

SoPasti.Com – Demi diet gunakan Cara Cepat Turunkan Berat Badan dalam Seminggu. Banyak orang yang ingin menurunkan berat badannya, dengan alasan apapun. Tetapi tidak sedikit juga mereka yang gagal, karena kurangnya konsistensi dalam menurunkan berat badan. Walaupun dengan cara yang paling bagus sekalipun.

Diet adalah kegiatan makan makanan dengan cara diatur untuk mencapai atau menjaga berat badan yang terkontrol. Diet dilakukan oleh sebagian orang dengan tujuan yang berbeda-beda. Ada sebagian orang melakukan diet untuk menjaga kesehatannya atas anjuran dokter atau karena menderita penyakit tertentu, dan ada juga yang melakukan diet karena bermasalah dengan berat badannya.

Diet yang dilakukan untuk menjaga kesehatan biasanya dilakukan oleh penderita diabetes, darah tinggi, ginjal, jantung, asam urat, dan penderita penyakit lainnya yang diharuskan melakukan diet. Juga biasanya dilakukan oleh ibu hamil dan ibu menyusui. Digunakan untuk menjaga berat badan yang stabil. Bagi mereka yang mempunyai berat badan yang ideal tetapi mudah sekali mengalami kenaikan berat badan biasanya akan melakukan diet untuk menjaga berat badan mereka supaya tetap stabil.

Cara Cepat Turunkan Berat Badan dalam Seminggu



Namun bagi Anda yang tidak ingin repot, ada beberapa cara yang terbilang mudah dalam menurunkan berat badan, di antaranya dengan meminum air putih. Namun perlu diketahui juga, jika terlalu sering mengonsumsi air putih juga tidak baik.

Lalu apa yang paling baik untuk kita menurunkan berat badan dalam seminggu dengan cepat? Berikut 10 cara yang kami kutip dari Boldsky:

1. Minum tiga liter air putih sehari

Air merupakan komponen penting di dalam tubuh manusia. Air akan membantu metabolisme dengan cepat, dan air juga membantu mencerna makanan lebih baik dan cepat. Konsumsi air setidaknya tiga liter dalam sehari, dan lakukan selama satu minggu. Lalu cek perubahannya.

2. Pemanasan

Saat bangun tidur, Anda jangan langsung mengonsumsi makanan terlebih dahulu. Lakukan olahraga ringan, untuk mengaktifkan kembali otot-otot yang kaku, dan itu juga bisa menjadi

pembakar kalori dalam tubuh.

3. Jogging

Jika Anda sering melakukan jogging, maka tahu manfaatnya. Dan jika Anda ingin menurunkan berat badan dalam seminggu, maka lakukanlah jogging setiap pagi.

4. Push Up

Olahraga push up juga membantu Anda membakar lemak dan kalori cukup tinggi. Lakukan push up 2x20 dalam sehari, untuk membakar kalori lebih cepat.

5. Angkat beban

Cara ampuh untuk menurunkan berat badan lainnya adalah dengan olahraga angkat beban. Karena olahraga ini membakar kalori tubuh sangat banyak dan cepat.

6. Loncat tali

Biasanya, sewaktu kecil anak-anak sering melakukan loncat tali. Cobalah Anda lakukan kembali permainan ini sebagai sarana olahraga yang murah dan menyenangkan.

7. Sit up

Setelah push up, jika Anda memang berniat menurunkan berat badan dengan cepat, lakukan juga sit up, untuk membentuk otot perut dengan baik. Setidaknya lakukan dalam sehari beberapa puluh kali sit up.

Baca Juga :

- 7 Penyebab Gagal Diet
- Makanan Sehat Ini Ternyata Pemicu Timbulnya Jerawat

8. Peregangan

Jika setelah olahraga yang cukup berat. Maka otot akan tegang, untuk itu, lakukan pelepasan dengan gerakan-gerakan yang bisa Anda lakukan.

9. Berenang

Mungkin ini salah satu olahraga yang cukup menyenangkan, karena akan sedikit keringat yang keluar. Renang juga membantu setiap otot di dalam tubuh Anda bergerak. Lakukan renang sesering mungkin, agar otot Anda bisa membakar kalori dengan baik.

10. Makan malam

Setelah seharian berolahraga, maka yang paling penting dari itu semua adalah menjaga makan malam. Jangan sampai makan malam yang kita konsumsi, mempunyai banyak kalori. Usahakan protein dikonsumsi lebih banyak, namun tetap harus ada asupan karbohidrat dalam jumlah yang cukup.

itulah Cara Cepat Turunkan Berat Badan dalam Seminggu. Selamat mencoba dan buktikan penurunan berabadan ya sobat.