

Cara menurunkan berat badan dengan cepat



Sumber Foto : Unsplash.com

Terdapat beberapa cara yang dapat Anda lakukan untuk menurunkan berat badan yang aman dan cepat , yuk simak caranya pada artikel berikut!

Banyak orang melakukan berbagai macam cara untuk menurunkan berat badan. Segala hal dilakukan termasuk dengan cara yang menyiksa dan berlebihan.

Cara terbaik untuk menurunkan berat badan adalah dengan tetap konsisten dalam mengatur jumlah kalori yang masuk dan rutin melakukan aktivitas fisik.

Jangan memaksakan penurunan berat badan secara drastis. Anda dapat melakukan penurunan berat badan secara bertahap sekitar 0,5 – 1 kg per minggu untuk mencapai berat badan ideal yang Anda inginkan.

Tips yang dapat Anda lakukan untuk menurunkan berat badan

1. Intermittent fasting

Intermittent fasting merupakan salah satu metode diet yang dilakukan dengan cara berpuasa pada waktu tertentu. Biasanya lama puasa yang dilakukan pada *intermittent fasting* kurang lebih 16 jam dan Anda dapat makan pada 8 jam yang sudah ditentukan.

2. Hitung jumlah kalori yang dikonsumsi

Jika seseorang ingin menurunkan berat badan, Anda harus mengetahui semua makanan dan minuman yang Anda konsumsi setiap hari dan jumlah kalori yang dapat Anda konsumsi.

Cara paling efektif untuk melakukannya adalah dengan mencatat setiap item yang Anda konsumsi, baik di

jurnal atau aplikasi diet.

3. Konsumsi protein

Dengan mengonsumsi makanan yang tinggi akan protein dapat membantu Anda untuk kenyang lebih lama. Hal ini disebabkan karena terjadinya penurunan hormon lapar dan terjadinya peningkatan hormon kenyang.

Penelitian pada orang dewasa muda juga menunjukkan bahwa efek hormonal dari makan sarapan berprotein tinggi dapat menimbulkan rasa kenyang selama beberapa jam.

Pilihan makanan yang mengandung tinggi protein yang dapat Anda konsumsi seperti telur, oat, selai kacang, bubur quinoa, sarden, dan puding biji chia.

4. Mengurangi konsumsi gula dan karbohidrat

Makanan dan minuman yang tinggi gula dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan menyebabkan obesitas.

Sementara makanan yang tinggi karbohidrat dapat dicerna dengan cepat dan diubah menjadi glukosa atau gula di tubuh.

Kelebihan glukosa memasuki darah dan memicu hormon insulin, yang mendorong penyimpanan lemak di jaringan lemak sehingga dapat menyebabkan peningkatan berat badan.

5. Konsumsi makanan tinggi serat

Dengan mengonsumsi makan yang tinggi serat dapat menimbulkan rasa kenyang dan dapat berpotensi menurunkan berat badan.

Makanan kaya serat meliputi:

- sereal sarapan gandum, pasta gandum, roti gandum, oat, jelai, dan gandum hitam
- buah dan sayur-sayuran
- kacang polong, buncis, dan kacang-kacangan
- kacang-kacangan dan biji-bijian

6. Cukup istirahat

Beberapa penelitian menyebutkan tidur malam kurang dari 5 -6 jam dikaitkan dengan terjadinya obesitas.

Buruknya kualitas tidur dapat memperlambat proses metabolisme atau proses perubahan kalori menjadi energi. Energi yang tidak terpakai akan disimpan menjadi lemak.

Selain itu kurang tidur dapat meningkatkan produksi insulin dan kortisol, yang juga memicu penyimpanan lemak.

Pengaruh tidur seseorang juga dapat mempengaruhi hormon kenyang dan lapar.

7. Mengurangi stres

Stres dapat memicu pelepasan hormon adrenalin dan kortisol yang jika bertahan lama di darah akan meningkatkan nafsu makan.

Pada penelitian menyebutkan dengan mengurangi stres dapat menurunkan indeks masa tubuh (BMI).

8. Olahraga teratur

Olahraga juga memberikan banyak manfaat kesehatan, termasuk meningkatkan mood, memperkuat sistem kardiovaskular, dan menurunkan tekanan darah.

Tentunya dengan berolahraga dapat membantu Anda dalam penurunan berat badan. Studi menunjukkan

bahwa orang yang mempertahankan penurunan berat badannya dalam jangka panjang melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Dengan olahraga teratur dapat membantu Anda untuk menurunkan berat badan. Anda dapat mencoba dengan olahraga mengangkat badan.

olahraga mengangkat beban akan membantu membakar kalori dan meningkatkan metabolisme. Anda dapat memulainya tiga hingga empat kali dalam seminggu.

Selain mengangkat beban banyak pilihan olahraga lain yang dapat Anda lakukan seperti jalan kaki, jogging, lari, bersepeda dan berenang.

Referensi :

- NHS (2019). 12 Tips to Help You Lose Weight.
- Healthline (2022). Want to Lose Weight Fast? These Science-Backed Tips Can Help You Lose Weight Sustainably.
- Medical News Today (2022). How to Naturally Lose Weight Fast.
- Mayo Clinic (2021). Weight Loss: 6 Strategies fo Success