

4 Jenis Buah Ampuh Buat Diet , Konsumsi Jeruk Bali Salah Satunya

Category: LifeStyle

10 Maret 2025



4 Jenis Buah Ampuh Buat Diet , Konsumsi Jeruk Bali Salah Satunya

Prolite – Masalah kelebihan berat badan memang menjadi salah satu yang perlu di perhatikan, salah satunya bisa dengan diet untuk menurunkannya.

Pasalnya semua orang pasti mendambakan berat badan yang ideal agar terlihat bagus.

Kelebihan berat badan dapat memicu berbagai macam penyakit yang akan menyerang tubuh kita.

Bukan hanya dapt memicu berbagai penyakit naum memiliki kelebihan berat badan juga dapat menghambat seseorang untuk

beraktifitas.

Orang yang memiliki berat berlebih akan lebih cepat lelah ketika melakukan kegiatan atau bahkan dia akan merasa cepat berkeringat.

Kami memiliki rekomendasi yang mungkin dapat membantu untuk menurunkan berat badan yang berlebih.

Menurut ahli bukan hanya makanan yang dapat membantu anda untuk diet namun konsumsi buah juga dapat membantu untuk menurunkan berat badan.

Buah-buahan tersebut dikenal sebagai sumber serat, vitamin, dan mineral, sehingga baik untuk dijadikan makanan atau camilan selama diet sekaligus mampu menjaga kesehatan tubuh.

Ada 3 kelebihan buah untuk diet yang berperan penting dalam mendukung program penurunan berat badan, yaitu mengandung tinggi serat, rendah kalori dan lemak, serta mengandung beragam vitamin dan mineral.

1. Apel



net alodokter

Buah dikenal sebagai camilan tepat bagi siapa pun yang sedang menjalani program menurunkan berat badan. Dalam 100 gram buah apel terkandung 84 gram air dan 3 gram serat. Kandungan air dan serat inilah yang dapat menjaga kadar gula darah tetap stabil dan membuat Anda tidak cepat lapar.

2. Jeruk Bali



Istimewa

Buah untuk menurunkan berat badan yang satu ini lebih umum dikenal dengan nama *grapefruit* atau pomelo. Buah ini dapat menurunkan berat badan dengan memberikan efek kenyang lebih

lama, terutama bagi pelaku diet yang berisiko terkena penyakit diabetes.

Konsumsi jeruk bali sebelum makan secara rutin selama 3 bulan dapat mengurangi berat badan hingga 1,5 kg. Buah ini juga baik untuk menjaga Kesehatan jantung dan pembuluh darah.

3. Alpukat



Biofarma

Alpukat mengandung lemak baik berupa asam oleat yang dapat menunda lapar dan keinginan untuk makan secara berlebihan. Selain itu, buah untuk diet ini juga bermanfaat dalam mengontrol kadar gula darah.

Lemak baik dalam alpukat juga baik bagi kesehatan jantung serta mampu menurunkan kadar kolesterol darah dan meningkatkan jumlah kolesterol baik (HDL). Dalam 100 gram alpukat, terdapat sekitar 7 gram serat, 15 gram lemak, serta mineral dan vitamin, seperti kalium, magnesium, folat, vitamin B6 dan vitamin C.

4. Pisang



astronauts

Buah pisang direkomendasikan sebagai buah untuk diet karena bisa menunda rasa lapar sekaligus meningkatkan metabolisme tubuh. Diet pisang ini pun cukup mudah untuk dilakukan, Anda hanya perlu mengonsumsi 1 buah pisang segar di pagi hari sebagai menu sarapan.

Sementara itu, pada siang dan malam hari, Anda bisa makan seperti biasa. *Ngemil* pun masih diperbolehkan tetapi hanya pada sore hari. Anda dapat mengonsumsi beragam camilan, termasuk makanan manis, asalkan dalam batasan wajar supaya penurunan berat badan bisa dicapai.

