

Lumora Metabolizma Raporu

Demo Kullanıcı

15.07.2026 – 28.07.2026
Oluşturuldu: 28.07.2026 18:30

Seçilen aralık

Yağ değişimi

-1.36 kg

Kas/protein

-141 g

Tartı

-3.0

kg

Ortalama alım

2003 kcal/gün
tamamlanan gün

Ortalama açık

-673 kcal/gün
tamamlanan gün

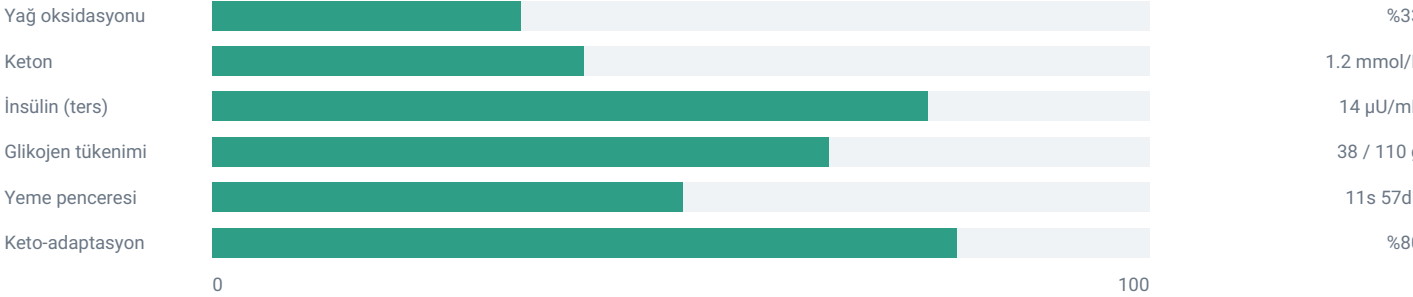
Yağ yakım

13.8 saat/gün
tamamlanan gün

Sonuç

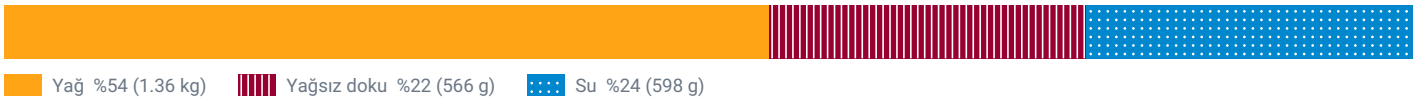
Günün metabolik profili

Altı gösterge, her biri kendi hedefine göre 0–100'e ölçeklenmiş, tek eksen. Gerçek değer her çubuğun yanında yazılı — ölçekleme yalnız karşılaştırma içindir; çubuk uzunlukları bunun ötesinde birbirine göre bir anlam taşımaz.



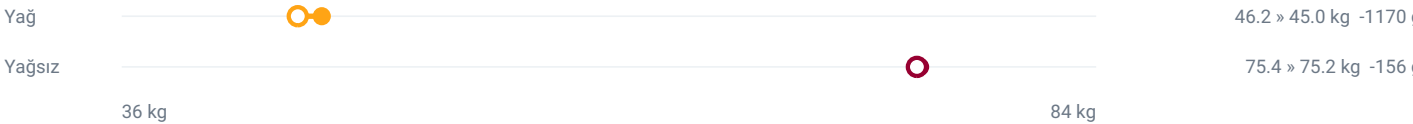
Tartıdaki değişim neyden geldi?

Dönem boyunca kaybedilen/kazanılan kütlenin kaynak kırılımı. "Kilo verdim" cümlesinin gerçek karşılığı budur — su ile yağ aynı şey değildir.



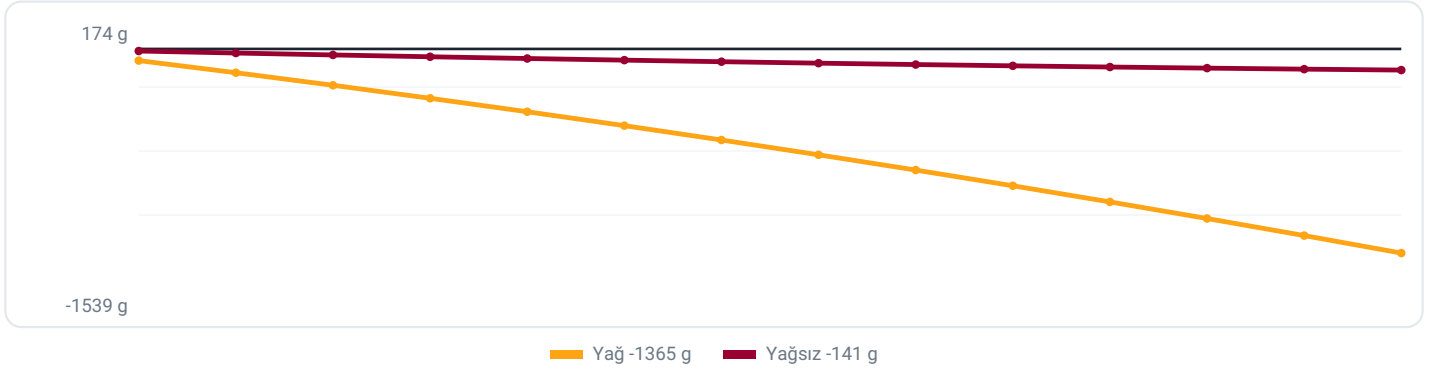
Vücut kompozisyonu

Dolu daire dönem başı, halka dönem sonu. Asıl sonuç burada: düşüş yağdan mı, yağsız kütleden mi geldi?



Kümülatif değişim

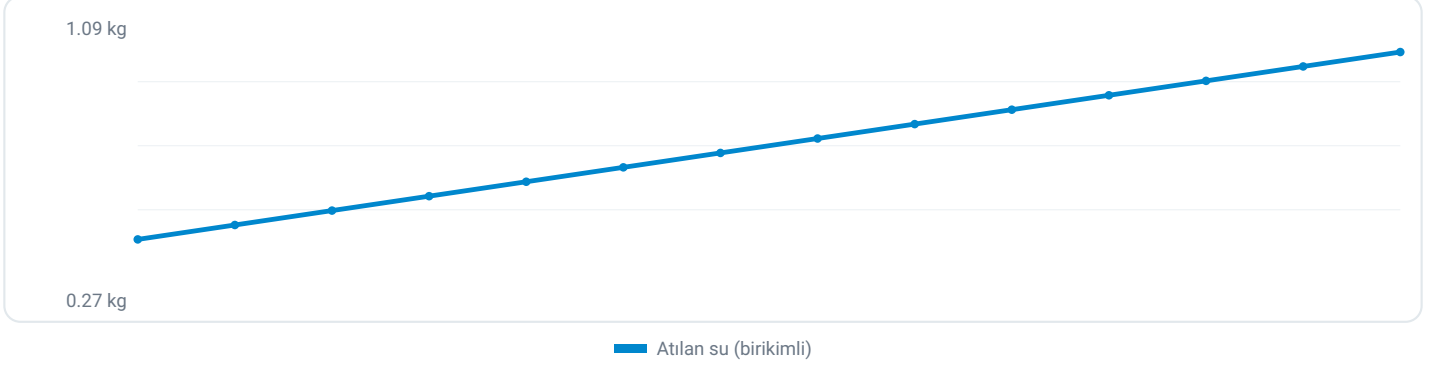
İki eğri aynı eksende: kaybın hangi dokudan geldiği doğrudan görünür.



