

SPORCULAR VE FİTNESS TUTKUNLARI İÇİN
GLİKOZ TAKİP REHBERİ

IME-DC Anytime 5 ile Vücudunun yakıtını gerçek zamanlı gör.



16 gün boyunca kan şekerinin antrenmana, öğünlere, uykuya ve strese nasıl tepki verdiğini kendi grafiğinde izle. **Tahmin etme, ölç. Veriyle hareket et. Sporun geleceğine hoş geldin.**

Bu Rehber, Türkiye'de endokrinolojinin öncüsü İme Dc Sağlık katkı ve destekleriyle oluşturulmuştur.

16 gün tek sensör | **3 dk** veri aralığı | **2g** tek parça sensör | **0** parmak delme

KAN ŞEKERİ SADECE DİYABETLİLERİN KONUSU DEĞİLDİR.

Her sporcu neden kan şekerini takip etmeli?

Bir sporcu olarak devamlı temponu, nabzını ve antrenman yükünü takip ediyorsun. Glikoz takibi, bu kayda vücudunun öğünlere, egzersize ve dinlenmeye verdiği yanıtı ekler. Aynı tabak, aynı tempo herkeste aynı eğriyi çizmez. Antrenmanlarını, uyku ve beslenme notlarınla birlikte karşılaştır; hissettiğin enerji değişimleriyle grafiğin nerede örtüştüğünü gör. Kendi verin aynı zamanda sporcu beslenmesinde uzman bir diyetisyene daha iyi sorular sormana da yardımcı olur. Amaç her şeyden önce kendini keşfetmek. IME-DC Anytime 5, sporunun vücudunda nasıl bir etki yarattığını ölçmek için elinde bulunması gereken vazgeçilmez bir araçtır.

Her antrenmanın, her öğünün bir glikoz imzası var.

Glikoz, kasların ve beynin birincil yakıtıdır. Antrenman öncesi ne yediğin, ne zaman yediğin ve gece nasıl uyuduğun; ertesi gün salonda ya da parkurda ne kadar güç üreteceğini belirler. Çoğu sporcu bunu hisseder ama ölçmez. Anytime 5, hissettiğini sayıya ve grafiğe çevirir.

Enerji dalgalanması
Antrenman ortasında gelen ani düşüş ya da öğleden sonra çöküşü çoğu zaman öğün seçiminin veya sıklığının sonucudur. Grafikte tepe ve çukurları görürsün.

Yakıt zamanlaması
Antrenmandan 30 dakika önce yenen muz ile 2 saat önce yenen yulafın eğrisi aynı değildir; farklı “glisemik endeks”leri vardır. Veri, kendin için en doğru zamanını bulmana yardımcı olur.

Toparlanma ve uyku
Geç saatte ağır yemek, kötü uyku ve ertesi sabahın enerjisi birbirine bağlıdır. IME-DC Anytime ile gece boyunca ölçüm devam ettiğinden, uyurken bile veriye sahip olursun.



IME-DC ANYTIME 5, SPORCUNUN ÜÇ SORUSUNA CEVAP VERMEK İÇİN TASARLANDI.

1 Ne yiyeyim?
Aynı tabak iki kişide farklı eğri çizer. Pilav mı bulgur mu, yulaf mı yumurta mı; cevabı genel tablolar değil, kendi verin verir.

2 Ne zaman yiyeyim?
Antrenman öncesi, sırası ve sonrası için yakıt penceresini kendi grafiğinde görürsün, bilinçli karar verirsin.

3 Neden enerjim düşüyor?
Hangi gün, hangi saatte ve neyin ardından düştüğünü 16 günlük kayıt anlamana yardımcı olur.

HAYATINDA EN AZ BIR KEZ;
AMA BİR SPORCU İÇİN MÜMKÜNSE SÜREKLİ.

16 gün tak, kendi kullanım kılavuzunu yaz.

Beslenme ve antrenman tavsiyeleri ortalamalara göre yazılır.

Sen ortalama değilsin.

Tek bir sensör, vücudunun yemeğe, antrenmana, kafeine, uykuya ve strese verdiği tepkiyi gün gün kaydeder. 16 günün sonunda elinde başka hiçbir yerden alamayacağın bir şey olur: *kendi verin*.

YALNIZ 16 GÜNDE ÖĞRENECEKLERİN.