Bagaimana penjelasannya semoga bermanfaat untuk membantu menurunkan berat badan.

4 Jenis Buah Ampuh Buat Diet , Konsumsi Jeruk Bali Salah Satunya

Category: LifeStyle

10 Maret 2025



Prolite – Masalah kelebihan berat badan memang menjadi salah satu yang perlu di perhatikan, salah satunya bisa dengan diet untuk menurunkannya.

Pasalnya semua orang pasti mendambakan berat badan yang ideal agar terlihat bagus.

Kelebihan berat badan dapat memicu berbagai macam penyakit yang akan menyerang tubuh kita.

Bukan hanya dapt memicu berbagai penyakit naum memiliki kelebihan berat badan juga dapat menghambat seseorang untuk beraktifitas.

Orang yang memiliki berat berlebih akan lebih cepat lelah ketika melakukan kegiatan atau bahkan dia akan merasa cepat

berkeringat.

Kami memiliki rekomendasi yang mungkin dapat membantu untuk menurunkan berat badan yang berlebih.

Menurut ahli bukan hanya makanan yang dapat membantu anda untuk diet namun konsumsi buah juga dapat membantu untuk menurunkan berat badan.

Buah-buahan tersebut dikenal sebagai sumber serat, vitamin, dan mineral, sehingga baik untuk dijadikan makanan atau camilan selama diet sekaligus mampu menjaga kesehatan tubuh.

Ada 4 kelebihan buah untuk diet yang berperan penting dalam mendukung program penurunan berat badan, yaitu mengandung tinggi serat, rendah kalori dan lemak, serta mengandung beragam vitamin dan mineral.

1. Apel



net alodokter

Buah dikenal sebagai camilan tepat bagi siapa pun yang sedang menjalani program menurunkan berat badan. Dalam 100 gram buah apel terkandung 84 gram air dan 3 gram serat. Kandungan air dan serat inilah yang dapat menjaga kadar gula darah tetap stabil dan membuat Anda tidak cepat lapar.

2. Jeruk Bali

Buah untuk menurunkan berat badan yang satu ini lebih umum dikenal dengan nama *grapefruit* atau pomelo. Buah ini dapat menurunkan berat badan dengan memberikan efek kenyang lebih lama, terutama bagi pelaku diet yang berisiko terkena penyakit diabetes.

Konsumsi jeruk bali sebelum makan secara rutin selama 3 bulan dapat mengurangi berat badan hingga 1,5 kg. Buah ini juga baik

untuk menjaga Kesehatan jantung dan pembuluh darah.

3. Alpukat



Biofarma

Alpukat mengandung lemak baik berupa asam oleat yang dapat menunda lapar dan keinginan untuk makan secara berlebihan. Selain itu, buah untuk diet ini juga bermanfaat dalam mengontrol kadar gula darah.

Lemak baik dalam alpukat juga baik bagi kesehatan jantung serta mampu menurunkan kadar kolesterol darah dan meningkatkan jumlah kolesterol baik (HDL). Dalam 100 gram alpukat, terdapat sekitar 7 gram serat, 15 gram lemak, serta mineral dan vitamin, seperti kalium, magnesium, folat, vitamin B6 dan vitamin C.

4. Pisang



astronauts

Buah pisang direkomendasikan sebagai buah untuk diet karena bisa menunda rasa lapar sekaligus meningkatkan metabolisme tubuh. Diet pisang ini pun cukup mudah untuk dilakukan, Anda hanya perlu mengonsumsi 1 buah pisang segar di pagi hari sebagai menu sarapan.

Sementara itu, pada siang dan malam hari, Anda bisa makan seperti biasa. *Ngemil* pun masih diperbolehkan tetapi hanya pada sore hari. Anda dapat mengonsumsi beragam camilan, termasuk makanan manis, asalkan dalam batasan wajar supaya penurunan berat badan bisa dicapai.

