

# Ikuti 7 Tips Diet Ini Yuk! Kenyang Abis Pesta Daging? Gak Usah Panik!

Category: LifeStyle  
30 Juni 2023



**Prolite** – Ada tips diet setelah pesta daging Idul Adha kemarin buat kamu yang kebablasan, nih!

Halo, guys! Sudah merayakan Idul Adha dengan penuh suka cita dengan pesta dagingnya? Wah, pasti seru banget ya! Tapi, sewaktu pesta daging yang melimpah, kadang kita bisa kalut dan kebablasan makan daging sepuasnya sampai kenyang banget.



*doktersehat*

Dan setelah makan, kamu malah nyesel karena diet kamu selama

ini jadi sia-sia. Nah, gak usah khawatir! Kali ini, kita mau bagiin beberapa tips diet supaya kamu bisa kembali ke jalur yang sehat setelah pesta daging kemarin. Yuk, simak bareng-bareng!

## **Beberapa Tips Diet yang Bisa Kamu Coba**

### **1. Jangan Panik, Balik ke Pola Makan Sehat**

Tips diet yang pertama ialah, jangan panik dan jangan merasa bersalah dengan apa yang sudah kita makan. Pesta daging memang menggugah selera, tapi kita bisa kembali ke pola makan sehat kita. Mulailah dengan mengonsumsi makanan yang seimbang seperti sayuran, buah-buahan, dan protein nabati.

### **2. Sayur dan buah jadi andalan**

Setelah pesta daging yang melimpah, jangan lupa untuk makan banyak sayur dan buah, ya! Sayuran dan buah-buahan itu kaya akan serat dan vitamin yang bagus buat tubuh kita. Jadi, tambahkan sayuran segar dan buah-buahan dalam makanan sehari-hari kita. Selain sehat, warna-warni sayur dan buah juga bikin makanan jadi lebih menarik!

### **3. Tingkatkan Konsumsi Air Putih**

Minum air putih itu penting, teman-teman! Air putih membantu proses detoksifikasi dan menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh. Setelah pesta daging, tingkatkan konsumsi air putih kita supaya tubuh terhidrasi dengan baik dan membantu mengeliminasi sisa-sisa makanan yang berlebih.

### **4. Fokus pada Makanan Rendah Lemak dan Rendah Kalori**

Setelah pesta daging yang kaya lemak, sebaiknya kita fokus pada makanan rendah lemak dan rendah kalori. Pilihlah sumber protein seperti ikan, ayam tanpa kulit, atau tahu/tempe. Tambahkan juga sayuran segar dan biji-bijian untuk nutrisi yang seimbang.

## **5. Olahraga atau Aktivitas Fisik**

Jangan lupa untuk tetap aktif, ya! Olahraga atau melakukan aktivitas fisik dapat membantu membakar kalori dan meningkatkan metabolisme tubuh. Lakukan aktivitas yang kita sukai seperti berjalan-jalan, bersepeda, atau melakukan olahraga ringan lainnya.

## **6. Jaga Porsi Makan**

Setelah pesta daging yang menggoda, penting banget untuk memperhatikan porsi makan kita. Coba deh kita atur porsi makanan yang seimbang antara karbohidrat, protein, dan lemak. Jangan lupa juga untuk makan dalam porsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh kita. Jadi, jangan kebanyakan makan, tapi juga jangan sampai kelaparan!

## **7. Jangan lupa istirahat yang cukup**

Nah yang terakhir, tapi gak kalah pentingnya, jangan lupa istirahat yang cukup juga, ya! Setelah pesta daging yang seru, tubuh kita butuh waktu untuk istirahat dan pulih. Jadi, pastikan kita tidur yang cukup dan memberikan waktu istirahat yang memadai buat tubuh kita.



Itu dia beberapa tips yang bisa kamu coba. Jadi, jangan khawatir lagi kalau kita kebablasan makan sewaktu Idul Adha. Semoga tips-tips ini bisa membantu kita kembali ke jalur sehat

setelah makan-makan yang melimpah, ya!

Mari kita terapkan tips-tips ini dengan santai dan enjoy aja prosesnya. Gak perlu terburu-buru atau terlalu serius, yang penting kita merasa sehat dan bahagia. Selamat mencoba, teman-teman, dan semoga kita semua bisa menjaga kesehatan selalu.

Selamat menikmati liburan dan selamat menikmati hidup dengan sehat!

