

## **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.

**Baca Juga: Detox Setelah Lebaran Tanpa Diet Ekstrem: Cara Aman Kembalikan Pola Makan Sehat**

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

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



freepik



Baca Selanjutnya  
Apakah Cowok Alpha Selalu Jadi Idaman? Yuk, Intip Faktanya di Mata Perempuan!

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

---