

Cara Kurus Dengan Cepat Dan Sehat

Di zaman modern ini banyak sekali orang yang begitu mengkhawatirkan masalah berat badan mereka. Mengurangi berat badan dan berupaya nampak lebih muda sepertinya sudah jadi bagian kehidupan banyak orang saat ini. Banyak sekali produk diet yang ditawarkan untuk menyesuaikan diri dengan kebutuhan masa kini, *sangking* banyaknya pilihan malah bikin bingung produk mana yang paling baik dan cocok.



Sebenarnya, ada cara lain untuk melakukan diet dan mengurangi berat badan dengan mudah tanpa bantuan pil diet. Dan dengan cara ini Anda dapat mengurangi berat badan dengan cara sehat sekaligus cepat.

Simak tips berikut:

Kontrol Porsi

Tetapkan porsi Anda, lebih baik buat Anda untuk makan sesuai dengan porsi Anda dari pada menyantap makanan secara berlebihan. Saat Anda makan dengan porsi lebih sedikit, Anda dapat makan secara teratur sepanjang hari. Contohnya, untuk membuat metabolisme lebih tinggi Anda dapat menyantap 5 ukuran kecil makanan dalam sehari dengan jarak waktu 2-3 jam. Cara ini dapat membantu metabolisme Anda dan juga membuat tetap kenyang sepanjang hari.

Hindari Makanan Manis

Gula adalah musuh besar saat diet dimulai. Untuk beberapa alasan saat Anda mulai menyantap makanan sehat dan menjalani diet, biasanya kerap ingin menyantap makanan manis. Cara terbaik untuk menghindari masalah ini adalah makan buah favorit Anda atau agar-agar, saat keinginan itu muncul.

Air

Untuk mengurangi kelebihan air di tubuh, Anda malah harus minum banyak air untuk melepaskan air yang disimpan oleh tubuh. Tubuh kita menahan air untuk memastikan agar tidak mengalami dehidrasi. Saat Anda minum lebih banyak air sepanjang hari dan setiap harinya, justru akan membantu melepas air berlebih di tubuh.

Aktif

Usahakan untuk tetap aktif dengan kegiatan menyenangkan, aktivitas yang membuat rileks untuk hari bebas kerja Anda. Bersenang-senanglah dengan anak Anda, lakukan yoga, jalan-jalan atau lakukan permainan yang bersifat olahraga. Menjalani diet memang tak mudah, tapi kunci untuk kesuksesan menurunkan berat badan adalah komitmen. Keteguhan difikiran kitalah yang akan mendorong untuk melakukan usaha yang lebih keras.



Sumber ; KapanLagi.com

<http://duniapustaka.com/tips-kurus-dengan-cepat-dan-sehat.html>