

# 4 Minuman Sehat, Bantu Lawan Kolesterol dan Lemak Dalam Tubuh

Category: LifeStyle

29 Juni 2023



**Prolite** – Pengen makan daging yang banyak tapi takut kolesterol atau gendutan? Tenang aja, kita punya solusinya! 4 minuman sehat ini bisa ngebantu kamu biar bisa makan daging sepuasnya sewaktu Idul Adha nanti!

Idul Adha merupakan salah satu momen yang ditunggu-tunggu oleh umat Muslim di seluruh dunia. Saat perayaan ini, tak jarang kita disuguhkan dengan hidangan daging yang melimpah ruah.

Meski enak dan lezat, kita perlu waspada terhadap kolesterol dan lemak jahat yang dapat meningkat setelah mengonsumsi daging kurban dalam jumlah besar.

Untungnya, ada beberapa minuman sehat yang bisa membantu menurunkan kadar kolesterol dan membantu melawan lemak dalam tubuh. Yuk, simak empat minuman sehat yang dapat kamu nikmati setelah makan daging saat Idul Adha!

## 1. Jus Lemon dan Jahe



Freepik

Siapa yang tak kenal dengan segarnya jus lemon? Kombinasi jus lemon dengan jahe merupakan minuman yang sempurna untuk membantu menurunkan kolesterol dan lemak setelah makan daging.

Lemon kaya akan vitamin C dan antioksidan, yang dapat membantu menghilangkan lemak dalam tubuh. Jahe, di sisi lain, memiliki sifat anti-inflamasi dan dapat membantu meningkatkan pencernaan.

Cukup peras satu atau dua buah lemon, tambahkan parutan jahe segar, tambahkan sedikit air dan es batu, lalu nikmati minuman sehat ini setelah makan daging.

## 2. Teh Hijau



Shutterstock

Teh hijau sudah terkenal akan manfaatnya bagi kesehatan. Teh hijau mengandung senyawa bernama *katekin* yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam tubuh. Selain itu, teh hijau juga dapat meningkatkan metabolisme dan membantu membakar lemak.

Minumlah secangkir teh hijau hangat setelah makan daging, dan rasakan manfaatnya dalam menjaga kesehatan jantung dan menurunkan kolesterol.

### **3. Jus Buah Berry**



*klikdokter*

Buah-buahan beri seperti blueberry, raspberry, dan strawberry mengandung serat tinggi dan antioksidan yang luar biasa. Jus buah berry segar dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dan melawan lemak jahat dalam tubuh.

Buatlah jus dari campuran buah beri favoritmu, tambahkan sedikit air atau yogurt rendah lemak, dan jangan lupa untuk menikmatinya dengan secangkir es untuk kesegaran ekstra.

### **4. Air Lemon dan Mentimun**



*iStockphoto*

Air lemon dan mentimun adalah minuman yang menyegarkan dan dapat membantu membersihkan tubuh dari lemak dan kolesterol berlebih. Mentimun mengandung banyak air dan serat, sementara lemon memberikan vitamin C dan efek detoksifikasi.

Iris beberapa irisan mentimun dan lemon, tambahkan ke dalam air dingin, dan diamkan selama beberapa menit untuk mendapatkan citarasa yang lebih pekat. Minumlah minuman ini setelah makan daging, dan rasakan sensasi kesegaran yang menyegarkan.

Itulah empat minuman sehat yang bisa kamu nikmati setelah makan daging saat Idul Adha. Selain mengonsumsi minuman ini, jangan lupa untuk tetap menjaga pola makan yang seimbang, menghindari makanan berlemak, serta rutin berolahraga.

Dengan gaya hidup sehat dan minuman yang tepat, kamu dapat menjaga kolesterol dan lemak dalam tubuh tetap terkendali, sehingga Idul Adha tetap menjadi momen yang menyenangkan tanpa

mengkhawatirkan kesehatan. Selamat merayakan Idul Adha semuanya!

---

# Mumet Saat Beraktivitas? Yuk Lakuin 6 Tips Ini Biar Semangat Lagi!

Category: LifeStyle

29 Juni 2023



**Prolite** – Gengs, siapa yang suka merasa ngantuk, capek dan mumet saat belajar atau bekerja selama sehari penuh? Nah, kita mau bagi-bagi tips simpel biar kalian nggak ngantuk atau capek lagi saat menghadapi rutinitas yang melelahkan itu. Langsung aja, yuk kita bahas!