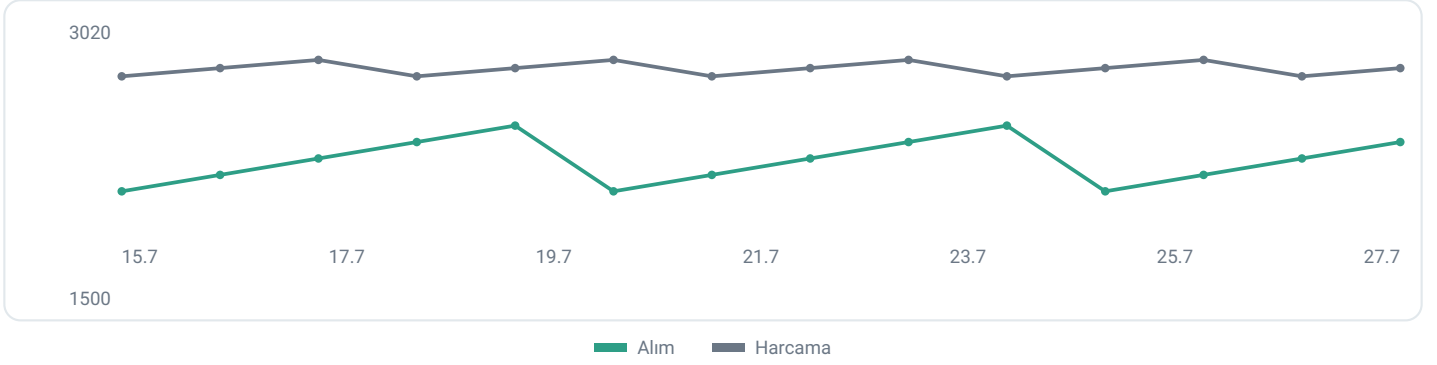
Su ve enerji defteri

Su dengesi

İlk günlerdeki hızlı tartı düşüşünün büyük kısmı glikojene bağlı su ve tuz atımıdır — yağ değildir. Bu eğri düzleştiğinde tartıdaki düşüş artık gerçek dokudandır.

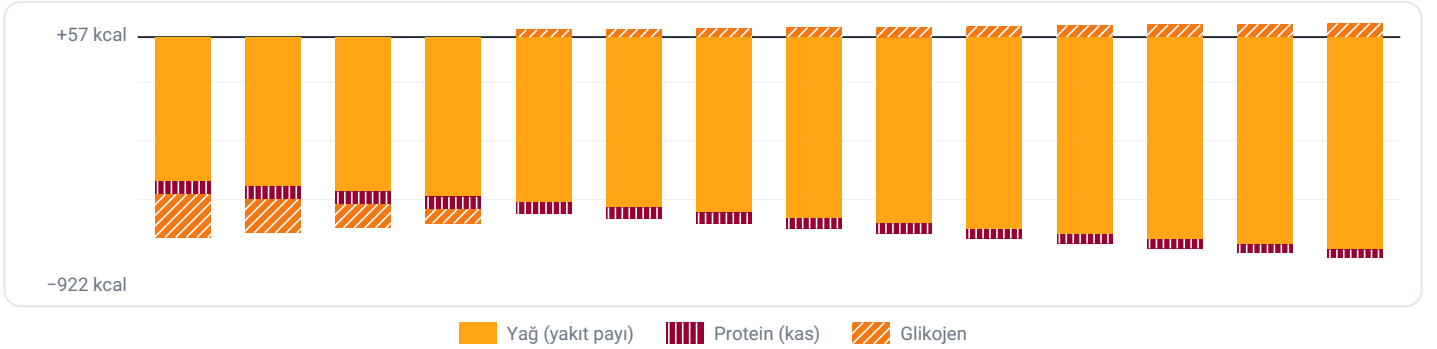


Enerji dengesi



Enerji açığı nereden karşılandı?

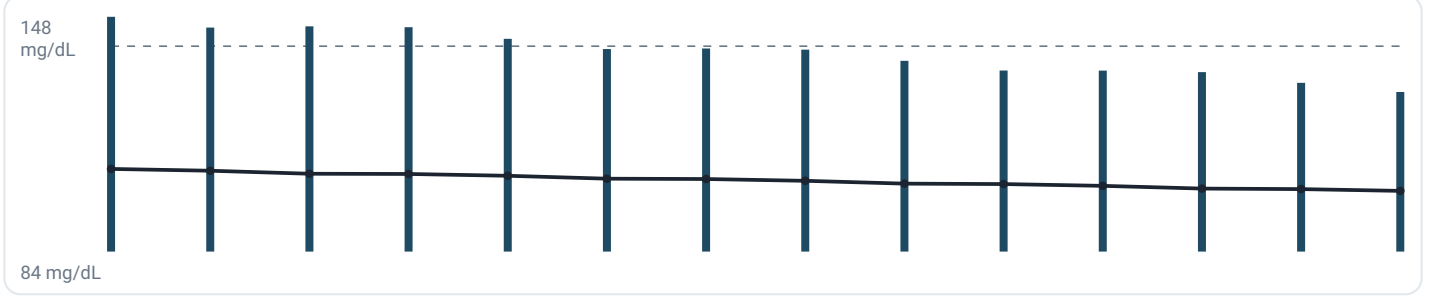
Sıfır çizgisinin ALTİ harcanan, ÜSTÜ depolanan enerjidir. Açığın protein tarafına kayması kas kaybı demektir; istenen, açığın ağırlıklı olarak yağdan karşılanmasıdır.



