Prolite – Pernah dengar soal *intermittent fasting* (IF)? Yup, diet ini makin populer karena simpel, nggak ribet, dan dipercaya bisa bantu jaga berat badan.

Tapi, apa sih sebenarnya *intermittent fasting*, bagaimana cara kerjanya, dan bagaimana caranya biar tetap aman buat tubuh?

Artikel ini bakal membahas semuanya dari A sampai Z, khusus buat kamu yang penasaran atau pengen mulai mencoba. *So, let's dive in!*

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

Apa Itu Intermittent Fasting?

Intermittent fasting (IF) adalah metode diet di mana kita mengatur pola makan dengan membagi waktu untuk puasa dan waktu makan.

Tujuannya adalah untuk memberi jeda pada tubuh agar bisa membakar lemak dan mendetoksifikasi diri tanpa harus kelaparan sepanjang waktu.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Konsepnya sederhana: bukan tentang apa yang kita makan, tapi lebih kepada kapan kita makan.

Saat kita sedang puasa dalam periode IF, tubuh nggak mendapatkan asupan kalori dan mulai menggunakan cadangan energi (alias lemak) untuk aktivitas sehari-hari. Ini yang bikin IF cocok banget buat kamu yang mau menurunkan berat badan.

Baca Selanjutnya
Mengurangi Resiko Terkena Kanker Serviks Bisa dengan Penggunaan IUD Loh!