

OGGUSTO

Privia



ÖZEL  
BANKACILIK

# 2026 WELLBEING TRENDLERİ

*Yaprak Üner OGGUSTO Wellbeing Editörü*





Görsel: Larysa Vdovychenko - iStock

## Kimler Okumalı?

Bu rapor yalnızca sağlık profesyonelleri için değil; iyi hissetmeyi yalnızca bir sonuç değil, bir süreç olarak gören herkes için hazırlandı.

Çünkü wellbeing artık bir sektör değil; bireyin kendine, çevresine ve hayata yaklaşımının yeni tanımı.

Bir psikologdan bir insan kaynakları yöneticisine, bir marka stratejistinden şehir plancısına kadar; iyiliği sadece işin konusu değil, hayatın temeli olarak gören herkes için.

## Neden Okumalı?

Çünkü iyi hissetmek artık şansa bırakılmayacak kadar yaşamsal.

Bu rapor, dengede kalmaya çalışırken kendini unutanlara bir hatırlatma; verinin arasında duyguyu, alışkanlıkların içinde bilinçli seçimleri arayanlara bir kılavuz.

Bugün her birey, her kurum ve her yaşam biçimi, "iyi oluş"u yeniden tanımlamak zorunda.

Bu rapor, o tanımın satır aralarında saklı olan haline ulaşmak isteyenlere bir pusula.

## Nasıl Okumalı?

Bu içerik, reçete gibi okunmak için değil; hissettirmek, düşündürmek ve ilham vermek için yazıldı.

Sayfaları veri arar gibi değil, denge arar gibi; hızla geçerek değil, bir nefes alır gibi yavaşça okuyun.

Çünkü bazen iyi olmak, sadece bir durakta durmakla başlar.

# BioBalance:

# 2026'nın Yeni Wellbeing Dengesi

Görsel: Natali\_Mis - iStock

Wellbeing artık bir ayrıcalık değil, yaşamın merkezinde konumlanan yeni bir denge arayışı. 2026, insanın kendi biyolojisiyle, duygularıyla ve dijital dünyayla kurduğu ilişkinin yeniden tanımlandığı bir dönemin başlangıcı olacak.

**BioBalance**, bu dönüşümün ana kavramı.

İnsanı yalnızca fiziksel sağlıkla değil, biyolojik zekâ, etik bilinç ve

teknolojik farkındalıkla tanımlayan bütünsel bir yaşam anlayışı.

Bu yeni çağda **sağlık kişisel, teknoloji insani, iyilik ölçülebilir** hale geliyor.

Z kuşağı etik değerlerle şekillenen toplum bilinciyle wellbeing'i yeniden tanımlarken kişiselleştirilmiş beslenme sistemleri, yapay zekâ destekli zindelik teknolojileri, kurumsal

empati kültürü ve sağlıklı yaşama arayışı, bu bütünlüğün parçaları haline geliyor.

BioBalance, doğa ile insan, beden ile zihin, bilim ile sezgi arasındaki uyumu yeniden kuruyor.

Daha uzun yaşamak değil, **dengede yaşamak** artık wellbeing'in gerçek anlamı.

# 2026'da Wellbeing Dünyasını Neler Bekliyor?

Görsel: tap10 - iStock



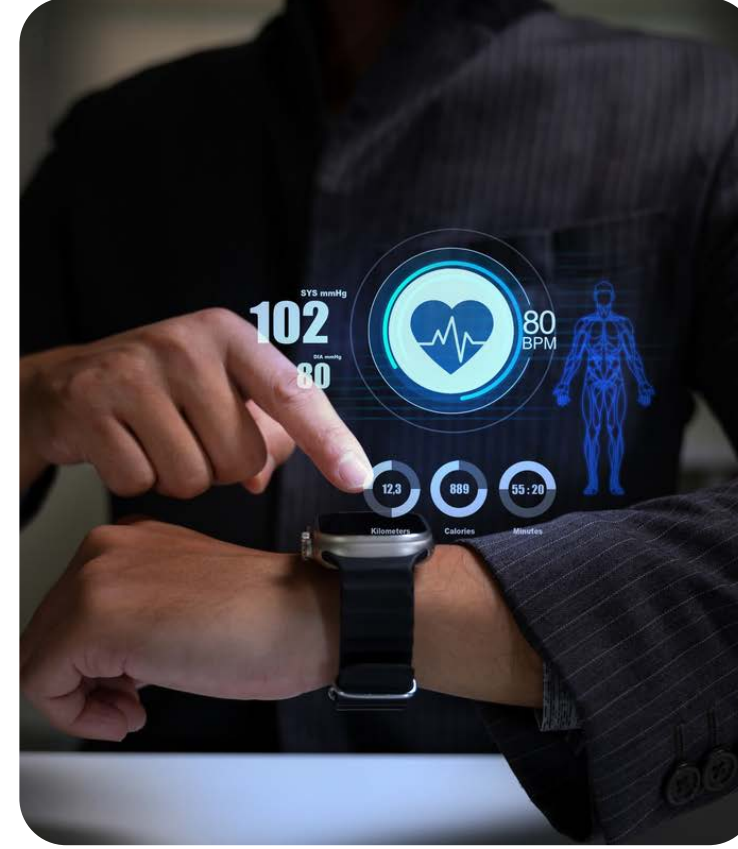
## 1-Z Kuşağı Etkisi

Wellbeing kavramı, Z kuşağının değerleriyle birlikte bireysel sağlığın ötesine geçerek kimlik, toplumsal sorumluluk ve sürdürülebilir yaşam anlayışıyla yeniden tanımlanacak.



## 2-Kişiselleştirilmiş Sağlık

Genetik veriler, mikrobiyom analizleri ve yapay zekâ destekli çözümler, herkese özgü beslenme ve takviye modelleriyle kişisel wellbeing çağını başlatacak.



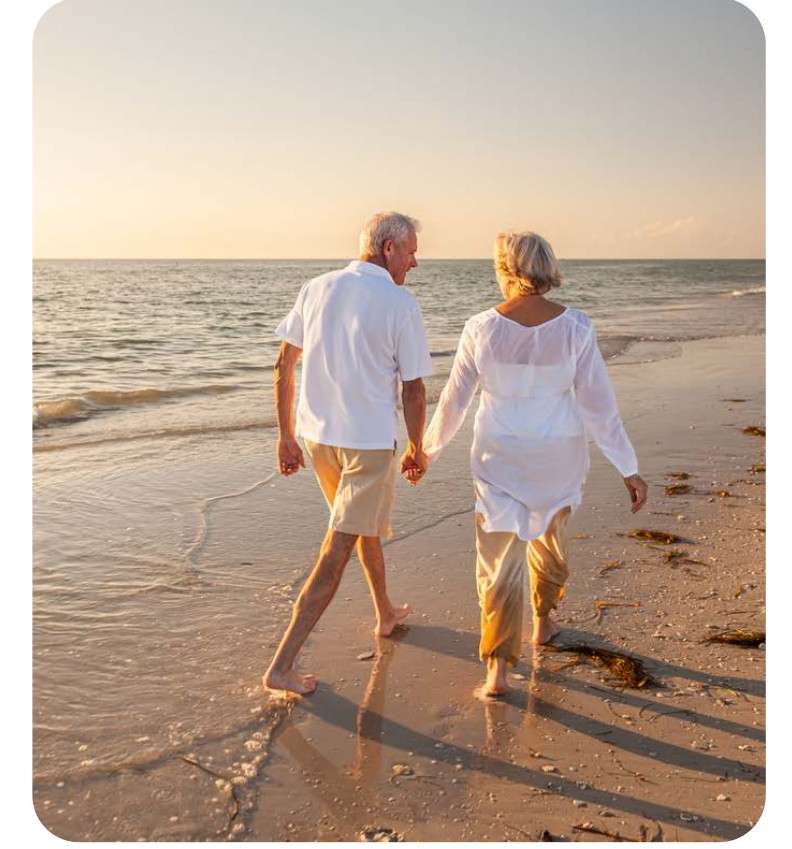
## 3-Dijital Zindelik

Yapay zekâ, giyilebilir teknolojiler ve temassız bakım sistemleri, fiziksel ve zihinsel sağlığın dijital destekli yeni rutinleri haline gelecek.



## 4-İşyerinde Wellbeing

Kurumlar, çalışanların zihinsel, duygusal ve fiziksel iyilik halini sürdürülebilir başarı ve kurumsal kültürün merkezine yerleştirecek.