Kan şekeri rejimi

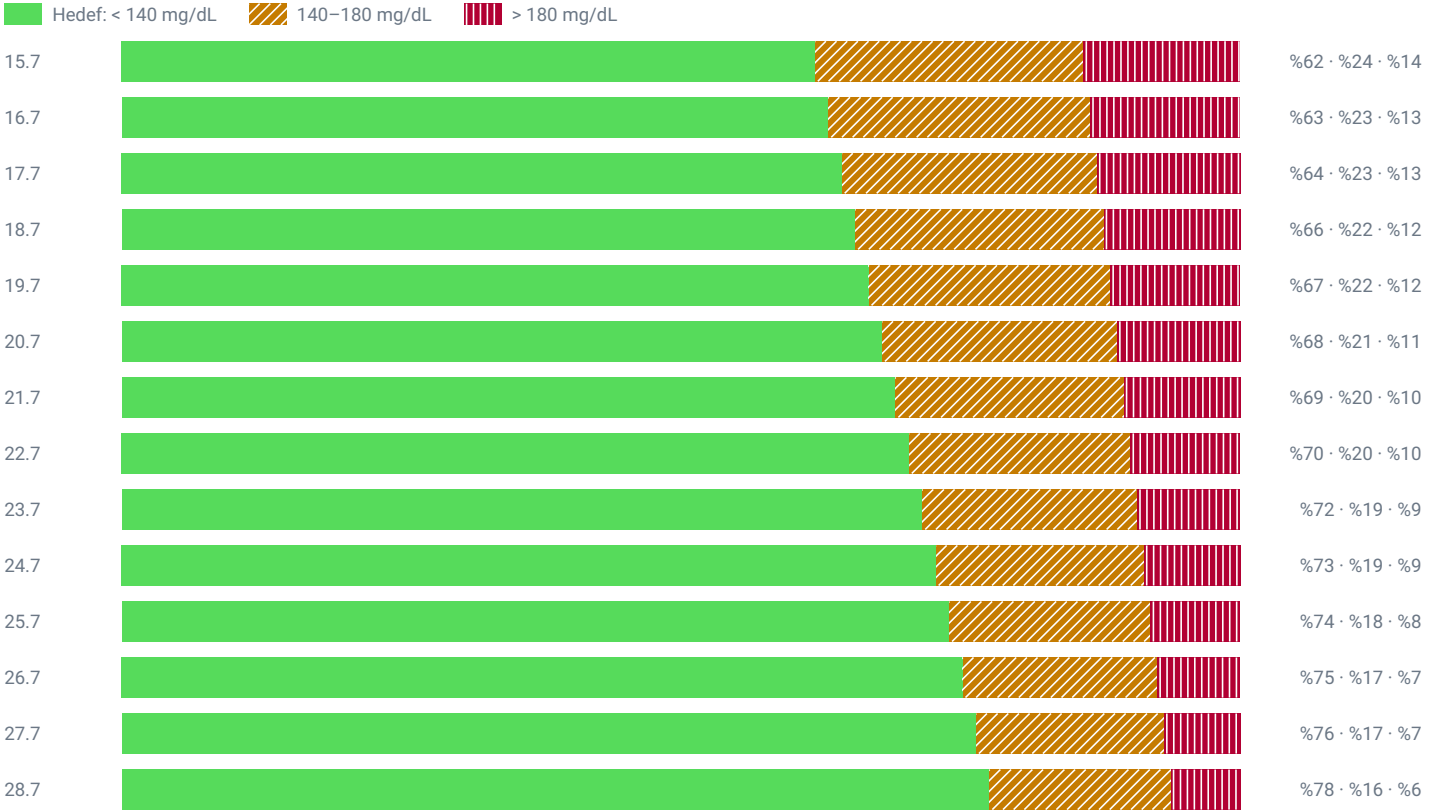
Kan şekeri — günlük aralık ve ortalama

Dikey çubuk günün en düşük–en yüksek aralığı, yatay çizgi ortalama. İnce kesikli çizgi 140 mg/dL — bu OGTT 2. saat ölçütüdür (aç karna 75 g saf glukoz), tepe sınırı değildir ve karışık öğün sınırı da değildir. Yüksek glisemik bir öğünden sonra sağlıklı kişilerde de aşılır.



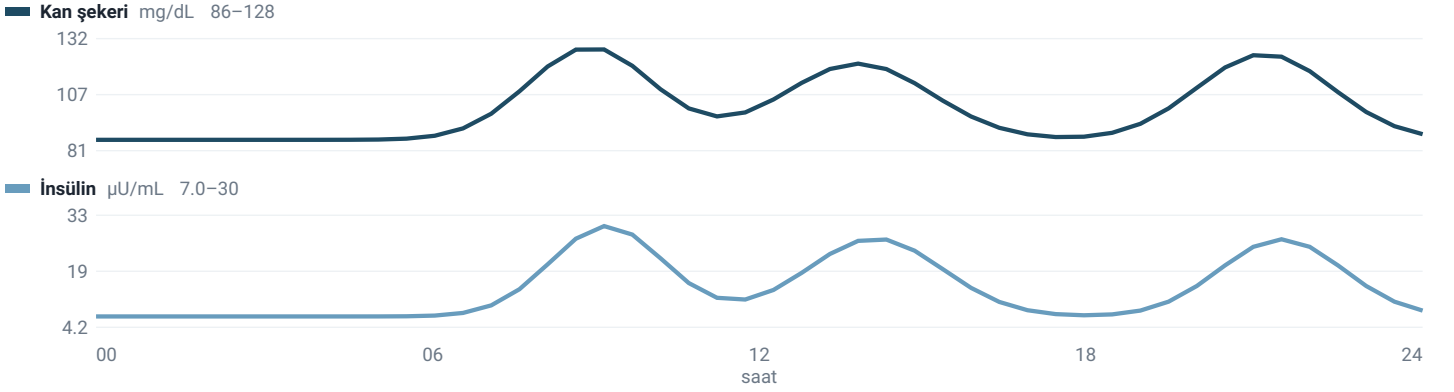
Gün içinde bantlara dağılım

Aynı ORTALAMA hem sakin hem çok dalgalı bir günden çıkabilir; asıl soru günün ne kadarının hangi bantta geçtiğidir. 140 mg/dL sınırı OGTT 2. saat ölçütüdür; öğünlerinin altında kalması gereken bir tavan değildir. O gün GERÇEKTEN yaşanan sürenin payıdır, sabit 24 saatin değil — bugün için toplam, o ana kadar geçen süredir. 70 mg/dL altı düşükler hedef bandın içinde sayılır; en düşük değeri gösterge tablosundan kontrol et.



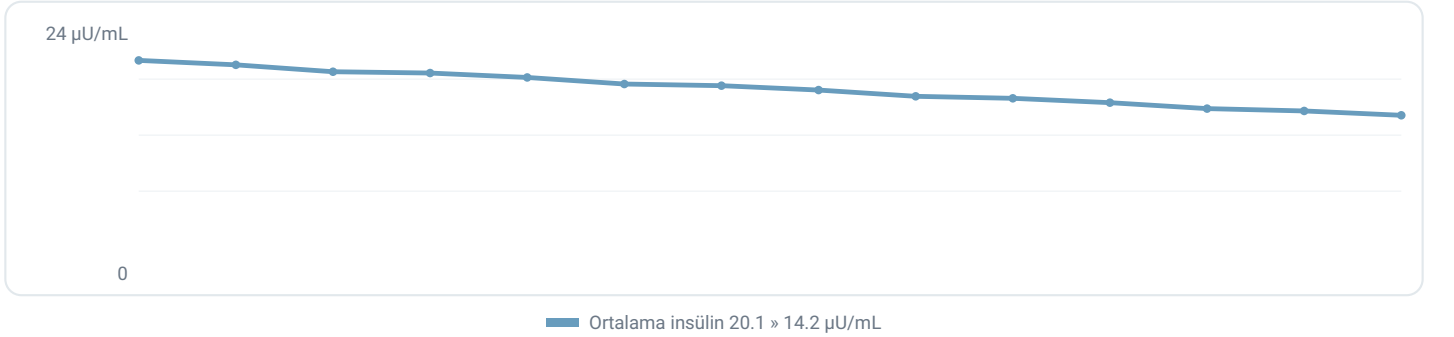
28.7 – gün içi seyir

Her seri kendi ölçeğinde çizilir; amaç ZAMANLAMAYI göstermek – pik ne zaman, ne kadar sürüyor, ne zaman iniyor. İlk saatlerdeki tepe, bir önceki akşamın öğününe aittir – bugün yenen bir şeye değil.



