

Prolite – Masih banyak orang yang mengalami kesulitan untuk menurunkan berat badan. Kami memiliki beberapa cara yang mudah untuk menurunkan berat badan. Selama dilakukan secara bertahap dan rutin makan cara-cara menurunkan berat badan dengan cara tersebut tidaklah membuat anda tersiksa.

Daripada menjalani diet yang terlalu ketat akan membuat kamu tersiksa, mending kamu menerapkan cara yang mudah untuk menurunkan berat badan yang tidak menyiksa tapi justru lebih efektif. Hingga badanmu mencapai berat yang ideal.

Berikut ini adalah beberapa tips mudah menurunkan berat badan yang bisa kamu terapkan:

Baca Juga: Ancaman Nyata di Balik Anak Zero Dose, Wamenkes Ajak Bandung Jadi Contoh Nasional

### 1. Minum air sebelum makan

Menurut penelitian, minum air sebelum makan bisa membantu menurunkan berat badan. Minum air sebelum makan dapat membuatmu lebih cepat merasa kenyang,. Terus, kamu juga perlu tahu bahwa terkadang rasa haus muncul menyerupai rasa lapar. Jadi saat mulai merasa lapar, daripada langsung makan, cobalah atasi dengan minum air putih terlebih dahulu. Dengan menerapkan cara ini, jumlah kalori yang kamu konsumsi saat makan juga bisa berkurang.

### 2. Jangan lupa sarapan

Tahukah kamu, sarapan adalah bagian penting dari penurunan berat badan? Dengan sarapan rutin keinginan untuk mengonsumsi makanan atau camilan yang tidak sehat jadi berkurang.



Baca Selanjutnya  
[Komite Pemilihan PSSI Memberikan Update Nama Calon Komite Eksekutif](#)