Ternyata Minum Kopi Dapat Memicu Kenaikan Berat Badan Loh ! 5 Kebiasaan yang Wajib Dihindari

Prolite – Siapa sih wanita yang tidak menginginkan punya badan yang ideal dan seksi, namun apa kalian tau kopi ternyata dapat menaikan berat badan?

Buat para pecinta minuman ini lebih baik mulai dikurangi agar kamu memiliki bentuk tubuh yang ideal.

Kenikmatan minuman ini yang tidak bisa di tolak ternyata akan berdampak dengan kenaikan berat badan. Hal itu dapat terjadi oleh beberapa kebiasaan minum kopi yang tidak sehat tanpa disadari.

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

Dilansir dari *Eat This, Not That!*, berikut beberapa kebiasaan minum kopi yang bisa menyebabkan kenaikan berat badan. Simak penjelasannya!

1. Menambahkan Pemanis yang Berlebih

shixugang/Pixabay

Kebiasaan mengonsumsi yang salah pertama adalah dengan menambahkan banyak gula berupa sirup dan pemanis.

“Vanilla latte, mocha, dan minuman kopi rasa lainnya mengandung tambahan gula yang tinggi,” kata Diana Gariglio-Clelland RD, BSc.

Ternyata Minum Kopi Dapat Memicu Kenaikan Berat Badan Loh ! 5 Kebiasaan yang Wajib Dihindari

Baca Selanjutnya
Dinamika Terbaru Stabilitas Nilai Rupiah : Sebuah Tinjauan Mendalam