

2025 İYİ YAŞAM TRENDLERİ

HAZIRLAYAN

Yaprak Üner

OGGUSTO Editörü

**Bu rapordaki bilgiler kaynak gösterilmeden yayınlanamaz.*

Bu sayfalarda yer alanlar sağlık tavsiyesi değildir. Her türlü sağlık tavsiyesi için doktorunuza danışınız.



OGGUSTO

RAMS'in Katkılarıyla

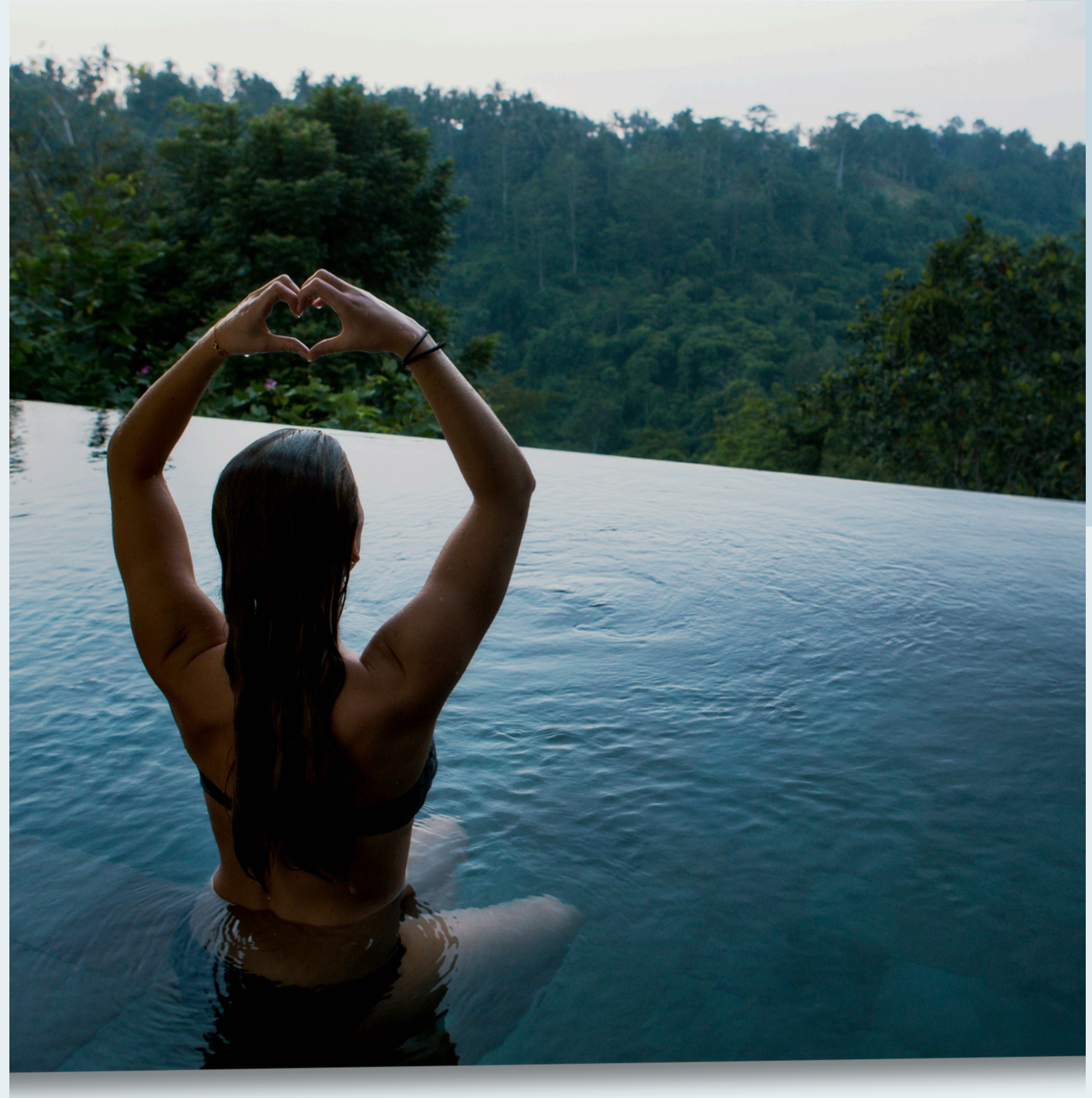
 **RAMS**
TÜRKİYE



10 Kişiden 9'u Uzun Ömür İstiyor Pazar 1 Trilyon Dolara Koşuyor

Sağlıklı yaşam dünyası dinamik ve hızla değişen bir alan. Yeni bilimsel keşifler ve toplumsal eğilimler, sağlıklı yaşamın sınırlarını yeniden tanımlıyor. 2024 yılı, kişiselleştirilmiş, bütünsel ve sürdürülebilir yaklaşımlar ile sağlıklı yaşamda önemli bir dönüşüm yılı oldu. 2025'te bu her alanda daha da hissedilir olacak.

ABD'deki tüketicilerin %82'si, İngiltere'de %73'ü ve Çin'de %87'si sağlıklı yaşamı hayatlarının en önemli önceliği olarak görüyor. Ve daha da çarpıcı olan, odaklanmanın giderek artması. Küresel sağlık pazarı hızla büyürken, 2025'te bu alanda öne çıkmanın anahtarı bilgili ve esnek kalmak olacak.



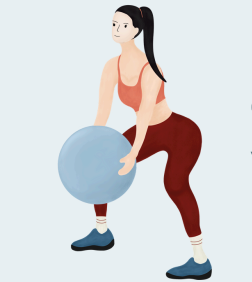
2025 Yılında İyi Yaşam Sektöründe Öne Çıkanlar



Kişiyeye özel teşhis ve çözüm için yapay zeka devrede



Genetik bozukluk ve kanser tedavisinde müjde yolda



60 yaş üstü dünya nüfusu 25 yılda 1 milyar artıyor



Bağırsak sağlığı için mikrobiyom testleri artıyor



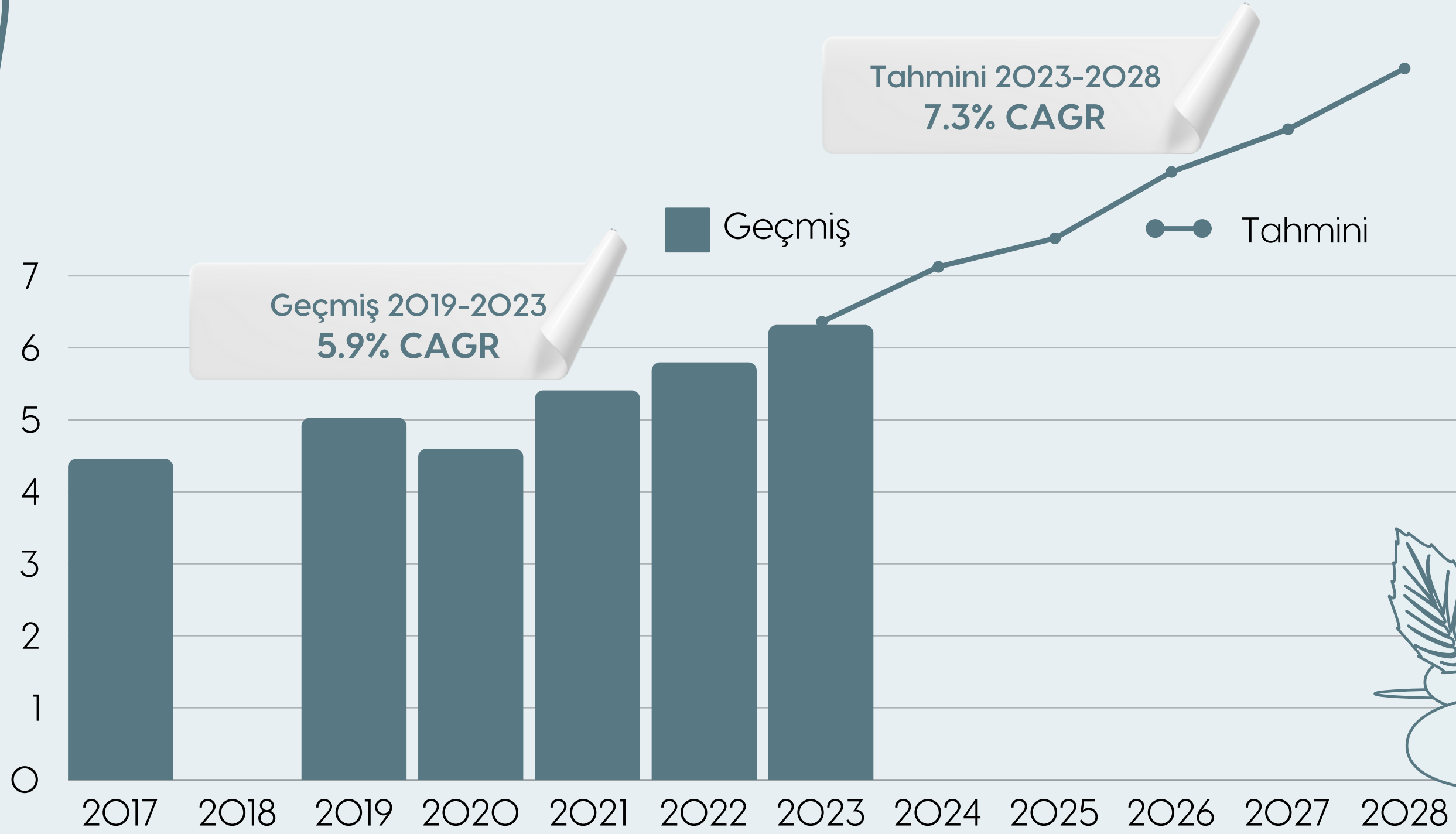
Sağlıklı yaşlanma pazarı, 1 trilyon dolara ulaşıyor