Bagaimana penjelasannya semoga bermanfaat untuk membantu menurunkan berat badan.

Viral di TikTok Aturan Diet 30-30-30 Ampuh Menurunkan Berat Badan, Berikut Caranya

Category: LifeStyle

10 Maret 2025



Viral di TikTok Aturan Diet 30-30-30 Ampuh Menurunkan Berat Badan, Berikut Caranya

Prolite – Tips dan saran menurunkan berat badan mungkin banyak caranya namun aturan 30-30-30 bisa juga di coba untuk mendapatkan berat badan yang idelal.

Berat badan yang idel banyak di idamkan oleh kaum perempuan maupun laki-laki. Dengan memiliki berat badan yang idel maka membuat siapapun menjadi percaya diri dengan penampilannya.

“Aturan 30-30-30” adalah metode diet untuk menurunkan berat

badan dengan menerapkan kebiasaan sarapan penuh protein, makan teratur, dan rutin berolahraga. Tujuan utama dari “aturan 30-30-30” ini adalah membantu mengelola berat badan, menjaga kesejahteraan mental dan fisik, serta membentuk gaya hidup sehat.

Selain tiga tujuan di atas, dengan natura tersebut juga diklaim mampu meningkatkan kapasitas tubuh untuk membakar lemak dan menjaga otot tanpa lemak.



freepik

Aturan diet ini menjadi viral di TikTok berkat Gary Brecka yang mengklaim bahwa teknik ini mampu membakar lemak tanpa kehilangan massa otot.

Lantas apa sih aturan 30-30-30 diet yang dimaksud diatas? Berikut penjelasannya.

Secara detail adalah metode penurunan berat badan dengan melakukan makan 30 gram protein dalam waktu 30 menit setelah bangun tidur, melakukan olahraga atau latihan kardiovaskular intensitas rendah selama 30 menit, sarapan pagi, dan membagi asupan protein sepanjang hari.

Dengan metode ini diklaim mampu mendorong kebiasaan sehat yang dapat dipertahankan dari waktu ke waktu. Jika rutin menerapkan “aturan 30-30-30”, berat badan Anda bisa menurun dan metabolisme meningkat dalam waktu bersamaan, keinginan untuk terus makan bisa berkurang, dan kadar gula darah lebih stabil.

Selain itu, rutin berolahraga dan pola makan seimbang yang diatur dalam “aturan 30-30-30” juga dapat meningkatkan kadar energi dan fokus mental. Kemudian, latihan kardiovaskular ringan juga bisa membantu menjaga kesehatan jantung.

Meskipun metode ini tergolong aman bagi sebagian besar orang, setiap individu yang ingin menerapkan aturan ini wajib

berkonsultasi dengan dokter untuk menghindari risiko yang tidak diinginkan, seperti gangguan kesehatan akibat diet.

Lapar Fisik atau Lapar Emosi? Yuk, Kenali Bedanya Biar Nggak Salah Langkah !

Category: LifeStyle

10 Maret 2025



Prolite – Lapar Fisik vs. Lapar Emosi: Kenali Bedanya Biar Nggak Keburu Lapar Mata!

Pernah nggak, sih, kamu merasa ingin ngemil padahal baru saja makan? Atau tiba-tiba pengen makan sesuatu yang spesifik ketika lagi stres atau sedih?

Nah, ini yang biasa disebut lapar emosi, beda banget sama lapar fisik yang emang muncul karena tubuh butuh asupan energi.

Tapi, gimana sih caranya membedakan antara lapar fisik dan lapar emosi? Yuk, kita kupas tuntas supaya kamu bisa lebih memahami dan mengenali perbedaannya!

Apa Itu Lapar Fisik dan Lapar Emosi?



Lapar fisik adalah rasa lapar yang muncul karena tubuh kita benar-benar butuh energi. Biasanya, setelah beberapa jam tidak makan, tubuh mulai mengirim sinyal seperti perut keroncongan atau lemas.

