

# Awas Berat Badan Berlebih ! 5 Jenis Olahraga, Lari Salah Satunya

Category: LifeStyle

3 Juli 2023



## Awas Kelebihan Berat Badan! 5 Jenis Olahraga, Lari Salah Satunya

**Prolite** – Anda memiliki masalah kelebihan berat badan? Diet mungkin salah satu cara untuk dapat menurunkan berat badan.

Namun kamu juga pasti membutuhkan olahraga agar berat badan bisa turun lebih cepat. Selain berat badan turun kamu juga mendapatkan badan lebih sehat.

Dengan berolahraga kamu dapat membakar lemak dengan cepat hingga mencapai berat badan yang diinginkan.

Berbagai macam jenis olahraga memang bagus namun ada 5 jenis

olahraga yang dapat anda coba sebagai cara untuk menurunkan berat badan.

## **1. Renang**



### **Berenang**

Olahraga air satu ini dengan durasi waktu 1 jam, bisa membantu kurang lebih sampai 800 kalori tergantung dari jenis gaya yang di pakai. Tak hanya itu, renang juga olahraga yang bagus untuk mengurangi level stres.

## **2. Parkour**



### **Parkour**

Atlet Parkour, Ed Scott menyebutkan dirinya bisa membakar hingga 850 kalori hanya dalam satu sesi olahraga Parkour. "Parkour adalah latihan terbaik yang bisa dilakukan karena melibatkan seluruh tubuh, terutama bagian kaki yang paling banyak digunakan untuk berlari, melompat dan mendarat. Tetapi core tubuh dan kekuatan lengan yang baik juga penting untuk berpindah dari satu titik ke titik lainnya," kata Ed.

## **3. Lari**



### **Lari**

Lari merupakan salah satu jenis olahraga terbaik untuk menurunkan berat badan secara mudah, dengan lari hanya dengan 30 menit kamu bisa membakar hingga 465 kalori dalam tubuh. Selain membakar lemak lari juga olahraga yang bagus untuk kesehatan organ jantung, melatih otot kaki, core, lengan, dan tubuh bagian atas.

## **4. Kickboxing**



## Kickboxing

Ahli menyebutkan olahraga keras satu ini bisa bantu membakar sampai 860 kalori dalam satu jam sesi. Dengan olahraga kickboxing maka akan melatih tubuh bagian atas dan inti saja. Studi juga menunjukkan, olahraga satu ini bisa meningkatkan kardio, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kesehatan tubuh bagian atas, dan kekuatan aerobik.

## 5. Gym



## Gym

Aktivitas indoor ini dapat dilakukan di pusat kebugaran yang ada di daerah tempat tinggal anda. Dengan olahraga gym kamu bisa membakar hingga 713 kalori per jamnya. Olahraga ini dapat melatih seluruh tubuh mulai dari bagian bokong, paha belakang, punggung, inti, pinggul, dan lengan.

---

# Apa itu Operasi Bariatrik? Mari Simak Penjelasaannya

Category: LifeStyle

3 Juli 2023



**JAKARTA, Prolite** – Apa itu Operasi Bariatrik? Beberapa artis Indonesia ada yang melakukan operasi bariatrik untuk dapat menurunkan berat badan. Melly Goeslow merupakan salah satu yang melakukan operasi ini, ia sudah berusaha menurunkan berat badannya selama 12 tahun namun bukannya turun berat badan malah berat badan semakin naik.

Usaha yang tidak berhasil membuat Melly Goeslow mengambil langkah operasi bariatrik. Metode operasi ini adalah metode operasi dengan memotong lambung.

Dengan metode memotong lambung maka akan memudahkan orang yang mengalami obesitas untuk menurunkan berat badannya.

Tidak semua orang dapat melakukan operasi ini karena sebelum melakukan operasi harus menjalani banyak pemeriksaan untuk mengetahui apakah orang itu membutuhkan operasi bariatrik. Pasalnya hanya orang yang mengalami obesitas parah dan tidak bisa tertolong, sulit untuk diet dan tidak bisa berolahraga.

Disisi lain operasi bariatrik juga bertujuan untuk menghindari risiko kesehatan yang serius di dalam tubuhnya.

