



UZM. DYT. DEMET YİĞİT ONAT



demetyigit.dyt@gmail.com



linkedin.com/in/demet-yigit-dyt

YABANCI DİL

İngilizce (B1)

YETENEK VE BECERİLER

Office Programları
Kaliper Kullanımı
Refraktometre Kullanımı
BIA Analizi ve Yorumlama

DENEYİM

SPOR DİYETİSYENİ
ATLETİZM YÜKSEK PERFORMANS MERKEZİ
2021-Devam

MİLLİ TAKIM DİYETİSYENİ
TÜRKİYE ATLETİZM FEDERASYONU
2015-2021

STAJ DENEYİMLERİ
2014-2015

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi
Gülhane Askeri Tıp Akademisi Hastanesi
Ufuk Üniversitesi Dr. Rıdvan Ege Hastanesi
Sosyal Güvenlik Kurumu

EĞİTİM

Üniversite	Bölüm	Diploma Notu
Ege Üniversitesi (2016-2019)	Tıp/Fizyoloji (Yüksek Lisans)	3.31/4
Ankara Üniversitesi (2011-2015)	Beslenme ve Diyetetik (Lisans)	3.02/4

MESLEKİ BECERİ VE YETKİNLİKLER

- Beslenme Eğitimi
- Bireysel Beslenme Danışmanlığı
- Egzersiz ve Beslenme Fizyolojisi
- Ergojenik Takviye Planlaması
- Performans Beslenmesi
- Vitamin-Mineral Yetersizliklerine Besinsel Çözümler
- Vücut Bileşimi Analizi (Kaliper/BIA) ve Yorumlama
- Yemek Menü Planlaması ve Mutfak Yönetimi

SERTİFİKA PROGRAMLARI

SPOR GENETİĞİ EĞİTİMİ MODÜL 1 TEMEL KAVRAMLAR-TEORİK (EYLÜL 2021)

ISO 9001 -2015 Temel Kalite Yönetimi Eğitimi (4 saat) (EKİM 2021)

ISO 14001 Çevre Yönetimi Eğitimi (4 saat) (EKİM 2021)

ISO 19011 İç Tetkik Eğitimi Sertifika Programı (4 saat) (EKİM 2021)

ISO 22000 Gıda Güvenliği Eğitimi (4 saat) (EKİM 2021)

ISO 45001:2018 İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetimi (4 saat) (EKİM 2021)

OHSAS 18001:2007 İş Sağlığı ve Güvenliği (4 saat) (EKİM 2021)

Risk Analizi Eğitimi Sertifika Programı (4 saat) (EKİM 2021)

Klinik Nutrisyon Temel Eğitimi (ŞUBAT 2018)

Obezite Diyetisyenliği Kursu (MAYIS 2017)

Sporcu Diyetisyenliği Kursu (MAYIS 2017)

KATILDIĞI KONGRE, ÇALIŞTAY VE SEMİNERLER

	Tarih
TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi-Future Medicine'21	10.2021
International Medical Congress of Izmir Demokrasi University (IMCIDU'19)	12.2019
17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi	11.2019
1. Ulusal Egzersizde Beslenme, Metabolizma ve Performans Sempozyumu	02.2019
II. Beslenme ve Diyetetik Öğrenci Çalıştayı	12.2018
"The International Congress of Eurasian Natural Nutrition and Healthy Life" 2018	07.2018
"Women's Leadership Seminar" Brüksel	06.2018
1. International Food and Medicine Congress (IFMC 2018)	05.2018
Besin Destekleri ve Nutrigenetik Sempozyumu	03.2018
Sağlıklı Bir Yaşam için A'dan Z'ye Egzersiz	11.2017
6. Ulusal Sağlıklı Yaşam Sempozyumu	05.2017
Sporcu Beslenmesi ve Performansa Etkisi (Dr. Sündüs Paker Eichelkraut)	12.2016
Hastalıklarda Diyet Tedavisinin Klinik Uygulamalara Yansıması/ GATA	11.2014
2. Trakya Beslenme ve Diyetetik Sempozyumu	04.2014

TEZ ÇALIŞMALARI

Lisans: Milli Atletlerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Saptanması

Yüksek Lisans: Atlamalar Branşı Milli Sporcularda Vücut Kompozisyonu, Kas Gücü, Plazma D Vitamini ve Bazı Hormon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması

MAKALELER

1. Yiğit D., Bayraktar I., Taşkiran D. Millî atletlerde D vitamini düzeyleri, antropometrik özellikler ve bazı biyokimyasal parametrelerin değerlendirilmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2021;12(1):1-11.