Ketika kita sedang fokus belajar atau bekerja sehari penuh, gak jarang kita merasa kelelahan dan mumet. Rasanya kayak energi

kita tuh gampang habis dan tubuh terasa lemas. Nah, buat ngatasi itu semua, kita punya beberapa tips yang bisa bikin kalian tetap semangat dan nggak mudah ngantuk.

## 1. Cemilan untuk Charge Energi



*Shutterstock*

Buat jaga energi kalian, kita saranin makan cemilan yang mengandung karbohidrat kompleks dan protein. Misalnya, pisang, kacang almond, atau yoghurt. Cemilan ini bisa nambah energi dan bikin kalian lebih fokus dalam belajar atau bekerja. Jadi, jangan lupa selalu sediain cemilan energi di meja, ya!

## 2. Minuman Segar Biar Gak Mumet



*sehatqua*

Selain makanan, minuman juga bisa bikin kalian tetap segar dan terjaga. Kalau kopi adalah salah satu minuman yang kelintas di pikiran kalian, kita saranin jangan deh. Hindari minuman berkafein tinggi yang bakal bikin kalian nggak bisa tidur malam nanti. Coba deh minum air putih secukupnya atau teh herbal yang menenangkan. Asupan cairan yang cukup bisa jaga stamina kalian.

## 3. Gerakan Tubuh



*kliniktulangbelakang*

Waktu belajar atau bekerja terus-terusan, jangan lupa untuk bergerak, *gengs!* Misalnya, berdiri sebentar, regangkan tubuh, atau lakuin gerakan-gerakan ringan. Ini bisa ngebantu melancarkan sirkulasi darah dan menghilangkan kekakuan tubuh.

Jadi, setiap beberapa jam, luangkan waktu buat gerak-gerak, ya!

## 4. Power Nap/Tidur Singkat



xwork

Kalo bener-bener nggak tahan ngantuk, kita saranin buat tidur sebentar aja. *Power nap*, namanya. Cukup tidur selama 10-20 menit aja buat ngisi ulang energi. Tapi jangan sampe tidurnya kelewat lama, nanti malah gak beres kerjaannya dan kamu malah begadang. Ingat, *power nap* itu cuma singkat ya, *gengs*!

## 5. Musik Keren atau Musik yang Menenangkan



Musik bisa bikin suasana hati kita berubah dan semangat kembali. Jadi, dengerin musik yang kalian suka saat belajar atau bekerja. Lagu-lagu yang *upbeat* dan energik bisa bikin kalian semangat dan nggak cepet bosen ataupun mumet sama kerjaan. Tapi kalau kamu ternyata susah fokus karena musik yang energik, kamu bisa dengerin *alpha waves* biar otakmu rileks dan jadi encer. Jadi, siapin *playlist* favorit kalian buat temenin aktivitas sehari-hari!

## 6. Istirahat yang Cukup



Ridofranz

Nah yang terakhir jangan lupa sama yang satu ini, *gengs*, penting banget buat tidur dengan cukup. Jangan kurangin waktu tidur cuma buat belajar atau kerja. Tubuh kita butuh istirahat yang cukup buat memulihkan energi dan konsentrasi. Jadi,

usahain tidur selama 7-8 jam setiap malam. Jaga kualitas tidur juga, ya!

Itulah beberapa tips simpel yang bisa bikin kalian tetap semangat dan nggak mumet, ngantuk dan capek saat belajar atau bekerja sehari-hari penuh. Dengan tips-tips di atas, kalian bisa melawan rasa lelah dan tetap produktif sepanjang hari.

Ingat, gak ada yang mustahil kalau kita mau berusaha! Jangan biarkan ngantuk atau capek menghalangi kita untuk mencapai tujuan dan meraih kesuksesan. Tetap semangat, tetap fokus, dan jangan lupa senyum biar hidup kita makin ceria, hehe!

Jadi, yuk kita coba terapkan tips-tips ini dalam kehidupan sehari-hari kita. Semoga kita semua bisa menjalani hari dengan penuh semangat dan energi yang menggebu-gebu. Selamat mencoba, dan jangan lupa tetap jaga kesehatan dan kebahagiaan kalian!

