# Pingin Tubuh Langsing ? Berikut 5 Jenis Air Rebusan Dapat Menurunkan Berat Badan

Category: LifeStyle
15 Agustus 2024

## Ingin Tubuh Langsing ? Berikut 5 Jenis Air Rebusan Dapat Menurunkan Berat Badan

**Prolite** – Memiliki tubuh langsing dan ideal merupakan idaman semua wanita yang belum menikah maupun yang sudah menikah.

Banyak orang akan melakukan berbagai macam cara untuk bisa mendapatkan tubuh langsing, bahkan banyak juga klinik kecantikan yang juga menawarkan paket instan untuk membuat tubuh langsing.

Namun kali ini kami memiliki cara menurunkan berat badan

dengan cara tradisional, simak artikel berikut ini!

Tidak perlu merogoh kocek mahal air rebusan dari bahan tradisional nyatanya juga bisa menurunkan berat badan juga.

Selain bahan-bahannya mudah didapat, mengonsumsi air rebusan tersebut dinilai lebih aman dan minim risiko dibandingkan konsumsi obat pelangsing.

Namun perlu dicatat, mengonsumsi air rebusan daun dan rempah saja tidak cukup untuk menurunkan berat badan.

Kita perlu juga menjaga pola makan dan rutin berolahraga juga tetap perlu dilakukan agar air rebusan bahan alami tersebut bisa memberikan hasil yang lebih optimal.

**Berikut 5 jenis air rebusan yang dapat menurunkan berat badan dan tubuh langsing:**

1. **Jahe**

Alodokter

Khasiat jahe untuk kesehatan memang tidak perlu diragukan. Sejumlah penelitian pun sudah membuktikan manfaat jahe untuk kesehatan, termasuk dalam menurunkan berat badan.

Mengonsumsi jahe dapat membuat tubuh merasa kenyang lebih lama. Alhasil, nafsu makan menjadi terkendali dan mengurangi kecenderungan ngemil. Selain itu, jahe juga mengandung senyawa yang dapat menunjang pembakaran lemak, pencernaan karbohidrat, dan pemanfaatan hormon insulin dalam tubuh.

2. **Kunyit**

net

Selain jahe, kunyit juga menjadi salah satu rempah yang kerap diolah menjadi ramuan untuk menurunkan berat badan. Dikutip

dari Healthshots, air kunyit dapat membantu melancarkan pencernaan dan meningkatkan sistem metabolisme.

Kedua hal ini berperan penting dalam menurunkan berat hanya itu, mengonsumsi air kunyit juga dapat meningkatkan imun tubuh, membantu memelihara kesehatan kulit, hingga berpotensi mencegah risiko penyakit jantung.

3. **Kayu Manis**

shutterstock

Beberapa penelitian menemukan kayu manis dapat mengurangi resistensi insulin, sehingga secara tidak langsung membantu menurunkan berat badan. Mengonsumsi air rebusan kayu manis juga disebut dapat meningkatkan rasa kenyang dan menekan nafsu makan.

4. **Daun Salam**

Daun salam mengandung serat yang tak hanya membuat tubuh merasa kenyang lebih lama, tapi juga meningkatkan fungsi pencernaan. Sistem pencernaan yang baik memainkan peranan sangat penting dalam pengelolaan berat itu, air rebusan daun salam juga dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh. Alhasil, tubuh bisa membakar lebih banyak kalori, sehingga berat badan bisa turun lebih cepat.

5. **Bawang Putih**

Selain sebagai penyedap masakan, bawang putih juga dapat diramu menjadi obat alami untuk membantu menurunkan berat badan. Dikutip dari Times of India, campuran air hangat, bawang putih, dan perasan lemon dapat meningkatkan metabolisme dan fungsi pencernaan. Jika dikombinasikan dengan diet sehat dan olahraga, tentunya minuman ini bisa membuat berat badan turun dengan lebih cepat.