Detox Setelah Lebaran Tanpa Diet Ekstrem: Cara Aman Kembalikan Pola Makan Sehat

Prolite – Setelah sebulan penuh menjalani puasa, momen Lebaran sering kali menjadi ajang “balas dendam” bagi banyak orang untuk menikmati berbagai hidangan lezat. Mulai dari opor ayam, rendang, kue kering, hingga minuman manis, semuanya terasa sulit untuk ditolak.

Tidak heran jika setelah Lebaran, banyak orang merasa tubuhnya berubah. Perut terasa lebih begah, berat badan naik, bahkan energi terasa menurun. Hal ini membuat banyak orang langsung mencari cara cepat untuk “detox” atau mengembalikan kondisi tubuh seperti semula.

Menariknya, tren pencarian terkait diet dan kesehatan memang meningkat signifikan setelah Lebaran. Namun sayangnya, tidak sedikit yang justru memilih cara instan seperti diet ekstrem atau metode detox yang belum tentu aman.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Padahal, tubuh sebenarnya sudah memiliki sistem detoksifikasi alami. Yang dibutuhkan bukanlah diet ketat, melainkan pola makan yang kembali seimbang.

Baca Selanjutnya
5 Destinasi Wisata Cocok untuk Ajak Anak Liburan