

Prilly Latuconsina Sukses Turun 12 Kg dengan Metode Pola Makan Clean Eating

Category: LifeStyle

1 Agustus 2024



Prilly Latuconsina Sukses Turun 12 Kg dengan Metode Pola Makan Clean Eating

Prolite – Aktris cantik Prilly Latuconsina sukses membuat heboh warganet karena program diet yang dilakukannya dengan metode pola makan clean eating.

Lantas apa itu metode pola makan clean eating yang di terapkan oleh Prilly Latuconsina dalam menurunkan berat badan? Simak penjelasan berikut ini.

Menerapkan pola makan clean eating atau makan “bersih” telah menjadi gaya hidup yang populer di kalangan dewasa muda. Pola makan ini pada dasarnya mengacu pada pemilihan makanan yang alami, organik, dan segar. Clean eating dipercaya bisa meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Pada prinsipnya, clean eating berarti memilih makanan utuh yang tidak banyak diproses serta minim penggunaan bahan kimia dan pengawet. Artinya, penerapan pola makan ini berfokus pada konsumsi makanan yang masih segar. Banyak orang yang menjalani clean eating karena manfaat kesehatan yang diperoleh.

Seperti yang dilakukan Prilly Latuconsina yang berhasil menurunkan berat badan yang awalnya 49 kg menjadi 37 kg.

Dengan pola makan seperti itu Prilly Latuconsina sudah membuktikan dirinya bisa menurunkan berat badannya.

Bukan hanya menerapkan pola makan saja namun bintang film “Danur” ini juga menghindari konsumsi gorengan dan makan makanan mengandung gula tinggi.

Selain itu, wanita 27 tahun ini juga tidak mengonsumsi makanan dari olahan tepung.

Prilly mengaku tidak menyantap makanan berat saat sarapan. Aktivitas pagi harinya diawali dengan menyesap kopi hitam. Kemudian untuk makan siang, dia menyantap menu lengkap seperti nasi, sayur dan protein. Namun porsi nasi sangat dibatasi hanya 5-7 sendok makan.



Alodokter

Berikut ini adalah panduan menjalani pola makan clean eating yang tepat beserta contoh menu:

1. Pilih sumber karbohidrat yang padat nutrisi

Pada prinsip clean eating, sebisa mungkin hindarilah asupan makanan karbohidrat olahan, seperti roti tawar dan kue kering. Sebagai gantinya, Anda bisa mengonsumsi sumber karbohidrat yang padat nutrisi.

2. Konsumsi banyak buah dan sayuran

Buah-buahan dan sayuran segar tidak boleh terlewatkan dalam menu makan clean eating. Idealnya, konsumsilah minimal 5 porsi buah dan sayur setiap hari, misalnya apel, jeruk, semangka, mangga, pisang, alpukat, kiwi, brokoli, kangkung, kembang kol, atau selada.

3. Pilih sumber protein rendah lemak

Bagi Anda yang sedang menjalani clean eating, penting untuk memperhatikan pemilihan asupan protein rendah lemak, seperti dada ayam, daging sapi bagian has dalam, dan ikan sarden. Pastikan pula asupan protein diperoleh dari sumber yang terpercaya.

4. Perhatikan asupan garam dan gula tambahan

Pada prinsip clean eating, pelakunya mengurangi makanan tinggi garam dan gula, seperti keripik, kue, biskuit, sosis, dan makanan siap saji. Ganti camilan olahan dengan makanan utuh, contohnya sayuran, buah-buahan, dan kacang-kacangan.

5. Hindari bahan buatan pada produk makanan

Menerapkan pola makan clean eating pada dasarnya harus berfokus pada bahan-bahan yang digunakan dalam makanan. Sebisa mungkin, pilihlah produk makanan yang tidak mengandung pewarna buatan, pemanis, pengawet, bahan kimia, dan bahan sintetis lainnya.

6. Konsumsi air putih yang cukup

Konsumsi minuman manis, soda, atau jus yang mengandung banyak

gula juga termasuk hal yang perlu dihindari dalam pola makan clean eating. Pilihan minuman yang paling tepat untuk menghidrasi tubuh adalah air putih, *infused water*, atau teh herbal tanpa pemanis tambahan.

Mengejutkan Ternyata Prilly Latuconsina Pacar Pertama Kiki Coboy Junior

Category: Seleb
1 Agustus 2024



Mengejutkan Ternyata Prilly Latuconsina Pacar Pertama Kiki Coboy Junior

Prolite – Pengakuan mengejutkan dari Prilly Latuconsina perihal asmaranya yang selama ini tidak diketahui oleh banyak orang.

Teuku Ryzki alias Kiki Coboy Junior ternyata pernah merajut

asmara dengan aktor cantik multitalenta ini.

Pengakuan kisah asmara anantara Prilly dan Kiki Coboy Junior membuat banyak orang terkejut.

Kisah percintaan mereka memang tidak pernah terendus oleh media bahkan tidak ada yang tau sama sekali kalau ternyata Prilly Latuconsina pacar Kiki Coboy Junior.

Dalam wawancara yang dilakukan melalui channel Youtube Deddy Corbuzier yang menghadirkan Prilly dan Kiki CJR.

Namun, Prilly merasa bahwa kala itu Kiki CJR sama sekali tidak menggunakan perasaan ketika menyatakan cinta.

“Ah dulu lo mah nggak sayang sama gue, itu juga cinta apaan. Lo pasti yang cuman ah nggak, lo nggak sayang sama gue,” ujar Prilly Latuconsina dikutip dari YouTube Deddy Corbuzier.

Kiki pun merasa tak terima ketika cintanya di masa lalu ternyata tidak dipercaya oleh Prilly.

Prilly pun berujar bahwa pada saat itu Kiki belum mengerti soal konsep percintaan.

“Ih apaan si? Kok lu jadi nggak percaya gue sih?,” kata Kiki.

“Pada saat itu lo masih kecil Ki, lo belum ngerti konsep cinta itu seperti apa,” timpal Prilly lalu tertawa.

Kiki lantas berujar bahwa momen percintaan dengan Prilly sangat berkesan di kehidupannya.

Pernyataan Kiki yang membuat kaget ternyata waktu pacaran dengan Prilly Latuconsina sangatlah berkesan karena diketahui bahwa Prilly ternyata pacar pertama dari Kiki CJR.

Prilly pun kemudian penasaran karena dirinya masuk dalam daftar salah satu mantan kekasih oleh Kiki.

Siapa sangka, Kiki CJR berujar bahwa pencapaian karier

terbaiknya dalam kehidupan adalah pacaran dengan Prilly Latuconsina.