

Prolite – Siapa nih yang sudah mencoba intermittent fasting (IF) tapi malah merasa badan lemas, sakit kepala, atau susah tidur?

Tenang, kamu tidak sendiri! Intermittent fasting memang menawarkan segudang manfaat, mulai dari menurunkan berat badan hingga meningkatkan metabolisme.

Tapi, nggak sedikit juga yang mengalami beberapa efek samping saat pertama kali memulainya. Yuk, kita bahas apa saja efek samping yang bisa muncul dan cara-cara mengatasinya supaya kamu bisa menjalani IF dengan lebih nyaman!

Baca Juga: [Game RPG Avatar Dibatalkan? Kabar Mengejutkan dari Paramount Games Studio ini Bikin Fans Kecewa!](#)

## **Efek Samping yang Mungkin Muncul Saat Memulai Intermittent Fasting**



Sebagian besar efek samping yang dirasakan di awal IF terjadi karena tubuh sedang beradaptasi dengan pola makan baru. Berikut beberapa keluhan yang sering dialami:

1. Sakit Kepala

Sakit kepala adalah salah satu efek samping yang paling umum saat baru mulai IF. Biasanya ini terjadi karena tubuh kita terbiasa mendapatkan asupan makanan di waktu tertentu, jadi ketika pola itu berubah, bisa muncul rasa pusing atau sakit kepala.

2. Lemas dan Kurang Energi

Ketika kamu mengurangi frekuensi makan, tubuh akan merasa kurang energi pada awalnya. Ini biasanya karena tubuh belum terbiasa menggunakan lemak sebagai sumber energi utama saat tidak ada asupan kalori.

3. Susah Tidur

Beberapa orang mengalami gangguan tidur ketika baru mulai IF, terutama jika memilih metode puasa yang mengharuskan makan pada malam hari. Pola tidur bisa terganggu, yang justru membuat tubuh semakin lelah.

#### 4. Gangguan Pencernaan

Beberapa orang juga mengalami gangguan pencernaan, seperti perut kembung atau sembelit. Ini terjadi jika kamu tidak cukup mengonsumsi serat dan cairan selama periode makan.

## Tips Mengurangi Efek Samping dengan Pola Makan dan Hidrasi yang Tepat



## Atasi Efek Samping Intermittent Fasting Biar Tetap Semangat Jalani Pola Makan Sehat !

Baca Juga: Bisbul : Si “Apel Beludru” Langka yang Ternyata Penuh Khasiat!



Baca Selanjutnya  
Mengapa Tubuh Lebih Mudah Berkeringat Saat Sakit? Ini Penjelasannya!