

TIPS MENURUNKAN BERAT BADAN LADIES

Written by Wulan

Tuesday, 21 February 2017 06:23



Bagi sebagian orang, mungkin memiliki bobot ideal hanya angan-angan. Namun seharusnya tidak demikian. Meski nggak mudah, menurunkan berat badan tetep bisa kamu lakukan. Lantas bagaimana cara cepat menurunkan berat badan itu? lakukan berikut ini.

1. Minum air sebelum makan

Menurut penelitian, minum air sebelum makan sangat ampuh dalam menurunkan berat badan. Kenapa demikian? mengonsumsi air sebelum makan ternyata bisa memberikan efek kenyang, yang pada akhirnya akan membuat kamu enggan untuk melahap makanan dalam porsi besar, atau malah kamu tidak menyentuh makanan itu sama sekali.

2. Jangan melupakan sarapan

Banyak orang yang mengira cara cepat melangsingkan badan dengan mengurangi jatah makan harian seperti absen sarapan. Padahal, hal tersebut justru akan membuatmu kelaparan dan banyak mengonsumsi camilan sepanjang hari, terutama ketika tubuh mulai merasa gemetar akibat lapar.

Oleh sebab itu, pastikan kamu selalu sarapan di pagi hari. Misalnya mengonsumsi telur rebus dan satu buah pisang, atau susu rendah lemak dan selembar roti, serta jangan lupa jus buah yang mengandung beragam nutrisi seperti serat dan vitamin.

3. Makan dalam porsi kecil

Kamu bisa menggunakan piring atau mangkuk berukuran lebih kecil dari biasanya ketika makan. Kebiasaan sepele semacam ini terbukti mampu membiasakan diri untuk makan dalam porsi kecil, yang artinya jumlah kalori yang masuk dalam tubuh jadi berkurang.

TIPS MENURUNKAN BERAT BADAN LADIES

Written by Wulan

Tuesday, 21 February 2017 06:23

sans-serif;"="sans-serif;"">
</div> <div class="MsoNormal">Meski makan dalam porsi sedikit, kamu sebenarnya masih bisa kenyang asalkan makan lebih lambat. Makan secara perlahan-lahan dapat merangsang otak bahwa kita sudah kenyang.

</div> <div class="MsoNormal">
</div> <div class="MsoNormal">Makan dalam porsi kecil (4-5) kali sehari akan lebih baik untuk menurunkan berat badan, dari pada kamu makan dalam porsi besar meski hanya 3 kali sehari.</div> <div class="MsoNormal">
</div> <div class="MsoNormal">4. Konsumsi makanan yang tepat</div> <div class="MsoNormal">
</div> <div class="MsoNormal">Makanan penurun berat badan terbaik untuk kamu adalah makanan berprotein dan berserat tinggi. Protein dapat membuat tubuh merasa kenyang lebih lama. Selain itu, protein bisa membantu membakar lemak dalam tubuh. Konsumsilah makanan sumber protein seperti putih telur, yoghurt, daging tanpa lemak, makanan laut, keju, kedelai, dan kacang-kacangan.</div> <div class="MsoNormal">
</div> <div class="MsoNormal">Makanan berserat juga bisa membuat tubuh kamu kenyang lebih lama, namun ia lebih rendah kalori. Makanan berserat tinggi yang dapat kamu konsumsi antara lain buah, sayur, biji-bijian, popcorn tanpa mentega, dan kacang. Jangan lupa tambahkan cabai ketika makan agar memuaskan selera. Menurut penelitian, makanan yang memuaskan lidah dapat mencegah kita banyak makan.</div> <div class="MsoNormal">
</div> <div class="MsoNormal">5. Tidak perlu membenci makanan</div> <div class="MsoNormal">
</div> <div class="MsoNormal">Kamu tak usah membenci makanan yang sebenarnya kamu sukai. Jika kamu menjauhi makanan tersebut, kamu justru akan lebih berhasrat untuk melahapnya. Jadi, kuncinya bukan menjauhi, melainkan kamu harus tahu kadar normal mengonsumsinya agar tubuh tidak gemuk.</div> <div class="MsoNormal">
</div> <div class="MsoNormal">Sebagai contoh nih, kamu suka makan cemilan kue kering. Nah kamu bisa membelinya dalam jumlah satuan, bukannya setoples. Hal sederhana semacam ini

TIPS MENURUNKAN BERAT BADAN LADIES

Written by Wulan

Tuesday, 21 February 2017 06:23

dapat membuat kamu tidak mengonsumsinya dalam jumlah berlebihan.

6. Tidur cukup

Tubuh kita pada dasarnya dapat memproduksi hormon yang bisa memacu kita untuk lebih nafsu makan (hormon *ghrelin*) ketika kurang tidur. Hal ini bisa memicu naiknya berat badan.

Selain itu, kurang tidur juga bisa memicu terganggunya sistem metabolisme tubuh dalam memecah zat-zat makanan menjadi energi. Alhasil, zat-zat itupun menumpuk dalam jumlah besar dan diubah menjadi lemak.

7. Hindari makan malam

Makan malam hanya akan membuat tubuh kamu semakin membengkak. Ketika malam hari tubuh tidak banyak melakukan aktivitas fisik, sehingga jika kamu mengonsumsi makanan berkalori maka akan diubah menjadi lemak, bukannya energi.

Maka dari itu, menurunkan berat badan akan berhasil apabila kamu menghindari makan malam. Bila tak bisa karena suatu hal, kamu bisa memajukan waktu makan malam dari biasanya. Usahakan jangan makan melewati pukul 18.00 sore.

8. Kurangi makanan manis

Makanan manis memberikan energi yang lebih besar dari pada kalori ataupun protein. Namun, meningkatkan glukosa dalam tubuh akibat makanan manis juga tidak baik bagi kesehatan, khususnya untuk berat badan kamu.

