

Apa Itu Intermittent Fasting? Panduan Lengkap untuk Pemula yang Pengen Mencoba Tren Diet Hits Ini!

Category: LifeStyle

31 Oktober 2024



Prolite – Pernah dengar soal *intermittent fasting* (IF)? Yup, diet ini makin populer karena simpel, nggak ribet, dan dipercaya bisa bantu jaga berat badan.

Tapi, apa sih sebenarnya *intermittent fasting*, bagaimana cara kerjanya, dan bagaimana caranya biar tetap aman buat tubuh?

Artikel ini bakal membahas semuanya dari A sampai Z, khusus buat kamu yang penasaran atau pengen mulai mencoba. So, let's dive in!

Apa Itu Intermittent Fasting?



Intermittent fasting (IF) adalah metode diet di mana kita mengatur pola makan dengan membagi waktu untuk puasa dan waktu makan.

Tujuannya adalah untuk memberi jeda pada tubuh agar bisa membakar lemak dan mendetoksifikasi diri tanpa harus kelaparan sepanjang waktu.

Konsepnya sederhana: bukan tentang apa yang kita makan, tapi lebih kepada kapan kita makan.

Saat kita sedang puasa dalam periode IF, tubuh nggak mendapatkan asupan kalori dan mulai menggunakan cadangan energi (alias lemak) untuk aktivitas sehari-hari. Ini yang bikin IF cocok banget buat kamu yang mau menurunkan berat badan.

Selain itu, IF juga diyakini punya banyak manfaat lain, seperti menurunkan risiko penyakit jantung, meningkatkan fokus, dan mendukung kesehatan metabolisme tubuh.

Metode Intermittent Fasting: Pilih yang Cocok Buat Kamu!



Ada berbagai metode IF yang bisa dicoba, tergantung dari tingkat kenyamanan dan tujuan masing-masing. Ini dia beberapa metode IF yang paling populer:

- **16:8**

Ini adalah metode yang paling umum dan mudah dilakukan untuk pemula. Di sini, kamu hanya makan selama 8 jam dan puasa selama 16 jam. Contohnya, jika kamu mulai makan

jam 12 siang, maka batas terakhir makanmu adalah jam 8 malam. Setelah itu, hanya boleh minum air putih, teh, atau kopi tanpa gula.

- **5:2**

Metode ini mengharuskan kita untuk makan normal selama lima hari dalam seminggu, dan membatasi asupan kalori hingga 500-600 kalori selama dua hari sisanya. Misalnya, kamu bisa pilih Senin dan Kamis untuk “puasa ringan” dengan hanya makan satu atau dua kali sehari, dengan total kalori yang dibatasi.

- **OMAD (One Meal a Day)**

Seperti namanya, metode ini membatasi waktu makan menjadi satu kali saja dalam sehari. Biasanya, kamu bisa makan sebanyak yang kamu mau dalam satu jam, kemudian puasa selama 23 jam. Metode ini mungkin terasa ekstrem, jadi sebaiknya coba jika kamu sudah terbiasa dengan pola puasa yang lebih ringan.

- **Eat-Stop-Eat**

Metode ini lebih fleksibel, karena hanya mengharuskan puasa penuh selama 24 jam, sekali atau dua kali dalam seminggu. Kamu bisa memilih hari apa saja yang cocok, misalnya puasa penuh dari jam makan malam hingga makan malam berikutnya.

Semua metode ini punya efek yang berbeda untuk tiap orang, jadi jangan ragu untuk menyesuaikan dengan ritme tubuh dan kegiatan harianmu!

Langkah-Langkah Memulai Intermittent Fasting dengan Nyaman



Buat yang masih baru, memulai IF memang bisa terasa menantang. Berikut beberapa tips biar kamu bisa menjalani IF dengan aman dan nyaman:

1. **Mulai secara bertahap**

Nggak perlu langsung melakukan metode yang ekstrem! Kamu bisa mulai dengan metode 12:12, yaitu puasa 12 jam dan makan selama 12 jam. Setelah tubuh terbiasa, perlakuan-lahan kamu bisa memperpanjang jam puasamu.

2. **Tetap terhidrasi**

Minum air putih yang cukup selama puasa adalah kunci sukses IF! Selain air putih, teh herbal atau kopi tanpa gula juga bisa membantu mengganjal rasa lapar. Ini juga membantu tubuh tetap fit dan terhindar dari dehidrasi.