---

## 4 Kegiatan yang Bikin Suasana di Malam Idul Adha Tak Terlupakan

Category: LifeStyle

30 Juni 2023



**Prolite** – Selamat datang di malam Idul Adha yang penuh keberkahan, guys! Saatnya kita kumpul bareng teman atau keluarga terdekat buat merayakan momen spesial ini.

Halo, guys! Udah pada dapet daging kurban dan siap bakar-bakar

daging belum nih? Kalau kamu bosan sama suasana nyate yang gitu-gitu aja, masih banyak kegiatan lain yang bisa bikin momen spesial ini makin asyik dan seru, lho!

Jadi, sambil menikmati hidangan lezat, yuk kita cari tahu apa aja kegiatan asyik yang bisa bikin malam Idul Adha kali ini jadi makin berkesan dan penuh tawa!

## 1. Game Night yang Seru



*wartakota*

Selain nyate, kita bisa bikin suasana makin seru dengan adain game night bareng teman atau keluarga. Cari permainan favorit kalian, bisa kartu UNO, truth or dare, board game, tebak gaya atau tebak kata dan masih banyak lagi. Mainkan permainan dengan semangat dan tawa yang

## 2. Cerita Horor di Malam Idul Adha



*idntimes*

Kalo kalian suka hal-hal serem, bisa nih adain sesi cerita horor atau dengerin podcast horror di Spotify. Apalagi pas banget sekarang malam jumat, pasti bakal kerasa banget deh vibesnya! Duduk bareng di teras dan ceritain pengalaman horor atau cerita mistis yang pernah kalian denger atau alami.

Atau kalian juga bisa dengerin podcastnya “Malam Kliwon” yang bacain kisah horror diselingi humor tipis-tipis. Pasti deh, suasana makin mencekam tapi tetep seru. Jangan sampe ada yang takut berlebihan, ya! Yang harus ditakutin itu kalau sate kita sampe gosong!

### 3. Karaoke Rame-Rame



*iStock*

Malam Idul Adha juga oke banget buat karaokean seru bareng temen atau keluarga. Nyanyiin lagu-lagu favorit kalian, baik yang Islami atau lagu-lagu populer. Bisa juga nyanyiin lagu-lagu nostalgia yang bikin suasana makin hangat. Gak peduli suaranya bagus atau enggak, yang penting seru dan bikin ketawa bareng. Dijamin deh, waktu bakal berlalu dengan cepat dan momen nyate makin memorable.

### 4. Cerita Lucu dan Ngakak Bareng



*pexels*

Gak ada yang lebih seru dari cerita-cerita lucu yang bikin semua orang gakak bareng. Buat suasana yang nyaman, siapkan matras atau bantal di ruang keluarga atau teras. Masing-masing orang bisa ceritain kejadian lucu yang pernah dialami atau ngelawak bareng. Pastinya, momen ini bakal bikin suasana makin riuh dan semuanya ketawa gak berhenti.

Nah, gitu deh serunya malam Idul Adha bareng temen atau keluarga tercinta. Udah nyate, udah bikin suasana seru dan penuh tawa. Pasti momen spesial kayak gini gak bisa digantikan!

Semoga artikel ini bisa ngasih kalian ide-ide asyik buat tambahin keceriaan di malam ini. Kita bakal buktiin bahwa ngumpul bareng orang-orang terkasih nggak cuma tentang makanan, tapi juga tentang kebersamaan dan kegembiraan.

Tapi selain senang-senang, jangan lupa juga untuk bersyukur dengan apa yang udah kita terima dan dapetin hari ini. Lakukan ibadah bersama keluarga atau teman-teman agar menambah



keberkahan dan kebersamaan dalam merayakan Idul Adha ini.

Jadi, mari terus jaga silaturahmi dan bikin momen spesial kayak gini terus ada di setiap tahunnya. Selamat menikmati sisa malam Idul Adha dan semoga penuh dengan kebahagiaan juga keberkahan. Sampai jumpa di momen seru berikutnya, ya!

---

# Recook 4 Masakan Lezat ini Buat Idul Adha Nanti, Yuk!

Category: LifeStyle  
30 Juni 2023



**Prolite** – Udah mau lebaran Idul Adha aja nih, dan kalian pasti udah pada mikirin menu spesial buat bikin masakan daging kurban yang beda dari yang biasanya, kan?

Nah, kali ini kita punya rekomendasi-rekomendasi keren buat kamu yang mau bikin olahan daging kurban yang nggak biasa-

biasa aja pas Idul Adha!