Sürdürülebilir protein ve besin pazarı hızlı büyüyor



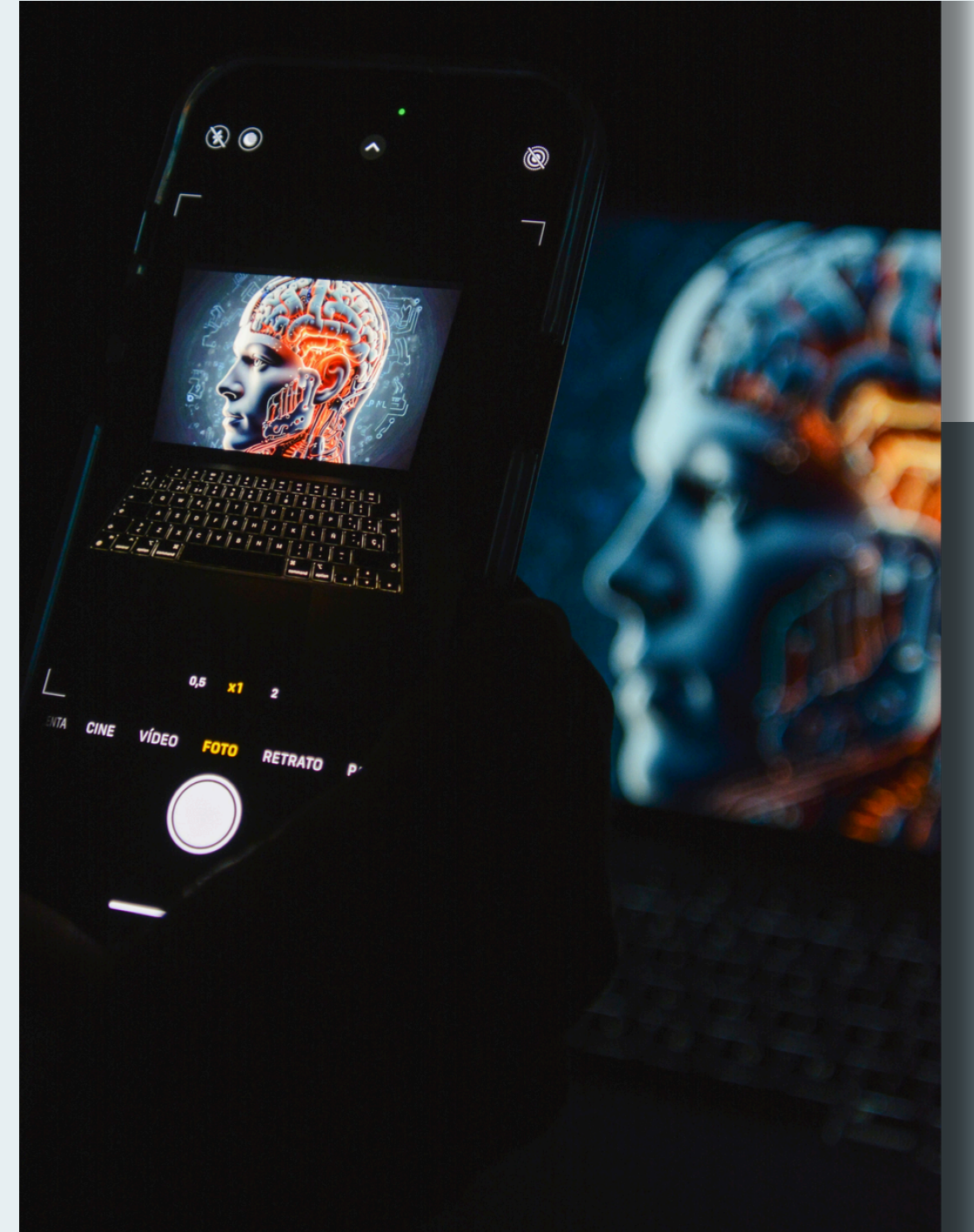
Küresel Wellness Pazarı Boyutu ve Büyüme Tahmini, 2017-2028



1



Yapay Zeka, Rutin Sağlık Hizmetlerini Dönüştürecek



1.1. Talep Aynı, Yöntemler Farklı: Uzun Ömür ve Sağlıklı Yaş Alma

Uzun ömürlülük, biyoteknoloji, sağlık ve wellness alanlarında hızla yer edinerek bir 'trend'den çok daha fazlası haline geldi. Herkes daha uzun yaşamak istiyor, ancak uzmanlar hayatın her aşamasında sağlıklı kalmanın birinci öncelik olduğuna dikkat çekiyor. Bu bağlamda sağlıklı yaş alma öne çıkıyor.

Son anketlere göre görüş açıklayanların %60'tan fazlası uzun ömürlü ürünleri satın almayı çok önemli buluyor. Üstelik %70'i bu alanda daha fazla ürün satın almayı planlıyor. 2025'e kadar 610 milyar dolara ulaşması beklenen bu ekonomi, yaşlanan nüfusun daha uzun ve sağlıklı bir yaşam arayışını destekliyor.

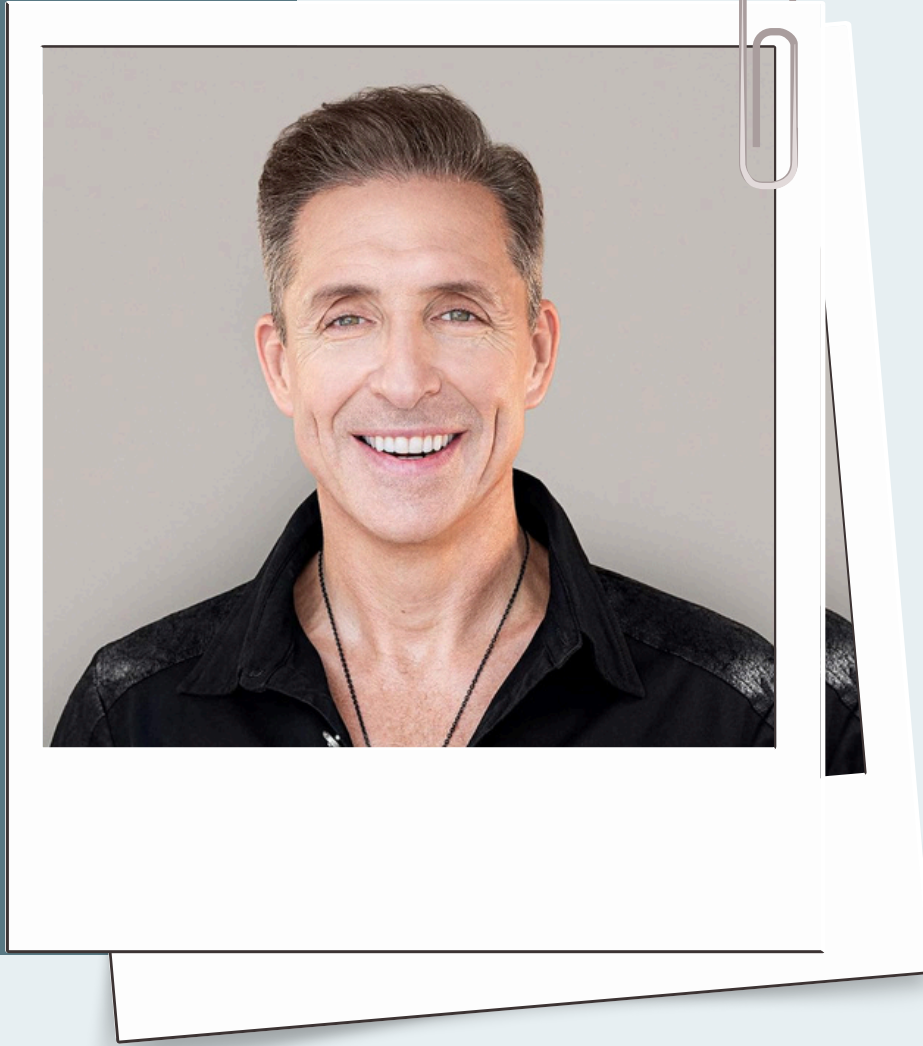
Yaşam süresini uzatmayı, sağlıklı bir şekilde yaşlanmayı ve yaşlılık döneminin daha kaliteli hale getirilmesini amaçlayan birçok ürün ve hizmet, dev bir pazar oluşturuyor.

Dünyadaki uzun ömür pazarı

610 milyar \$

Uzun ömür ve Biohacking ekonomisinin 610 milyar dolara ulaşması bekleniyor.





Dave Asprey
Biohacking öncüsü

“

Yaşam kalitesi üzerinde kontrol sahibi olabiliriz.