3. **Pilih waktu makan yang nyaman**

Sesuaikan jam makanmu dengan jadwal aktivitas sehari-hari. Kalau kamu merasa lebih nyaman makan di sore hari, coba lakukan IF dengan pola 16:8 yang dimulai dari jam 12 siang. Menyesuaikan jadwal makan dengan rutinitas akan memudahkan tubuh beradaptasi.

4. **Perhatikan asupan nutrisi selama periode makan**

Saat memasuki periode makan, pastikan kamu tetap memperhatikan asupan nutrisi. Perbanyak protein, serat, lemak sehat, serta vitamin dan mineral. Ini penting agar tubuh tetap mendapatkan energi dan nutrisi yang dibutuhkan, sehingga puasa tidak membuatmu merasa lemas.

5. **Hindari makan berlebihan saat buka puasa**

Sering kali, rasa lapar selama puasa membuat kita ingin makan banyak sekaligus. Tapi, usahakan untuk menghindari makan berlebihan, ya! Pilih makanan sehat dan bergizi agar hasil dari IF tetap optimal, dan tubuh bisa bekerja dengan baik.

Manfaat Intermittent Fasting untuk Kesehatan



Nah, apa saja sih manfaat yang bisa kamu dapatkan dengan menjalankan IF secara teratur? Berikut beberapa manfaat yang

sering dilaporkan:

- **Mendukung kesehatan jantung:** IF bisa membantu menurunkan tekanan darah dan kolesterol, yang berperan besar dalam menjaga kesehatan jantung.
- **Meningkatkan fokus dan konsentrasi:** Selama puasa, tubuh bisa lebih fokus dan energi bisa dialihkan ke aktivitas otak. Banyak yang merasa lebih produktif saat menjalankan IF!
- **Mendukung kesehatan metabolisme:** IF membantu tubuh dalam mengatur gula darah dan hormon insulin, yang baik untuk menjaga kesehatan metabolisme dan mencegah resistensi insulin.
- **Mengurangi risiko obesitas:** Karena tubuh menggunakan cadangan lemak untuk energi, IF bisa membantu dalam proses penurunan berat badan dan mencegah kenaikan berat badan yang tidak diinginkan.

Tips Menjaga Hasil Optimal dalam Intermittent Fasting



Supaya hasil IF yang kamu lakukan bisa maksimal, ada beberapa tips yang bisa kamu terapkan:

- **Konsisten:** Sama seperti diet lainnya, konsistensi adalah kunci dalam IF. Mulai dengan yang mudah, kemudian secara bertahap tambahkan tantangannya.
- **Perhatikan jam tidur:** Tidur yang cukup membantu tubuh menjalani IF dengan lebih mudah, menghindari rasa lapar berlebihan, dan membuat metabolisme tetap optimal.
- **Selalu konsultasi ke ahli gizi atau dokter:** Terutama jika kamu memiliki kondisi kesehatan tertentu, konsultasi ke dokter sangat dianjurkan agar IF tetap aman dan sehat untuk tubuhmu.

Yuk, Coba Intermittent Fasting dengan Bijak!

Intermittent fasting adalah metode diet yang nggak hanya fokus ke penurunan berat badan, tetapi juga mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Dengan memilih metode yang sesuai, mengikuti tips yang benar, dan menjaga pola makan seimbang, IF bisa jadi cara yang nyaman untuk menjaga kesehatan dan kebugaran.

Nah, tertarik mencoba? Mulailah secara perlahan, dengarkan tubuhmu, dan jadikan IF sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang menyenangkan. Selamat mencoba, dan semoga berhasil, ya!

6 Penyebab Stretch Mark dan Cara Mencegahnya

Category: LifeStyle

31 Oktober 2024



Prolite – *Stretch mark* atau *striae*, seringkali disebut sebagai “garis-garis putih,” merupakan masalah kulit yang umum terjadi, terutama pada wanita, baik saat masa kehamilan maupun ketika mengalami perubahan berat badan yang signifikan.

Ketika kulit meregang secara berlebihan dalam waktu singkat, seperti saat kehamilan atau saat mengalami penurunan atau peningkatan berat badan yang cepat, serat-serat kulit dapat mengalami kerusakan dan menghasilkan *striae*.

Dalam artikel ini, kita akan menyelami lebih dalam mengenai faktor-faktor penyebab umum dari *stretch mark* dan memberikan panduan praktis tentang bagaimana cara mencegahnya, sehingga kita bisa merawat kulit kita dengan lebih baik. Oleh karena itu, yuk kita simak sampai akhir!