- ✓ Hangi öğünler seni sivri bir tepeye, hangileri düz bir eğriye götürüyor?
- ✓ Antrenman öncesi en iyi yakıt penceren kaç dakika?
- ✓ Uzun antrenmanlarda enerjinin ne zaman tükenmeye başlıyor?
- ✓ Kafein, tatlı ve geç yemeğin gece kan şekerine etkisi ne?
- ✓ Kötü uyku sonrası sabaha nasıl başlıyorsun?
- ✓ Haftanın hangi günlerinde eğrinin düzenli, hangilerinde dağınık? Neden?

ÖNERİLEN 16 GÜNLÜK BİR PROGRAM[1]

Gün 1–2 Sensörü tak, Yuwell Anytime - GL uygulamasını kur. Hiçbir şeyi değiştirme, sadece izle.

Gün 3–7 Normal rutin. Her öğünü ve antrenmanı uygulamaya işaretle. Temel çizgini öğren.

Gün 8–12 Deney haftası: aynı öğünü farklı saatte dene, antrenman öncesi yakıtı değiştir, bir gece erken ye.

Gün 13–16 Öğrendiklerini uygula. Grafiğin ilk haftaya göre nasıl değiştiğini karşılaştır.

Sonuçlar Günlük rapor ve 16 günlük özet elinde. Bu senin kişisel beslenme ve antrenman haritan.

Tekrar Et. Kan şeker düzenin de senin gibi sürekli değişiyor. Bu değişimi takip etmek, spordaki başarını da ileriye götürecektir.

[1]Bu örnek program tıbbi tavsiye niteliği taşımaz. Hekiminize/diyetisyeninize danışınız.

Aynı yemek herkeste aynı etkiyi yapmaz.
Kendi eğrini görüp programını ona göre hazırla.

Bir sensörle 7.680 ölçüm. (16 gün boyunca her 3 dakikada bir)

IME-DC ANYTIME 5:

BEŞİNCİ NESİL CGM SİSTEMİ.

Dünyanın ilk 16 günlük, tek parça sensörü. Yalnızca 2 gram.

Sensör, verici ve aplikatör tek pakette, tek parçada; ve kullanımı akıl almaz basit: Çevir, Bastır ve Telefonuna Bağla. *45 dakika sonra ilk ölçüm telefonunda.* Kalibrasyon yok, parmak delme yok, ekstra cihaz yok.

- ✓ 23 mm çap, 4 mm kalınlık, 2 g. 50 kuruş boyutunda.
- ✓ IP58 su geçirmez. duş, yüzme, ter ve yağmur sorun değil.
- ✓ Her 3 dakikada bir gerçek zamanlı veri, Bluetooth ile telefonunda.
- ✓ Bluetooth ile hızlı ve kolay eşleşme.
- ✓ Kol arkasına takılır; antrenmanı engellemez.





Sensör

23 mm
4 mm
2 g

16 gün
Tek sensörle kesintisiz kullanım süresi

45 dk
Isınma süresi; sektör standardının (60dk) altında

3 dk'a bir ölçüm
Sık veri yenileme aralığıyla, tek bir sensörle tam 7.680 veri noktası elinde.

TEKNIK ÖZELLIKLER

Yapı	**Tek parça (sensör + verici entegre), tek kullanımlık**
Boyut / ağırlık	**23 × 23 × 4,4 mm; 2 g**
Kullanım süresi	**16 gün**
Isınma süresi	**45 dakika**
Kalibrasyon	**Gerekmez (fabrikada sizin için kalibre edilir)**
Ölçüm aralığı	**30–500 mg/dL**
Veri aralığı / bağlantı	**3 dakika · Bluetooth, 6 m · NFC ile başlatma**
Su geçirmezlik	**IP58 (1,5 m, 1 saat) su geçirmez**
Doğruluk (MARD)	**%8,58**
Uygulamalar	**Anytime GL** **Follow Anytime GL** **Apple Health bağlantısı** **Anytime akıllı saat uygulamaları (Apple Watch ve Android)**

