bir koleksiyonla hayata geçirme fırsatı da tanıdı. İlham kaynağımız, tabii ki Pinar Protein'in ta kendisiydi. Süreç en başından son anına kadar tüm fikirlerin enine boyuna masaya yatırılarak tüm detayları ile tartışılması ile geçti diyebilirim. Yürütme aşamasında; marka, yaratıcı ekip ve projede yer alan sporcular her fikre, her detaya hakimdi. Alanlarında birbirinden yetenekli üst seviye profesyonellerden kurulmuş "Pinar Protein Takımı" da tabii ki başından sonuna tüm süreçte kenetlenerek gerekeni yaptı.

PINAR PROTEİN SPORCULARI, SİZ VE EKİBİNİZİN YARATTIĞI ÇEKİM ORTAMINA, KONSEPTİNE KOLAY ADAPTE OLABİLDİ Mİ? PROFESYONEL SPORCULARLA ÇALIŞMANIN AVANTAJ VE DEZAVANTAJLARI NELER OLDU?

Profesyonel sporcular ile çalışmanın bize büyük avantajlar sağladığını rahatlıkla söyleyebilirim. Çünkü sporcularımızdan kameranın önünde en iyi yaptıkları şeyin dışında bir performans beklemedik. Örnekse; bir model ajansından projeye davet edilmiş arkadaşımızın vuracağı smacın vereceği görüntü ile James Metecan Birsen'in vuracağı smacın vereceği görüntü arasında tabii ki kıyaslanamaz bir fark olacaktı. Bu sahicilikten tüm branşlarımız için faydalandık. Sonunda ortaya çok kaliteli ve güzel bir iş çıktı.

ÇEKİMLER ÖNCESİ VE SIRASINDA PINAR PROTEİN SÜTLERİNDEN BOLCA TÜKETMİŞSİNİZDİR. FAVORİ PROTEİN SÜTÜNÜZ HANGİSİYDİ? SONRASINDA, BU SÜTLERDEN YAPILAN LEZZETLİ TARIFLERİ EVDE DENEME ŞANSINIZ OLDU MU?

Favori Pinar Protein'im, tartışmasız, Pinar Protein Kakao'dur. Lezzetli tariflerden birini, sette bizzat mucidi, kampanyamızın yıldızlarından Bahar Toksoy Guidetti'nin ellerinden deneme şerefine ulaştım. Favorim, Ispanaklı & Muz ve Yer Fıstıklı Protein Shake'dir. 





Kendinle fit ol!

Bizi takip etmek için; **pınarprotein.com**



/pınarprotein



/pınarprotein



YouTube /pınarprotein



Pınar Protein Motiveyim Platformu'nda hedeflerine göre günlük egzersizleri seçebilir, pratik tarifleri uygulayıp antrenman programını iyi beslenme ile tamamlayabilirsin.