İnsülin yükü

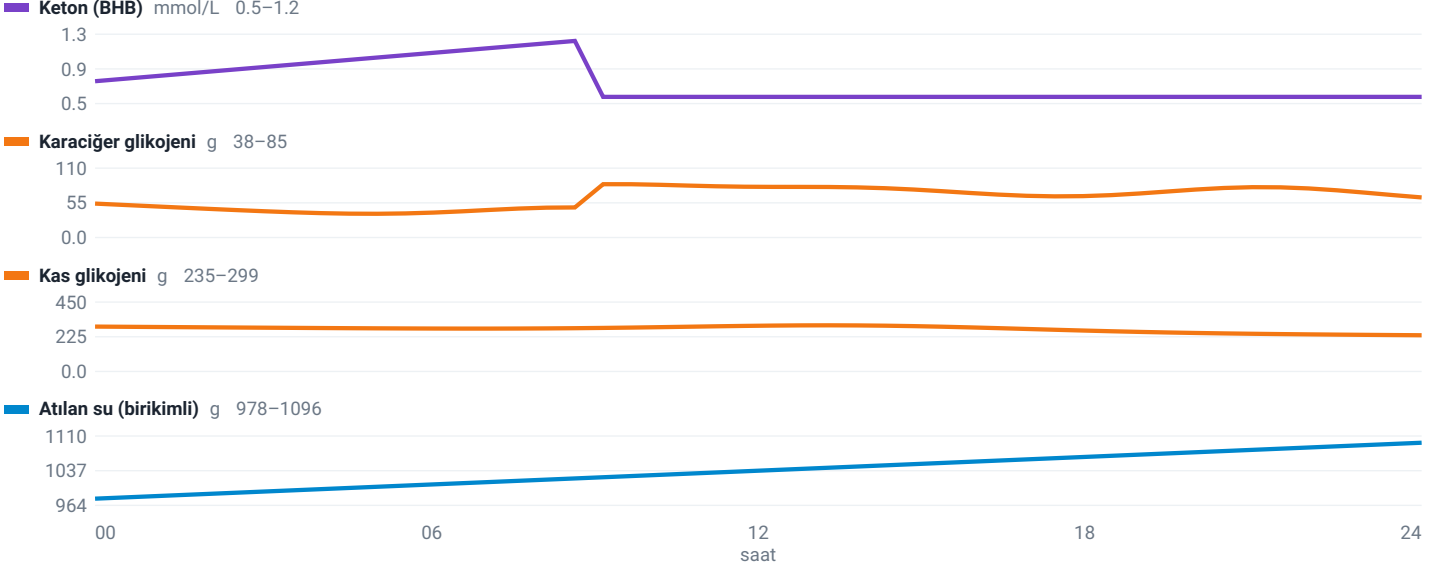
Kan şekeri normal görünürken insülin yüksek seyredebilir; direncin düzeldiğinin İLK işareti şekerin değil, insülinin düşmesidir.



Depolar ve yakıt

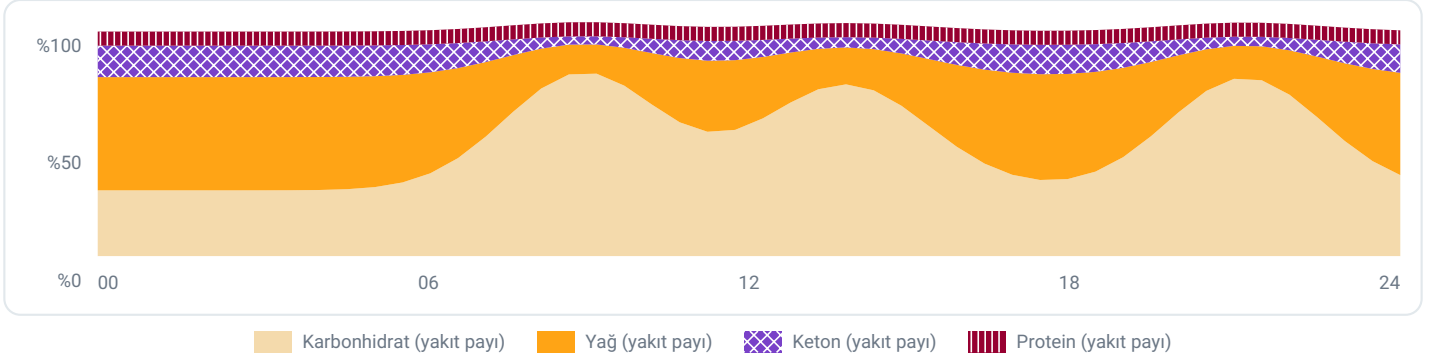
28.7 – keton ve glikojen depoları

Karaciğer glikojeni kan şekeri besler ve gece boşalır; kas glikojeni kana şekeri VERMEZ, yalnız o kasın kendi yakıtıdır. Keton ancak karaciğer deposu dibe yaklaşıncaya yükselir.

