5 Tips Diet Sehat untuk Menurunkan Berat Badan



Apa itu Diet?

Diet adalah salah satu cara yang dilakukan untuk menurunkan berat badan. Ada beragam jenis diet yang dapat dilakukan saat ini, seperti diet rendah karbohidrat, *intermitten fasting*, diet vegan, diet ketogenik, dan lainnya.

Bagaimana cara diet yang benar dan aman?

Diet yang benar dan aman harus dilakukan dengan memperhatikan kondisi tubuh dan melalui pendampingan profesional seperti ahli gizi. Diet yang berhasil dilakukan pada orang lain tidak lantas bisa diterapkan pada diri sendiri karena masing-masing individu memiliki kebutuhan harian yang berbeda.

Banyak orang tergiur untuk mencoba berbagai macam diet agar berat badannya cepat turun. Padahal, diet cepat kurus sebenarnya kurang direkomendasikan. Selain tidak sehat, diet ini juga sulit dilakukan secara konsisten. Berikut 7 tips diet sehat dan aman dari Biomin:

1. Defisit kalori sesuai BMI

Secara umum, jumlah total kalori yang dibakar setiap hari bagi pria minimal 2.500 kalori, sedangkan wanita minimal 2.000 kalori. Untuk menurunkan berat badan, defisit kalori menjadi sangat penting dalam menurunkan berat badan atau diet dengan mengurangi batas anjuran kalori harian.

Untuk mengetahui angka kalori defisit ini, lebih akurat jika Biotizen berkonsultasi dengan ahli gizi agar ditimbang dengan alat khusus yang menyesuaikan dengan *body mass index* (BMI) berdasarkan

tinggi badan dan berat badan saat ini untuk diet yang maksimal.

2. Hindari makanan olahan

Hindari konsumsi makanan olahan, seperti buah kering, makanan yang telah dibekukan, sereal sarapan, makanan cepat saji, roti, kue, biskuit, sayuran kaleng, dan daging olahan.

Ketika sedang diet, konsumsi buah, sayuran, ikan, dan kacang-kacangan segar lebih disarankan karena lebih bergizi dan dapat membuat Biotizen kenyang lebih lama.

3. Konsumsi air putih

Agar diet untuk penurunan berat badan bisa berjalan lebih cepat, biasakan untuk minum air putih setidaknya 30 menit sebelum makan. Kebiasaan ini dapat mencegah Biotizen makan terlalu banyak dan membuat merasa lebih kenyang lebih cepat.

4. Lakukan olahraga secara rutin

Selain menjaga asupan makanan, saat diet Biotizen juga disarankan untuk rutin berolahraga apabila ingin menurunkan berat badan. Olahraga kardio dan olahraga yang melatih ketahanan tubuh, seperti angkat beban, merupakan pilihan yang bagus dan efektif untuk menurunkan berat badan.

5. Tidur yang cukup

Kualitas tidur yang buruk turut memberikan pengaruh terhadap kenaikan berat badan, sehingga penting untuk memastikan tidur cukup setiap hari.

Jika Biotizen kurang tidur, maka sangat mungkin terjadi lonjakan asupan kalori, sehingga berat badan malah jadi bertambah. Selain itu, tidur di bawah 7-8 jam sehari akan berdampak negatif pada kesehatan.

Meski ada berbagai cara diet yang dapat menurunkan berat badan dalam waktu lebih singkat, Biotizen tetap disarankan agar menjalani diet sehat guna menurunkan berat badan secara bertahap. Diet semacam ini juga lebih dapat bertahan dalam jangka panjang, dan jang lupa untuk konsultasikan cara diet dengan ahli gizi ya, Biotizen.

Referensi:

Kemenkes. 2022. Diet Menurunkan Berat Badan