---

# **Mindfulness Sebuah Kunci Untuk Hidup Bahagia**

Category: LifeStyle

29 Juni 2023



**Prolite** – Mindfulness, sebuah kunci sederhana namun kuat untuk membantu kita menemukan ketenangan dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari yang super sibuk.

Pernah nggak merasa terjebak dalam pikiran yang terus berputar atau merasa cemas tentang masa depan? Tenang, karena ada cara sederhana yang bisa membantu kita menjalani hidup dengan lebih tenang dan bahagia. Namanya mindfulness. Yuk, kita bahas tentang mindfulness, hidup lebih bahagia sedang menantimu!

### Apa itu Mindfulness?

Menurut American Psychological Association (APA), mindfulness adalah “kesadaran diri yang disengaja dan non-judgmental terhadap pengalaman saat ini”.

Sederhananya, mindfulness adalah keadaan kesadaran penuh yang memungkinkan kita untuk fokus pada momen sekarang tanpa menilai atau mengkhawatirkan masa lalu atau masa depan.

Kita akan belajar untuk mengalami dan menghargai setiap momen hidup tanpa terjebak dalam kekhawatiran yang berlebihan atau gangguan pikiran.

### Kenapa Mindfulness Penting?

Coba kamu pikirkan, kenapa orang bisa mengalami depresi? Salah satunya ialah karena beban yang ia pikul terlalu berat. Kehidupan seringkali penuh dengan stres, tekanan, dan pikiran yang mengembara.

Orang yang memikul beban terlalu berat biasanya menghadapi masalah yang tidak nyata yaitu memikirkan masalah masa kini ditambah masalah masa lalu yang sudahtidak bisa ia ubah, dan bahkan masa depan yang bisa jadi tidak nyata!

Wajar jika seseorang itu akan mengalami depresi, karena beban yang harusnya dipikul selama puluhan tahun, malah ia hadapi dalam satu waktu.

Kesadaran penuh atas diri sendiri akan membantu kita untuk menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan mengatasi emosi negatif.

Dalam jangka panjang, praktik mindfulness juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan fungsi kekebalan tubuh.

Maka penting untuk memahami seni mindfulness agar pikiran kita berada di "masa sekarang" dan menghadapi masalah atau perasaan yang memang nyatanya ada di masa sekarang.

Dengan menjadi lebih sadar akan diri sendiri dan sekitar, kita dapat menikmati momen-momen sederhana dengan lebih baik dan memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang lain.

## **Bagaimana Cara Melakukan Mindfulness?**

Melakukan mindfulness sebenarnya sederhana dan bisa dilakukan dalam kegiatan sehari-hari. Berikut ini adalah beberapa tips sederhana untuk mulai melakukan mindfulness :

### **1. Menerima diri sendiri**

Langkah pertama ialah, coba mulai dengan bagaimana kita memperlakukan diri kita selayaknya yang kita lakukan kepada

sabahat, orang terkasih, atau pada keluarga kita. Berusaha untuk memberikan perhatian penuh, terbuka terhadap hal-hal dan ujungnya menerima atas apa yang dilakukan.

## **2. Sadarilah Pernapasanmu**

Setelah bangun tidur atau saat merasa cemas, coba tarik napas dalam-dalam dan perhatikan setiap hembusan napas. Ini membantu menenangkan pikiran dan memfokuskan perhatian pada momen sekarang.

## **3. Nikmati Makanan dengan Penuh Kesadaran**

Ketika makan, perhatikan setiap gigitan dan nikmati sensasi makanan dengan sepenuh hati. Rasakan tekstur, rasa, dan aroma makanan. Ini membantu kita lebih menghargai makanan dan merasa kenyang dengan lebih baik.

## **4. Sambut Emosi dengan Terbuka**

Ketika emosi negatif muncul, seperti kecemasan atau kekesalan, sadari dan terima emosi tersebut tanpa menilai atau berusaha melawan. Biarkan emosi itu hadir, beri ruang, dan kemudian biarkan pergi dengan tenang.

## **5. Berfokus Pada Aktivitas Saat Ini**

Apapun yang sedang kita lakukan, misalnya mencuci piring atau berjalan, fokuslah pada tugas itu secara penuh. Nikmati setiap gerakan dan sensasi yang muncul saat kita melakukannya.