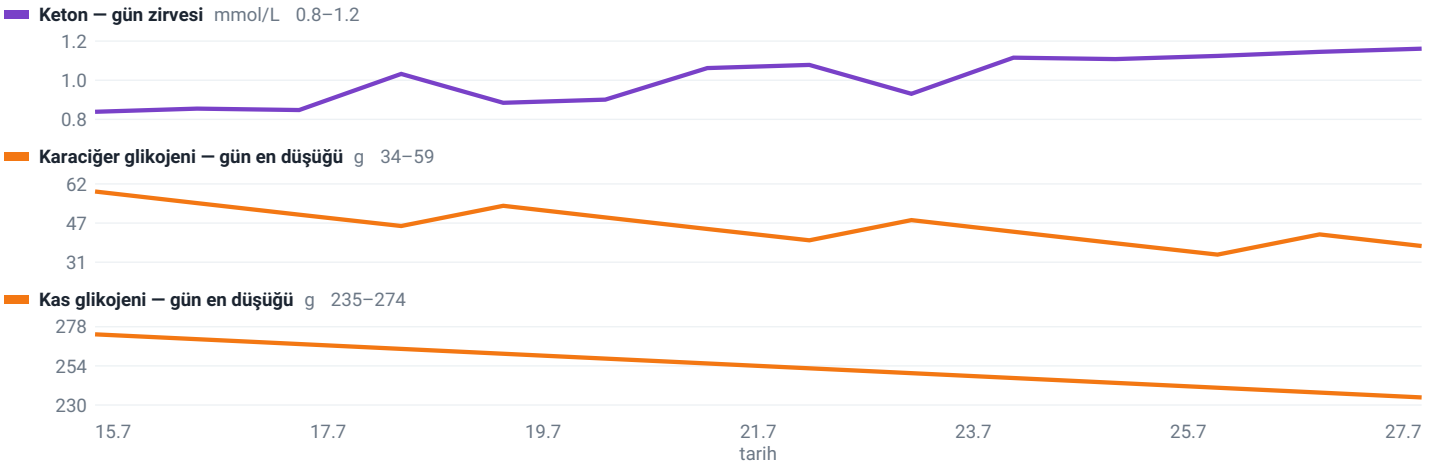


28.7 – yakıt karışımı

Vücutun o an hangi yakıtı yaktığı. Karbonhidrattan yağa ve ketona geçiş, öğün sonrası ve açlık saatlerinde görünür. Bu bantlar o an YAKILAN enerjinin payıdır ve toplamı %100'dür – yenen gram değildir.

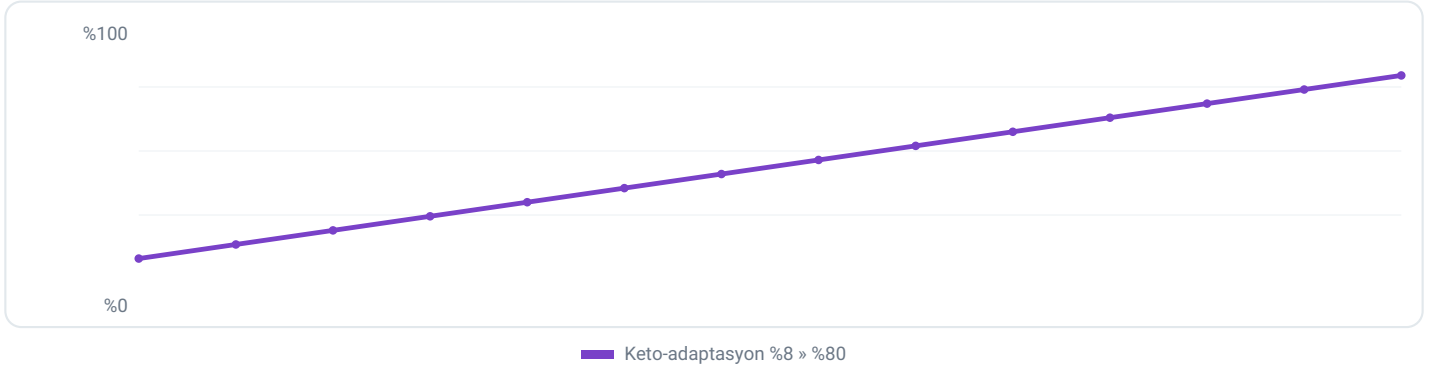


Dönem boyunca keton ve glikojen



Keto-adaptasyon

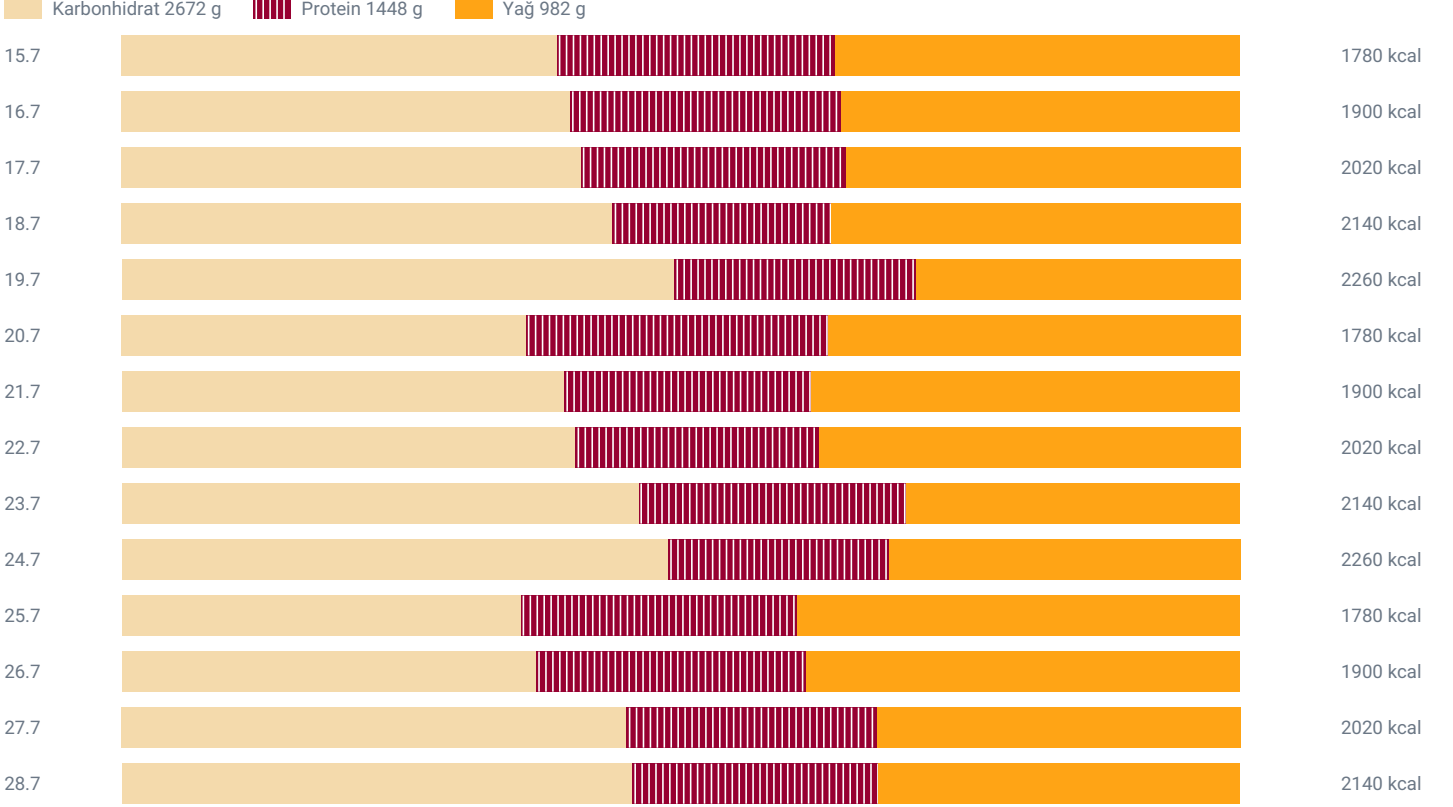
Tek gün anlamsız, dönem EĞİMİ anlamlıdır: yükseliyorsa vücut yağı yakıt olarak kullanmayı gerçekten öğreniyor demektir.



