

Menurunkan Berat Badan Tanpa Diet



Gunakan Timer untuk Makanan

Memperlambat waktu makan Anda adalah kebiasaan bagi mereka yang khawatir tentang makan berlebihan. Banyak orang menemukan bahwa membantu mengatur pengatur waktu dan meregangkan makanan untuk mengakomodasi jumlah waktu tertentu, seperti **20 menit tiap makan**. Melakukan ini membantu memicu pelepasan hormon yang memberi tahu tubuh Anda bahwa Anda kenyang. Anda juga dapat belajar untuk menikmati dan menikmati rasa makanan, yang dapat lebih bermanfaat daripada mengonsumsi porsi besar.



Lebih Banyak Tidur Membantu turunkan Berat Badan

Penelitian menunjukkan bahwa tidur dapat bermanfaat bagi penurunan berat badan. Sebuah penelitian dari *University of Michigan* menunjukkan bahwa hanya satu jam lebih banyak per malam tidur bisa berarti penurunan berat badan 7 kg selama setahun pada seseorang yang makan 2.500 kalori per hari. Ini berarti penurunan 6% kalori dari makanan tanpa pikiran saat tidur menggantikan aktivitas rekreasi. Penelitian lain menunjukkan bahwa kurang tidur dapat meningkatkan nafsu makan dan membuat Anda lebih mungkin untuk makan berlebihan.



Sajikan dan Makan Lebih Banyak Sayuran

Cobalah menyajikan berbagai sayuran daripada hanya satu sayuran dengan makanan. Memiliki beragam pilihan berarti Anda lebih cenderung makan lebih banyak, dan mengonsumsi lebih banyak sayuran adalah satu langkah menuju penurunan berat badan yang efektif. Sayuran mengandung air dan serat yang mengisi Anda dengan lebih sedikit kalori. **Pastikan Anda menyiapkan dan menyajikan sayuran tanpa menambahkan sumber lemak seperti saus mentega atau saus tinggi-lemak.**



Isi Lebih Sedikit Kalori Dengan Soup

Sup adalah pilihan yang cocok sebagai hidangan pembuka dan makanan utama. Pada awal makan, sup berbahan dasar kaldu (**hindari sup krim!**) dapat memperlambat makan dan Anda kenyang lebih awal. Contoh sup kaldu yang sehat adalah *minestrone*, *wonton*, atau sup *tortilla*. Anda dapat membuat sup yang mudah dengan memulai dengan kaldu rendah natrium, menambahkan sayuran dan protein pilihan Anda, dan mendidih sampai sayuran lunak.



Pilih Biji-bijian Utuh

Makan biji-bijian sedapat mungkin merupakan strategi penurunan berat badan yang lain. Biji-bijian utuh termasuk **beras merah, gandum, barley, soba, dan gandum utuh**. Mengganti biji-bijian sedapat mungkin dapat membantu Anda kenyang lebih cepat. Karbohidrat sehat ini dapat ditemukan di banyak produk olahan seperti *pizza crust*, wafel, *muffin Inggris*, dan pasta.



Pandanglah Pakaian Kurus Anda

Menggantung pakaian "kurus" di mana Anda dapat melihatnya membantu Anda tetap fokus pada sasaran penurunan berat badan Anda. Jangan tidak realistis dan pilih pakaian yang terlalu kecil empat ukuran. **Pilih sesuatu yang dapat Anda muat setelah hanya makan sehat sebentar saja. Setelah Anda mencapai tujuan ini, pilih pakaian "tujuan" Anda berikutnya.**



Lewati Bacon

Cukup katakan tidak pada *bacon*. Sarapan ini juga ditemukan dalam *sandwich* dan *salad*, dan mudah untuk diabaikan. Melewatkan dua iris *bacon* saat sarapan atau dalam *sandwich* menghemat sekitar 100 kalori. Melakukan hal ini setiap hari dapat berarti penurunan berat badan 5 kg selama satu tahun. Ada banyak *sandwich* sehat dan bahan *salad* yang bisa menggantikan rasa tanpa lemak dan kalori. Paprika panggang, tomat, *mustard* beraroma, dan paprika pisang hanyalah beberapa contoh.