Kita paham banget kalo kadang-kadang kita bosan sama makanan yang itu-itu aja, jadi kali ini kita punya beberapa list makanan yang perlu kamu coba *recook*, dijamin bakal bikin olahan daging kurban kamu jadi luar biasa! Jadi, kamu bisa bikin suasana yang lebih seru dan menarik buat keluarga atau tamu kamu.

## 1. Beef Teriyaki ala Hokben



*piknikdong*

Salah satu menu *best sellernya* Hokben adalah *beef teriyaki*. Karena bumbunya meresap sempurna dan teksturnya gak alot. Kamu bisa *recook* resep keren ini di link berikut ya, guys!

## 2. Rica-rica Daging Sapi Pedas



*YouTube, fluffy kasih*

Daging sapi rica-rica ialah salah satu hidangan khas Indonesia yang terkenal karena cita rasanya yang pedas dan menggugah selera, dengan kombinasi sempurna antara rempah-rempah yang khas dan rasa pedas yang menyegarkan membuat hidangan ini menjadi favorit banyak orang.

Kamu tertarik untuk mencobanya? Buruan cek resepnya di link berikut! ?

## 3. Tongseng Kambing



Jika kamu menyukai masakan berkuah yang kaya rasa, tongseng kambing betawi adalah pilihan yang tepat. Daging kambing yang



dimasak dengan bumbu rempah yang khas, sayuran segar, dan kuah santan yang lezat akan membuat hidangan ini menjadi favorit di meja makanmu.

Yuk cek resepnya di link berikut ini!

## 4. Kosha Mangsho



*timesofindia*

*Kosha Mangsho* adalah olahan daging kambing yang merupakan masakan khas dari Suku Bengali di India. Masakan ini hampir mirip dengan masakan kari daging kambing pada umumnya, namun dimasak secara perlahan dengan api kecil. Kamu bisa melihat beberapa referensi resepnya di link berikut ini.

Nah itu dia beberapa masakan yang perlu kamu coba *recook* saat Idul Adha nanti! Dengan resep-resep unik dan enak ini, kamu bakal bisa bikin kejutan buat orang-orang terdekat kamu dan menciptakan pengalaman kuliner yang nggak terlupakan di Idul Adha kali ini. Jadi, siap-siap deh bikin mereka semua kagum dengan masakan-masakan spesial dari daging kurban yang kamu olah sendiri!

---

# Libur Idul Adha 2023 Menjadi 3 Hari

Category: News  
30 Juni 2023



**JAKARTA, Prolite** – Libur Idul Adha 2023 menjadi 3 hari yakni 28,29 dan 30 Juni 2023. Kementerian Pendayagunaan Aparatur Sipil Negara dan Reformasi Birokrasi (Menpan-RB) Abdullah Azwar mengajukan libur Idul Adha menjadi 3 hari.

Dilihat dari kalender libur Idul Adha yang jatuh pada tanggal 29 Juni 2023 merupakan libur nasional, tanggal 28 Juni diusulkan menjadi cuti bersama sedangkan tanggal 30 Juni jatuh pada hari jumat itu merupakan hari kejeput. Maka Azwar menyarankan untuk tanggal 30 Juni merupakan cuti bersama.

Hingga kini untuk usulan libur Idul Adha 2023 menjadi 3 hari masih diproses oleh pemerintah. Besar harapan kami untuk libur Idul Adha 2023 bisa segera ada keputusannya.

Usulan untuk libur Idul Adha 2023 menjadi 3 hari bukan karena muhammadiyah akan menjalankan solat Idul Adha pa tanggal 28 Juni. Terkait usulan penambahan cuti bersama ini memang sudah dibahas dalam rapat Sekretariat Negara.

Alasan lain untuk penambahan cuti bersama karena bertepatan dengan libur anak sekolah juga dan juga dapat meningkatkan pergerakan ekonomi ke daerah.

Seperti biasa jika libur lebaran dan libur bersama sudah tiba

perekonomian di daerah mengalami kenaikan, sebab banyak yang meluangkan waktunya untuk berlibur bersama keluarga.

Namun Wakil Menteri Agama (Wamenag) tidak bisa memastikan bahwa penetapan Hari Raya Idul Adha Muhammadiyah tanggal 28 Juni merupakan hari libur nasional atau bukan. Pemerintah meresmikan libur Nasional Hari Raya Idul Adha jatuh pada tanggal 29 Juni 2023.

Untuk menetapkan libur Nasional bukan berada di ranah Kementerian Agama namun kami hanya bisa membantu dengan membawa usulan itu kepada rapat binmas yang lebih luas.