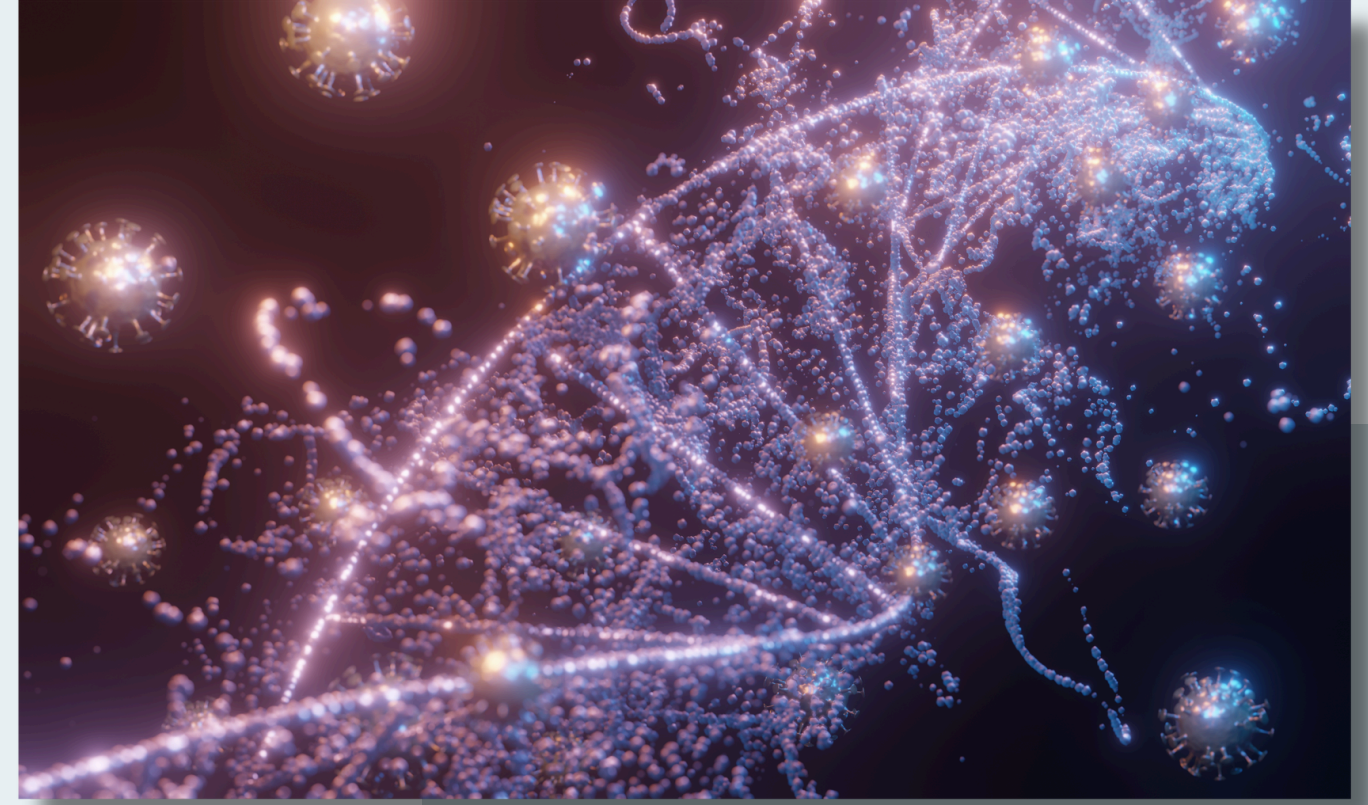
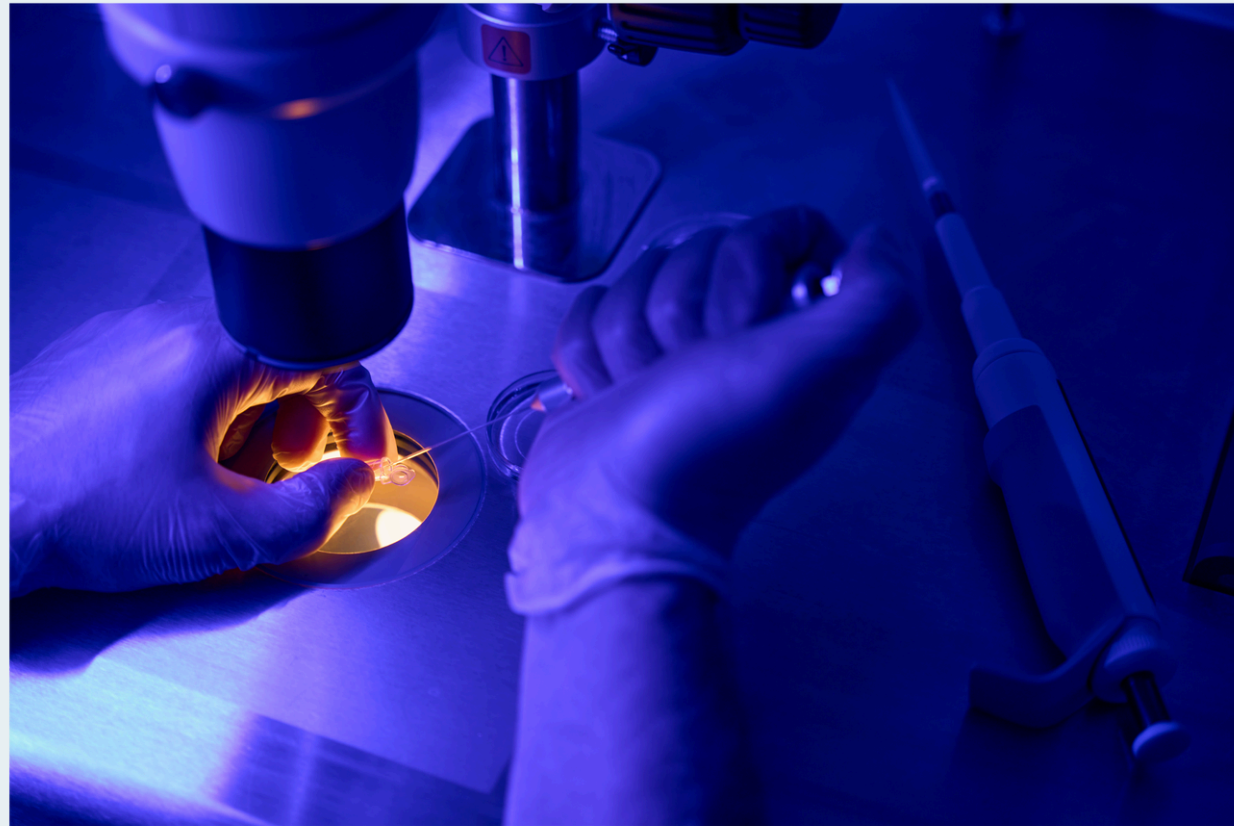
Biohacking yöntemlerini kullanarak hem ruhsal hem de fiziksel sağlığımı geliştirerek geleneksel yaşam sürelerinin ötesinde bir yaşam sürmeyi hedefliyorum. Bu yaklaşım, bireylerin kendi yaşam kaliteleri ve uzun ömürleri üzerinde kontrol sahibi olma gücüne erişmesini sağlayan bir dönüşümü temsil ediyor.

”



1.2. Biohacking: Sağlığımız, Biyoteknik Müdahale İle Nasıl İyileşebilecek?

Biohacking bu yıl daha sık duyacağımız bir sözcük olacak. Biohacking teriminin Türkçe'de tam bir karşılığı bulunmasa da "biyolojik hackleme" veya "biyoteknik müdahale" gibi ifadelerle açıklandığı oluyor. Biohacking'in amacı, daha sağlıklı, verimli ve optimize edilmiş bir yaşam sürdürmeye destek olmaktır. Genellikle kişisel sağlık ve performans artışı için kullanılan yöntemleri kapsıyor. Zihinsel keskinlik veya yaşam kalitesini iyileştirme hedefiyle de yapılıyor. Biyolojik sistemleri, genetik yapıyı veya vücut fonksiyonlarını geliştirmeyi önceliyor..



Dünya Yaşlanıyor

2.1 MİLYAR

Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre 2020 yılında 60 yaş ve üzerinde 1 milyar insan yaşıyordu. 2050 yılında bu sayının 2.1 milyara ulaşması bekleniyor.

“

İnsan vücuduna software ve hardware bakışıyla yaklaşıyor.



Dr. Tunç Tiryaki
Rejeneratif Cerrahi Uzmanı

2025 ve sonrasında sağlıklı yaşlanmayı desteklemek için insan vücuduna software ve hardware perspektifinden yaklaşacağız. Her karmaşık sistemde olduğu gibi, hücrelerimizin de bir hardware'i vardır. Bu, hücre zarları ve organeller gibi fiziksel yapılardır ve hücrelerin işlevlerini yerine getirebilmesi için gereklidirler.

Ancak hücrelerin bir de software'i vardır: Genetik kodlarımız ve epigenetik değişiklikler gibi unsurlar, bu yazılımın bir parçasıdır ve hücrelerin davranışlarını ve adaptasyonlarını yönlendirir.

Well-being ve longevity alanındaki gelecekte sağlığı bu iki boyuttan ele alacağız.



Exosome terapileri, hücre yapılarını onarıp yenileyerek hardware'i hedef alırken, genetik, epigenetik ve yapay zekâ destekli yazılım geliştirmeleri, software'i optimize ederek genetik ifademizin sağlık ve uzun ömürle uyumlu olmasını sağlayacak. Bu iki yaklaşım, vücudu onarıp gençleştirmenin yanı sıra, genetik ifademizin optimal uzun ömür için nasıl ifade bulması gerektiğini de iyileştirecek.

Exosome'lar, hücresel iletişimi artırarak doku yenilenmesini hızlandıracak ve sağlığın sadece fiziksel değil, aynı zamanda yapay zeka destekli bir veri analitiği alanına dönüşeceğini gösterecek.



““

Doğal ve fonksiyonel gıdalar, bağışıklık sistemini destekleyen ürünler sektördeki büyümenin öncüsü olacak.



Deniz Yüksel Konukoğlu
Ancient Greens Founder

2025'te iyi yaşam trendleri, doğa ile teknolojiyi birleştiren yeniliklerle şekillenecek. Minimalizm, sürdürülebilirlik ve kişiselleştirilmiş sağlık çözümlerinin ön planda olacağını düşünüyorum. İnsanlar daha az ama daha anlamlı tüketim yapmak istiyor; bilinç artıyor. Bu da 2025 yılında “yavaş yaşam” ve “az ama öz” yaklaşımlarını popülerleştirecek.

Tarım ve gıda sektöründe ise hibrit yöntemler, yerel üretim ve atık azaltmaya yönelik inovasyonlar dikkat çekiyor. Dikey tarım ve karbon nötr üretim süreçleri giderek yaygınlaşıyor. Ayrıca, doğal ve fonksiyonel gıdaların, özellikle bağışıklık sistemini destekleyen ürünlerin sektörteki büyümenin öncülerinden biri olacağını öngörüyorum.

Teknolojinin etkisiyle giyilebilir sağlık cihazları, bireysel sağlık analizlerini anlık sunarak kullanıcıların yaşam kalitesini artıracak. Hem tüketiciler hem de sektör için, doğallık ve ileri teknolojinin bir arada sunulduğu ürünler ve hizmetler şaşırtıcı yenilikler olarak karşımıza çıkacağını düşünüyorum.