Sederhananya, ini adalah tanda dari tubuh kalau bahan bakarnya mulai habis dan butuh diisi ulang.

Di sisi lain, **lapar emosi** adalah keinginan makan yang muncul bukan karena tubuh benar-benar butuh energi, melainkan karena emosi atau kondisi psikologis kita.

Misalnya, ketika kita merasa stres, bosan, sedih, atau bahkan terlalu senang, dorongan untuk makan bisa datang meskipun kita baru saja makan.

Lapar emosi sering kali membuat kita mencari makanan tertentu yang bisa memberikan kenyamanan atau perasaan puas secara instan, seperti makanan manis atau camilan favorit.

Tanda-Tanda Lapar Fisik vs. Lapar

Emosi



Nah, supaya lebih mudah mengenali kapan kamu merasa lapar fisik dan kapan kamu merasakan lapar emosi, berikut beberapa tanda yang bisa membantu:

Lapar Fisik

- **Muncul secara bertahap:** Rasa lapar fisik biasanya muncul perlahan. Semakin lama kita tidak makan, semakin kuat rasa laparnya.
- **Dirasakan di perut:** Lapar fisik biasanya terasa di perut dengan tanda-tanda seperti keroncongan, perut terasa kosong, atau bahkan agak sedikit lemas.
- **Fleksibel soal pilihan makanan:** Saat benar-benar lapar, kita biasanya tidak terlalu pilih-pilih soal makanan. Apa saja yang tersedia cenderung bisa diterima untuk mengisi perut.
- **Hilang setelah makan:** Setelah makan, rasa lapar ini akan mereda atau hilang karena tubuh sudah mendapatkan energi yang dibutuhkan.

Lapar Emosi

- **Datang tiba-tiba:** Lapar emosi sering datang dengan cepat dan tiba-tiba, terutama saat kamu sedang merasakan emosi tertentu.
- **Terdorong oleh pikiran, bukan perut:** Rasa lapar emosi lebih sering muncul di kepala, seperti keinginan untuk ngemil atau makan sesuatu yang spesifik.
- **Cenderung mencari makanan tertentu:** Lapar emosi biasanya bikin kita mengidam makanan tertentu, misalnya camilan manis, makanan asin, atau makanan favorit lainnya.
- **Tidak selalu hilang setelah makan:** Setelah makan, rasa lapar emosi bisa saja masih ada atau malah menimbulkan perasaan bersalah karena kita tahu tidak benar-benar

mebutuhkan makanan tersebut.

Cara Mengenal Apakah Kamu Sedang Lapar Fisik atau Lapar Emosi



Ada beberapa cara simpel yang bisa kamu coba untuk mengenali jenis lapar yang kamu rasakan. Ini penting supaya kamu nggak keburu lapar mata dan makan berlebihan!

1. **Pikirkan kapan terakhir kali kamu makan**

Jika kamu baru saja makan kurang dari 2-3 jam yang lalu, besar kemungkinan rasa lapar yang muncul adalah lapar emosi. Tubuh biasanya membutuhkan waktu beberapa jam sebelum benar-benar butuh asupan energi lagi.

2. **Evaluasi keinginan makanmu**

Kalau kamu merasa ngidam makanan spesifik, misalnya tiba-tiba pengen kue coklat atau keripik, ini sering kali menjadi tanda lapar emosi. Lapar fisik biasanya lebih menerima berbagai pilihan makanan.

3. **Tunggu beberapa menit**

Cobalah menunggu 5-10 menit saat rasa lapar muncul. Lapar emosi biasanya akan berkurang atau hilang dengan sendirinya, sedangkan lapar fisik cenderung tetap ada atau bahkan makin terasa.

Tips Mengatasi Lapar Emosi dengan Cerdas



Kalau kamu merasa sedang mengalami lapar emosi, ada beberapa strategi yang bisa membantu mengatasinya. Daripada langsung

mencari makanan, kamu bisa coba beberapa cara ini!