## **6. Luangkan Waktu Untuk Meditasi Singkat**

Sedikit meditasi sehari dapat memberikan manfaat yang besar. Cukup luangkan beberapa menit untuk duduk diam, menutup mata, dan fokus pada pernapasan. Biarkan pikiran-pikiran datang dan pergi tanpa melibatkan diri terlalu dalam.



Selain 6 tips di atas, masih ada banyak aplikasi dan buku yang

dapat membantu kamu untuk memulai praktik mindfulness dengan mudah.

Dengan berlatih kesadaran secara teratur, kita dapat mengembangkan keterampilan diri dan memperoleh manfaat yang lebih besar dalam kehidupan sehari-hari.

Semakin sering mempraktikkan mindfulness, maka semakin mudah untuk kamu selalu berada di satu-satunya waktu yang nyata, yaitu masa kini.

Jadi, mari mulai menjalani hidup dengan lebih tenang, bahagia, dan menghargai setiap momen dengan penuh kesadaran. Selamat menjalani hidup yang lebih mindful!

---

## Gaya Hidup Sehat yang Populer di Masyarakat

Category: LifeStyle

29 Juni 2023



**Prolite** – Gaya hidup sehat semakin populer di kalangan masyarakat saat ini. Semakin banyak orang yang menyadari pentingnya menjaga kesehatan dan kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari.

Mereka menyadari bahwa menjaga kesehatan bukan sekadar sebuah tren sementara, melainkan sebuah kebutuhan yang mendasari prinsip mereka untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), gaya hidup sehat, atau yang sering disebut sebagai healthy lifestyle, adalah cara menjalani kehidupan yang dapat meminimalisir risiko terkena penyakit serius atau kematian dini.

Dalam dunia yang penuh dengan tuntutan dan tekanan, gaya hidup sehat memberikan fondasi yang kuat untuk menjaga tubuh dan pikiran tetap seimbang serta membantu masyarakat dalam mencapai keseimbangan hidup yang lebih optimal.

Mari kita lihat beberapa tren gaya hidup terkini yang bisa kamu terapkan dalam kehidupan sehari-hari!

### 1. Makanan Sehat yang Lezat

Masyarakat semakin mengadopsi pola makan sehat dengan memilih

makanan alami dan nutrisi yang berkualitas. Sayuran segar, buah-buahan, dan sumber protein nabati seperti kacang-kacangan menjadi pilihan favorit. Tidak hanya itu, makanan organik dan bebas gluten juga semakin diminati.

## **2. Olahraga Dengan Cara yang Menyenangkan**

Tidak perlu mengikuti rutinitas olahraga yang membosankan. Sekarang ini, masyarakat lebih suka melakukan kegiatan fisik yang menyenangkan seperti zumba, bersepeda, atau hiking bersama teman-teman. Olahraga menjadi lebih menyenangkan dan membantu menjaga tubuh tetap aktif.

## **3. Istirahat yang Berkualitas**

Masyarakat semakin menyadari pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas. Waktu tidur yang cukup memberikan energi untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Banyak orang mulai mengatur rutinitas tidur yang konsisten dan mencoba teknik relaksasi sebelum tidur seperti membaca buku atau mendengarkan musik.

## **4. Pengelolaan Stres**

Stres adalah bagian dari kehidupan, namun pengelolaan stres yang baik menjadi prioritas. Meditasi, yoga, atau berjalan-jalan di alam bebas menjadi pilihan untuk mengurangi stres. Masyarakat juga mulai menghindari paparan berlebihan terhadap media sosial yang dapat menyebabkan stres tambahan.

## **5. Kesehatan Mental**

Kesehatan mental mendapatkan perhatian serius di kalangan masyarakat. Semakin banyak orang yang mencari terapis atau konselor untuk mendapatkan dukungan dalam menghadapi masalah psikologis. Berbicara dengan orang terdekat dan menjaga hubungan sosial juga menjadi cara yang efektif untuk menjaga kesehatan mental.

Jadi, jika kamu ingin mengadopsi gaya hidup sehat, mulailah dengan langkah-langkah kecil dan terjangkau. Ingatlah bahwa

kesehatan adalah investasi yang berharga bagi kehidupan yang lebih baik dan lebih bahagia. Tetaplah konsisten dan nikmatilah perubahan positif yang akan dirasakan dalam tubuh dan pikiran Anda.

Teruslah mengikuti tren gaya hidup sehat ini dan jadikan kesehatan sebagai prioritas utama dalam hidupmu!