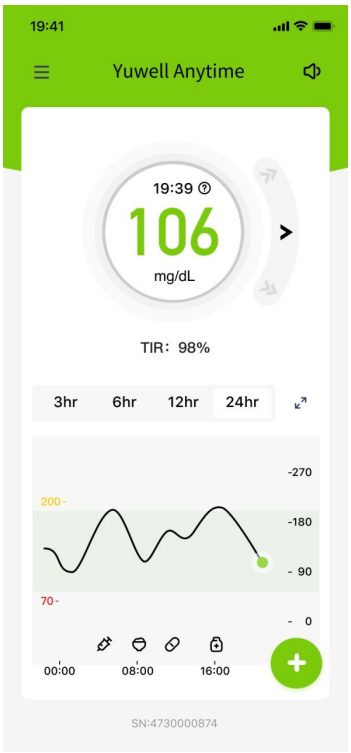
ANYTIME GL UYGULAMASI

Veri & Grafik Avucunda.

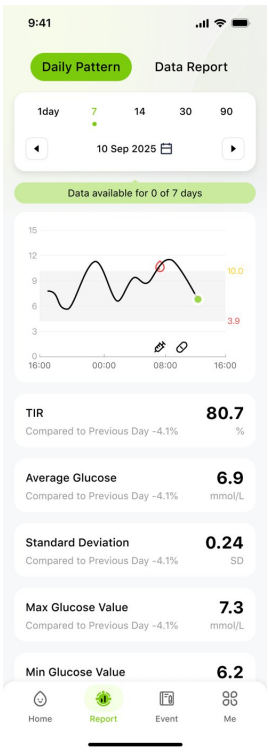
Sensörün ölçer, uygulaman anlatır.

Günün grafiğini, trend okunu ve işaretlediğin olayları tek ekranda görürsün.

Antrenmanı ve öğünü işaretleyerek, etkilerini aynı grafikte izleyebilirsin.



Anlık değer, trend halkası ve günlük eğri



Günlük patern ve dönem raporu

Olay kaydı

Öğün, antrenman ve uykuyu tek dokunuşla işaretle. Yemek fotoğrafı yükleme yakında.

Takip paylaşımı

Follow Anytime GL uygulamasıyla antrenörün ya da diyetisyenin grafiğini gerçek zamanlı görebilir.

Akıllı saat ve Apple Health

Bilekten anlık değer; antrenman verilerinle aynı yerde.

Kişisel sınırlar

Kendi üst ve alt hedef aralığını belirle, aralık dışında uyarı al.

16 gün
Sensör belleği; telefon yanında olmasa da veri kaybolmaz

24/7
Gece dahil kesintisiz kayıt

4 ana uygulama ailesi
Yuwell Anytime - GL (kullanıcı),
Follow Anytime - GL (paylaşım),
View (profesyonel)
Akıllı saat uygulamaları

Veri de, paylaşım kararı da senin.

K.V.K.K. Bağlamında AB sunucularında tutulan verin, sana aittir; ve grafiğini kiminle, hangi amaçla ve ne kadar süreyle paylaşacağını sen belirlersin. Sensör takman, antrenörüne ya da işverenine verilerine sınırsız erişim hakkı vermez; sistemimiz gizliliğe azami önem vererek tasarlanmıştır.

ANYTİME 5 TAM SENİN BRANŞINA GÖRE.

Her disiplinin sorusu farklıysa bile, cevap aynı: İme Dc Sağlık güvencesiyle Anytime 5.

Kuvvet ve vücut geliştirme
Antrenman öncesi karbonhidrat miktarı ve zamanı ne? Antrenman sonrası öğünün eğrin? Karbonhidrat döngüsü günlerinde grafiğin nasıl değiştiriyor?

Koşu, bisiklet, triatlon
Uzun antrenmanda enerjin ne zaman tükenmeye başlıyor? Jel ve içecek zamanlamalarını nasıl planlamalısın? Yarış sabahı kahvaltısının provasın uygunluğunu da Anytime 5 ile tespit edebilirsin.

CrossFit ve HYROX
Yüksek yoğunluklu seanslarda vücudun yakıt tepkisi ne? Seans arası beslenmenin ertesi güne etkisi peki?

Kilo ve vücut kompozisyonu
Hangi öğünlerin seni uzun süre tok ve dengeli tutuyor? Atıştırma isteğinin grafikte nereye denk geliyor?