## 5-İyi Yaş Alma Çağı

Genetik veriler, mikrobiyom analizleri ve yapay zekâ destekli çözümler, herkese özgü beslenme ve takviye modelleriyle kişisel wellbeing çağını başlatacak.

Privia

Privia ile her gün iyi hisset.

Privia'lı Ol | 

privia.com.tr | 0850 724 0 777

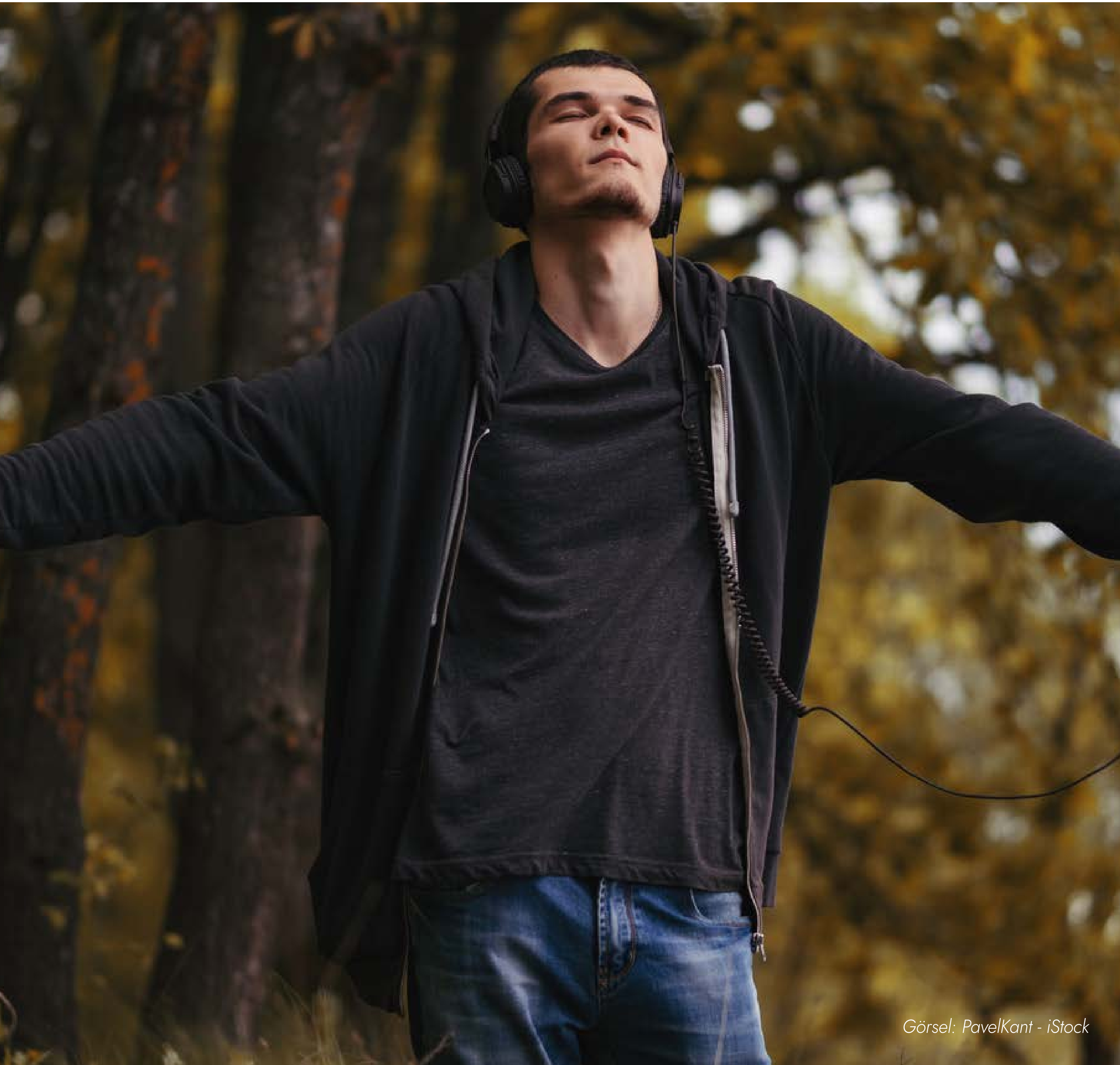
 ÖZEL  
BANKACILIK



Görsel Harbucks - Stock

1

# Z Kuşuğu Etkisi



Z kuşağının iyilik hali tanımı yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı kalmayacak; bireysel kimlik, toplumsal sorumluluk ve sürdürülebilirlik gibi gündemlerle iç içe geçerek günlük yaşamın her alanına yayılacak bir kültür dönüşümünü başlatacak.

## İyilik Haline Yeni Nesil Tanım

**Genç tüketiciler**, wellness'ı arada bir uygulanan bir aktivite olmaktan çıkarıp **rutin bir yaşam biçimi** haline getirirken markalardan da **etik, bilimsel ve toplumu gözetten** bir yaklaşım bekleyecekler.

Bu dinamik, **küresel wellbeing pazarını yeniden şekillendirirken** yeni yatırım alanlarını ve iş modellerini de beraberinde getirecek.

# 1.1. Değer Odaklı Wellbeing



Görsel: Wavebreakmedia - iStock

Z kuşağı için wellbeing, bireysel sağlık göstergelerinden çok etik duruş ve yaşam amacıyla tanımlanacak.

Genç nesiller, iyilik halini yalnızca bedensel değil, **çevresel ve toplumsal bir sorumluluk alanı** olarak görecek.

Bu yaklaşım, **tüketim alışkanlıklarını kökten dönüştürerek** markalardan **şeffaflık, sürdürülebilir üretim ve anlamlı katkı** talebini artıracak.

**Wellbeing'in yeni dili**, fayda odaklı ürünlerden çok **"değer odaklı yaşam biçimleri"** etrafında şekillenecek.

**Kişisel bakım, beslenme ve sosyal etkileşim alışkanlıkları**, bu kültürel farkındalıkla yeniden tanımlanacak.

## Bilimin, Bitkilerin ve Mikrobiyotanın Yeni Çağı

2026, sağlıklı yaşam anlayışında köklü bir dönüşüm yılı. Tüketici artık yalnızca besin değerine değil, gıdanın biyolojik etkisine, mikrobiyota dostu olmasına ve gezegen sağlığına katkısına bakıyor. Bu yeni dönemin merkezinde dört kavram var: Mikrobiyota, bitkisel protein, filizlendirme–fermantasyon ve upgraded food.

Bağırsak mikrobiyotasının bağışıklık, metabolizma ve ruh hali üzerindeki bilimsel etkileri netleşti. Bu nedenle prebiyotik lifler, doğal fermante gıdalar ve polifenol zengini bitkisel formüller 2026'nın temel wellness unsurlarına dönüşüyor. "İyi mikrobiyota, iyi yaşam" artık evrensel bir yaklaşım.

Bitkisel protein ise daha rafine bir bakışla ele alınıyor. Beklenti yalnızca bitkisel olması değil; daha iyi sindirilen, biyoyararlanımı yüksek ve daha fonksiyonel olması. Bu da filizlendirme ve fermentasyon tekniklerine yeniden değer kazandırıyor. Filizlendirme, baklagillerin sindirim dostu hale gelmesini sağlarken fermentasyon probiyotik etkiyi artırıp protein yapısını iyileştiriyor.



### Dilara Koçak

Beslenme ve Diyet Uzmanı -  
SürdürülebilirYaşam Elçisi

“Mikrobiyota dostu beslenme, filizlendirilmiş bitkiler, fermentasyon ve 'upgraded food' yaklaşımı 2026'nın wellness dünyasını yeniden tanımlıyor. Sağlık artık kalori saymaktan değil, biyolojik zekâyı beslemekten geçiyor.”