Beslenme davranışı

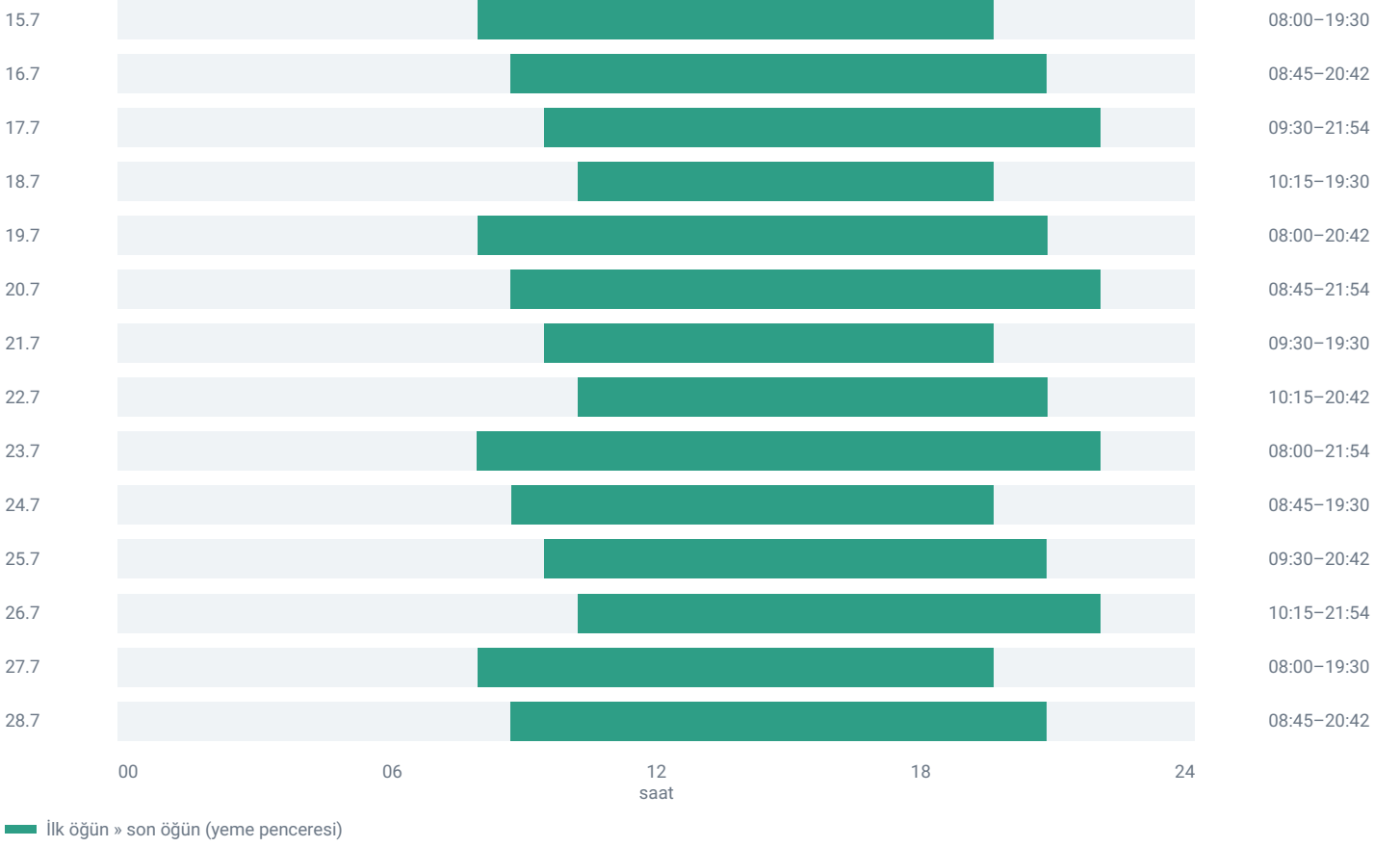
Makro dağılımı

Doğrudan eyleme dönük tek veri: hangi gün ne yediğin. KALORİ payı olarak gösterilir, gram olarak değil — 185 g karbonhidrat + 89 g protein + 81 g yağ, 355 g "hiçbir şey" eder; çünkü 1 g yağ 9 kcal, 1 g karbonhidrat 4 kcal taşır. Gramlar göstergede, eyleme dönük olan orası.