DOĞRU KULLANIM İÇİN:

- ✓ **Anytime 5, Üst Kol Arkasına takılır.** Sensörü üst kolun arka-dış yüzüne tak; bar, kayış ve çanta askısından uzak kalır.
- ✓ **Ter ve sürtünme için bant kullanabilirsiniz.** Yoğun antrenman günlerinde sensörün üstüne koruyucu bant (örneğin kumaş) uygulayabilirsin. Burada içinde ter birikip ölçümleri etkilememesi için
- ✓ **Antrenman sırasında birkaç dakika gecikme normaldir.** Sensör doku sıvısını ölçer; hızlı değişimlerde eğri kanın birkaç dakika gerisinden gelir. Anlık değere değil, eğrinin yönüne bak.
- ✓ **Uyurken.** Gece sensöre uzun süre baskı uygulanırsa geçici olarak düşük okuyabilir; sabah eğri kendini toparlar.
- ✓ **Su serbest.** 1,5 metre & 1 saat sınırları içinde duş alabilir, havuza girebilirsin. Anytime 5'le denize girmek, tuzlu su hipoalerjenik yapışkanımızı hafif yumuşattığından önerilmemekle birlikte mümkündür.
- ✓ **Olayları işaretle.** İşaretlenmeyen öğün, yorumlanamayan tepe demektir. Her antrenmanı ve öğünü kaydet.



ANYTIME 5, KLINIK KANITLI BİR TIBBİ CİHAZDIR.

Anytime 5, verilere güvenebilmen için etraflıca test edildi.

Anytime 5, çok merkezli bir klinik çalışmada 16 gün boyunca laboratuvar referans ölçümleriyle karşılaştırıldı. Sonuçlar diyabet teknolojisi alanının önde gelen hakemli dergisi *Diabetes Technology & Therapeutics*'te (2026) yayımlandı.

Anytime 5, FDA (ABD), CE MDR (Avrupa Birliği) ve TİTCK (T.C. Sağlık Bakanlığı) onaylı bir tıbbi cihazdır ve kan şekerine dikkat etmesi en önemli olan insan grubu olan diyabetliler tarafından güvenle kullanılmaktadır.

%8,58
MARD; sektörde kabul gören %15 eşiğinin çok altında. Bu sayı ne kadar düşükse CGM o kadar iyidir.

%99,99
Ölçümlerin klinik olarak güvenli bölgede (Consensus Error Grid A+B) olma oranı

%98,96
Sensörlerin 16 günü eksiksiz tamamlama oranı

72
Katılımcı, 3 klinik merkez, 288 sensör, 9.127 eşleştirilmiş örnek

%100
Katılımcıların sistemi “kullanımı kolay” olarak değerlendirme oranı

%96,6
Referansın ±%20 bandındaki ölçüm oranı

Her kullanım gününde tutarlı

Doğruluk ilk iki gün, orta dönem ve son gün için ayrı ayrı ölçüldü: MARD %8,3–%8,9 arasında kaldı. Kol ve karın bölgesinde fark yok (her ikisi %8,58).

Hızlı değişimde de yönü doğru gösterir

Dakikada 2 mg/dL'den hızlı yükseliş ve düşüşlerde yön hatası neredeyse sıfır. Antrenman gibi hızlı değişen durumlarda eğrinin yönü güvenilir.

Anytime ailesinin klinik geçmişi

CT3 ve Anytime 4 nesilleri Almanya, Birleşik Krallık, Çin ve Letonya'da yürütülen kayıt ve pazar sonrası çalışmalarla desteklendi. Birleşik Krallık'ta British Journal of Nursing'de (2026) yayımlanan çalışmada CT3, parmak ucu ölçümleriyle 0,92 korelasyon gösterdi. Anytime, 110'dan fazla ülkede kullanılıyor.



Chang S. ve ark., Diabetes Technol Ther, 2026 (Anytime 5 kayıt çalışması; 72 yetişkin, Tip 1 ve Tip 2 diyabet). Lancaster M. ve ark., Br J Nurs, 2026;35(4):192-198 (CT3). (Çalışmalar diyabetli yetişkinlerde yürütülmüştür.)

ANYTIME 5 ÜÇ ADIMDA HAZIR

Çevir. Bastır. Bağla.

1 Çevir
Koruyucu kapağı çevirerek aç. Kapak steril ve kurcalamaya karşı korumalıdır.