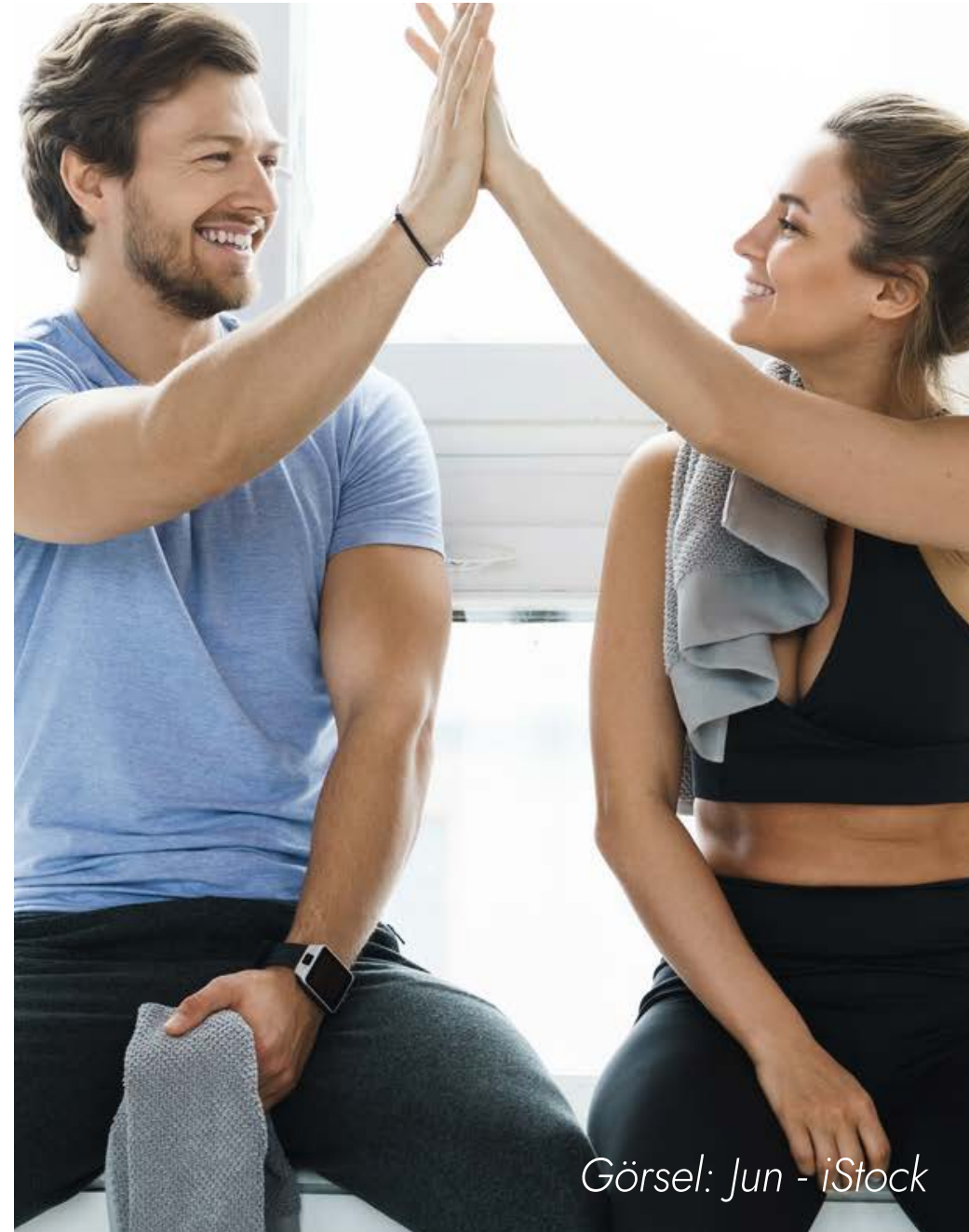
Tüm bu dönüşüm “upgraded food” anlayışını doğuruyor: Besin değeri artırılmış, mikrobiyota dostu, temiz içerikli, bilim destekli ve sürdürülebilir gıdalar. Stanford ve Wageningen gibi kurumların projeleri, Japonya'daki modern natto-miso yorumları ve Kuzey Avrupa'nın filizlendirilmiş tahıl trendi bu yaklaşımın global etkisini gösteriyor.

2026 wellness dünyasının mesajı net: **Beslenme artık bir sayı değil, bir zeka meselesi; biyolojik, ekolojik ve bütüncül bir zekâ.**

# 1.2. Toplulukla İyileşme



Görsel: FreshSplash - iStock



Görsel: Jun - iStock

Pandemi sonrası dönemde wellbeing, bireysel bir hedef olmaktan çıkıp kolektif bir iyileşme kültürüne dönüşecek.

**Z kuşağı**, sosyal bağ kurmayı ve anlamlı etkileşimleri günlük yaşamın merkezine yerleştirerek **dijital topluluklar, ortak aktiviteler ve paylaşım odaklı deneyimlerle** yeni bir iyilik hali anlayışı yaratacak.

**“Birlikte iyileşme” yaklaşımı**, kişisel motivasyonun ötesine geçerek **topluluk bilinciyle sürdürülebilir wellbeing kültürünün temelini** oluşturacak.

# 1.3. Kanıt Tabanlı Seçim



Görsel: vittaya25 - iStock

**Wellbeing artık sezgisel değil, bilimsel olacak.**

Z kuşağı, sağlığına dair aldığı her kararda **veriye, araştırmaya ve şeffaf bilgiye dayalı seçimler** yapacak.

**“Clean label” anlayışı**, yalnızca içerik şeffaflığını değil; **etik üretim zincirinden klinik etkililik kanıtına kadar** tüm sürecin doğrulanmasını kapsayacak.

**Bilim temelli markalar, yapay zekâ destekli sağlık analizleri ve kanıta dayalı beslenme çözümleri**, yeni kuşağın güven eşiğini belirleyecek.

Şeffaflık, artık bir tercih değil; **wellbeing ekosisteminde kalıcılığın ön koşulu** haline gelecek.



Görsel: Nanci Santos - iStock

## Yeni kuşak için tüketim bir kimlik ifadesine dönüşecek.

Wellbeing ürünleri artık yalnızca bireysel fayda değil, **gezegenin sağlığına ve toplumsal dengeye katkı sağlama potansiyeliyle** değerlendirilecek.

Görsel: Mizinga - iStock

# 1.4. Amaç Odaklı Tüketim

Z ve Y kuşakları, tercih ettikleri markalardan **etik üretim, sürdürülebilir tedarik zinciri ve ölçülebilir sosyal etki** bekleyecek.

Bu yaklaşım, “amaç odaklı tüketim” kavramını bir trend olmaktan çıkarıp **iş modellerinin merkezine** yerleştirecek.

Wellbeing ekonomisinde **güven, şeffaflık ve değer uyumu**, yeni kuşak için **sadakatın temel ölçütleri** haline gelecek.

# Wellness'ta Yeni Güven Kodu: Bilim, Topluluk, Etki

# 2 trilyon USD

Gen Z ve Y etkisiyle parlayan  
küresel wellness pazarı

McKinsey – Future of Wellness Trends

Görsel: Chinshan Films - iStock

# %70

Çevresel sürdürülebilirlik ve etik üretim ilkelerine uyan markalara daha fazla ödeme yapmaya istekli olan Z ve Y kuşaklarının oranı.

Deloitte – Global Millennial and Gen Z Survey 2025

# %65

Bir wellbeing topluluğuna katılmanın motivasyonlarını artırdığını söyleyenlerin oranı. Topluluk temelli wellness, en hızlı büyüyen alanlardan biri.

Mindbody & ClassPass – 2024 Wellness Index

Görsel: franckreporter - iStock

# %50

Satın alma kararında klinik kanıtları en önemli kriter olarak görenlerin oranı.

# %70

Bilimsel veri veya bağımsız test sonucu paylaşan markalara daha çok güveniyor.

McKinsey & Company – The Trends Defining the \$1.8 Trillion Global Wellness Market (2024)

The Hartman Group – Wellness Trends 2025



Görsel: Biserka Stojanovic - iStock

2

# Kişiselleştirilmiş Sağlık

# Tek Ölçü Değil, Kişisel Formül Dönemi

## Wellbeing

2026'da kitlesele  
çözümlerden kişiye  
özgü formüllere  
geçecek.

Genetik testler, mikrobiyom analizleri, biyobelirteç verileri ve yapay zekâ destekli sistemler, bireylerin **biyolojik yapılarına ve yaşam tarzlarına göre özelleştirilmiş sağlık haritaları** oluşturmasını sağlayacak.

“Tek ölçü herkese uyar” anlayışı yerini “benim için tasarlanmış sağlık” dönemine bırakacak.

Bu yaklaşım, yalnızca fiziksel sağlığı değil; beslenme, zihinsel denge ve önleyici bakım alanlarını da yeniden tanımlayacak.

Yapay zekâ destekli beslenme algoritmaları, kişiye özel takviye planları ve veri odaklı sağlık takibi, wellbeing'i bireyin günlük yaşamının ayrılmaz parçası haline getirecek.



