

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 menaikkan 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: Kesehatan Hidung Perlu Dijaga, Jangan Sampai Rusak Karena 4 Kebiasaan Sepele Ini!

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

1. Menambahkan Pemanis yang Berlebih

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



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.



Baca Selanjutnya

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

Dinamika Terbaru Stabilitas Nilai Rupiah : Sebuah Tinjauan Mendalam