

CARA MENURUNKAN BERAT BADAN YANG BENAR

Langkah - Langkah Menurunkan Berat Badan

- **Mengembangkan diet yang sehat yang dapat menghentikan penambahan berat badan.**
- **Beberapa diet penurunan berat badan harus menyediakan kalori yang lebih sedikit.**
- **Pada umumnya sangat berbahaya untuk menurunkan berat badan secara cepat.**
- **Makanan di dalam diet harus sehat seimbang.**
- **Makanan harus menyediakan semua nutrisi yang dibutuhkan bagi kesehatan yang baik dalam jumlah yang cukup.**



Lakukan Aktivitas Fisik

Timbunan lemak dalam tubuh terjadi karena asupan gizi yang dikonsumsi setiap hari tidak seimbang dengan kalori yang dikeluarkan untuk aktivitas fisik.

Kegemukan atau obesitas, selain mengurangi rasa percaya diri berkaitan dengan penampilan fisik, diketahui meningkatkan risiko berbagai penyakit degeneratif seperti :



Hipertensi



**Kardiovas
kular**



Diabetes

latihan fisik (olahraga) dan diet seimbang harus disertai dengan kemauan yang kuat sebagai alternatif untuk menjawab masalah pengaturan berat badan.



Penurunan Berat Badan yang dianjurkan adalah 0,5–1 kg setiap minggu secara bertahap dengan pembatasan energi lebih kurang 500 kkal setiap hari.

Jika penurunan BB dilakukan secara cepat dan drastis maka dapat menyebabkan kehilangan sejumlah besar air, elektrolit, mineral, jaringan otot dan protein yang berada di jaringan lemak bebas. Hal ini berisiko terhadap terjadinya kelelahan, dehidrasi, terganggunya daya tahan dan keseimbangan elektrolit serta aminorea (berhentinya menstruasi pada wanita).

"Latihan yang cocok untuk program penurunan berat badan adalah latihan yang dilakukan secara terus-menerus, dalam jangka waktu yang lama atau sering disebut dengan latihan aerobik"