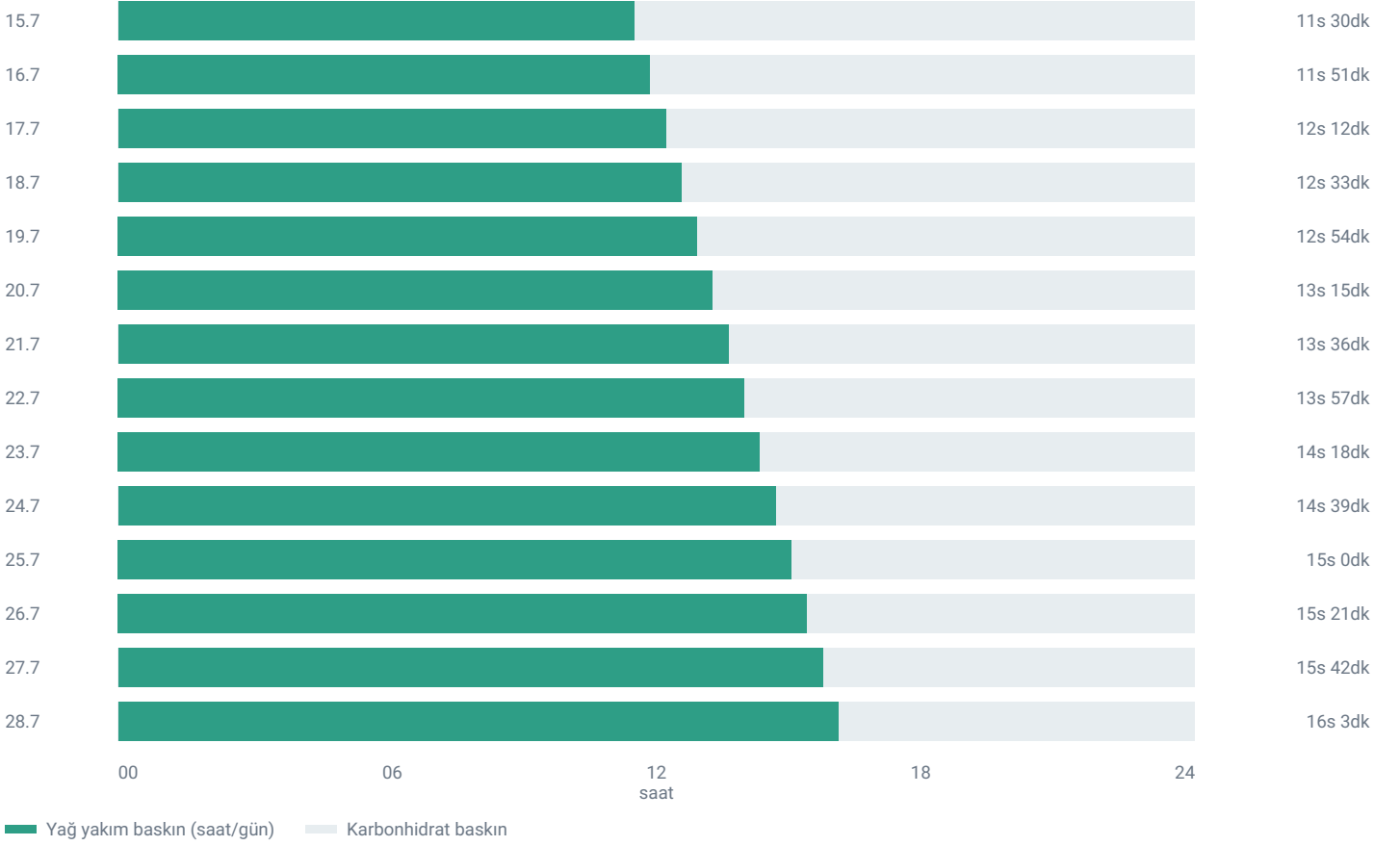
Yeme penceresi

Bandın dışı açlık süresidir. Pencereyi daraltmak, karaciğer glikojeninin boşalması ve yağ yakımının başlaması için gereken süreyi kazandırır — en kolay değiştirilebilen değişken budur.



Yağ yakım baskın saatler

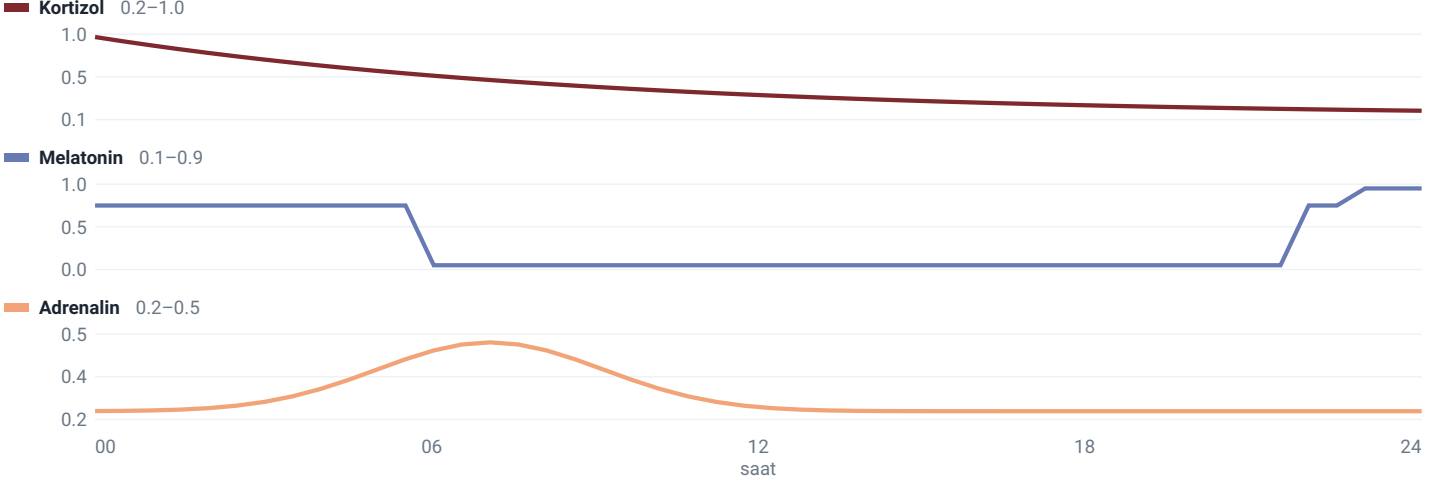
Günün kaç saatinde yağ ve keton, karbonhidratın önüne geçti. Uygulamanın asıl vaadinin günlük karşılığı.



Hormonlar

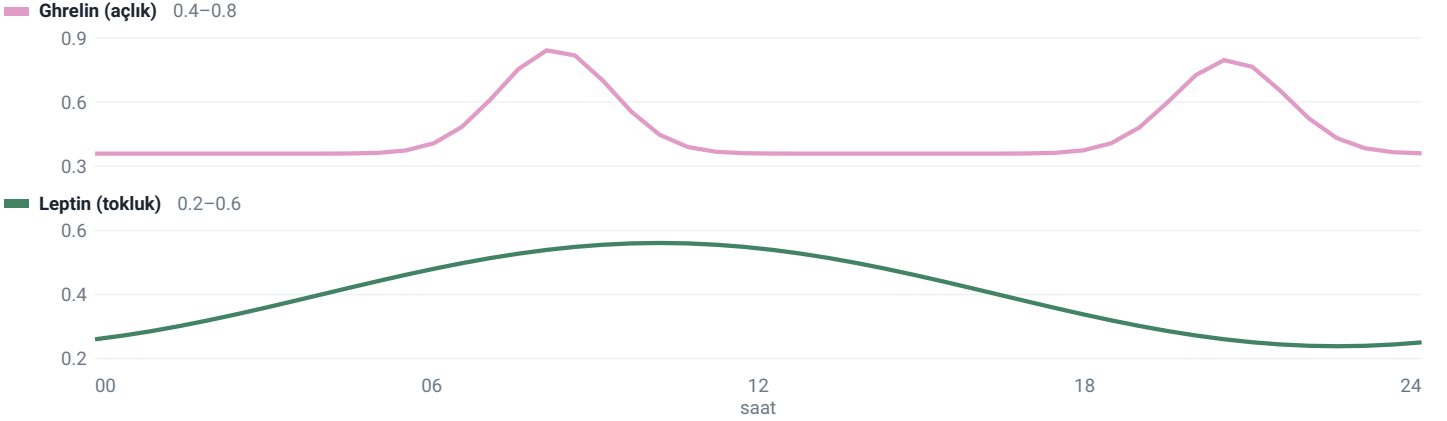
28.7 – sirkadyen hormonlar

Kortizol sabaha doğru tepe yapar ve gün boyunca iner; melatonin akşam yükselir. İkisi birbirinin karşı fazıdır – ters gitmeleri uyku/ritim bozulmasının ilk işaretidir.