””

2

Kanser Tedavisinde
Genetik Haritalamayla
Kanser Hücreleri
Çözümlenebiliyor

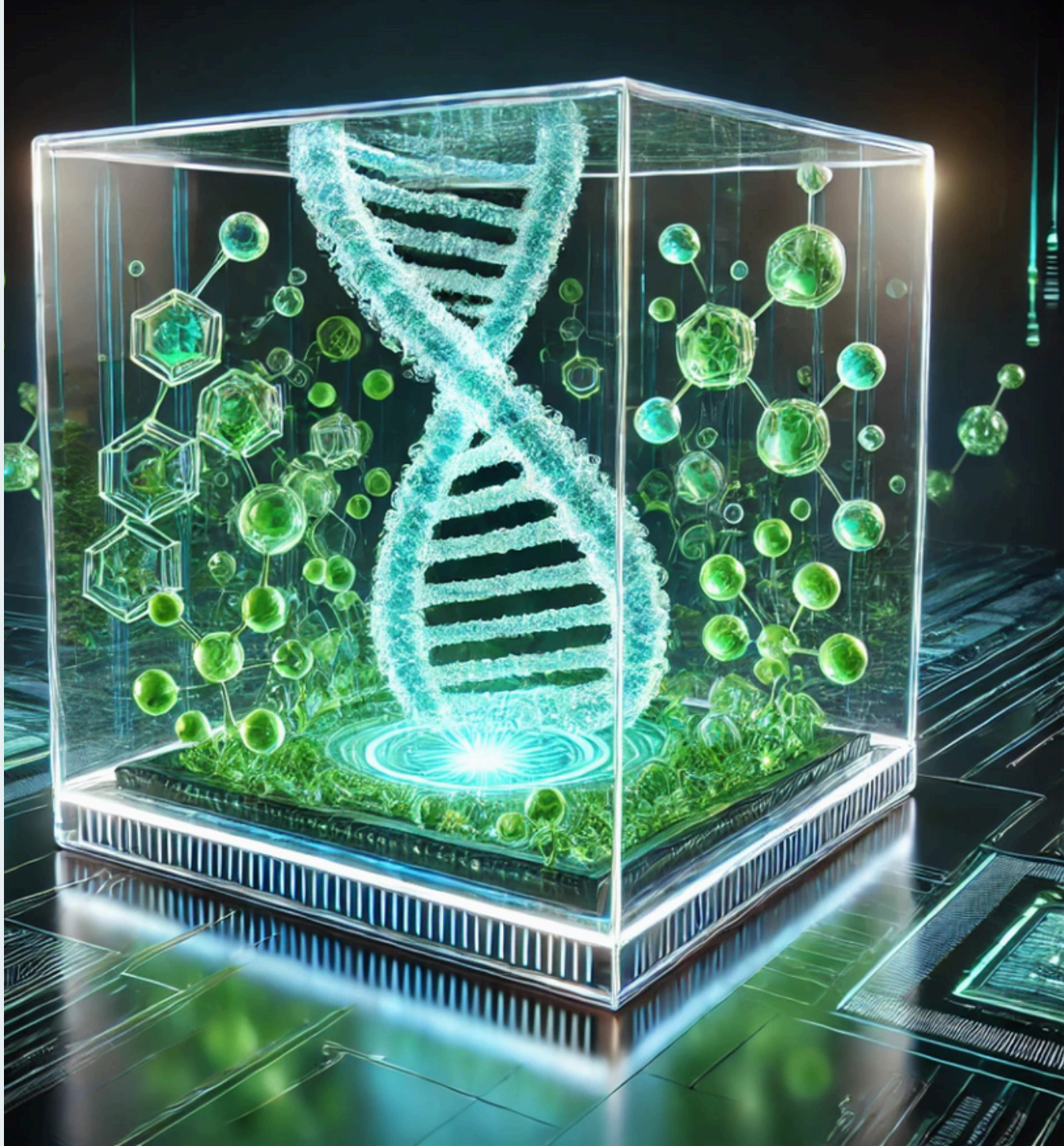


Genomik Testler 2025'te Çok Daha Erişilebilir Hale Geliyor

Genlerin birbiriyle olan iletişimini ve etkilerini anlamayı ifade eden genomik araştırmalar insan biyolojisine ilişkin yeni anlayışların kilidini açıyor. Bu alandaki ilerlemeler, genetik bozuklukların ve kanserlerin tedavisinde atılımların da habercisi niteliğinde. 2025 yılına gelindiğinde genomik testler daha erişilebilir hale gelecek ve erken teşhise ve bireyin genetik profiline dayalı kişiselleştirilmiş tedavi planlarına olanak tanıyacak.

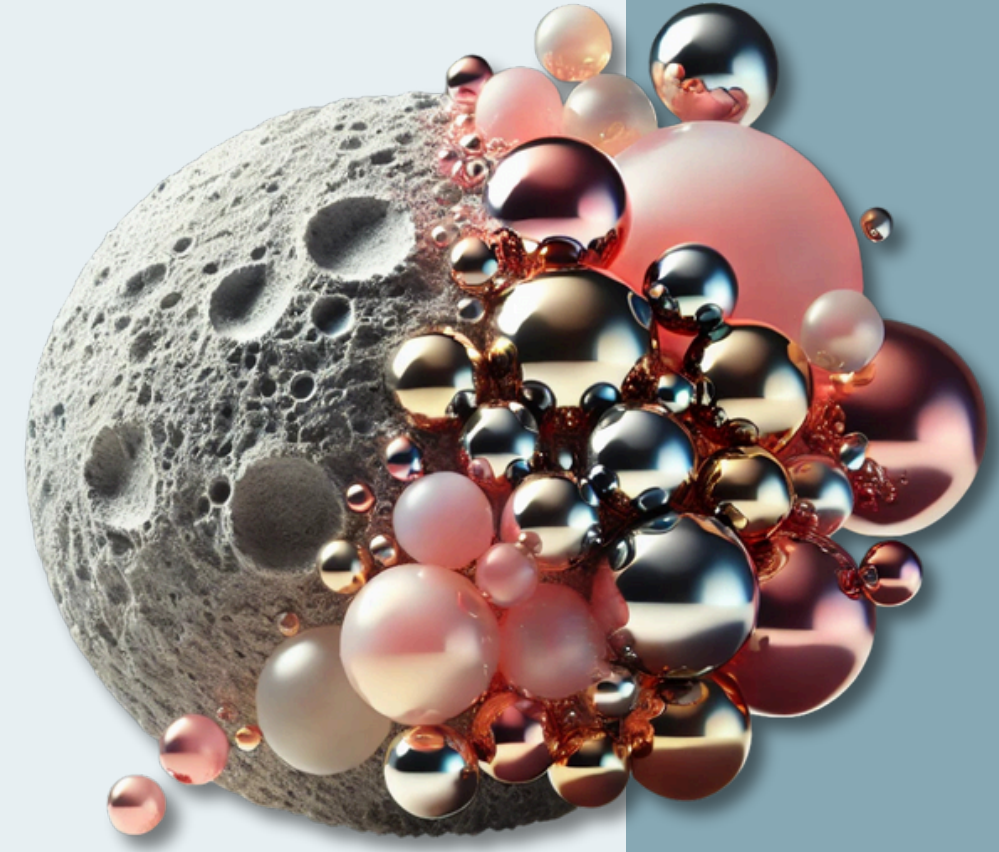
Genetik haritalama sayesinde her bireyin kanser hücrelerinin genetik yapısı çözümlenebiliyor. Kişiyeye özel tedavi planları kolaylıkla uygulanıyor. İleri düzey biyomarkerler ve genetik analizler, hangi tedavilerin daha etkili olacağı konusunda yol gösterici olabilir. Bu kişiselleştirilmiş tedavi yaklaşımları 2025'te daha yaygın hale gelecek gibi görünüyor.

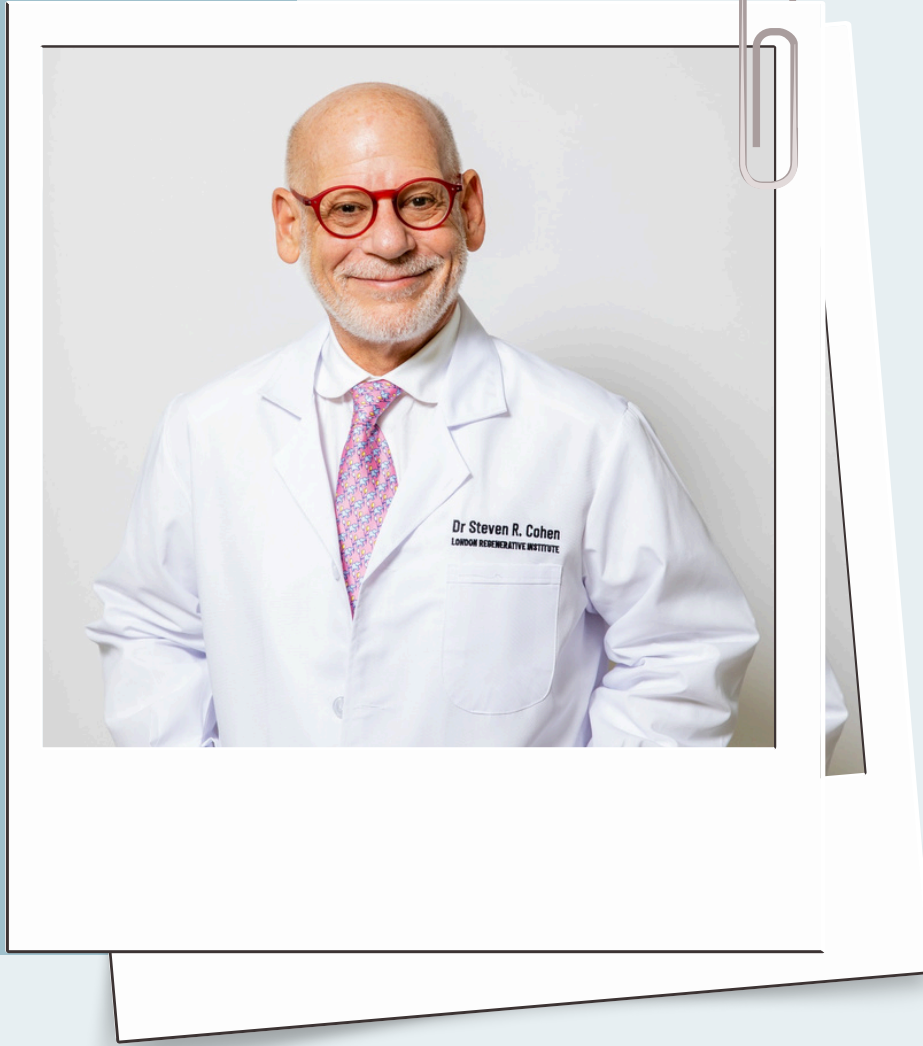




2.1. RISPR Teknolojisi ve Genetik Düzenleme Ne Vadediyor?

CRISPR-Cas9 gibi genetik mühendislik teknolojileri, genetik materyali hedefleyerek değiştirebiliyor. Bu, kanser hücrelerine yönelik tedavilerde genetik düzeltmeler yapmayı mümkün kıldığı için umut vadediyor. Özellikle kanserin erken evrelerinde genetik mutasyonları hedef almak, tedavi süreçlerini olumlu yönde ilerletiyor.