- **Mindfulness Eating**

Mindfulness eating atau makan dengan penuh kesadaran bisa membantu kamu lebih peka terhadap rasa lapar dan kenyang. Saat makan, fokuslah pada rasa, tekstur, dan aroma makanan. Ini juga membantu agar kamu tidak makan berlebihan.

- **Coba journaling**

Kadang, menuliskan perasaan kita bisa jadi cara yang ampuh untuk mengatasi lapar emosi. Misalnya, kalau kamu merasa bosan atau stres, cobalah tulis apa yang kamu rasakan. Journaling bisa jadi outlet yang bagus untuk meredakan emosi tanpa harus mencari camilan.

- **Gantikan dengan aktivitas lain**

Lapar emosi sering kali muncul ketika kita merasa bosan atau stres. Coba alihkan perhatian dengan melakukan aktivitas lain, seperti berjalan-jalan sebentar, menonton video lucu, atau melakukan hobi yang kamu sukai.

- **Meditasi atau latihan pernapasan**

Latihan pernapasan atau meditasi bisa sangat membantu mengatasi emosi yang sedang tidak stabil. Cobalah tarik napas dalam-dalam beberapa kali, ini bisa menenangkan pikiran dan membantu meredakan lapar emosi.



Mengenali apakah rasa lapar yang kamu rasakan berasal dari kebutuhan fisik atau emosi adalah langkah penting untuk menjaga pola makan yang sehat dan menghindari makan berlebihan.

Ingatlah bahwa lapar fisik adalah sinyal dari tubuh untuk mendapatkan energi, sementara lapar emosi adalah cara pikiran kita mencari kenyamanan dari makanan.

Dengan memahami perbedaannya, kamu bisa lebih bijak dalam

memilih kapan dan apa yang sebaiknya dimakan.

Jadi, kalau lain kali kamu merasa lapar, jangan langsung buka lemari camilan, ya! Pikirkan dulu apakah itu benar-benar lapar fisik atau cuma lapar emosi. Selamat mencoba, dan semoga berhasil menjaga pola makan yang sehat!

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

Category: LifeStyle
10 Maret 2025



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, perlahan-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!

5 Menu Sarapan Terbaik yang Cocok saat Lagi Diet

Category: LifeStyle

10 Maret 2025



Prolite – Sarapan menjadi penting untuk menambah energi yang membuat kondisi otak segar sehingga menjadikan mood bagus.

Jika berada dalam kondisi lapar menjadikan otak lelah dan memengaruhi mood saat belajar atau beraktivitas menjadi lesu ataupun mudah emosi.

Namun untuk beberapa orang yang sedang menjalankan diet pasti akan memilih untuk tidak makan di pagi hari.

Namun apakah kalian tau ada beberapa makanan yang bisa dimakan di pagi hari meski sedang diet?

Sarapan yang cocok untuk diet adalah makanan yang mengandung protein dan serat yang tinggi karena dapat membuat tubuh merasa kenyang lebih lama.

Berikut 5 menu sarapan yang cocok untuk kamu yang lagi diet:

1. Kopi dan Teh



chatnews

Mengonsumsi kopi ataupun teh dipagi hari dapat memberikan manfaat yang baik untuk tubuh, seperti mengurangi rasa kantuk dan memberikan energi pada tubuh.

Kedua jenis minuman ini dapat membakar lemak dan mendukung program diet yang dilakukan.

2. Buah-buahan



istimewa

Buah-buahan memiliki nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti kalium, serat, vitamin C, dan folat. Makan buah dan sayur setidaknya setengah piring dari sarapan yang dikonsumsi, atau setidaknya dua hingga tiga porsi buah setiap hari.

