Bahaya Kesehatan di Balik Perut Buncit, Berikut 5 Cara Mengecilkannya

Prolite – Masalah perut buncit memang menjadi faktor utama yang membuat penampilan menjadi tidak pede, namun selain tidak percaya diri ada bahaya kesehatan di balik itu semua.

Banyak bahaya Kesehatan yang membayangi dari balik perut yang membuncit itu, Perut buncit berbahaya karena adanya penimbunan lemak.

Lantas bagaimana cara mengecilkan perut buncit? Simak penjelasan berikut.

Baca Juga:Apa itu HPV? Pemberian Vaksin pada Anak Usia 10-13 Tahun

Lemak di bagian perut ini terdiri dari dua macam, yaitu lemak subkutan dan lemak viseral. Lemak subkutan adalah lemak yang berada di bawah kulit. Lemak ini dapat dicubit dan terlihat.

Sedangkan lemak viseral berada di sekitar organ dalam tubuh sehingga tidak terlihat. Lemak Viseral inilah yang sering dihubungkan dengan kondisi obesitas di perut. Selain berbahaya karena dapat meningkatkan risiko penyakit tertentu, seperti penyakit jantung, lemak viseral sangat sulit untuk dihilangkan.

Baca Selanjutnya
BOA Pererat Silaturahmi dengan Nyate N Ride