Dr. Steven Cohen

Estetik Cerrah, FACES+ Klinik Kurucusu

“

Gelecekte oluşabilecek hastalıkları
bugünden görebileceğiz.

Genetik mühendislik ve yapay zekanın birleşimi, daha kişiselleştirilmiş sağlık stratejilerinin gelişmesine olanak tanıyacak. Genetik kodlar ve epigenetik faktörler sayesinde, sağlığı optimize etme süreci daha etkin hale gelecek. İnsan vücudu, biyolojik yapısı ve dijital altyapısıyla birlikte daha sağlıklı ve uzun bir yaşam hedefleyecek.

Ayrıca biyoteknolojik gelişmeler, kişisel sağlık verilerinin analiz edilmesi ile daha hedeflenmiş ve etkili tedavi yöntemlerinin uygulanmasını sağlayacak. Bu da yalnızca mevcut sağlık sorunlarını ele almakla kalmayıp, gelecekte oluşabilecek hastalıklara karşı güçlü bir koruma sağlayacak.

”

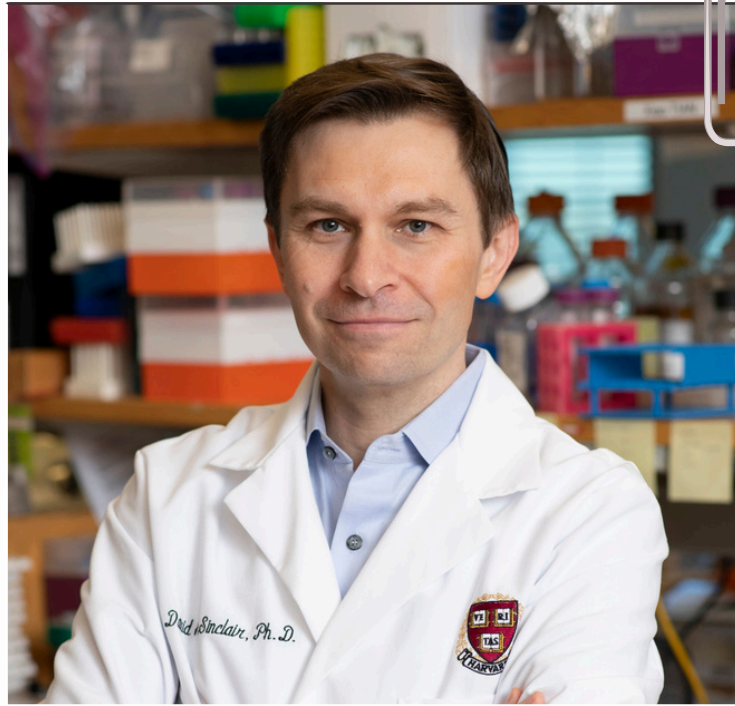
“

Yaşlanma, hücre içlerindeki
bilginin kaybedilmesidir.

Harvard Tıp Fakültesi'ndeki Genetik Bölümü profesörlerinden ve Time Dergisi'nin "Dünyanın En Etkili 100 Kişisi" ve "Sağlık Alanında En İyi 50 Kişi" listelerinde yer alan David Sinclair, yaşlanmayı hücrelerin yanlış iletişimi ve içlerindeki bilginin kaybı ile ilişkili bir süreç olarak tanımlıyor. Bu, zamanla hücrelerin genetik programlarının "bozulması" veya "yanlış okunması" anlamına geliyor. Sinclair'a göre, bu bilgi kaybı yaşlanmanın temel nedenlerinden biri.



”



Dr. David Sinclair

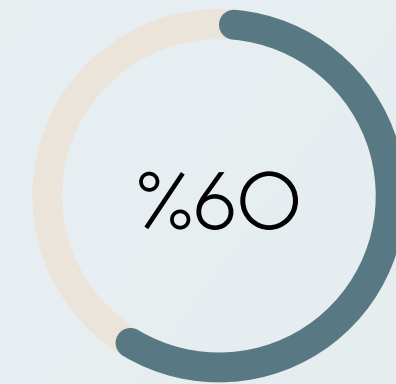
Harvard Üniversitesi, Genetik Profesörü

“KİLO VERMEK İSTİYORUM” diyenlerin rotası ne olacak?

Ozempic adlı ilaç, tip 2 diyabet hastalarının kan şekeri seviyelerini kontrol altında tutması için üretildi. Ama obezite sorunu yaşayanlar arasında popüler oldu. Hastaların daha az yemek yemelerine ve dolayısıyla kilo kaybı yaşamalarına yardımcı olduğu için ilgi gördü. FDA (ABD Gıda ve İlaç Dairesi), 2021 yılında obezite tedavisi için Ozempic'i onayladı. Muadilleri de ortaya çıktı. Ozempic'in etkisiyle, tüketicilerin kilo verme takviyelerine dair beklentileri arttı. Sağlıklı yaşam dünyasında bu alanda yeni ürün ve hizmetlere ilgi büyüyor. GLP-1 (Glucagon-like peptide-1) enjeksiyonları gibi çözümlerle başlayan bu trend, tamamlayıcı ürünler (yaşam tarzı koçlukları, fitness rutinleri vb.) için de fırsatlar yaratıyor.



Fazla kilolara çözüm arayışı artıyor



McKinsey'in yayınladığı bir rapora göre, ABD'deki tüketicilerin %60'ı fazla kiloları için çözüm arıyor.



“Mavi Bölge” İlhamıyla Doğaya Dönüş

OGGUSTO



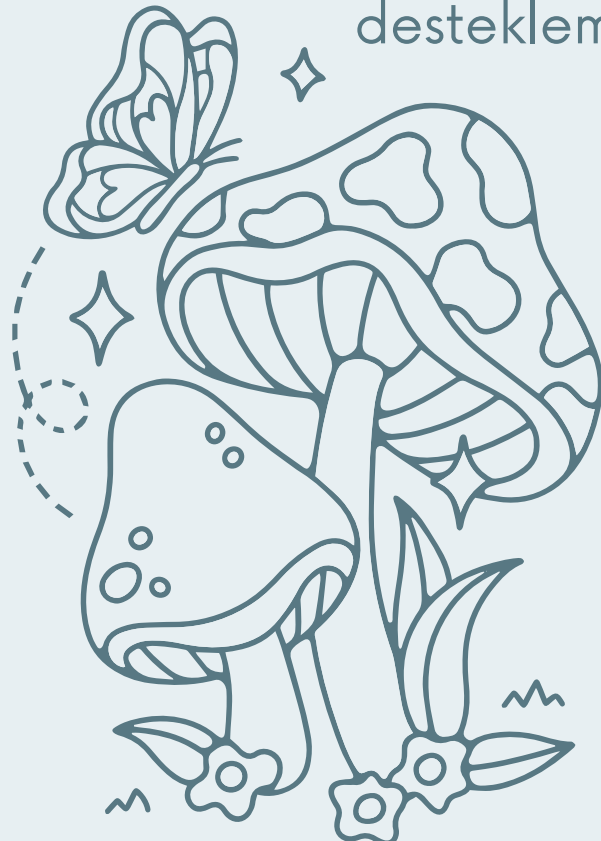
“

Beslenmemiz trilyonlarca bakteriyi doğrudan etkiliyor.



Dr. Dieter Resch
CEO. Mayrlife

Bağırsak sağlığının genel yaşam kalitesi üzerindeki etkisine dair farkındalık artmaya devam ediyor. Sindirim 2025'te önemli sağlık konularından biri olacak. Kökleri detoksifikasyon ve sindirim optimizasyonuna dayanan yöntemler ivme kazanmaya devam edecek. Sindirim onarımına odaklanan bu yöntem, yalnızca fiziksel sağlığı değil aynı zamanda zihinsel berraklığı ve dayanıklılığı da desteklemenin etkili bir yolunu sunuyor.





Mikrobiyomu destekleyen
yiyeceklere ve
besinlere odaklanın.

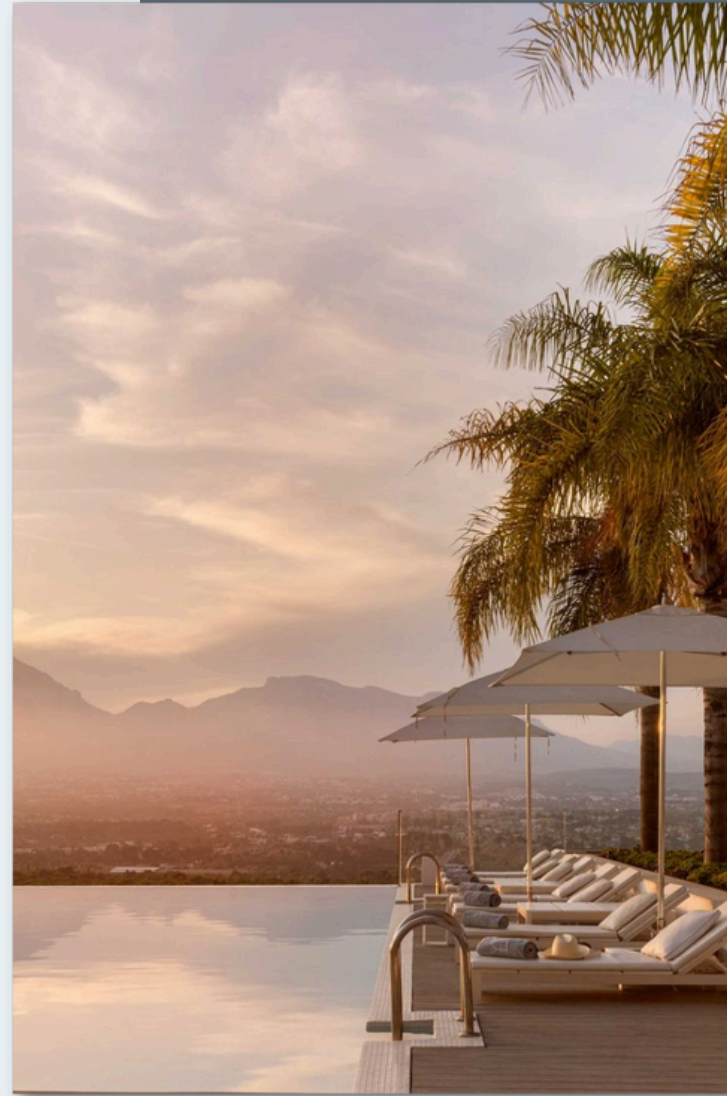
2025'te beslenme ve mikrobiyom araştırmaları sağlık trendlerinin ön saflarında yer alacak. Beslenmemizin bağırsak mikrobiyomumuzdaki trilyonlarca bakteriyi nasıl doğrudan etkilediğini anlamak, koruyucu sağlığa giden kapıları açıyor. Mikrobiyom sağlığı giderek bağışıklık fonksiyonu, ruh hali ve genel canlılıkla ilişkilendiriliyor. Dengeli bir mikrobiyomu destekleyen yiyeceklere ve besinlere odaklanarak, insanlar iyileştirilmiş sağlık için proaktif adımlar atabilirler.