## Dünya Denge Arayışında

**Zihinsel sağlık** her zaman önemini koruyacak. Uzun süredir ilgilendiğim bu alan, artık çok daha yükselen bir trende dönüşüyor. **Zihinsel sağlık ve terapi yöntemleri** gelecekte çok daha planlı ve sistematik bir yapıya kavuşacak.

Bu süreçte **mindfulness (farkındalık)** yaygınlaşacak; beyin dalgalarını ve zihinsel süreçleri ölçen testler, takviyeler ve dijital çözümler artacak.

**Kişiselleştirme** her alanda öne çıkacak, nasıl her birey farklıysa **wellbeing** de kişiye özel hale gelecek. Bu yüzden **kişiselleştirilmiş tıp, wellbeing, beslenme ve fitness** 2026'da çok daha önemli olacak.



**Dr. Koshlendra Pratap**

Ayurveda, Yoga, Detoks Uzmanı ve Tıp Doktoru

**“2026'da insanlar doğaya, bedene ve zihne daha bütünsel bakmaya başlayacak.”**

Ayrıca **giyilebilir teknolojiler** bu alanı destekleyecek; gözlükler, saatler ve yüzükler gibi cihazlar bireyin ihtiyaçlarına göre kişiselleşecek.

**Ayurveda ve Geleneksel Çin Tıbbı** gibi kadim yaklaşımlar yeniden değer kazanacak. İnsanlar doğaya, bedene ve zihne daha bütünsel bakmaya başlayacak.

Sonuçta dünya, yeniden **denge arayışına** girecek; daha bilinçli, daha sağlıklı ve daha sürdürülebilir bir yaşam biçimi için.

## 2.1. Biyobelirteç Tabanlı Beslenme



Görsel: alvarez - iStock

**Beslenme anlayışı**  
artık sıradan  
kalıplara değil,  
bireyin biyolojik  
verilerine  
dayanacak.

Genetik profiller, mikrobiyom haritaları ve kan biyobelirteç analizleri, her birey için kişisel bir beslenme haritası oluşturacak.

**Z kuşağı**, bedenine dair verileri aktif biçimde takip ederek "kendini tanıma"yı fiziksel iyilik halinin merkezine yerleştirecek.

Bu yaklaşım, geleneksel diyet kavramını geride bırakarak **bilimsel kanıta dayalı, veri odaklı beslenme modellerini** öne çıkaracak.

**Yapay zekâ destekli analiz platformları**, biyobelirteç verilerini sürekli izleyerek **kişiyeye özel takviye, uyku ve egzersiz önerileri** sunacak.

Sonuç olarak, beslenme artık sezgisel değil; **ölçülebilir ve sürdürülebilir bir iyilik pratiği** haline gelecek.



Görsel: Nathalie Pellenkoff - iStock

**Beslenme artık yalnızca açlığı gidermek değil, bedenin işlevsel ihtiyaçlarını karşılamakla tanımlanacak.**

## 2.2. Fonksiyonel Gıdanın Yükselişi

Fonksiyonel gıdalar; bağırsak sağlığını destekleyen probiyotik-postbiyotik içerikler, bilişsel performansı güçlendiren adaptogenler ve hormon dengesini düzenleyen formüllerle ana akım haline gelecek.

Z kuşağı, yiyecekleri enerji kaynağı olmaktan çıkarıp zindeliği yöneten araçlar olarak görecektir; kısa vadeli diyetlerden

çok, **günlük mikro-alışkanlıklara** dayalı fonksiyonel tüketimi benimseyecek.

**Fonksiyonel beslenme**, ilaç benzeri etki gösteren ancak doğallığını koruyan ürünlerle **gıda ve sağlık arasındaki sınırı bulanıklaştıracak.**

Bu dönüşüm, global wellbeing ekonomisinde "**preventif beslenme**" çağını başlatacak.



**Katı diyet kimliklerinin yerini, hayvansal tüketimi bilinçli biçimde azaltan esnek yaklaşım alacak.**

Görsel: Wirestock - iStock

## 2.3. Reducetarian Yaşam

**Reducetarian** çizgide **bitki bazlı proteinler**, fermente alternatifler ve fonksiyonel ürünler öne çıkacak.

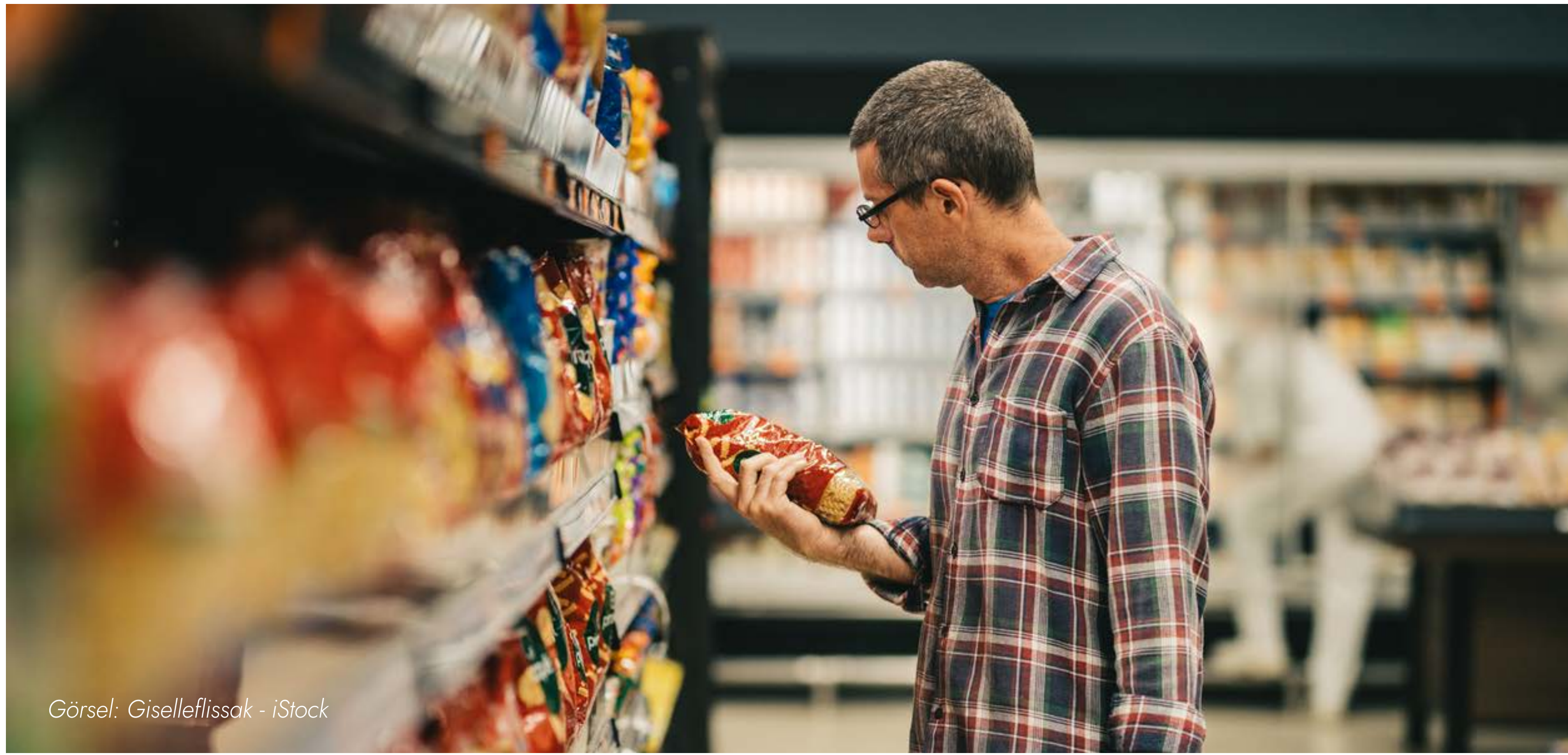
**Z kuşağı**, sağlık-etik-gezegen dengesi için **daha az ama daha sorumlu** seçim yapacak; menülerde **plant-forward** seçenekler ve porsiyon optimizasyonu standartlaşacak.

Bu dönüşüm, sadece beslenme alışkanlıklarını değil, markaların ürün geliştirme stratejilerini de yeniden şekillendirecek.