2 Bastır
Aplikatörü üst kolun arkasına yerleştir ve bastır. Tek elle, saniyeler içinde.

3 Bağla
Anytime GL uygulaması üzerinden telefonunu sensörün QR kodunu okutarak bağla. 45 dakika içinde ölçüm almaya hazırsın.

Antrenmanını ölçüyorsun. Uykunu ölçüyorsun.
Yakıtını neden ölçmüyorsun?

Ağırlık, tempo, nabız, adım: sen hepsini takip ediyorsun. Vücudunun bütün bunları çalıştıran yakıtı ise hâlâ bir tahmin olmamalı. IME-DC Anytime 5 ile 16 gün boyunca işte o tahmini veriye çevirebilirsin.



- ✓ 18 yaş ve üzeri yetişkinler için tasarlanmıştır (Aralık 2026'da 18 yaş altı klinik çalışma yayınlanacaktır!)
- ✓ Kutuda tek parça sensör, entegre aplikatör, ve ürün & uygulama kılavuzları yer alır.
- ✓ Anytime - GL uygulaması iOS ve Android'de; ve tabii ki ücretsiz

anytimeturkiye.com
IME-DC Anytime Türkiye.
İme Dc Sağlık, Anytime CGM'lerinin Türkiye tek yetkili distribütörüdür. Bir TG iştirakidir.

GRAFİĞİNİ DOĞRU OKU.

Glikoz eğrisi neyin göstergesi?

Sensör deri altındaki hücreler arası sıvıda glikozu ölçer. Kasındaki glikojen miktarını, toplam enerji deponu ya da kullanabileceğin bütün yakıtı göstermez. Eğriye bakarak “depom dolu” ya da “yakıtım bitti” sonucuna tek başına varma.

Yemekten sonra yükseliş olması normaldir.

Yemekten sonra görülen normal bir yükseliş, karbonhidrattan kaçınman gerektiği anlamına gelmez. Her yükselişi başarısızlık, her düz çizgiyi başarı sayma. Beslenmeni antrenmanının ihtiyacıyla birlikte değerlendir; yalnızca eğriyi düzleştirmek için öğünlerini kısıtlama.

Sayıyla hissettiğin aynı değilse dur ve değerlendir!

Hızlı değişimlerde doku sıvısındaki glikoz, kandaki değişimi gecikmeli yansıtabilir. Ölçüm gürültüsü ve sensöre baskı da beklenmedik değerler oluşturabilir. Tek bir sayıyla karar verme; zamanı, eğrinin yönünü ve belirtilerini birlikte değerlendir. Kendini kötü hissediyorsan grafiğin normal görünmesi bunu önemsiz yapmaz. Kullanım kılavuzundaki doğrulama adımlarını izle ve gerektiğinde mutlaka bir sağlık uzmanına danış.

Sana fayda sağlamıyorsa ara verebilirsin

Cildindeki rahatlığı ve ölçümleri takip etmenin yükünü de hesaba kat. CGM kullanımında cilt tahrişi, ağrı ve bölgesel enfeksiyon olması bazı kullanıcılarda mümkündür. Cilt sorunu yaşarsan bir sağlık uzmanına danışmayı ihmal etme. Yeni bir şey öğrenmiyorsan ya da sayılara gereğinden fazla odaklanmaya başladıysan, spor amaçlı takibi sürdürmek zorunda değilsin.

Bu doküman içeriği yalnızca genel bilgilendirme amaçlıdır ve tıbbi tavsiye, teşhis veya tedavi kılavuzu niteliği taşımaz. Herhangi bir tıbbi cihaz, IVD, ilaç veya sağlık hizmetinin kullanımıyla ilgili kararlar, nitelikli bir sağlık uzmanıyla ve ilgili kullanım talimatlarına ve profesyonel kılavuza uygun olarak alınmalıdır. Acil belirtiler veya şüpheli yan etkiler durumunda, derhal tıbbi yardım alın ve geçerli yerel bildirim yollarını izleyin. Tüm bilgiler "olduğu gibi" ve garanti verilmeksizin sağlanmaktadır ve İme Dc Sağlık, bu dokümana güvenilmesinden veya danışılmasından kaynaklanan durumlarda yasal olarak izin verilen azami ölçüde sorumluluktan feragat eder. Teknik özellikler önceden bildirilmeksizin değiştirilebilir.