**Prolite – Life After Lebaran: Kenapa Nafsu Makan Jadi Gak Terkontrol?**

Lebaran udah lewat, THR udah cair, ketupat dan opor juga udah habis. Tapi ada satu hal yang justru makin ‘meriah’ setelah Lebaran: nafsu makan! 

Baru aja makan siang, eh tiba-tiba udah lirik toples kue nastar. Belum lagi ajakan reunian sambil makan-makan dari temen kantor, keluarga besar, sampe geng SMA. Alhasil, tubuh pun makin “mengembang” pelan-pelan.

Tapi kenapa sih, setelah sebulan penuh kita berhasil nahan lapar dan haus, justru setelah Lebaran kita jadi susah banget ngerem nafsu makan?

Baca Juga:Empat Musim Pertiwi Tembus TIFF 2026, Film Kamila Andini Siap World Premiere di Toronto

Yuk, kita bahas dari sisi psikologi dan biologi tubuh kita, supaya kamu nggak cuma bisa bilang “kenapa ya?” tapi juga tahu solusinya!

## Life After Lebaran: Kenapa Nafsu Makan Cenderung Meningkat?

*Life After Lebaran*

Fakta menarik: banyak orang justru merasa lebih lapar setelah Lebaran dibanding saat puasa! Lucu ya? Padahal waktu Ramadan, kita bisa nahan makan belasan jam. Tapi sekarang, liat gorengan lewat dikit aja, langsung pengen ngegas.

Baca Juga:Memahami Kreativitas dalam Psikologi: Belajar dari Ellis Paul Torrance

Ini terjadi bukan karena kamu lemah iman atau doyan banget makan (walaupun bisa aja sih, hehe), tapi karena ada perubahan besar dalam sistem tubuh dan pikiran kita. Jadi tenang,

kamu nggak sendirian!

Baca Selanjutnya
Serunya Playground Dewasa : Balikin Rasa Bahagia dan Pulihkan Inner Child!