Prilly Latuconsina Sukses Turun 12 Kg dengan Metode Pola Makan Clean Eating

Prolite – Aktris cantik Prilly Latuconsina sukses membuat heboh warganet karena program diet yang dilakukannya dengan metode pola makan clean eating.

Lantas apa itu metode pola makan clean eating yang di terapkan oleh Prilly Latuconsina dalam menurunkan berat badan? Simak penjelasan berikut ini.

Menerapkan pola makan clean eating atau makan “bersih” telah menjadi gaya hidup yang populer di kalangan dewasa muda. Pola makan ini pada dasarnya mengacu pada pemilihan makanan yang alami, organik, dan segar. Clean eating dipercaya bisa meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Pada prinsipnya, clean eating berarti memilih makanan utuh yang tidak banyak diproses serta minim penggunaan bahan kimia dan pengawet. Artinya, penerapan pola makan ini berfokus pada konsumsi makanan yang masih segar. Banyak orang yang menjalani clean eating karena manfaat kesehatan yang diperoleh.



Baca Selanjutnya
5 Buah Ajaib untuk Pencernaan Sehat Tanpa Efek Samping, Coba Sekarang!