”

Sağlık Kulüpleri ve Yeni Nesil Uzun Ömür Merkezleri Hızla Çoğalıyor

Dijitalleşen hayatlarımızda, fişi çekip doğayla yeniden bağ kurma ihtiyacı giderek artıyor. Dijital detoks inzivaları, farkındalık uygulamaları, açık hava etkinlikleri ve sağlıklı yaşam atölyeleriyle bu ihtiyaca cevap verirken, uzun ömürlü yaşam arayışı da sağlık sektöründe köklü bir değişim yaratıyor.

İspanya'daki SHA Wellness ve İsviçre'deki Clinique La Prairie gibi sağlık merkezleri, uzun yaşam vadeden tıbbi programları ve yeni nesil uzun ömür merkezleriyle dikkat çekiyor. Six Senses gibi markalar ise epigenetik testlerden kök hücre tedavilerine kadar geniş kapsamlı hizmetler sunan "Rosebar" sağlık kulüplerini tanıtıyor. İtalya'daki Borgo Egnazia ve Tayland'daki Kamalaya Koh Samui gibi tesislerde de "Mavi Bölge" ilhamıyla doğaya dönük, sade ve uzun ömürlü bir yaşam tarzı deneyimi yaşatılıyor.



“

Zihinsel denge ve stres yönetimine odaklanan inzivalar popülerleşiyor.



Jamilya Şahin

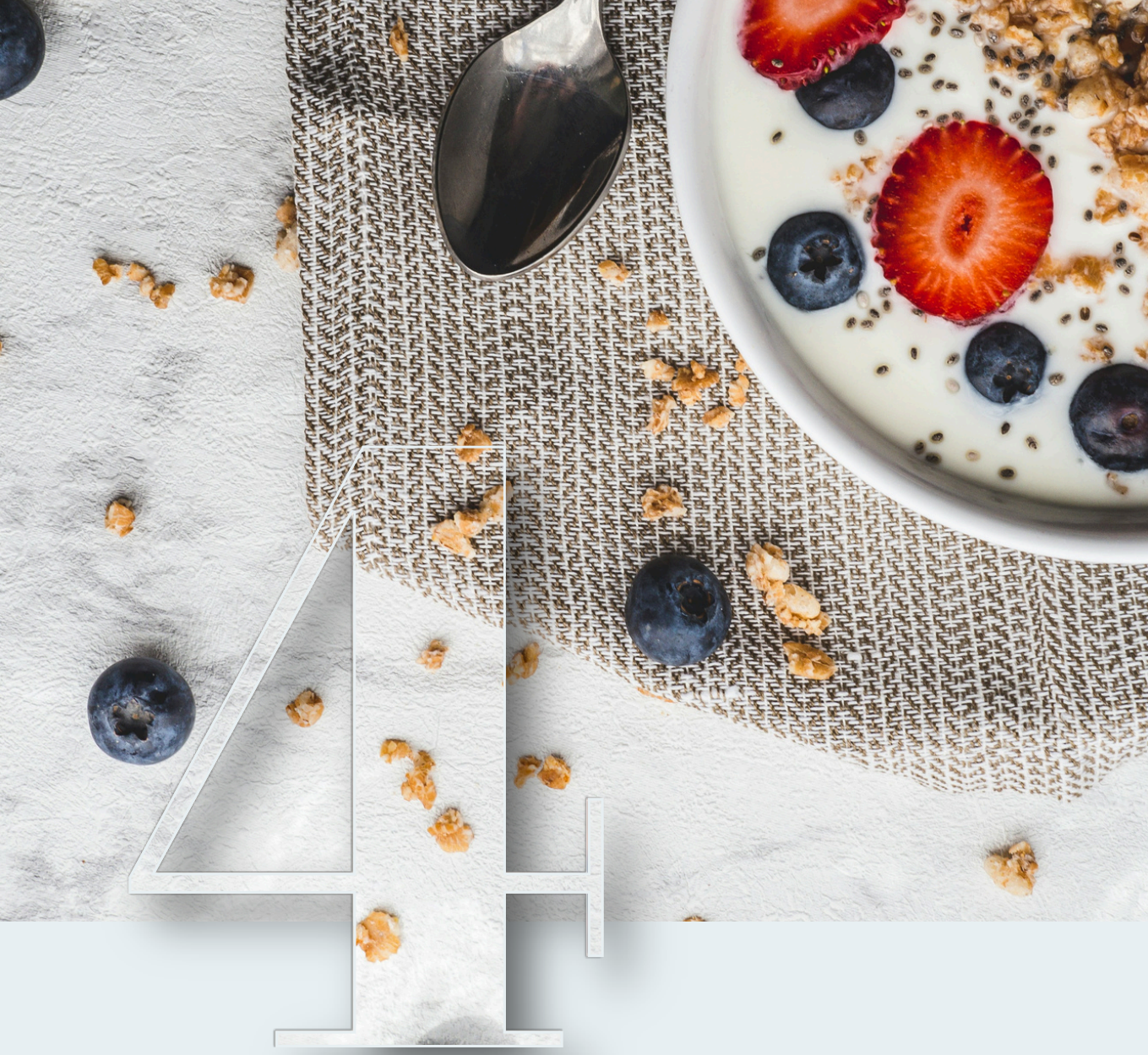
Six Senses Kaplankaya Spa Manager

Wellness, artık yalnızca bir seçenek değil, modern yaşamın bir önceliği haline geldi. 2025 yılında, bu trend tatil planlarını ve destinasyon seçimlerini şekillendiren önemli bir faktör olacak.

2025'te fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığı destekleyen destinasyonlar daha çok tercih edilecek. Artık lüks değil yaşam tarzı olarak görülen wellnessı seyahatlerinde de sürdürmek isteyenlerin sayısı artıyor. Zihinsel denge ve stres yönetimine odaklanan inzivalar popülerleşiyor.

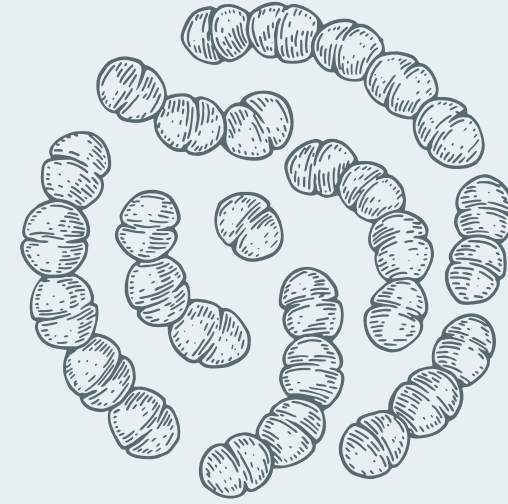
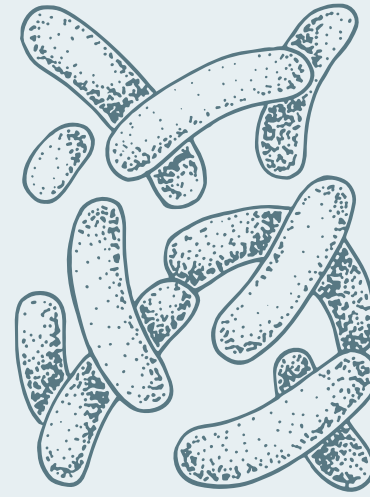
Seyahat edenler yoga, meditasyon ve detoks gibi beden, zihin ve ruhu hedefleyen holistik programları daha çok seçiyor. Yerel kültüre dayalı hamam ritüelleri, geleneksel şifa yöntemleri ve doğa yürüyüşleri yükselişe geçiyor. Stres yönetimi, kilo kontrolü ya da uyku kalitesini artırmaya yönelik özel programlar öne çıkıyor.

