

4 Cara Sepele di Pagi Hari Dapat Menurunkan Berat Badan , Perempuan Wajib Baca!

Category: LifeStyle

22 Desember 2023



4 Cara Sepele di Pagi Hari Dapat Menurunkan Berat Badan , Perempuan Wajib Baca!

Prolite – Memiliki badan ideal dan sehat merupakan impian banyak orang, banyak cara dilakukan seseorang untuk bisa menurunkan berat badan.

Menurunkan berat badan memang tidak mudah banyak juga rintangan ketika kita menjalani diet.

Sebenarnya, keberhasilan menurunkan berat badan bisa dipengaruhi oleh bagaimana seseorang memulai hari. Nyatanya,

ada sejumlah kebiasaan pagi hari yang bisa membantu penurunan berat badan.

Namun apakah kamu tau, ada hal-hal sepele yang dapat menurunkan BB di pagi hari loh!

Lantas kegiatan sepele apa saja yang dapat menurunkan berat badan? Simak penjelasan berikut ini:

1. Sarapan Tinggi Protein



freepik

Mengontrol konsumsi makanan sarapan sangat penting, pasalnya kita dapat menentukan bagaimana aktivitas sehari-hari berjalan. Mengonsumsi makanan berprotein tinggi dapat secara efektif mengurangi nafsu makan dan membantu penurunan kiloan.

Dengan mengonsumsi sarapan berprotein tinggi maka akan lebih sedikit penambahan lemak dan berkurangnya asupan harian serta berkurang pula rasa lapar.

Protein juga sangat baik untuk membantu penurunan BB dengan menurunkan kadar hormon ghrelin atau ‘hormon lapar’.

2. Minum Banyak Air



Halodoc

Mengonsumsi cukup air di pagi hari adalah salah satu cara yang baik untuk proses mendapatkan badan ideal. Air dapat membantu meningkatkan pengeluaran energi atau jumlah kalori yang dibakar tubuh.

Terlebih lagi, mengonsumsi air putih dapat mengurangi nafsu makan dan asupan makanan beberapa individu.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan, wanita dengan BB tinggi yang meningkatkan jumlah asupan air hingga satu liter

per hari menurunkan berat hingga 2 kilogram selama satu tahun tanpa melakukan perubahan lain dalam pola makan dan rutinitas olahraga mereka.

3. Menimbang Berat Badan

Rutin menimbang badan bisa dilakukan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan motivasi dan pengendalian diri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa rutin menimbang berat badan dikaitkan dengan penurunan BB yang lebih besar.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan pada 47 orang menemukan bahwa mereka yang menimbang setiap hari dapat menurunkan BB hingga 6 kg lebih banyak selama enam bulan dibandingkan dengan mereka yang jarang menimbang.

Lakukan menimbang badan di pagi hari setelah buang air besar dan sebelum makan dan minum.

4. Menjemur Diri



Halodoc

Terkena sinar matahari di pagi hari sangat bagus untuk dapat menurunkan BB anda. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa memenuhi kebutuhan vitamin D dapat membantu menurunkan BB dan bahkan mencegah penambahan BB.

Biarkan sinar matahari masuk ke dalam rumah atau dengan berjemur duduk di halaman rumah selama 10-15 menit setiap pagi. Sebuah penelitian kecil menemukan bahwa paparan cahaya tingkat sedang pada waktu-waktu tertentu dalam sehari dapat berdampak pada berat badan.