Sebaiknya mulai sekarang kurangi makanan yang manis-manis. Sebut saja seperti teh manis, kue brownies, donut, minuman bersoda, dan sejenisnya.

9. Hindari makan malam

TIPS MENURUNKAN BERAT BADAN LADIES

Written by Wulan

Tuesday, 21 February 2017 06:23

sans-serif;"="sans-serif;"">
</div> <div class="MsoNormal">9. Konsumsi makanan mengandung lada atau merica</div> <div class="MsoNormal">
</div> <div class="MsoNormal">Cara menurunkan berat badan nomor sembilan ini saya kutip dari lifestyle.sindonews.com. Menurut penelitian, lada atau merica dapat membantu membakar lemak berlebihan yang ada di usus besar saat kita tidur. </div> <div class="MsoNormal">
</div> <div class="MsoNormal">Khasiat pembakaran ini juga berlaku untuk cabe, karena mereka sama-sama menimbulkan sensasi pedas dan panas. Oleh sebab itu, bagi kamu yang ingin menguruskan badan tak ada salahnya mencampur lada dan bubuk cabe ke setiap makanan yang hendak dikonsumsi.</div> <div class="MsoNormal">
</div> <div class="MsoNormal">10. Tepati waktu makan</div> <div class="MsoNormal">
</div> <div class="MsoNormal">Makan teratur dan tidak melewatkan waktu makan justru sangat penting dalam menurunkan berat badan. Mengingat, makan tidak teratur akan membuat kamu makin lapar dan cenderung makan berlebihan. Beberapa makanan yang disarankan sebagai cara menurunkan berat badan antara lain:</div> <div class="MsoNormal">
</div> <div class="MsoNormal">- Beragam buah dan sayur sebanyak 5 porsi atau idealnya 7-9 porsi sehari. Kamu bisa menjadikannya sebagai bahan camilan di antara waktu makan.</div> <div class="MsoNormal">- Utamakan karbohidrat, seperti roti, nasi, sereal, kentang, dan pasta sebagai sepertiga dari porsi makan. Jenis terbaik ialah yang berasal dari biji utuh.</div> <div class="MsoNormal">- Sebaiknya hindari makanan yang tinggi lemak, kalori, gula, dan tinggi garam. Gantilah dengan makanan berprotein dan berserat tinggi.</div> <div class="MsoNormal">
</div> <div class="MsoNormal">11. Ayo bergerak aktif</div> <div class="MsoNormal">
</div> <div class="MsoNormal">Sudah bukan rahasia lagi kalau olahraga menjadi salah satu cara menurunkan berat badan yang paling efektif. Menurut penelitian,

TIPS MENURUNKAN BERAT BADAN LADIES

Written by Wulan

Tuesday, 21 February 2017 06:23

olahraga bisa membantu memangkas lemak berlebih dalam tubuh. Terbakarnya lemak inilah yang dapat membuat berat badan kamu menjadi lebih ideal. Baca: [gerakan yoga sim](http://www.cantikitu.com/2016/12/gerakan-yoga-untuk-mengecilkan-perut-buncit.html) [pel untuk men](http://www.cantikitu.com/2016/12/gerakan-yoga-untuk-mengecilkan-perut-buncit.html) [gecilkan perut buncit](http://www.cantikitu.com/2016/12/gerakan-yoga-untuk-mengecilkan-perut-buncit.html).

Untuk mengurangi berat badan berlebih melalui olahraga, orang dewasa berusia 19-64 tahun direkomendasikan untuk rutin melakukan gerakan aerobik seperti berjalan, bersepeda, berlari setidaknya 150 menit per minggu. Porsi ini tentu bisa kamu tingkatkan agar menurunkan berat badan lebih cepat.

12. Komitmen untuk kurus, penting!

Kenapa komitmen saya katakan penting? Sebab semua cara menurunkan berat badan tidak akan efektif apabila kamu tidak punya komitmen yang kuat dalam melakukannya.

Mungkin minggu ini kamu akan giat melakukan olahraga, konsumsi makanan sehat, dan lainnya. Akan tetapi, minggu kedua kebiasaan tadi tiba-tiba hilang.

Nah disinilah pentingnya membangun komitmen. Bila perlu, kamu bisa menyewa jasa pelatih **Gym** untuk memandu diet kamu agar berjalan dengan baik dan telaten.

Berapa Penurunan Berat Badan Ideal Tiap Minggu?

Memperoleh hasil yang cepat saat menurunkan berat badan tentu menjadi impian banyak orang, tapi hal semacam ini justru tidak

TIPS MENURUNKAN BERAT BADAN LADIES

Written by Wulan

Tuesday, 21 February 2017 06:23

baik dari segi kesehatan. Selain itu, menurunnya berat badan dengan cepat juga erat kaitannya dengan kestabilan berat badan jangka panjang.

Penurunan berat badan ideal setiap minggu berkisar antara 0,5 hingga 1 Kg per minggunya. Usahakan agar kamu tidak melebihi kisaran tersebut setiap minggu. Beberapa resiko penurunan berat badan terlalu berlebihan antara lain kelelahan, kekurangan gizi, tidak enak badan, dan bahkan beresiko terkena batu

empedu.

Oleh sebab itu, menurunkan berat badan sebaiknya tidak dilakukan dengan cepat dan drastis. Untuk mendapatkan hasil terbaik, mulailah dengan mengubah pola hidup menjadi lebih sehat dan memperbanyak aktivitas fisik. Jangan lupa terapkan semua cara menurunkan berat badan secara alami yang sudah saya ulas diatas secara rutin.

Jika bermanfaat, mohon dishare ya.

sumber :

www.cantikitu.com