Menülerde, paketlerde ve restoran zincirlerinde “plant-forward” seçeneklerin artışı, wellbeing’in çevresel boyutunu görünür kılacak.

## 2.4.

# Karbon-Etiketli Menüler



Görsel: Giselleflissak - iStock

**Tüketici davranışı artık yalnızca sağlıkla değil, gezegenle uyum üzerinden şekillenecek.**

Küresel sürdürülebilirlik trendleri doğrultusunda restoranlar, market zincirleri ve markalar, ürünlerinin **karbon ayak izi bilgisini** standart biçimde paylaşmaya başlayacak.

**Z kuşağı**, yalnızca kalori ya da fiyat değil, **karbon salım değeri** üzerinden de tercih yapacak.

Bu yaklaşım,  **bilinçli tüketim davranışını** teşvik ederek hem markaları hem tüketicileri daha sorumlu tercihlere yönlendirecek.

**Tüketici**, kalori/fiyat kadar karbon salım değerine de bakarak karar verecek; markalar için **şeffaf tedarik zinciri** ve **düşük-karbon inovasyon** yeni rekabet farkı yaratacak.

## 2.5.

# Diyet Koçu Olarak Yapay Zekâ

**Yapay zekâ, beslenme alışkanlıklarını bireyin biyolojisine göre yeniden tasarlayacak.**

AI destekli sistemler, **genetik yapı, aktivite düzeyi, uyku kalitesi ve mikrobiyom verilerini** analiz ederek kişiye özel öğün planları ve takviye önerileri oluşturacak.

**Z kuşağı**, her öğününü sezgiyle değil, **veriyle yöneten bir sağlık rutini** geliştirecek.

Bu dijital koçlar, bireyin güncel ihtiyaçlarını izleyerek **gerçek zamanlı beslenme rehberliği** sunacak.

**AI Diyet Koçları**, diyetisyenlerin yerini almak yerine onların rolünü dönüştürecek; kişiselleştirilmiş sağlık takibinde **insan uzmanlığı ve algoritmik zekâyı** birleştiren hibrit bir model ortaya çıkacak.



## Sessiz Salgına Karşı Bütüncül İyilik Hali

İyi olma hali artık fiziksel sağlıktan öte zihinsel dayanıklılığı, sosyal dengeyi ve sürdürülebilir yaşam alışkanlıklarını da kapsıyor. 2026'ya girerken "wellbeing" kavramı, bireylerin kendilerini bütüncül olarak iyi hissetmelerini destekleyen bir yaşam kültürüne dönüşüyor. Bu dönüşümün en kritik parçalarından biri ise obeziteyle mücadele. Çünkü sağlıklı bir toplumun temeli, farkındalık, hareket ve dengeli yaşam alışkanlıklarından geçiyor.

**“Sağlıklı bir toplum, bireylerin yaşam kalitesini artıran, farkındalığı yüksek ve çözüm odaklı bir sistemle mümkün olabilir.”**



**Bike Başaklar**

Novo Nordisk Türkiye Genel Müdürü

Dünya şu anda sessiz bir salgınla karşı karşıya. Bugün yaklaşık 1 milyar insan obezite ile yaşıyor ve bu sayı 2035'te yaklaşık 2 milyara ulaşacak. Ülkemizde ise her üç yetişkinden biri obezite ile mücadele ediyor ve bu oran OECD ortalamasının üzerinde seyrediyor. Obezite sadece fazla kilo değil; kalp krizi, felç, diyabet, karaciğer yağlanması ve kanser dahil 200'den fazla komplikasyonun kapısını açan ciddi bir hastalık.

Bilim ve teknolojideki hızlı ilerlemeler, obeziteyle mücadelede yeni bir dönemin kapılarını aralıyor. Yenilikçi tedavi yaklaşımları ve bireylerin biyolojik ihtiyaçlarına göre şekillenen çözümler sayesinde bu hastalığın yönetiminde ve sonuçlarında önemli iyileşmeler sağlanıyor.

Sağlıklı bir toplum, bireylerin yaşam kalitesini artıran, farkındalığı yüksek ve çözüm odaklı bir sistemle mümkün olabilir. Bu vizyon doğrultusunda atılacak her adım, wellbeing kültürünü kalıcı hale getirmeye ve geleceği şekillendirmeye katkı sağlayacaktır.

# Yeni Dönemin Wellness Göstergeleri

# 1,4 trilyon USD

2027'de öngörülen küresel  
wellness turizmi pazarının  
büyüklüğü

Global Wellness Institute 2024, Booking.com 2025

Görsel: Floaria Bicher - iStock

# %73

Karbon ayak izi etiketi olan ürünleri tercih  
eden Avrupalı tüketici oranı

European Consumer Organisation (BEUC) – Consumer Attitudes to Food  
Sustainability 2024



Görsel: pixdeluxe - iStock

# 68,7 milyar USD

Küresel biosensör pazarının  
2034 yılı için öngörülen  
büyüklüğü

Precedence Research – Biosensors Market Size Expected to  
Reach USD 68.72 Billion by 2034



Görsel: vaaseena - iStock

# 1,9 milyar USD

Küresel mikrobiyom pazarının 2033'te  
ulaşacağı büyüklük. Mikrobiyom bazlı  
takviyelerin wellness pazarındaki payı ise  
%14 artacak.

Precedence Research – Human Microbiome Market Size 2024–2033

# 115,3 milyar USD

Küresel bitki bazlı gıda pazarının 2033'te  
ulaşacağı büyüklük

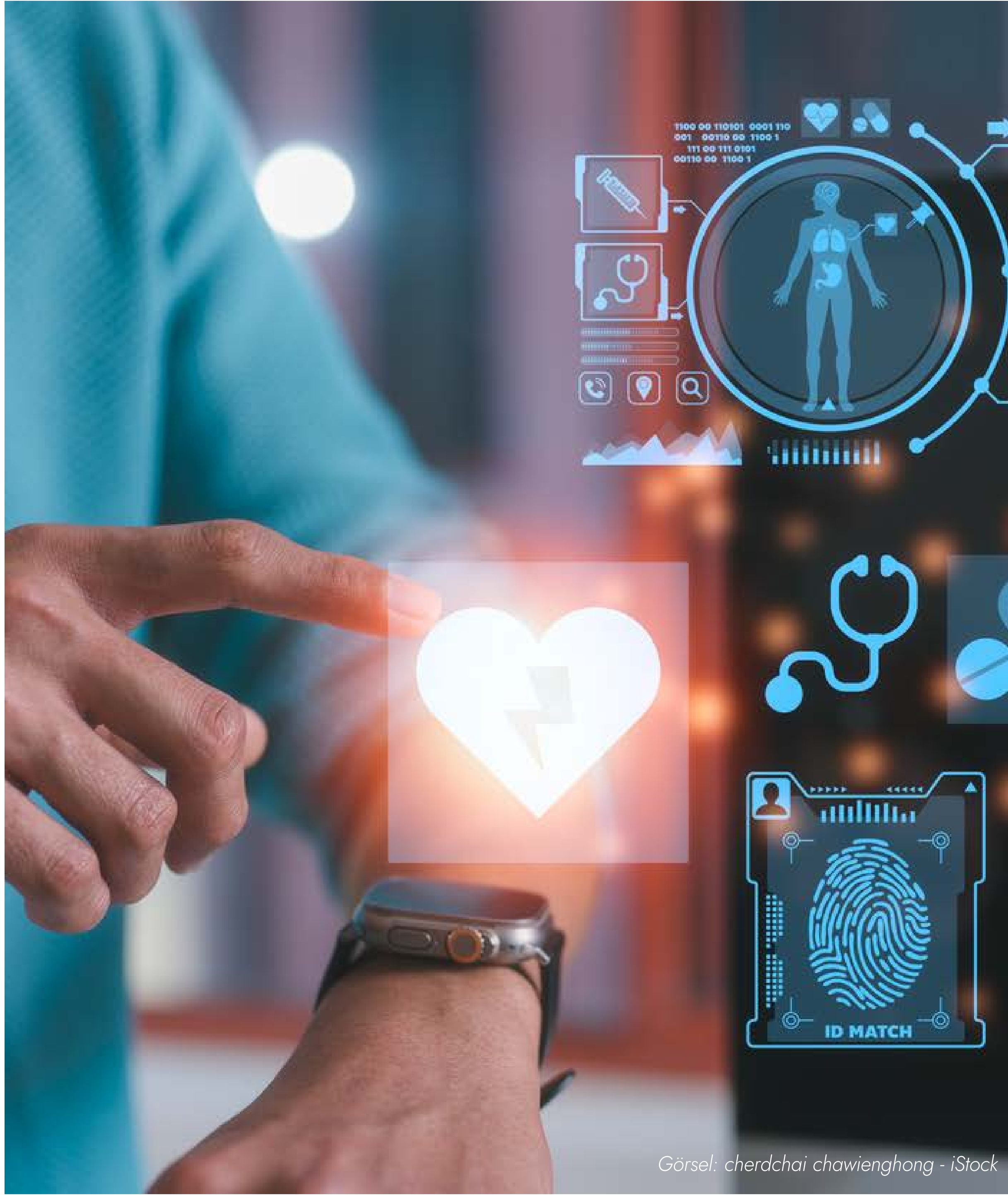
Precedence Research – Plant-Based Food Market Report 2024–2033



