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, denga natura 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!