”



Bağırsak Sağlığı İçin Mikrobiyom Testlerinde Artış Yaşanıyor

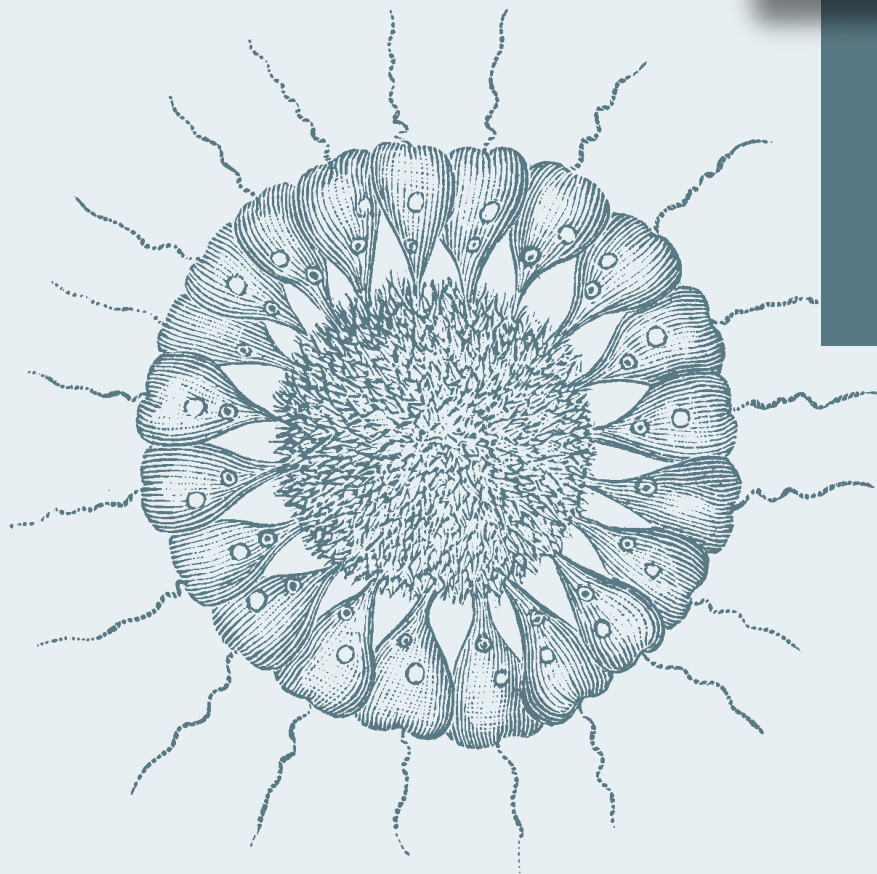




Bağırsak-Beyin Bağlantısını Araştıran Çalışmalar Önümüzü Aydınlatıyor

Bağırsak-beyin bağlantısı olarak da bilinen bağırsak sağlığının, zihinsel sağlık, bağışıklık ve kronik hastalıklarla bağlantısını ortaya çıkaran yeni araştırmalar önümüzü aydınlatacak. Probiyotikler, prebiyotikler ve fermente gıdalar popüler olmaya devam edecek ve bağırsak sağlığı takviyeleri ve kişiselleştirilmiş bağırsak mikrobiyom testlerinde artış yaşanacak.

McKinsey raporlarına göre; Çin, Birleşik Krallık ve ABD'deki tüketicilerin yüzde 80'inden fazlası bağırsak sağlığının önemli olduğunu düşünüyor ve yüzde 50'den fazlası önümüzdeki birkaç yıl içinde bağırsak sağlığının daha yüksek bir öncelik haline geleceğini öngörüyor.



P R O B I O T I C



Beslenmemiz trilyonlarca bakteriyi doğrudan etkiliyor.



Dr. Koshlendra Pratap

Ayurveda, yoga, detoks uzmanı ve tıp doktoru

2025'te well-being dünyasında, bütünsel sağlık ve sürdürülebilirlik ön planda olacak. Sağlık odaklı konut projeleri, bitkisel yenilikler, teknoloji tabanlı sağlık izleme ve sağlık temelli turizm gibi trendler, bireylerin fiziksel, ruhsal ve çevresel dengeyi bir arada gözettiği bir yaşam tarzını destekleyecek.

Sağlık Odaklı Konut Projeleri

Konutlarda sağlıklı yaşam özelliklerinin entegrasyonu ilgi çekmeye devam ediyor. Geliştiriciler doğal aydınlatma, optimize edilmiş havalandırma sistemleri, çevre dostu malzemeler ve fitness, meditasyon ve bahçecilik için ayrılmış alanlar gibi özelliklere sahip evler tasarlıyor.

Gelişmiş Bitkisel Özler ve Cilt Bakımında Daha Fazla Yenilik

Doğal ve bitkisel bazlı cilt bakım ürünleri, geleneksel içerikleri ileri teknoloji ile birleştiren yenilikçi formülasyonlarla geliyor. Ürünler artık bitki bazlı aktif bileşenler kullanarak yaşlanma karşıtı, nemlendirme ve bariyer onarımı gibi hedeflenen faydalara odaklanıyor. Adaptogenler, CBD ile aşılanmış ürünler ve biyo-fermente botanikler de stresle ilgili cilt endişeleri gibi belirli sorunları ele alarak trend oluyor.



Teknoloji Tabanlı Sağlık İzleme

Teknoloji; yaşamsal belirtileri, uyku kalitesini ve aktivite seviyelerini gerçek zamanlı olarak takip eden cihazlar ve uygulamalarla sağlık yönetiminde devrim yaratıyor. Akıllı saatler ve yüzükler gibi giyilebilir cihazlar artık kalp sağlığını, stres seviyelerini ve hatta hidrasyonu izlemek için gelişmiş analizler içeriyor.

Ruh Sağlığı Profesyonellerinde Artış

Ruh sağlığı farkındalığı arttıkça, özel ruh sağlığı hizmetlerine olan talep de artıyor. Dijital terapi uygulamaları ve yapay zeka güdümlü ruh sağlığı sohbet robotları gibi yenilikçi yaklaşımlar, geleneksel danışmanlığı tamamlıyor.

Kaplıcalarda Sauna ve Soğuk Dalma Ustaları

Klasik kaplıcalar kadar kızılötesi saunalar ve kriyoterapi odaları gibi yenilikçi varyasyonlar da popülerlik kazanmakta ve termal deneyimleri daha çeşitli ve etkili hale getirmekte.

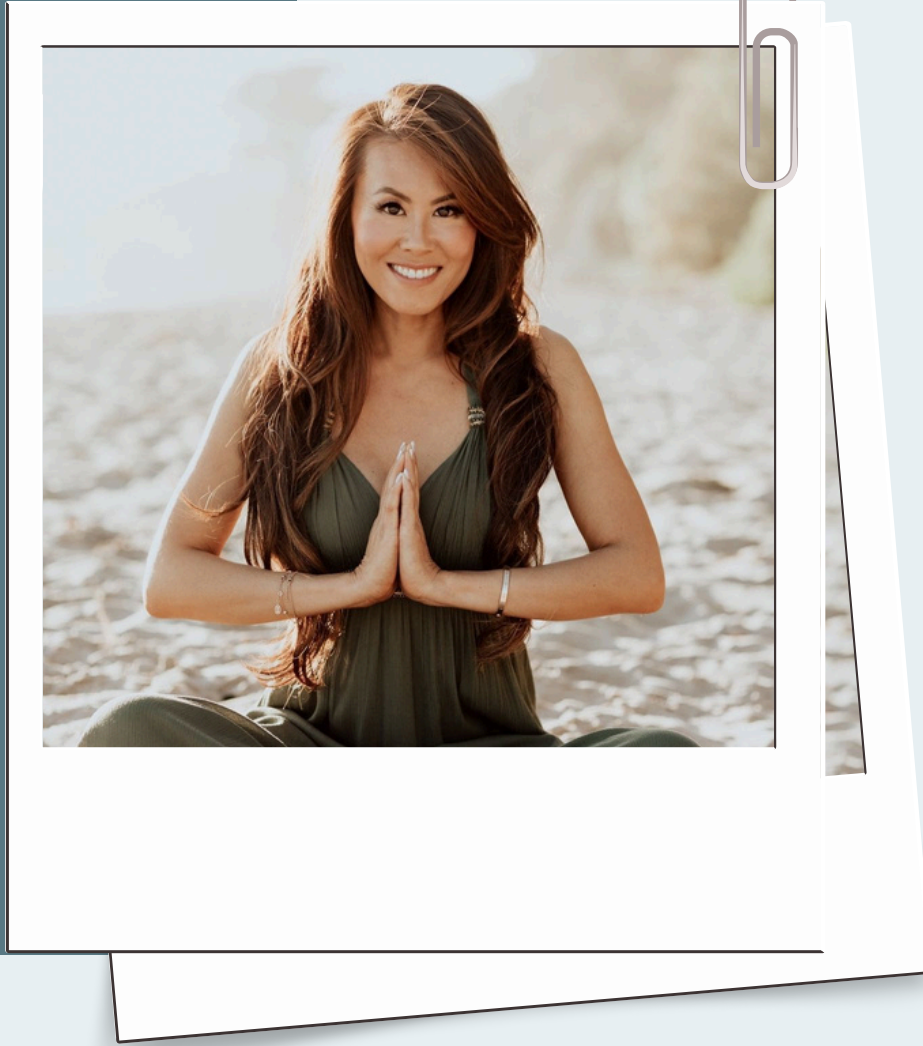
Ayurveda Sağlık İnzivaları

Ayurveda'nın küresel cazibesi, otantik tedaviler sunan sağlık merkezlerinde bir patlama yaşanmasına neden oluyor. Bu inziva yerleri Panchakarma detoksifikasyonu gibi geleneksel Ayurveda terapilerini modern sağlıklı yaşam olanaklarıyla harmanlıyor.

Spa Makyajları ve Sağlık Temelli Turizm

Spa endüstrisi, büyüyen sağlıklı yaşam turizmi sektörüne hitap edecek şekilde gelişiyor. Birçoğu sağlıklı yaşam turizmi stratejilerini benimseyerek fiziksel, zihinsel ve ruhsal gençleşmeye odaklanan sürükleyici deneyimler sunan destinasyon kaplıcaları yaratıyor.





Serena Poon
Longevity Uzmanı

“

Bağırsak-beyin bağlantısını anlamak sağlığımıza iyi geliyor.

Bağırsak-beyin bağlantısı hem duygusal hem de fiziksel sağlığımız üzerinde güçlü bir etkiye sahip. Bu bağlantıyı daha iyi anlamak, genel yaşam kalitemizi daha etkili bir şekilde yönetmemize olanak tanır.





Bitki Bazlı Su Ürünleri: Bitkisel Karides ve Lüfere Ne Dersiniz?





Dilara Koçak

Beslenme Uzmanı, The Good Wild Kurucu Ortağı, Sürdürülebilir Yaşam Elçisi

“
Bütünsel sağlık anlayışı beslenme alışkanlıklarına yansıyor.

Bu yıl bitki bazlı beslenme ve sağlıklı yaşam vurgusunun devam ettiğini göreceğiz. Sürdürülebilirlik, uzun süredir hayatımızın her alanında ön planda olan bir konu ve 2025'te de yine beslenme trendlerinin merkezinde yer alıyor. Tüketiciler artık iklim değişikliğinin etkilerinin son derece farkında. Bu nedenle, sürdürülebilir tarım uygulamaları, iklime dayanıklı mahsuller ve yenilikçi ürün yetiştirme teknolojileri gibi aksiyonlar daha yakından takip ediliyor.