Görsel: PrathanChorruangsak - iStock

3

Dijital Zindelik



## Zindelik Dijitalleşiyor, İnsan Merkezde Kalıyor

**Wellbeing'in geleceği, insan ve teknolojinin uyumunda şekillenecek.**

**Temassız bakım sistemleri, giyilebilir sağlık teknolojileri ve uzaktan wellness çözümleri, kişisel sağlığın dijital yönetimini mümkün kılacak.**

**Z kuşağı, sağlığını yalnızca klinik ortamlarda değil, günlük yaşamın dijital ritminde takip edecek.**

Akıllı saatlerden biyosensörlere, yapay zekâ destekli asistanlardan sanal danışmanlıklara kadar birçok araç, **kişisel zindeliği gerçek zamanlı ölçülebilir** hale getirecek.

**Bu dönüşüm, bireyin sağlığını daha görünür, izlenebilir ve önleyici hale getirirken veri gizliliği ve etik kullanım ilkeleri dijital wellbeing kültürünün vazgeçilmez parçası olacak.**

## Bilim, Farkındalık ve İnsanlık

Önümüzdeki yıllarda **duygusal zekâ, öz farkındalık ve öz düzenleme** kavramları iş ve yaşam kültürünün merkezine yerleşecek.

**Mindfulness** bu dönüşümün en güçlü aracı haline gelirken liderlik anlayışı da daha **şefkatli, güçlü ve kalpten** gelen bir forma bürünecek.

Ben özellikle **liderliğin nörobilimi ve iş yerinde nörobilim** alanlarını çok önemli buluyorum çünkü beynimizde, bedenimizde ve sinir sistemimizde olan biteni anlamak ve bunun başkaları üzerindeki etkisini fark etmek liderlikte yepyeni bir derinlik kazandıracak.

Geleceğin trendleri bu yönde ilerleyecek: **Bilimin, farkındalığın ve insanlığın birleştiği** bir döneme doğru.



**Dr. Chris Willard**

Harvard Üniversitesi  
Klinik Psikolog & Yazar

**“2026’da mindfulness dönüşümün en güçlü aracı haline gelirken liderlik anlayışı da daha şefkatli, güçlü ve kalpten gelen bir forma bürünecek.”**

# 3.1. Temassız Bakım Ekosistemi



Görsel: South\_agency - iStock

**Wellbeing, fiziksel temasa gerek kalmadan sürdürülebilir hale gelecek.**

Evde ölçüm cihazları, **uzaktan sağlık takibi, sanal danışmanlık sistemleri ve temassız wellness uygulamaları**, kişisel bakımın temelini oluşturacak.

**Pandemi sonrası dönemde** başlayan dijital bakım alışkanlığı, 2026 itibarıyla kalıcı bir ekosisteme dönüşecek.

Kullanıcılar, giyilebilir sensörler aracılığıyla **vücut ısısı, kalp atışı, uyku kalitesi ve stres seviyesini** anlık olarak izleyebilecek.

**Temassız bakım sistemleri**, yalnızca sağlık profesyonelleriyle etkileşimi kolaylaştırmakla kalmayacak; aynı zamanda bireyin kendi verisine dayalı, **önleyici ve kişisel sağlık yönetimini** de destekleyecek.



Görsel: jittawit.21 - iStock

## 3.2. Giyilebilir Sağlık Teknolojileri

**Zindelik artık  
bilekte, bedende  
ve veride  
taşınacak.**

Akıllı saatler, yüzükler, giyilebilir sensörler ve sağlık takibi yapan cihazlar, bireyin **anlık sağlık göstergelerini izleyerek** önleyici tıbbın ayrılmaz parçası haline gelecek.

**Z kuşağı**, bu teknolojileri yalnızca spor ve hareket için değil, **uyku kalitesi, stres seviyesi ve duygusal dengeyi ölçmek** için de kullanacak.

Giyilebilir cihazlar, günlük yaşamın içinde **dijital bir erken uyarı sistemi** gibi çalışacak.

**Yapay zekâ destekli platformlar**, bu cihazlardan gelen verileri analiz ederek kişisel sağlık öngörülerini sunacak; böylece **teknoloji, beden farkındalığının yeni dili** haline gelecek.



Görsel: LightFieldStudios - iStock

### 3.3.

# Yapay Zekâ Wellbeing Asistanı

**Yapay zekâ, kişisel wellbeing yönetiminin görünmez koçu olacak.**

AI sistemleri, bireylerin **uyku düzeni, stres seviyesi, beslenme alışkanlıkları ve hareket verilerini** analiz ederek kişiye özel zindelik protokolleri geliştirecek.

**Z kuşağı**, içgüdüsel değil, **veriyle desteklenen kararlarla** yaşam kalitesini optimize edecek.

Yapay zekâ, sağlık verilerini yorumlayarak bireyin günlük rutinine uygun **otomatik öneriler ve davranış tavsiyeleri** sunacak.

**AI destekli wellbeing asistanları**, fiziksel performanstan duygusal dengeye kadar geniş bir yelpazede **önleyici, kişisel ve sürdürülebilir destek sistemleri** oluşturacak.



Görsel: primipil - iStock

**Wellbeing artık yalnızca bedensel sağlıkla değil, zihinsel dayanıklılıkla tanımlanacak.**

Nörobilim temelli egzersizler, **duygusal esnekliği, odaklanmayı ve stres toleransını** artırarak modern yaşamın baskılarına karşı koruyucu bir kalkan işlevi görecek.

**Z kuşağı**, zihinsel esneklik pratiklerini günlük rutinlerine dahil ederek “**nörodayanıklılık**” kavramını hayatın yeni normal haline getirecek.

## 3.4.

# Nörodayanıklılık Pratikleri

Kısa meditasyonlar, dijital nefes uygulamaları ve bilişsel egzersiz platformları, **beyin sağlığını geliştiren dijital alışkanlıklar** olarak konumlanacak.

**Nörodayanıklılık**, bireysel üretkenliği destekleyen bir zihinsel ekosistem yaratırken şirket kültürlerinde de **duygusal çeviklik ve stres yönetimi** politikalarının merkezinde yer alacak.

# 3.5. Veri-Etik Duyarlılığı



Görsel: Dilok Klaisataporn - iStock

**Dijital zindelik çağında en değerli unsur, güven olacak.**

Giyilebilir cihazlar ve wellness uygulamaları her geçen gün daha fazla kişisel veri toplarken **etik veri yönetimi**, kullanıcıların dijital wellbeing'e duyduğu güvenin belirleyici faktörü haline gelecek.

**Z kuşağı**, mahremiyetini koruyan, açık veri politikalarıyla çalışan ve bilgiyi ticari değil, **iyilik odaklı** kullanan markaları tercih edecek.

Wellbeing platformlarının başarısı, yalnızca teknolojik inovasyona değil, **etik şeffaflığa** da bağlı olacak.

**Veri-etik farkındalığı**, dijital sağlık ekosisteminde yeni bir kalite standardı yaratacak; güvenilirlik, sürdürülebilir zindelik kültürünün vazgeçilmez koşulu haline gelecek.



Görsel: Jacob Wackerhausen - iStock

# 1,1 trilyon USD

Küresel dijital sağlık pazarının 2034'te ulaşacağı pazar hacmi.

Precedence Research – Digital Health Market Report 2024–2034

Görsel: ipopba - iStock

## Veriye Dayalı Tüketici Eğilimleri

# 504 milyar USD

Küresel tele-sağlık (telehealth) pazarının 2032'de yükseleceği hacim.