3. Susu Rendah Lemak

Susu rendah lemak memiliki kandungan kalsium, kalium, protein, dan vitamin D, yang dapat membentuk dan menyehatkan tulang. Selain susu rendah lemak, Anda juga bisa minum susu nabati saat sarapan karena juga memiliki nutrisi yang baik untuk kesehatan, seperti kalsium, vitamin A, dan vitamin D.

4. Telur Telur



Alodokter

Dengan mengonsumsi telur memiliki kandungan protein yang tinggi yang dapat menurunkan nafsu makan ketika dikonsumsi saat sarapan sehingga baik untuk Anda yang sedang diet.

Selain protein, telur juga kaya akan vitamin dan mineral, seperti selenium dan riboflavin, yang baik untuk kesehatan.

5. Greek Yogurt

Greek yogurt berbeda dengan yogurt biasa karena memiliki kandungan protein yang lebih besar, bahkan hingga dua kali lipat.

Sarapan dengan Greek yogurt dan buah-buahan, termasuk buah beri, dapat mencukupi kebutuhan protein tubuh dan membantu untuk menurunkan berat badan.

4 Cara Sepele di Pagi Hari Dapat Menurunkan Berat Badan , Perempuan Wajib Baca!

Category: LifeStyle
10 Maret 2025



4 Cara Sepele di Pagi Hari Dapat Menurunkan Berat Badan , Perempuan Wajib Baca!

Prolite – Memiliki badan ideal dan sehat merupakan impian banyak orang, banyak cara dilakukan seseorang untuk bisa menurunkan berat badan.

Menurunkan berat badan memang tidak mudah banyak juga rintangan ketika kita menjalani diet.

Sebenarnya, keberhasilan menurunkan berat badan bisa dipengaruhi oleh bagaimana seseorang memulai hari. Nyatanya, ada sejumlah kebiasaan pagi hari yang bisa membantu penurunan berat badan.

Namun apakah kamu tau, ada hal-hal sepele yang dapat menurunkan BB di pagi hari loh!

Lantas kegiatan sepele apa saja yang dapat menurunkan berat badan? Simak penjelasan berikut ini:

1. Sarapan Tinggi Protein



freepik

Mengontrol konsumsi makanan sarapan sangat penting, pasalnya kita dapat menentukan bagaimana aktivitas seharian berjalan. Mengonsumsi makanan berprotein tinggi dapat secara efektif mengurangi nafsu makan dan membantu penurunan kiloan.

Dengan mengonsumsi sarapan berprotein tinggi maka akan lebih sedikit penambahan lemak dan berkurangnya asupan harian serta berkurang pula rasa lapar.

Protein juga sangat baik untuk membantu penurunan BB dengan menurunkan kadar hormon ghrelin atau 'hormon lapar'.

2. Minum Banyak Air



Halodoc

Mengonsumsi cukup air di pagi hari adalah salah satu cara yang baik untuk proses mendapatkan badan ideal. Air dapat membantu meningkatkan pengeluaran energi atau jumlah kalori yang dibakar tubuh.

Terlebih lagi, mengonsumsi air putih dapat mengurangi nafsu makan dan asupan makanan beberapa individu.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan, wanita dengan BB tinggi yang meningkatkan jumlah asupan air hingga satu liter per hari menurunkan berat hingga 2 kilogram selama satu tahun tanpa melakukan perubahan lain dalam pola makan dan rutinitas olahraga mereka.

3. Menimbang Berat Badan

Rutin menimbang badan bisa dilakukan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan motivasi dan pengendalian diri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa rutin menimbang berat badan dikaitkan dengan penurunan BB yang lebih besar.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan pada 47 orang menemukan bahwa mereka yang menimbang setiap hari dapat menurunkan BB hingga 6 kg lebih banyak selama enam bulan dibandingkan dengan mereka yang jarang menimbang.

Lakukan menimbang badan di pagi haru setelah buang air besar dan sebelum makan dan minum.