Buat Pizza yang Lebih Sehat

Pizza tidak perlu menjadi bencana diet. Mengganti *topping* daging dengan sayuran dapat menghemat 100 kalori per porsi makanan. Anda juga dapat memesan porsi keju yang lebih ringan atau keju rendah lemak. Kerak tipis dan kerak gandum adalah pilihan *pizza* sehat lainnya.



Kurangi Minuman Manis

Tegakkan larangan soda. Anda akan menghemat sekitar 10 sendok teh gula jika Anda menukar soda biasa dengan air atau sel kalori nol kalori. Anda dapat menambahkan buah jeruk atau *mint* ke air soda atau air biasa untuk memperbaiki rasa.

Para peneliti telah menunjukkan bahwa gula cair dalam soda tidak menandakan tubuh untuk berhenti makan serta sumber gula lainnya. Dalam sebuah penelitian, para partisipan mengonsumsi tambahan 450 *jellybean* per hari atau minum soda senilai 450 kalori. Pemakan permen secara tidak sadar mengurangi asupan kalori mereka secara keseluruhan untuk kompensasi, tetapi peminum soda tidak. Peminum soda memperoleh rata-rata 1,25 kg selama studi empat minggu.



Minum Cerdas Dengan gelas yang kurus Tinggi

Pilih gelas yang tinggi dan kurus daripada yang pendek dan lebar. Isyarat visual ini dapat menipu Anda agar mengonsumsi 25% - 30% lebih sedikit dari minuman apa pun yang Anda minum. Penelitian telah menunjukkan bahwa orang-orang tanpa sadar menuangkan kuantitas yang lebih besar ke dalam gelas yang pendek dan lebar daripada ke gelas yang tinggi.



Batasi Minuman Beralkohol

Kurangi konsumsi alkohol Anda. Ikuti minuman beralkohol dengan alternatif rendah kalori seperti air soda drpd menerima isi ulang minuman beralkohol. Alkohol memiliki 7 kalori per gram, yang lebih dari karbohidrat (4 kalori/gr) atau protein (4 kalori/gr). Alkohol juga dapat melemahkan tekad Anda dan mengarah pada makan tanpa berpikir.



Minum Teh Hijau

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa teh hijau dapat meningkatkan metabolisme, mungkin melalui aksi *phytochemical* yang disebut katekin. Dalam hal apapun, **teh hijau (tanpa pemanis) adalah minuman yang sehat dan menyegarkan yang rendah kalori.**



Berlatih Yoga untuk Makan lebih hati-hati

Sebuah penelitian di *Journal of American Dietetic Association* menunjukkan bahwa wanita yang melakukan yoga cenderung lebih sedikit menimbang. Para peneliti percaya ini adalah karena tingkat kesadaran diri dan kesadaran yang berkembang pada praktisi yoga. Mereka yang melakukan yoga dapat lebih memperhatikan sinyal tubuh mereka, seperti hanya makan cukup untuk merasa kenyang.



Makan Makanan Rumah yang Dimasak

Orang yang berhasil menurunkan berat badan melaporkan bahwa mereka sering makan. Cobalah untuk menyiapkan makanan rumahan atau masakan rumah setidaknya lima kali seminggu. Salmon panggang atau ayam deli, sayuran yg blm dipotong, salad mentah, dan kacang kalengan adalah makanan pintas yang baik yang dapat membantu membuat persiapan makan lebih sedikit memakan waktu.



Perhatikan "Jeda Makan" Anda

Belajar mengenali "jeda makan" alami Anda. Ini terjadi ketika Anda meletakkan garpu selama beberapa menit. Ketika ini terjadi, hentikan dan bersihkan piring Anda. Kebanyakan orang tidak menyadari sinyal ini, tetapi itu memberi tahu Anda bahwa Anda kenyang.