Fortune Business Insights – Telehealth Market Size, Share & Growth Report 2024–2032

# %82

Veri gizliliği şeffaf değilse dijital sağlık uygulamasını terk eden tüketicilerin %82'si verilerini yalnızca güvenilir sağlık kurumlarıyla paylaşmak istiyor.

Deloitte Global Digital Consumer Trends 2025

# 148,4 milyar USD

Yapay zekâ destekli sağlık pazarının 2030'da ulaşacağı büyüklük.

Precedence Research – Artificial Intelligence in Healthcare Market Report 2024–2030



Görsel: Parradee Kietsirikul - iStock



4

İşyerinde  
Wellbeing

# Performansın Yeni Ölçüsü: İyilik Hali

Şirketler, çalışan bağlılığını ve verimliliğini artırmak için **bütünsel iyilik politikalarını** performans yönetiminin merkezine yerleştirecek.

**Pandemi sonrası dönemde**, “çalışan deneyimi” kavramı yeniden tanımlanıyor.

Ofis tasarımından yan haklara, dijital araçlardan liderlik tarzına kadar her unsur, **çalışanın duygusal dengesi ve zihinsel dayanıklılığı** gözetilerek planlanacak.

**Z kuşağı profesyoneller**, yalnızca maaş ya da kariyer fırsatına değil,



Görsel: Mariia Vitkovska iStock



Görsel: Hispanolistic - iStock

**psikolojik güvenlik, kapsayıcılık ve esnekliğe** de değer verecek.

Bu beklenti, şirketleri **ölçülebilir wellbeing programlarına, duygusal iklim analitiğine ve bakım odaklı liderlik modellerine** yönlendirecek.

**Kurumsal wellbeing**, artık insan kaynakları politikasının ötesinde, **marka itibarı ve yatırım değerinin** ayrılmaz bileşeni haline gelecek.

**Wellbeing, artık kurum kültürünün lüksü değil, sürdürülebilir başarının temel göstergesi olacak.**

# 4.1. Ölçülebilir İyilik Programları



Görsel: AaronAmat - iStock

**Wellbeing yatırımları, artık duygusal bir fayda değil, ölçülebilir bir performans göstergesi olacak.**

Kurumlar; çalışan bağlılığı, tükenmişlik oranı, verimlilik ve işten ayrılma oranlarını analiz ederek **iyilik halinin kurumsal etkisini sayısallaştıracak.**

**Z kuşağı profesyoneller**, kurumların wellbeing politikalarını somut verilerle desteklemesini bekleyecek.

Şirketler, bu beklentiye yanıt vermek için **dijital anketler, duygusal analiz platformları ve wellbeing ölçüm panelleri** kullanacak.

**İyilik artık bir yan hak değil, kurumsal performans metriği olacak.**



Görsel: LightFieldStudios - iStock



Görsel: LightFieldStudios - iStock

## 4.2.

# Duygusal İklim Analitiği

**Kurumlar, çalışanlarının duygusal iklimini ölçerek iyilik halini yönetecek.**

Yapay zekâ destekli analiz araçları, **geri bildirimler, e-posta dili ve etkileşim verilerinden** duygusal eğilimleri çıkararak ekip içi stres, tükenmişlik ve memnuniyet düzeyini erken tespit edecek.

**Z kuşağı çalışanları**, açık iletişim ve psikolojik güvenlik kültürü talep edecek.

Bu beklenti, şirketleri **duygusal analitik, anlık nabız ölçümleri ve dijital wellbeing panelleri** gibi sistemlere yatırım yapmaya yönlendirecek.

**Veri**, yalnızca performansı değil, **insan hissini** de ölçebilen bir yönetim aracına dönüşecek.

# 4.3. Kapsayıcı Politikalar



Görsel: Alessandro Biascioli - iStock

**Kapsayıcılık, kurumsal wellbeing stratejilerinin merkezine yerleşecek.**

Kurumlar; cinsiyet, yaş, engellilik durumu, nöroçeşitlilik ve kültürel farklılıkları gözeten politikalarla **psikolojik güvenlik** ve **eşit erişim** kültürü oluşturacak.

**Z kuşağı**, kendini olduğu gibi kabul eden, çeşitliliği yalnızca bir söylem

değil, davranış biçimi olarak benimseyen işverenleri tercih edecek.

Kapsayıcı politikalar; **esnek çalışma modelleri, erişilebilir ofis tasarımları, ebeveyn desteği ve mentorluk programlarıyla** güçlenecek.

Bu dönüşüm, çalışan bağlılığını artırırken markaların itibarını da sürdürülebilir biçimde yükseltecek.



Görsel: alvarez - iStock



Görsel: Parradee Kietsirikul - iStock

**Şirketler, çalışanlarına kişisel wellbeing bütçeleri tanımlayarak bireysel ihtiyaçlara göre özelleştirilmiş destekler sunacak.**

Bu bütçeler; **psikolojik danışmanlık, spor üyeliği, beslenme programı, mindfulness eğitimleri ve tatil-dinlenme hibeleri** gibi alanlarda özgürce kullanılabilir.

**Z kuşağı çalışanları**, “herkese aynı paket” anlayışını reddederek **kendi iyilik halini yöneten, kişisel tercih hakkı tanıyan** kurumları tercih edecek.

## 4.4.

# Kişisel Wellbeing Bütçeleri

**İnsan kaynakları sistemleri**, bu bütçeleri dijital platformlar üzerinden yöneterek harcama verilerini anonim şekilde analiz edecek; böylece hem **çalışan memnuniyeti** hem de **yatırım geri dönüşü** ölçülebilir hale gelecek.

## 4.5.

# Bakım Odaklı Liderlik



Görsel: Patamaporn Umnahanant - iStock

**Kurum kültürlerinde liderlik anlayışı, kontrol etmekten çok desteklemeye evrilecek.**

Yeni dönemde yöneticiler, ekiplerinin **zihinsel dayanıklılığını ve duygusal dengesini koruyan bakım figürleri** haline gelecek.

**Empati, farkındalık ve psikolojik güvenlik**, performans kadar önemli liderlik göstergeleri olacak.

Z kuşağı çalışanları, yöneticilerinden yalnızca hedef belirlemeyi değil, **insan olarak görülmeyi ve anlaşılmayı** bekleyecek.

Bu dönüşümle birlikte **“bakım odaklı liderlik”**, kurumların tükenmişlik oranlarını azaltan, bağlılık ve üretkenliği artıran yeni bir yönetim standardı olarak tanımlanacak.

# %41

Çalışan iyiliğine yatırım yapan şirketler, bağlılıkta %41, performansta %21 artış sağlıyor.

Gallup – State of the Global Workplace 2025 Report



Görsel: damircudic - iStock

## Çalışan İyiliğine Yatırım Çok Yönlü Kazandırıyor

# %37

Empatiyi teşvik eden kurumlarda çalışan bağlılığı %37 artıyor, tükenmişlik %26 azalıyor.

Deloitte – Global Human Capital Trends 2025

# %47

Çalışan wellbeing'ini artık stratejik bir öncelik olarak gören üst düzey yöneticilerin oranı.

Chartered Institute of Personnel and Development (CIPD) 2025 Health & Wellbeing at Work Report.

# %58

Çalışanlarına kişisel wellbeing bütçesi sunan şirketlerin oranı; bu oran son üç yılda %19 arttı.

Mercer – Global Talent Trends Report 2025



Görsel: Thawatchai Chawong - iStock



Görsel: dmbaker - iStock

5

İyi Yaş Alma Çağı



Görsel: Lordn - iStock

## Uzun Değil, İyi Yaşamak

Yaşlanma artık bir gerileme değil, yeni bir wellbeing yolculuğu olarak görülüyor.

“İyi yaş alma” kavramı, uzun ömür hedefinin ötesine geçerek **bedensel, zihinsel ve duygusal canlılığı korumaya** odaklanacak.

**Gen Z ve Y kuşakları**, yaşlanmayı erken dönemde planlanması gereken bir yatırım olarak ele alacak; beyin sağlığı, hormonal denge, beslenme ve hareket sistemleri gibi alanlarda **önleyici sağlık stratejileri** geliştirecek.

**Geriwellness yaklaşımı**, yaşlanmayı zamana direnmek değil, zamanla uyum içinde güçlenmek olarak tanımlayacak.

Bu anlayış, bireyleri “daha uzun yaşamak”tan çok, “daha iyi yaşamak” hedefine yönlendirecek.