*Shindy Samuel (instagram  
@rendyshindy\_samuel)*

Beberapa waktu lalu selebgram Shindy Samuel juga menjalani operasi bariatrik. Dia merasa memerlukan operasi itu untuk bisa menurunkan berat badannya. Karena Shindy Samuel merasa kondisi badan yang sudah tidak baik-baik saja.

Adapun cara kerjanya dengan tujuan agar tubuh dapat membatasi jumlah makanan yang akan di tampung oleh lambung.

Memiliki berat badan yang ideal merupakan idaman semua orang baik itu perempuan maupun laki-laki. Tapi tidak semua orang dapat menurunkan berat badan dengan mudah atau bahkan mempertahankan berat badannya untuk tetap stabil.

Beberapa orang berusaha untuk diet ketat tapi ada yang berhasil ada yang malah semakin naik berat badannya. Karena itulah metode operasi ini di butuhkan saat kondisi diet sudah tidak bisa dilakukan

Namun di balik manfaat yang akan di dapatkan dari pasien yang melakukan operasi bariatrik ada risiko di balik itu semua. Beberapa risiko yang terjadi dalam jangka pendek maupun jangka panjang dapat terjadi saat operasi.

Untuk risiko jarak pendek bisa berupa kebocoran dalam system pencernaan, pendarahan berlebih bahkan bisa ada masalah paru-paru atau pernapasan.

Ada juga resiko jangka panjang yang didapat jika operasi bariatrik yaitu batu empedu, hernia, gula darah rendah bahkan bisa mengakibatkan sumbatan usus.

---

# Tips Pola Makan Sehat di Bulan Puasa

Category: Seleb

3 Juli 2023



**Prolite** – Menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat saat menjalankan ibadah puasa memang sangat penting. Kita perlu memperhatikan pola makan di bulan puasa agar tubuh tetap sehat.

Sebagaimana kata nabi: Dari Abu Hurairah ra, Rasulullah saw bersabda, “Berpuasalah niscaya kalian akan sehat.” (Hadis diriwayatkan Ath Thabrani dalam Mu’jam al Awsath)

Meski tidak mendapatkan asupan makanan dan minuman selama beberapa jam, puasa justru memberi berbagai manfaat untuk kesehatan tubuh. Salah satu manfaat puasa bagi kesehatan tubuh

adalah menurunkan berat badan.

### **Baca Juga : Amalan untuk Wanita Haid di Lailatul Qadar**

Manfaat tersebut sering kali dijadikan sebagai metode diet. Segerakan berbuka dengan yang manis-manis seperti kurma, madu dan lainnya. Makanan manis dapat cepat mengembalikan energi yang hilang sehingga tubuh bisa segera segar.

Bahkan Rasulullah saat buka puasa cuma makan yang manis saja seperti kurma bahkan dengan air minum saja.

Sebagaimana hadis Nabi: Dari Anas Bin Malik ra berkata, “Nabi saw biasa berbuka dengan ruthab (kurma muda) sebelum shalat, jika tidak ada ruthab, maka beliau berbuka dengan kurma, jika tidak ada kurma, beliau minum dengan satu tegukan air.” (HR Ahmad, Abu Dawud, Ibnu Khuzaimah).

### **Baca Juga : 7 Tips Puasa Agar Tubuh Tetap Fit**

Oleh karena itu, marilah kita menjalankan ibadah puasa dengan penuh keimanan, serta dibarengi dengan pola hidup dan pola makan yang seimbang agar puasa dapat meningkatkan imunitas spiritual dan imunitas tubuh. Nabi Bersabda “Kita (kaum muslimin) adalah kaum yang hanya makan bila lapar dan berhenti makan sebelum kenyang”.(Al-Hadis).

Banyak orang berpuasa tapi tidak menjaga pola makanannya sehingga ia tidak mendapatkan kesehatan. bahkan sebagian masyarakat kita menjadikan Ramadan sebagai bulan makan.

Maksudnya dari hadis di atas yaitu kaum muslimin itu hemat dan sederhana. Faidahnya, bahwa seseorang baru makan sebaiknya jika sudah lapar atau sudah membutuhkan. Dan ketika makan, tidak boleh berlebihan sampai kekenyangan sehingga menyulitkannya untuk ibadah, tutupnya. (\***/ino**)