Kunyah Permen karet rasa Mint Kuat

Memasak makan malam setelah bekerja, menghadiri pesta, menonton TV, atau berselancar di Internet adalah saat-saat risiko berbahaya untuk ngemil yang tidak berarti. Mengunyah permen karet tanpa gula dengan rasa yang kuat dapat membantu mengalahkan rasa makanan lain dan membuatnya tidak berasa. Ini bisa menjadi strategi yang berguna untuk menghindari makan yang tidak terpikir.



Gunakan Piring yang Lebih Kecil

Pilih piring yang lebih kecil. Studi menunjukkan bahwa orang mengonsumsi lebih banyak makanan ketika mereka menggunakan piring yang lebih besar. Cobalah makan dari piring salad untuk menghemat hingga 100-200 kalori per hari. Ini diterjemahkan ke dalam penurunan berat badan 5-10 kg per tahun!



Kenali Porsi Makanan Anda

Orang langsing telah menjadi sangat baik dalam mengontrol porsi. Selalu bertujuan utk mengonsumsi porsi sederhana dari makanan apa pun yang Anda makan. Jika Anda mulai mengukur ukuran porsi, Anda akan segera mengembangkan perasaan untuk ukuran yang tepat untuk dikeluarkan. Memasang piring di atas meja saat waktu makan dapat membantu keputusan otomatis dengan cepat.



Gunakan Aturan 80-20

Penduduk Okinawa memiliki aturan menarik yang disebut *hara hachi bu*. Ini berarti mereka makan sampai mereka 80% penuh, lalu berhenti. Sebaliknya, orang Amerika cenderung makan sampai mereka merasa kenyang. Anda dapat mempraktekkan aturan ini dengan **mengurangi 20% lebih sedikit makanan**. Para peneliti telah menunjukkan bahwa orang-orang bahkan tidak melewati jumlah ini.



Tips Makan

Praktikkan kiat ini di restoran untuk menjaga ukuran porsi dan jumlah kalori di bawah kontrol:

- Pisahkan hidangan besar dengan teman dan pesan salad untuk diisi dengan sayuran sehat.
- Pesan hidangan pembuka atau piring anak sebagai makanan.
- Minta setengah porsi untuk dikemas dalam tas dibawa pulang sebelum Anda mulai makan.



Pilih Saus Tomat

Opt for Tomato-Based Sauce

Lihatlah pilihan saus pasta Anda. Memilih saus *marinara* sebagai pengganti saus *Alfredo* adalah pilihan bijak. Secara umum, **saus tomat memiliki lebih sedikit kalori dan lemak daripada saus krim.**



Makan Lebih Banyak Makanan Vegetarian

Memilih makanan vegetarian. Vegetarian biasanya berbobot lebih ringan daripada mereka yang mengonsumsi produk daging. Ini mungkin harus dilakukan dengan konsumsi serat dari makanan berbasis kacang-kacangan seperti *burger* kacang dan sup *miju-miju*. Serat mengisi Anda dengan relatif sedikit kalori.



Bakar ekstra 100 kalori per hari

Bahkan jika kebiasaan makan Anda tidak berubah, membakar ekstra 100 kalori per hari dpt menyebabkan penurunan berat badan 5 kg selama satu tahun. Sementara jumlah kalori yang terbakar tergantung pada berat badan Anda, beberapa kegiatan baik yang membakar sekitar 100 kalori adalah:

- 20 menit berjalan atau bekerja di halaman rumput
- 30 menit membersihkan rumah
- 10 menit jogging ringan



Rayakan!

Rayakan perubahan Anda yang sukses. Setiap kali Anda terapkan langkah baru dalam rencana kontrol berat badan Anda, berikan hadiah kecil (bukan makanan!) Seperti waktu bersama teman, *pedicure*, atau aksesoris baru. Hadiah diri Anda untuk membuat perubahan menuju gaya hidup melangsingkan tanpa rencana diet yang rumit atau terbatas.

Sumber: https://www.medicinenet.com/lose_weight_without_dieting_pictures_slideshow/article.htm

Reviewed by John A. Daller, MD on Tuesday, May 03, 2016

© 1996-2018 [WebMD, LLC](http://www.webmd.com). All rights reserved.