2025'in öne çıkan trendlerinden biri, bütünsel sağlık anlayışının beslenme alışkanlıklarına yansması. Artık sağlıklı beslenme, yalnızca fiziksel sağlığı değil, ruh sağlığını da kapsıyor. Özellikle genç nesil, ruh hali, odaklanma ve uyku problemlerine iyi gelen yiyeceklerin yanı sıra, cilt ve saç sağlığını destekleyen besinlere yöneliyor.



Bitki bazlı gıda trendi son yıllarda hız kesmeden devam etse de, tüketiciler mevcut ürünlerden tam olarak memnun değil. Daha az işlenmiş, doğal, daha iyi tat ve dokuya sahip, sağlık yararları sunan ve çevre dostu seçeneklere olan talep artıyor. Glutensiz beslenme düzenine olan ilginin artmasıyla birlikte, nohut ve yulaf unu gibi alternatifler daha fazla tercih ediliyor.

Bununla birlikte, bağırsak sağlığını destekleyen fermente gıdalar da popülerlik kazanıyor. Bu noktada, Geleneksel turşulama, tarhana gibi fermentasyon yöntemleri kullanan lezzetler 2025'in yükselen trendleri arasında yer alıyor.

Bu yıl tüketiciler, malzemelerin doğal çekiciliğine ve içerdikleri faydalara daha fazla odaklanırken, geleneksel yöntemlerle üretilen gıdalara yöneliyor. Ayrıca, lezzetin yanında dokunun da büyük önem kazandığını görüyoruz. Çıtır tahıllar, granolalar, filizlenmiş ve fermente edilmiş kuruyemişler ile bakliyatlar, öğünlere hem lezzet hem de doku katmak için tercih edilecek.

İklim ve sağlığına paralel yeni kavramlar günlük hayatımıza daha çok yerleşecek. Mesela lovacore klimateryen diyet, gezegensel diyet, gibi konuları her ortamda daha fazla duyacağız. Küçük üretici, yerel balıkçılık, yaban otlar, filizlendirme, endemik bitki örtüsü, geleceğin gıdasını arama yolunda bize yol gösterecek.

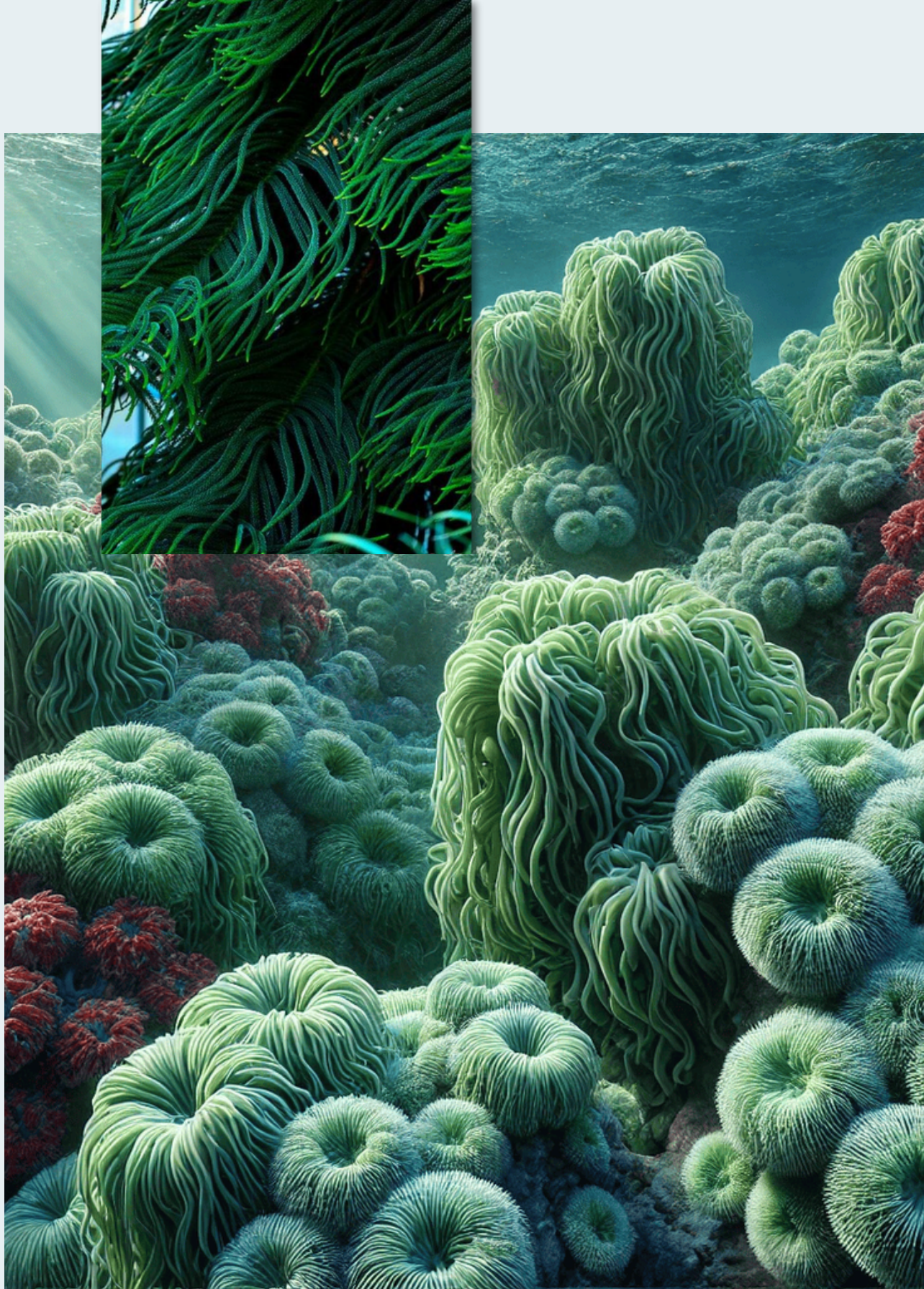


Sürdürülebilir Protein ve Besin Kaynakları Pazarı 50 Milyar Dolara Koşuyor.

Bitki bazlı gıdalar, su bitkileri, fermente proteinler, mikrobiyal proteinler ve insect protein (böcek bazlı proteinler) gibi alternatif protein kaynakları pazarı genişletti.

Sürdürülebilir protein ve besin kaynakları pazarının değeri, globalde yaklaşık 15 milyar dolar seviyelerine ulaştı. 2029 yılına kadar pazar büyüklüğünün 50-70 milyar dolara ulaşması öngörülüyor.





Su Mercimeği, Deniz Yosunu ve Agar-Agar Daha Çok Konuşuluyor

Geleneksel balık ve deniz ürünlerinin yerine bitkilerden elde edilen ve bir balık ya da karidese benzer lezzet sunan ürünler çoğalıyor. Deniz yosununun popülaritesi artıyor. Deniz ve tatlı su yeşillikleri içeren gıdalara yönelim artıyor. Özellikle deniz yosunu, demir, magnezyum ve iyot açısından zengin bir sağlık bileşeni olarak dikkat çekiyor; içecekler ve jöle tarzı ürünlerde kullanılıyor. Su mercimeği (duckweed) ise, daha yüksek protein içeriği ile öne çıkmaya başladı. Agar-agar, kırmızı yosundan elde edilen bitki bazlı bir jelatin alternatifi olarak sindirim desteği için öneriliyor.





Bitirirken

Kişiye Özel, Erişilebilir ve Proaktif Bir Yıl Geliyor

Geleneksel ve alternatif tıbbın daha fazla entegre olacağı bir yaşanacak. Akupunktur, aromaterapi ve fonksiyonel tıp gibi bütünsel sağlık uygulamaları daha yaygın hale gelecek ve genellikle genel refahı artırmak için geleneksel tıbbi tedavilerle birlikte kullanılacak.

2025'te ortaya çıkan sağlık trendleri, daha kişiselleştirilmiş, teknoloji odaklı ve bütünsel sağlıklı yaşam yaklaşımlarına doğru daha geniş bir değişimi yansıtıyor. Bu trendler gelişmeye devam ettikçe, bakımın kişiye özel tasarlandığı ve herkes için erişilebilir olduğu daha sağlıklı bir gelecek vaat ediyor. Sağlığın ve sağlıklı yaşamın geleceğini şekillendiren yeniliklerden tam olarak yararlanmak için bu trendler hakkında proaktif olunacak.

Kaynaklar

McKinsey & Company, What's new in consumer wellness trends, <https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/whats-new-in-consumer-wellness-trends>

Global Wellness Institute, New Data on Wellness Tourism: Projected to Hit \$817 Billion This Year, \$1.3 Trillion in 2025
<https://globalwellnessinstitute.org/press-room/press-releases/the-global-wellness-economy-reaches-a-new-peak-of-6-3-trillion-and-is-forecast-to-hit-9-trillion-by-2028/>

National Library Of Medicine
The potential for artificial intelligence in healthcare
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6616181/>

Whole Foods Market,
<https://media.wholefoodsmarket.com/whole-foods-market-forecasts-the-top-10-food-and-beverage-trends-for-2025/>

WHO, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Dr. Axe Predicted Wellness Trends for 2025,
<https://draxe.com/health/wellness-trends-2024/>

2025 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry Announces Top Fitness Trends for 2025, [https://www.acsm.org/news-detail/2024/10/22/acsm-announces-top-fitness-trends-for-2025#:~:text=Based%20on%20the%20annual%20survey,for%20Older%20Adults%20\(%233\)](https://www.acsm.org/news-detail/2024/10/22/acsm-announces-top-fitness-trends-for-2025#:~:text=Based%20on%20the%20annual%20survey,for%20Older%20Adults%20(%233))

Vision Sport center
Top Health Trends To Watch In 2025
<https://www.visionsportscentre.com/top-health-trends-to-watch-in-2025/>

Beauty Matter The Top 5 Trends To Watch In The Booming Wellness Sector,
<https://beautymatter.com/articles/top-5-trends-in-the-wellness-sector>