



**VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ**  
**FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU**  
VARLIK GAYESİNİN FARKINDA KENDİ HİKAYESİNİ YAZAN,  
KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP...



**YKS HAZIRLIKSÜRECİNDE BESLENME**

**1. Unutkanlık için;**  
**Akgünlük reçinesi**  
(mercimek kadar olanı)  
**sabah-akşam**  
**günde 5 tane**  
**yutulur.**

*Basarı Emek İster*  
*Bana Okulum Yeter*

**KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE**

*Salih Aldemir*



**VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ**  
**FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU**  
VARLIK GAYESİNİN FARKINDA KENDİ HİKAYESİNİ YAZAN,  
KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP...



**YKS HAZIRLIKSÜRECİNDE BESLENME**

**2. Hafıza güçlendirmek  
ve dikkat arttırmak için;  
200 gram iğde kabuk ve  
çekirdeği ile birlikte  
baharatçılarda  
çektirilir.**

**Günde 2 yemek kaşığı**

*Basarı Emek İster  
Bana Okulum Yeter*

**KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE**

*Salih Aldemir*



**VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ**  
**FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU**  
VARLIK GAYESİNİN FARKINDA KENDİ HİKAYESİNİ YAZAN,  
KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP...



**YKS HAZIRLIKSÜRECİNDE BESLENME**

**3. Zinde Kalmak için**

**Kuş Burnu ile**

**Zencefil kökü**

**birlikte kaynatıp**

**sabah ve öğleden**

**sonra içilmeli**

**(akşam içilmemeli uykuyu kaçırır.)**

*Basarı Emek İster*  
*Bana Okulum Yeter*

**KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE**

*Salih Aldemir*



**VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ**  
**FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU**  
VARLIK GAYESİNİN FARKINDA KENDİ HİKAYESİNİ YAZAN,  
KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP...



**YKS HAZIRLIKSÜRECİNDE BESLENME**

## 4. **Zihin Açıcı, Dikkat Arttırıcı**

**Akşam 10-15 tane**

**bamyaya tohumu bir çay**

**bardağı suya konulur**

**tohumla birlikte sabah**

**içilir, aynı işlem sabah**

**yapılıp akşam içilir.**

*Basarı Emek İster*  
*Bana Okulum Yeter*

**KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE**

*Salih Aldemir*



**VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ**  
**FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU**  
VARLIK GAYESİNİN FARKINDA KENDİ HİKAYESİNİ YAZAN,  
KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP...



**YKS HAZIRLIKSÜRECİNDE BESLENME**

**5. Zihin Açıcı, Dikkat Arttırıcı**

**Günde 2-3**

**damla Çörek otu  
yağını ekmeğe  
damlatıp yiyelim**

*Basarı Emek İster  
Bana Okulum Yeter*

**KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE**

*Salih Aldemir*



**VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ**  
**FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU**  
VARLIK GAYESİNİN FARKINDA KENDİ HİKAYESİNİ YAZAN,  
KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP...



**YKS HAZIRLIKSÜRECİNDE BESLENME**

**6. Sağlıklı Bir Uyku İçin**

**Akşam**  
**12 kaşık**  
**yoğurt**  
**yiyeelim**

*Basarı Emek İster*  
*Bana Okulum Yeter*

**KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE**

*Salih Aldemir*



**VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ**  
**FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU**  
VARLIK GAYESİNİN FARKINDA KENDİ HİKAYESİNİ YAZAN,  
KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP...



**YKS HAZIRLIKSÜRECİNDE BESLENME**

**7. Sağlıklı Bir Uyku İçin**

**Akşam**

**Uyumadan en az 1  
saat önce TV,  
Telefondan ve  
tabletten uzak dur.**

*Basarı Emek İster  
Bana Okulum Yeter*

**KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE**

*Salih Aldemir*



**VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ**  
**FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU**  
VARLIK GAYESİNİN FARKINDA KENDİ HİKAYESİNİ YAZAN,  
KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP...



**YKS HAZIRLIKSÜRECİNDE BESLENME**

**8. Sağlıklı Bir Uyku İçin**

**Akşam**

**10-10:30 arasında  
uyunursa Melatonin  
hormonu salgılanır.**

(Melatonin hormonunun en önemli faydalarından biri uyku kalitesinin artmasını sağlayarak iyi bir uyku için sirkadiye ritmin oluşmasında rol oynar.)

*Basarı Emek İster  
Bana Okulum Yeter*

**KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE**

*Salih Aldemir*





**VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ**  
**FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU**  
VARLIK GAYESİNİN FARKINDA KENDİ HİKAYESİNİ YAZAN,  
KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP...



**YKS HAZIRLIKSÜRECİNDE BESLENME**

**9. Sağlıklı Bir Uyku İçin**

**Akşam**

**1 Bardak tarçın veya  
rezene çayı içelim.**

*Basarı Emek İster  
Bana Okulum Yeter*

**KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE**

*Salih Aldemir*



**VAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ**  
**FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU**  
VARLIK GAYESİNİN FARKINDA KENDİ HİKAYESİNİ YAZAN,  
KÂMİL İNSANIN YETİŞTİĞİ MEKTEP...



**YKS HAZIRLIKSÜRECİNDE BESLENME**

**10. Sağlıklı Bir Uyku İçin**

**Akşam**

**doğal lavanta yağını 1  
Bardak suya 1 damla  
damlatıp yattığımız  
odayda kaloriferin  
altına koyalım**

*Basarı Emek İster  
Bana Okulum Yeter*

**KÖKLÜ GEÇMİŞTEN AYDINLIK GELECEĞE**

*Salih Aldemir*