Penyebab Stretch Mark dan Cara Mencegahnya

1. Perubahan Berat Badan yang Cepat



Ilustrasi menimbang berat badan – Freepik

Striae sering muncul ketika kulit meregang secara cepat akibat peningkatan berat badan yang signifikan. Menjaga penurunan atau kenaikan berat badan dengan konsisten dapat menjadi kunci untuk mencegah munculnya *stretch mark*.

Dengan menjaga berat badan tetap stabil, kita dapat mengurangi tekanan yang diberikan pada kulit, sehingga mengurangi risiko terjadinya peregangan yang berlebihan. Ini adalah langkah sederhana namun efektif yang dapat diambil untuk merawat kulit dan mencegahnya.

2. Kehamilan



Ilustrasi wanita hamil – thebump

Selama masa kehamilan, pertumbuhan perut dan payudara yang cepat dapat menyebabkan timbulnya *striae*. Untuk mengurangi risiko munculnya, penting untuk merawat kulit secara khusus selama kehamilan.

Salah satu cara efektifnya adalah dengan menggunakan krim atau minyak anti-*stretch mark* secara teratur. Produk-produk ini dirancang khusus untuk membantu menjaga elastisitas kulit dan mengurangi kemungkinan terjadinya peregangan berlebihan.

3. Faktor Genetik



Ilustrasi dna – Freepik

Kecenderungan genetik juga dapat memainkan peran penting dalam kemungkinan munculnya *striae*. Jika ada riwayat dalam keluarga, langkah-langkah pencegahan dapat diambil sejak dini untuk mengurangi risiko timbulnya masalah ini.

Meskipun tidak dapat mengubah faktor genetik, dengan mengadopsi gaya hidup sehat dan rutin merawat kulit, seperti menjaga berat badan yang seimbang, menggunakan pelembap yang tepat, dan mengonsumsi makanan yang kaya akan nutrisi, kita dapat membantu mengurangi kemungkinan akan muncul atau setidaknya mengurangi keparahannya.

4. Kurangnya Hidrasi



Ilustrasi lelaki yang sedang minum air dari botol – Freepik

Kulit yang kering memang cenderung lebih rentan terhadap *stretch mark*. Oleh karena itu, menjaga kelembaban kulit menjadi kunci penting dalam mengurangi risiko timbulnya *striae*.

Penggunaan pelembab khusus secara teratur dapat membantu menjaga elastisitas kulit dan membuatnya lebih lentur, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya peregangan berlebihan yang dapat menyebabkan *stretch mark*.

Selain itu, penting juga untuk memilih pelembab yang sesuai dengan jenis kulit dan mengandung bahan-bahan yang mampu meningkatkan kelembaban kulit secara efektif.

5. Olahraga yang Tidak Teratur



Ilustrasi – Cr. shutterstock

Melibatkan diri dalam rutin olahraga yang sesuai dengan kemampuan dan preferensi kita dapat membantu menjaga kekencangan kulit.

Olahraga membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki kolagen dan elastin dalam kulit, serta menguatkan otot-otot di sekitar area yang rentan terhadap *striae*, seperti perut, paha, dan lengan.

Selain itu, dengan rutin berolahraga, kita juga dapat mengontrol berat badan dengan lebih efektif, sehingga mengurangi risiko timbulnya *striae* akibat perubahan berat badan yang drastis.

6. Nutrisi yang Tidak Seimbang



Ilustrasi makanan cepat saji – Freepik

Asupan nutrisi yang kurang dapat mempengaruhi kesehatan kulit secara signifikan. Penting untuk memastikan tubuh mendapatkan nutrisi yang cukup, terutama vitamin dan mineral yang mendukung kesehatan kulit.

Vitamin A, C, dan E, misalnya, memiliki peran penting dalam menjaga elastisitas, kelembaban, dan kekuatan kulit. Selain itu, konsumsi makanan yang kaya akan antioksidan, protein, dan lemak sehat juga dapat membantu memberikan nutrisi yang dibutuhkan oleh kulit.



Ilustrasi perawatan kulit – Freepik

Dengan memahami penyebab stretch mark, kita bisa lebih proaktif dalam mencari langkah-langkah pencegahan untuk mengurangi risiko timbulnya strechmark serta merawat kulit agar tetap sehat dan kencang.

Jadi, jangan lupa untuk selalu menjaga kesehatan kulit dan tetap berusaha untuk tetap sehat, ya! *Stay healthy, guys!* ☺

Berat Badan Naik? Ini 8 Cara Mudah Menurunkan

Category: LifeStyle,Seleb

31 Oktober 2024



Prolite – Masih banyak orang yang mengalami kesulitan untuk menurunkan berat badan. Kami memiliki beberapa cara yang mudah untuk menurunkan berat badan. Selama dilakukan secara bertahap dan rutin akan cara-cara menurunkan berat badan dengan cara tersebut tidaklah membuat anda tersiksa.

