

# Berat Badan Naik? Ini 8 Cara Mudah Menurunkan

Category: LifeStyle,Seleb

18 Januari 2023



**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:

## 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 harapan rutin keinginan untuk mengonsumsi makanan atau camilan yang tidak sehat jadi berkurang.

Membiasakan diri sarapan juga akan membuat rasa lapar di siang hari berkurang. Efeknya, keinginan untuk mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan pada jam makan siang atau malam akan turut berkurang.

## **3. Konsumsi makanan yang tepat**

Jika sedang menjalani program penurunan berat badan, kamu disarankan untuk mengonsumsi makanan berprotein dan berserat. Makanan berprotein, seperti putih telur, yoghurt, daging tanpa lemak, makanan laut, kedelai, kacang-kacangan atau keju, bisa membantu tubuh membakar lemak dan menjadi sumber energi

Selain makanan yang tinggi protein, perbanyak pula konsumsi makanan berserat. Makanan berserat dapat membuatmu merasa kenyang lebih lama, tapi rendah kandungan kalori. Contoh makanan kaya serat adalah sayur, buah, makanan dari biji-bijian utuh, kacang-kacangan, dan gandum.

## **4. Makan dalam porsi kecil**

Menurut penelitian, makan dengan piring atau mangkuk kecil dapat membuat kamu terbiasa makan dengan porsi yang sedikit, sehingga jumlah asupan kalori yang masuk ke dalam tubuh juga akan berkurang.

Makan dengan porsi kecil tapi sering, yaitu 4-5 kali sehari,

lebih baik dalam membantu menurunkan berat badan ketimbang makan dalam porsi besar sebanyak 3 kali sehari.

### **5. Makan secara perlahan**

Selain makan dalam porsi kecil, makan secara perlahan dan santai juga dapat mendukung penurunan berat badan. Dengan kebiasaan makan seperti ini, tubuh bisa memiliki waktu yang lebih banyak untuk mengirim sinyal kenyang ke otak, sebelum kamu menghabiskan terlalu banyak makanan.

### **6. Tidak perlu menghindari makanan tertentu**

Saat diet, kamu tidak perlu menghindari makanan yang kamu suka. Jika kamu menjauhi makanan tersebut, keinginanmu untuk mengonsumsinya malah akan jadi lebih kuat. Jadi kuncinya bukan menjauhi, tapi membatasinya. Sebagai contoh, kamu bisa membeli kue kering satuan, ketimbang membelinya dalam kotak atau stoples.

### **7. Tidur yang cukup**

Selain menjaga pola makan, pastikan waktu tidurmu juga tercukupi dengan baik. Soalnya, jika kamu kurang tidur, produksi hormon ghrelin yang merangsang nafsu makan dapat meningkat.

Efeknya, kamu akan mengonsumsi makanan berkalori tinggi dalam jumlah banyak. Tentunya hal ini akan membuat diet penurunan berat badanmu jadi berantakan.

### **8. Olahraga yang rutin**

Sudah bukan rahasia lagi bahwa olahraga selalu dikaitkan dengan penurunan berat badan. Olahraga yang dilakukan secara rutin akan membantu membakar kelebihan kalori yang tidak bisa dipangkas hanya dengan menjalani diet.

Kalau dirasa perlu, kamu juga bisa berkonsultasi dengan dokter untuk program penurunan berat badan. Dokter akan memberikan

rencana diet yang sesuai kondisi kesehatanmu. (\***/ino**)