**Wellbeing endüstrisi**, gençleşme vaatlerinden çok **sağlıklı yaş alma teknolojilerine**, mikrobeyin optimizasyonuna ve nöroyaşlanma yönetimine yatırım yapacak.

# 5.1.

## Beyin Sağlığı Odaklı Yaşam



**Sağlıklı yaş alma  
yolculuęunda  
öncelik beyin  
sağlığına kayacak.**

Nörobilim temelli wellbeing uygulamaları; **hafıza, odaklanma, stres yönetimi ve duygusal dengeyi korumaya yönelik bütünsel programlara dönüşecek.**

**Z kuşaağı**, beyin sağlığını yalnızca nörolojik bir konu değil, **yaşam kalitesinin ve uzun vadeli üretkenliğin belirleyicisi** olarak görecek.

Yeni dönemde “**nörowellness**”, beslenme, uyku, hareket ve zihinsel egzersizleri tek bir bütün olarak ele alan bir yaşam pratiğine dönüşecek.

**Beyin dostu diyetler, nöroplastisiteyi destekleyen egzersizler ve dijital odak yönetimi araçları** gündelik rutinin parçası haline gelecek.



Görsel: takasuu - iStock



Görsel: svetikd - iStock

## 5.2. Hormon Dengesini Destekleyen Wellbeing

**Sağlıklı yaş alma anlayışı, bedenin biyolojik ritimlerine uyumla yeniden şekillenecek.**

Hormon sağlığı, yalnızca tıbbi bir konu olmaktan çıkıp **wellbeing rutininin temel göstergesi** haline gelecek.

Özellikle **kadın sağlığı, uyku kalitesi, stres yönetimi ve metabolik denge** alanlarında hormon dostu yaşam protokolleri öne çıkacak.

Bitkisel adaptogenler, fonksiyonel gıdalar ve kişiselleştirilmiş takviyeler, **östrojen, kortizol ve melatonin** dengesini destekleyen günlük araçlar olarak kullanılacak.

**Z kuşağı**, hormonal döngüsünü anlamayı ve izlemeyi normalleştirerek **biyolojik farkındalığı güçlendiren** bir yaşam biçimi geliştirecek.



Görsel: Drazen Zigic - iStock

**Sağlık ve teknoloji arasındaki çizgi, uzun ömür ekonomisinde tamamen birleşecek.**

Yeni dönemde **longevity merkezleri, biyoteknoloji laboratuvarları ve dijital sağlık start-upları**, yaşlanmayı yavaşlatan sistemler geliştirmek için birlikte çalışacak.

**Z kuşağı ve genç profesyoneller**, uzun ömür hedefini yalnızca tıbbi müdahalelerle değil, **yaşam tarzı optimizasyonu, mikrobelerin takibi ve stres yönetimi** ile bütünleştirecek.

## 5.3. Uzun Ömür Ekosistemleri

**“Longevity ekosistemi”**, genetik testlerden metabolik takip cihazlarına, biyobelirteç temelli sağlık planlarından erken teşhis algoritmalarına kadar bütünsel bir dijital sağlık altyapısına dönüşecek.

## 5.4. Önleyici Tıp ve Mikrobesein



**Sağlık sistemleri, hastalık tedavisinden çok erken önlemeye odaklanacak.**

Bireyler, biyobelirteç testleri, DNA analizleri ve mikrobesein ölçümleriyle bedensel ihtiyaçlarını gerçek zamanlı izleyecek.

**Z kuşağı**, tıbbı yalnızca müdahale değil, **yaşam tarzını yöneten bir teknoloji alanı** olarak görecek.



Kandaki vitamin-mineral seviyelerini izleyen mikro sensörler, AI destekli uygulamalara entegre edilerek kişisel sağlık rehberliği sunacak.

Bu dönüşüm, "önleyici tıp" kavramını kişisel sağlık yönetiminin standart bileşeni haline getirecek.



## 5.5. Yaşsız Estetik ve Duyusal Yenilenme

**Wellness odaklı estetik anlayışı, dış görünümünden çok duyusal yenilenmeye odaklanacak.**

Yeni dönemde estetik; **bedensel gençleşme kadar zihinsel tazelenme ve duygusal dengeyi** de kapsayacak.

**Z kuşağı**, estetiği “düzeltme” aracı olarak değil, **kendini iyi hissetme ve yaş alma sürecini kabullenme pratiği** olarak görecektir.

Bu yaklaşım, “yaşsız güzellik” anlayışını doğallık, bakım ve duygusal farkındalık temelleriyle yeniden tanımlayacak.

**Biohacking uygulamaları, regeneratif estetik, ışık terapileri ve duyusal iyileşme ritüelleri**, modern “iyi yaş alma” rutinlerinin ayrılmaz parçası olacak.

# Uzun ve İyi Yaşam Ekonomisinin Yükselişi

# 498 milyar USD

Küresel önleyici sağlık pazarının hacmi; pazar, 2032'ye kadar %6,7 oranında büyümeye devam edecek.

Precedence Research — Preventive Healthcare Market Report 2025-2032

Görsel: kate\_sept2004 - iStock

# %18

Sağlıklı yaş alma ekonomisi, küresel wellness pazarının oranı ve 2030'a kadar yıllık %7,5 büyüme hızıyla en dinamik alanlardan biri haline geliyor.

Global Wellness Institute — The Future of Wellness 2025 Report

Görsel: jacoblund - iStock



# 1,37 trilyon USD

“Beauty & aging well” pazarının büyüklüğü; bu pazar, 2030'a kadar %8,2 yıllık büyüme kaydedecek.

Global Wellness Institute — The Future of Wellness 2025

# %8,5

128 milyar USD olan beyin sağlığı ve nörowellness pazarının 2030'a kadarki yıllık büyüme hızı.

Global Wellness Institute — The Future of Wellness 2025 Report

Görsel: Augustas Cetkauskas - iStock



# İnsan BioBalance ile İyilik Peşinde

İyilik artık bir ayrıcalık değil, bir bilinç hali.

2026, beden, zihin ve teknolojinin yeniden aynı ritimde çalıştığı bir dönüm noktası.

Birey, veriye teslim olmadan, bilimi, sezgisiyle buluşturmayı öğreniyor.

Z kuşağı, daha uzun değil; daha anlamlı, daha dengeli bir yaşamı seçiyor.

kurumlarda, ölçülebilir empati politikalarıyla birleşiyor.

Kişiselleştirilmiş sağlık sistemleri, yapay zekâ destekli zindelik teknolojileri,

İyilik hali artık meditasyon uygulamalarında değil, yaşam biçiminde saklı.

BioBalance, bir trend değil; insanın kendisiyle yeniden kurduğu denge kültürü.

Geleceğin sözü tek bir kelimedede toplanıyor: Denge.

# Kaynakça

**Global Wellness Institute (2025). The Future of Wellness 2025 Report.**  
<https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/the-future-of-wellness-2025/>

**Deloitte (2025). Global Human Capital Trends 2025.**  
<https://www.deloitte.com/global/en/pages/human-capital/articles/global-human-capital-trends.html>

**Mercer (2025). Global Talent Trends Report 2025.**  
<https://www.mercer.com/insights/talent/global-talent-trends>

**CIPD (2025). Health & Wellbeing at Work Report 2025.**  
<https://www.cipd.org/globalassets/media/knowledge/knowledge-hub/reports/2025-pdfs/8920-Health-and-wellbeing-report-2025.pdf>

**IBM Institute for Business Value (2025). AI at Work: Humanizing Analytics, 2025 Report.**  
<https://www.ibm.com/thought-leadership/institute-business-value>

**Fortune Business Insights (2024). Telehealth Market Size, Share & Growth Report 2024–2032.**  
<https://www.fortunebusinessinsights.com/industry-reports/telehealth-market-101065>

**Precedence Research (2025). Preventive Healthcare Market Report 2025–2032.**  
<https://www.precedenceresearch.com/preventive-healthcare-market>

**Demandsage (2025). Smartwatch User Statistics 2025.**  
<https://www.demandsage.com/smartwatch-statistics/>

**Deloitte (2025). Digital Consumer Trends 2025.**  
<https://www.deloitte.com/global/en/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/digital-consumer-trends.html>

**McKinsey & Company (2024). The \$2 Trillion Global Wellness Market Gets a Gen Z Glow-Up.**  
<https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/the-wellness-opportunity>

**Ipsos (2024). Health and Wellness Global Trends.**  
<https://www.ipsos.com/en/health-and-wellness-trends-2024>