4. Menjemur Diri



Halodoc

Terkena sinar matahari di pagi hari sangat bagus untuk dapat menurunkan BB anda. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa memenuhi kebutuhan vitamin D dapat membantu menurunkan BB dan bahkan mencegah penambahan BB.

Biarkan sinar matahari masuk ke dalam rumah atau dengan berjemur duduk di halaman rumah selama 10-15 menit setiap pagi. Sebuah penelitian kecil menemukan bahwa paparan cahaya tingkat sedang pada waktu-waktu tertentu dalam sehari dapat berdampak pada berat badan.

4 Kandungan Gizi pada Telor Rebus , Dapat Menurunkan BB

Category: LifeStyle

10 Maret 2025



Prolite – Kandungan gizi pada telur rebus sangat banyak, tidak heran banyak orang mengonsumsi ini untuk menu makan buat yang sedang diet.

Kandungan gizi yang terdapat pada telur rebus ini dapat

menurunkan berat badan, pengolahan dengan cara di rebus sangat banyak manfaatnya dan baik untuk kesehatan badan.

Lantas apa saja manfaat dari mengonsumsi telur rebus buat yang sedang diet? Simak Penjelasannya:

1. Sumber Protein

Telur rebus adalah makanan berprotein tinggi maka dari itu bagus mengonsumsi untuk pembangun tubuh, ia memainkan peran penting dalam menjaga kekuatan dan perbaikan otot dan jaringan.

Satu butir telur rebus mengandung sekitar 6,3 gram protein. Telur juga mengandung sembilan asam amino esensial, yang membantu pertumbuhan otot, pemulihan, dan pemeliharaan.

2. Sumber Vitamin D



halodoc

Kuning telur adalah salah satu dari sedikit makanan yang mengandung vitamin D secara alami. Dua butir telur rebus sudah mencukupi 82 persen kebutuhan vitamin D harian orang dewasa.

Vitamin D bermanfaat untuk menyerap kalsium dan fosfor. Oleh karena itu, vitamin D diperlukan untuk menjaga tulang dan gigi yang kuat. Vitamin D juga mendukung pemeliharaan fungsi otot dan kekebalan.

3. Menjaga Kesehatan Mata



Alodokter

Vitamin A dan E, serta selenium, semuanya ditemukan dalam telur rebus. Nutrisi ini punya manfaat sebagai antioksidan penting dalam menjaga kesehatan mata dan memulihkan fungsi retina. Selain itu, selenium membantu mencegah penglihatan degeneratif pada usia muda dan tua.

4. Sumber Kolesterol Baik

Sebutir telur mengandung 212 miligram kolesterol. Namun, kolesterol makanan tidak sama dengan kolesterol darah yang lebih tinggi. High-density lipoprotein (HDL), atau kolesterol baik pun bisa meningkat setelah makan telur rebus.

Bagai mana dengan penjelasannya semoga manfaat telur rebus dapat membantu anda dalam program diet.

3 Gerakan Mudah Memiliki Perut yang Bagus , Wanita Perlu Coba

Category: LifeStyle

10 Maret 2025



Prolite – Memiliki perut yang bagus memang menjadi idaman semua wanita, namun terkadang wanita tidak mempunyai waktu pergi ketempat kebugaran.

Namun kini banyak cara untuk berolahraga terutama mengecilkan perut meski hanya di dalam rumah.

Ada beberapa gerakan yang efektif dan bermanfaat untuk mengecilkan perut meski hanya dilakukan di dalam rumah saja.

Seperti diketahui, banyak wanita yang ingin mengecilkan perut baik karena lemak maupun faktor lainnya harus melakukan diet yang tidak efektif dan berlarut-larut.

Padahal ada beberapa gerakan sederhana dan olahraga untuk mendapatkan perut yang bagus dilakukan wanita dan di rumah.

Gerakan ini bisa dicoba, karena memiliki perut yang kencang dan rata adalah impian bagi banyak wanita.

