

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

Category: LifeStyle

22 November 2024



## 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.

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



freepik

Aturan diet ini menjadi viral di TikTok berkat Gary Brecka yang mengklaim bahwa teknik ini mampu membakar lemak tanpa kehilangan massa otot.

Lantas apa sih aturan 30-30-30 diet yang dimaksud diatas? Berikut penjelasannya.

Secara detail adalah metode penurunan berat badan dengan melakukan makan 30 gram protein dalam waktu 30 menit setelah bangun tidur, melakukan olahraga atau latihan kardiovaskular intensitas rendah selama 30 menit, sarapan pagi, dan membagi asupan protein sepanjang hari.

Dengan metode ini diklaim mampu mendorong kebiasaan sehat yang dapat dipertahankan dari waktu ke waktu. Jika rutin menerapkan “aturan 30-30-30”, berat badan Anda bisa menurun dan metabolisme meningkat dalam waktu bersamaan, keinginan untuk terus makan bisa berkurang, dan kadar gula darah lebih stabil.

Selain itu, rutin berolahraga dan pola makan seimbang yang diatur dalam “aturan 30-30-30” juga dapat meningkatkan kadar energi dan fokus mental. Kemudian, latihan kardiovaskular ringan juga bisa membantu menjaga kesehatan jantung.

Meskipun metode ini tergolong aman bagi sebagian besar orang, setiap individu yang ingin menerapkan aturan ini wajib berkonsultasi dengan dokter untuk menghindari risiko yang tidak diinginkan, seperti gangguan kesehatan akibat diet.