

Penyebab Gagal Diet. Sudah berulang kali olahraga dan menahan lapar, tetapi berat badan tak juga turun? Mungkin Kamu terlalu sibuk melakukan hal-hal kecil yang justru tetapi menimbulkan efek negatif terhadap program yang Kamu lakukan. Jika dilakukan terus menerus, kebiasaan tersebut justru akan memberikan dampak buruk, dan salah satunya pada kesehatan. Ini beberapa kebiasaan yang bikin Kamu tak kunjung kurus alias gagal diet:

1. Hindari Jenis Makanan Cepat Saji!

Yang pertama Penyebab Gagal Diet, Jenis-jenis makanan seperti ini tanpa Kamu sadari telah menyumbang lebih banyak kalori dan lemak dalam tubuhmu. Bahkan, makanan olahan pabrik seperti roti tawar, keripik kentang, biskuit, dan banyak lainnya justru menyimpan banyak gula di setiap kemasannya. Tak hanya itu, jenis makanan tersebut pun ternyata memengaruhi tingkat inflamasi di tubuh. Proses tersebut jika semakin meningkat, akan memproduksi lebih banyak tumpukan lemak di beberapa bagian tubuh seperti perut. Untuk itu, konsumsilah jenis makanan sehat seperti buah dan sayuran segar, oatmeal, gandum murni, maupun jenis protein rendah lemak. Dengan mengolahnya sendiri, Kamu lebih dapat mengatur tingkat lemak yang akan Kamu konsumsi.

2. Pilih-pilih Jenis Olahraga

Kebiasaan untuk hanya melakukan aktivitas yang Kamu suka saja ternyata tidak sepenuhnya benar. Kamu justru akan semakin sulit mencapai tujuan, seperti menurunkan *berat badan*. Olahraga jenis kardio memang baik, tetapi jika tak diimbangi dengan latihan *pembentukan otot*, Kamu tidak akan mencapai misi. Berat badanmu mungkin tetap dan tak mengalami perubahan. Untuk itu, apabila tujuanmu adalah menurunkan berat badan, maka sebaiknya lakukan berbagai jenis olah raga. Lain halnya dengan Kamu yang ingin mempertahankan berat badan, Kamu dapat melakukan satu jenis olah raga yang Kamu

3. Apakah Makanan yang Kamu Santap Benar Sehat?



Apakah arti makanan sehat dalam dietmu? Jika makanan tersebut hanya berporsi kecil, Kamu belum tepat. Sebab, Kamu tak akan merasa kenyang dengan cepat. Justru Kamu akan cenderung mencari makanan lain dalam porsi kecil juga di beberapa menit kemudian. Selain itu, jenis makanan yang akan Kamu makan pun belum tentu yang bersifat sehat.

Baca Juga : [Manfaat Sarapan Pagi](#)

Ketika Kamu mengonsumsi makanan dalam porsi kecil, maka dapat memengaruhi otak untuk memproduksi lebih banyak hormon Ghrelin. Hormon tersebut justru akan membuat Kamu tidak begitu kenyang dan memberi sinyal untuk bekerja lebih lambat pada *sistem metabolisme*. Hal inilah yang membuatmu akan mengonsumsi lebih banyak makanan, meskipun dalam porsi kecil. Lebih baik konsumsi makanan yang tidak hanya terlihat rendah kalori, tetapi yang benar-benar dapat membuatmu merasa kenyang dalam porsi kecil. Makanan tersebut dapat Kamu temukan dalam semangkuk salad sayuran dan semangkuk sup sayuran hangat yang disantap bersama roti gandum.

4. Jangan Berpikiran Pendek!

Apakah Kamu berpikir jika porsi satu hari makanan dapat dibakar kalorinya hanya dengan berolahraga di malam hari? Tak peduli seberapa banyak porsi makanan dan minuman yang akan Kamu santap, yang terpenting adalah Kamu harus membakarnya di malam hari. Namun kenyataannya Kamu justru mengabaikan itu. Tahukah Kamu dengan pemikiran seperti itu justru akan menambah porsi hampir 50%! Untuk itu, jangan sediakan waktu untuk makan berat sebelum berolahraga.

5. Ternyata Terlalu Fokus Bekerja Pun Tidak Baik!

Menghabiskan hampir 24 jam hanya di kantor saja akan menyita waktumu untuk bergerak. Terlebih jika dalam waktu tersebut tak ada kegiatan yang membuatmu bergerak lebih banyak. Tahukah Kamu, kebiasaan tersebut tak baik untuk dilakukan terus menerus. Selain membuat Kamu gemuk, Kamu juga dapat berisiko terkena penyakit lainnya yang berhubungan dengan otot dan tulang. Dengan tidak melakukan banyak gerakan, Kamu akan dibuat malas dan cenderung tidur setelah makan di malam hari. Apakah kebiasaan ini juga Kamu lakukan? Jika ya, sebaiknya bergeraklah sesering mungkin atau dengan jarak 1 jam. Kamu dapat pergi mengambil minum, ke toilet, atau hanya sekadar melakukan peregangan otot. Sebab, kebiasaan baik ini dapat membakar kalori.

6. Hentikan Kebiasaan Begadang!

Begadang atau tidur larut malam pun memiliki dampak negatif bagi kesehatan. Tak hanya beberapa penyakit yang berhubungan dengan organ dalam seperti jantung yang dapat bermasalah, tetapi juga bentuk tubuhmu. Kamu yang memiliki kebiasaan ini akan cenderung makan lebih banyak kalori dan lemak di kemudian hari ketimbang yang memiliki waktu tidur cukup dalam semalam (7-8 jam). Keuntungan lainnya, Kamu akan mendapatkan energi tambahan untuk melakukan kegiatan fisik yang dapat membakar kalori dan lemak jahat dalam tubuhmu.

7. Apakah Kamu Terlalu Stres?

Ini yang terakhir Penyebab Gagal Diet. Benarkah berbagai pikiran yang terlihat menguras energi dapat menurunkan berat badanmu? Seringkali mungkin Kamu melihat atau mendengar orang dengan keluhan stres mengalami penurunan berat badan yang drastis. Saat stres, tubuh memang akan memproduksi hormon Cortisol lebih banyak. Hormon tersebut yang mungkin berperan dalam membakar kalori dan lemak berlebih dalam tubuh. Namun ternyata, semakin banyak hormon Cortisol yang terbentuk justru akan membuat tubuhmu menimbun lemak semakin banyak.

Itulah penyebab anda gagal diet, Jangan lupa bebenah diri, fokuskan pada misi yang akan Kamu capai. Jangan tergoda dengan apa yang membuatmu akhirnya tidak bisa mempertahankan apa yang sudah kamu lakukan dan jaga.