Daripada menjalani diet yang terlalu ketat akan membuat kamu tersiksa, mending kamu menerapkan cara yang mudah untuk menurunkan berat badan yang tidak menyiksa tapi justru lebih efektif. Hingga badanmu mencapai berat yang ideal.

Berikut ini adalah beberapa tips mudah menurunkan berat badan yang bisa kamu terapkan:

1. Minum air sebelum makan

Menurut penelitian, minum air sebelum makan bisa membantu menurunkan berat badan. Minum air sebelum makan dapat membuatmu lebih cepat merasa kenyang,. Terus, kamu juga perlu tahu bahwa terkadang rasa haus muncul menyerupai rasa lapar. Jadi saat mulai merasa lapar, daripada langsung makan, cobalah atasi dengan minum air putih terlebih dahulu. Dengan menerapkan cara ini, jumlah kalori yang kamu konsumsi saat makan juga bisa berkurang.

2. Jangan lupa sarapan

Tahukah kamu, sarapan adalah bagian penting dari penurunan berat badan? Dengan darapan rutin keinginan untuk mengonsumsi makanan atau camilan yang tidak sehat jadi berkurang.

Membiasakan diri sarapan juga akan membuat rasa lapar di siang hari berkurang. Efeknya, keinginan untuk mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan pada jam makan siang atau malam akan turut berkurang.

3. Konsumsi makanan yang tepat

Jika sedang menjalani program penurunan berat badan, kamu disarankan untuk mengonsumsi makanan berprotein dan berserat. Makanan berprotein, seperti putih telur, yoghurt, daging tanpa lemak, makanan laut, kedelai, kacang-kacangan atau keju, bisa membantu tubuh membakar lemak dan menjadi sumber energi

Selain makanan yang tinggi protein, perbanyak pula konsumsi makanan berserat. Makanan berserat dapat membuatmu merasa kenyang lebih lama, tapi rendah kandungan kalori. Contoh makanan kaya serat adalah sayur, buah, makanan dari biji-bijian utuh, kacang-kacangan, dan gandum.

4. Makan dalam porsi kecil

Menurut penelitian, makan dengan piring atau mangkuk kecil dapat membuat kamu terbiasa makan dengan porsi yang sedikit, sehingga jumlah asupan kalori yang masuk ke dalam tubuh juga akan berkurang.

Makan dengan porsi kecil tapi sering, yaitu 4–5 kali sehari, lebih baik dalam membantu menurunkan berat badan ketimbang makan dalam porsi besar sebanyak 3 kali sehari.

5. Makan secara perlahan

Selain makan dalam porsi kecil, makan secara perlahan dan santai juga dapat mendukung penurunan berat badan. Dengan

kebiasaan makan seperti ini, tubuh bisa memiliki waktu yang lebih banyak untuk mengirim sinyal kenyang ke otak, sebelum kamu menghabiskan terlalu banyak makanan.

6. Tidak perlu menghindari makanan tertentu

Saat diet, kamu tidak perlu menghindari makanan yang kamu suka. Jika kamu menjauhi makanan tersebut, keinginanmu untuk mengonsumsinya malah akan jadi lebih kuat. Jadi kuncinya bukan menjauhi, tapi membatasinya. Sebagai contoh, kamu bisa membeli kue kering satuan, ketimbang membelinya dalam kotak atau stoples.

7. Tidur yang cukup

Selain menjaga pola makan, pastikan waktu tidurmu juga tercukupi dengan baik. Soalnya, jika kamu kurang tidur, produksi hormon ghrelin yang merangsang nafsu makan dapat meningkat.

Efeknya, kamu akan mengonsumsi makanan berkalsori tinggi dalam jumlah banyak. Tentunya hal ini akan membuat diet penurunan berat badanmu jadi berantakan.

8. Olahraga yang rutin

Sudah bukan rahasia lagi bahwa olahraga selalu dikaitkan dengan penurunan berat badan. Olahraga yang dilakukan secara rutin akan membantu membakar kelebihan kalori yang tidak bisa dipangkas hanya dengan menjalani diet.

Kalau dirasa perlu, kamu juga bisa berkonsultasi dengan dokter untuk program penurunan berat badan. Dokter akan memberikan rencana diet yang sesuai kondisi kesehatanmu. (*/ino)