Prolite – Masih banyak orang yang mengalami kesulitan untuk menurunkan berat badan. Kami memiliki beberapa cara yang mudah untuk menurunlan berat badan. Selama dilakukan secara bertahap dan rutin makan cara-cara menurunkan berat bdan 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:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

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

Baca Selanjutnya
Komite Pemilihan PSSI Memberikan Update Nama Calon Komite Eksekutif