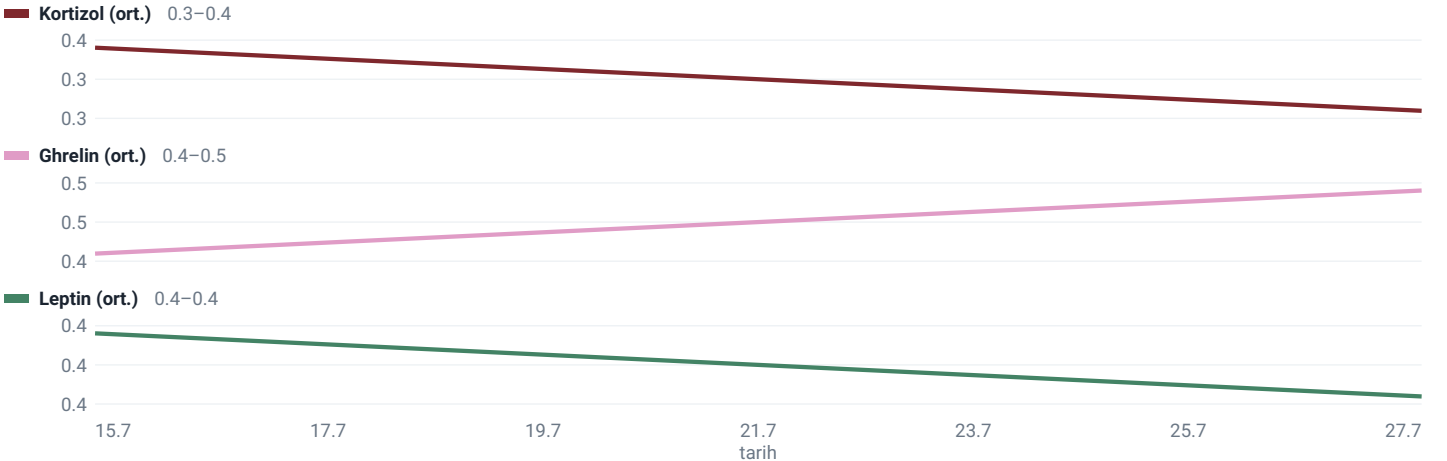
28.7 – açlık ve tokluk sinyalleri

Ghrelin öğün öncesi tırmanır, yedikten sonra düşer. Leptin yağ deposunun tokluk sinyalidir ve gün içinde yavaş değişir; ghrelin ile ters yönde hareket etmesi beklenir.



Dönem boyunca hormon ortalamaları

Üçü de 0–1 ölçeğinde olduğu için ORTAK eksenle çizilir; aralarındaki seviye farkı gerçektir. Çizgi desenleri renkten bağımsız ayırt eder (siyah-beyaz yazdırmada da okunur).



Tablolar

Metabolik göstergeler

Gösterge	En düşük	Ortalama	En yüksek	Birim
Kan şekeri	84	103	148	mg/dL
İnsülin (ort.)	7	17	50	μU/mL
Keton (BHB)	—	1.01	1.19	mmol/L
Karaciğer glikojeni — gün en düşüğü	34 / 110 (%31)	46 / 110 (%42)	—	g
Kas glikojeni — gün en düşüğü	235 / 450 (%52)	254 / 450 (%57)	—	g
140 mg/dL altında geçen süre	62	70	78	%
Keto-adaptasyon	8	44	80	%
Yeme penceresi	9s 15dk	11s 36dk	—	saat

Gün gün ne yedin

Tarih	Karbonhidrat (g)	Protein (g)	Yağ (g)	Alım (kcal)	Öğün sayısı	İlk öğün	Son öğün	Pencere
15.7	150	96	62	1780	2	08:00	19:30	11s 30dk
16.7	172	104	68	1900	2	08:45	20:42	11s 57dk
17.7	194	112	74	2020	2	09:30	21:54	12s 24dk
18.7	216	96	80	2140	2	10:15	19:30	9s 15dk
19.7	238	104	62	2260	2	08:00	20:42	12s 42dk
20.7	150	112	68	1780	2	08:45	21:54	13s 9dk
21.7	172	96	74	1900	2	09:30	19:30	10s 0dk
22.7	194	104	80	2020	2	10:15	20:42	10s 27dk
23.7	216	112	62	2140	2	08:00	21:54	13s 54dk
24.7	238	96	68	2260	2	08:45	19:30	10s 45dk
25.7	150	104	74	1780	2	09:30	20:42	11s 12dk
26.7	172	112	80	1900	2	10:15	21:54	11s 39dk
27.7	194	96	62	2020	2	08:00	19:30	11s 30dk
28.7	216	104	68	2140	2	08:45	20:42	11s 57dk

Girdiğin gramlar. Günlük döküm tablosuyla farkına dikkat: orada "Vücut yağı (g)" yağ KÜTLENDEKİ değişimdir, burada "Yağ (g)" yediğin yağdır.

Günlük döküm

Tarih	Alım (kcal)	Enerji dengesi (kcal)	Vücut yağı (g)	Protein, kuru (g)	Toplam kütle (g)	Atılan su (g)	Şeker piki (mg/dL)	Keton zirve (mmol/L)	Yağ yakımı	Pencere
15.7	1780	-840	-78	-14	-150	380	148	0.8	11s 30dk	11s 30dk
16.7	1900	-780	-81	-13	-154	426	145	0.8	11s 51dk	11s 57dk
17.7	2020	-720	-84	-13	-158	472	145	0.8	12s 12dk	12s 24dk
18.7	2140	-480	-87	-12	-162	518	145	1.0	12s 33dk	9s 15dk
19.7	2260	-420	-90	-12	-166	564	142	0.9	12s 54dk	12s 42dk

Tarih	Alım (kcal)	Enerji dengesi (kcal)	Vücut yağı (g)	Protein, kuru (g)	Toplam kütle (g)	Atılan su (g)	Şeker piki (mg/dL)	Keton zirve (mmol/L)	Yağ yakımı	Pencere
20.7	1780	-960	-93	-11	-170	610	139	0.9	13s 15dk	13s 9dk
21.7	1900	-720	-96	-10	-174	656	139	1.1	13s 36dk	10s 0dk
22.7	2020	-660	-99	-10	-178	702	139	1.1	13s 57dk	10s 27dk
23.7	2140	-600	-102	-9	-182	748	136	0.9	14s 18dk	13s 54dk
24.7	2260	-360	-105	-9	-186	794	133	1.1	14s 39dk	10s 45dk
25.7	1780	-900	-108	-8	-190	840	133	1.1	15s 0dk	11s 12dk
26.7	1900	-840	-111	-7	-194	886	133	1.1	15s 21dk	11s 39dk
27.7	2020	-600	-114	-7	-198	932	130	1.2	15s 42dk	11s 30dk
28.7	2140	-540	-117	-6	-202	978	128	1.2	16s 3dk	11s 57dk

Tire (–) değerini üretilmediğini gösterir; sıfır olduğunu değil.

Kalibrasyon: 4 kan şekeri, 2 kan ketonu ölçümü girilmiş. Model güveni %71 — insülin direnci kilodan tahminle 88, ölçümlerle harmanlanmış hâli 63. Ölçüm eklendikçe rapordaki tüm değerler kişiselleşir.

Bu rapor Lumora fizyolojik simülasyonundan üretilmiştir. Değerler MODEL TAHMİNİDİR; laboratuvar ölçümü değildir. Sağlık kararları için hekiminize danışın.