

NİSAN'DA EN SEVDİKLERİMİZ

Bu ay görmeniz, bilmeniz, duymanız ve hakkında fikir sahibi olmanız gereken her şey! GÖZDE ETİBİLİR



1 SİRKADİYEN DİYET
Sirkadiyen Diyet; fazla kiloları, pre-diyabeti ve yeni başlamış Tip 2 diyabeti yok eden, biyolojik saatimize uygun bir beslenme şekli. Bu beslenme modelinde sağlıklı kilo verme ve yağ yakımı yanında hücre yenilenmesi, organel disfonksiyonların onarımı ve yenilenmesi bulunuyor. Ayrıca doku onarımı, yaşlanmanın gecikmesi gibi süreçler de hız kazanıyor. Prof. Dr. Metin Özata ve Uzm. Dyt. Gizem Keservuran tarafından kaleme alınmış kitapta, bu beslenme şekliyle ilgili tüm detayları bulabilirsiniz.

2 ŞAŞIRTICI ÖYKÜLER
Bilim tartışmalarının sevilen yazarı Alper Bilgili, bu kez bir öykü kitabı ile okurlarına sesleniyor. Bilgili'nin 'Karınca İncitmez Artur Balyan'ın Tuhaf İntikam Planı' isimli kitabında şaşırtıcı öyküler yer alıyor. Bu öykülerin beklenmedik yerlere gidişini zevkle okuyacaksınız.

3 C VİTAMİNİ ETKİSİ
Clinique Superdefense SPF 40 ve Fresh Pressed; yorgunlukla savaşan, aydınlatan, cilt eşitsizliklerini düzelteren ve ilk mimik çizgilerine karşı korumaya destek olan günlük bir nemlendirici. Bu yeni seri içerdigi C vitamini ile antioksidan içeren serbest radikalleri sağlıyor.

4 DİJİTAL KONSER
Korona pandemisi sebebiyle tüm dünya olarak karantınada olduğumuz

bu zamanda, bize sanattan daha iyi ne gelebilir? Birçok müzisyenin sosyal medyada, canlı yayında verdiği konserler dışında klasik müzik de dinlemek isterseniz bir önerimiz var. Berlin Filarmoni Orkestrası'nın dijital platformdaki konserini dinlemek için Digitalconcerthall.com adresini ziyaret edebilirsiniz.

5 EVDE YOGA
Yoga, hem ruhunuzu hem de bedeninizi rahatlatan en güzel yöntemlerden biri. Henüz işin başındaysanız ve evde yoga yapmaya karar verdiyseniz sizi YouTube'a alalım. Yoga With Adriene YouTube kanalıml izleyerek siz de rahatlıkla yoga yapabilirsiniz.

6 ROMANTİK KOMEDİ
Phoebe Waller-Bridge'in yapımcılığını üstlendiği yeni komedi dizisi Run, genç yaşta bir anlaşma yapan çiftin yıllar sonra karşılaşmalarını konu alıyor. İlk bölümü 12 Nisan'da HBO'da yayınlanacak dizinin sezonu sekiz bölümden oluşuyor.

7 MÜZE GEZİSİ
Dünyada koronavirüs sebebiyle ertelenen birçok etkinlik ve kapanan mekân oldu. Bunlara müzeler de dâhil. Birçok müze dijital platformlar yoluyla sanat severlere ulaşıyor. Bunlardan biri de Paris'teki Louvre Müzesi. Websitesinden detayları öğrenebilirsiniz. [mc](https://www.louvre.fr)

2



3



4



5



6



7