Banyak wanita yang berpikiran bahwa untuk memiliki perut ramping memerlukan waktu banyak serta mengeluarkan uang besar

karna pasti membutuhkan waktu untuk ke pusat kebugaran.

Bahkan mereka tidak sedikit harus mengeluarkan uang banyak untuk membayar instruktur hingga bayar masuk pusat kebugaran.

Tapi tenang sekarang pemikiran itu semua sudah tidak perlu di risaukan lagi pasalnya untuk memiliki perut yang bagus cukup di lakukan di rumah tanpa mengeluarkan uang sedikitpun.

Mari kita lihat beberapa latihan yang dapat anda lakukan untuk mendapatkan perut yang bagus tanpa meninggalkan kenyamanan rumah anda.

1. Latihan Plank



hellosehat

Plank adalah salah satu latihan perut dengan berbaring perut menghadap ke bawah.

Dengan menopang siku dan jari kaki Anda, angkat tubuh Anda dengan garis lurus dari kepala hingga tumit.

Tahan posisi ini selama satu menit atau tiga puluh detik, lalu ulangi beberapa kali.

Plank akan mengencangkan otot perut Anda, menguatkan inti tubuh Anda, dan meningkatkan pembakaran kalori.

2. Mengangkat kaki

Latihan ini akan berkonsentrasi pada otot perut bagian bawah dengan berbaring telentang, tangan di bawah pinggul.

Angkat kaki Anda dengan lurus ke atas dan turunkan perlahan tanpa menyentuh lantai. Ulangi gerakan ini sebanyak mungkin.

3. Twist Rusia



Womens Health

Latihan ini melibatkan otot perut samping. Dengan mengangkat kaki dari lantai sambil duduk dengan lutut ditekuk.

Dengan jari-jari terjulur di depan Anda, putar tubuh Anda ke satu sisi sambil menyentuh tangan Anda ke lantai. Ulangi langkah ini ke arah lain.

Twist Rusia memperkuat otot perut samping dan pinggul, sehingga dapat membakar lemak pada bagian tersebut.

Rahasia ! Konsumsi Putih Telur 10% protein dan 90% air

Category: LifeStyle

10 Maret 2025



Rahasia ! Konsumsi Putih Telur 10% protein dan 90% air

Prolite – Manfaat putih telur tidak kalah tinggi dengan kuning telur. Jumlah gizi yang terkandung dalam kuning telur memang lebih banyak dari bagian lainnya.

Namun bukan berarti putih telur tidak mempunyai manfaat bagi tubuh. Pada dasarnya merupakan cairan bening dan kental yang mengelilingi kuning telur.

Manfaat ini bagi tubuh bisa diperoleh dengan mengonsumsi olahannya. Cairan ini terdiri dari 10% protein dan 90% air.



Putih Telur

Memang kandungan ini sebagian besar adalah air namun senyawa antioksidan yang disebut riboflavin ini dapat mengurangi risiko degenerasi mata akibat penuaan dan katarak.

Kelebihannya adalah cairan ini memiliki lebih sedikit kalori dan tidak mengandung lemak.

Kandungan yang terdapat pada putih telur adalah sebagai berikut: 4 gram protein 55 miligram natrium 1,3 mikrogram folat 6,6 mikrogram selenium 2,3 miligram kalsium 3,6 miligram magnesium 4,9 miligram fosfor 53,8 miligram potassium.



Telur

Selain kandungan gizi di atas, ini juga menyediakan vitamin B2 yang cukup banyak. Dengan demikian, manfaat bagi tubuh akan terasa lengkap.

Manfaat lain juga sangat cocok untuk melakukan diet saat seseorang tengah mencoba mengatur berat badannya. Putih telur menyediakan lebih banyak protein. Sehingga bisa menjadi pilihan terbaik bagi orang yang mencoba menurunkan berat

badan.

Dengan mengonsumsinya setiap pagi maka kamu akan terus terjaga untuk melakukan penurunan berat badan.