KONGRE BİLDİRİLERİ

1. Atletlerin Bir Yıllık Uygun Beslenme Programı ve Branş Antrenmanı Sonucunda Antropometrik Özellikleri ve Performanslarındaki Değişimlerin İncelenmesi (1.Yaşam İçin Beslenme ve Spor Kongresi) (Sözlü Bildiri)
2. The relationship between vitamin D status, muscle performance and body composition in Turkish national athletes performing jumping events (IFMC 2018)
3. The evaluation of the effects of dietary ergogenic supplements on muscle strength and body composition in Turkish national athletes (IFMC 2018)
4. Atletlerin Hazırlık Dönemi ile Yarışma Sürecindeki Beslenme Davranışları Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi (NATURAL2018) (Sözlü Bildiri)
5. Adolesan Çocuklarda Bazal Metabolizma Hızının Cinsiyetlere Göre Antropometrik ve Biyomotorik Değişkenlerle İlişkilerinin İncelenmesi (NATURAL2018) (Sözlü Bildiri)
6. Investigation of The Relationship Between Body Composition, Muscle Strength, Plasma Vitamin D And Some Hormone Levels In National Athletes Performing Jumping Events (17th International Sport Sciences Congress) (Sözlü Bildiri)
7. Atletizm Ulusal Takımının Kadın ve Erkek Sporcularında Plazma D Vitamini Düzeyi ile Bazı Antropometrik ve Biyokimyasal Parametrelerin İlişkilendirilmesi (IMCIDU 2019) (Sözlü Bildiri)



Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında basılan bildiriler:

1. YİĞİT DEMET, SARIPINAR KÜBRA, BAYRAKTAR IŞIK (2018). Atletlerin Hazırlık ve Yarışma Dönemindeki Beslenme Davranışları Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi. Uluslararası Avrasya Doğal Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi Kongresi, 937-938. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum) (Yayın No:4371053)
2. SARIPINAR KÜBRA, YİĞİT DEMET, BAYRAKTAR IŞIK (2018). Adolesan Çocuklarda Bazal Metabolizma Hızının Cinsiyetlere Göre Antropometrik ve Biyomotorik Değişkenlerle İlişkilerinin İncelenmesi. Uluslararası Avrasya Doğal Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Zirvesi Kongresi, 929-930. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum) (Yayın No:4371041)
3. YİĞİT DEMET, TAŞKIRAN DİLEK, BAYRAKTAR IŞIK (2018). The relationship between vitamin D status, muscle performance and body composition in Turkish national athletes performing jumping events. 1st International Food and Medicine Congress, 164 (Özet Bildiri/Poster) (Yayın No:4365895)
4. YİĞİT DEMET, TAŞKIRAN DİLEK, BAYRAKTAR IŞIK (2018). The Evaluation of the Effects of Dietary Ergogenic Supplements on Muscle Strength and Body Composition in Turkish National Athletes. 1st International Food and Medicine Congress, 165-165. (Özet Bildiri/Poster) (Yayın No:4365898)

Ulusal bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında basılan bildiriler:

1. YİĞİT DEMET, SARIPINAR KÜBRA, BAYRAKTAR IŞIK (2017). Atletlerin Bir Yıllık Uygun Beslenme Programı ve Branş Antrenmanı Sonrasında Antropometrik Özellikleri ve Performanslarındaki Değişimlerin İncelenmesi. 1. Yaşam İçin Beslenme ve Spor Kongresi, 109-109. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum) (Yayın No:3519667)

