

SoPasti.Com – Banyak sekali orang gagal diet. Mereka kesulitan menurunkan berat badan. Daripada Diet Gagal terus ayo coba Kebiasaan Sehat Lebih Baik Daripada Diet.

Kebiasaan-kebiasaan sehat ini membawa manfaat yang tidak dikira. Pertama, dengan hidup lebih sehat baik itu dengan berolah raga dan memilih makanan yang lebih bernutrisi memberikan sebuah semangat baru sobat akan merasakan lebih enerjik dan berstamina sehingga bisa melakukan banyak kegiatan tanpa merasa letih. Ditambah lagi dengan manfaat pada penampilan dan body.

Inilah 10 Kebiasaan Sehat Lebih Baik Daripada Diet

1. Berjalan

Cobalah berjalan 10.000 langkah setiap hari. Aplikasi pada smartphone sobat dapat membantu memantau berapa banyak langkah yang Anda ambil. Cobalah berjalan-jalan setelah makan malam untuk membantu pencernaan, dan memilih berjalan atau bersepeda untuk bekerja daripada mengemudi.

2. Tidur



Washington Wellness Center

Pastikan 8 jam tidur ya sobat! ketika Anda mendapatkan kurang dari jumlah optimal, Hal ini dapat menimbulkan penambahan berat badan dan banyak masalah lainnya.

3. Minum Air

Minumlah air dan tetap terhidrasi sebanyak yang sobat bisa. 8 gelas optimal, harus disadari bahwa itu tidak realistis untuk setiap gaya hidup. Alih-alih, cobalah minum air putih sebanyak yang sobat bisa, dan jika perlu, bumbui dengan irisan jeruk, buah, atau infus.

4. Makanan Dikukus

Selalu memilih makanan yang dikukus atau dipanggang alih-alih digoreng. Meskipun menikmati kentang goreng ekstra besar dari McDonalds itu baik-baik saja sesekali, makan kukus dan panggang adalah cara yang lebih sehat untuk berat badan, kolesterol, dan kulit. Kentang goreng yang dipanggang terasa sangat enak!

5. Porsi Makan

Jika Sobar makan sedikit makanan cepat saji yang di idam-idamkan, kecil kemungkinan sobat untuk memakannya nanti. Hal yang sama berlaku untuk makan malam dan makanan lainnya. Cobalah untuk menjaga kelompok makanan ke porsi yang wajar pada waktu makan, dan pinggang tak akan melebar.

6. Masak di rumah



Masak di rumah lebih banyak daripada makan di restoran. Ini membantu sobat secara finansial maupun fisik. Restoran mahal, dan mereka juga penuh dengan lemak dan kalori tersembunyi. Saat memasak di rumah, sobat tahu persis apa yang masuk ke dalam makanan, dan bagaimana makanan itu dimasak.

7. Makanan Organik

Cobalah makan organik ketika Sobat bisa. Dapat disadari bahwa ini dapat dianggap sebagai kemewahan bagi sebagian orang, karena makanan organik biasanya lebih mahal. Tetapi sobat dapat mulai dengan menanam beberapa sayuran atau rempah sendiri! Dengan dunia yang dipenuhi GMO (*genetically modified organism*) yang kita tinggali saat ini, makanan organik adalah komoditas yang berharga dan penting.

Baca Juga :

- Jangan Lewatkan! Tips Untuk Para Pengguna Kacamata
 - Ciri-ciri Ibu Hamil Mengandung Anak Laki-laki
 - Penyakit yang Mengintai Bila Tidak Sarapan
 - Resiko Kesehatan Jika Sobat Sering Telat Makan
-

8. Hindari Lemak Jenuh

Ganti lemak jenuh dengan yang tidak jenuh. Ini berarti menghindari makanan seperti kripik kentang dan kue tart. Isi kulkas dengan alpukat, salmon, dan kacang-kacangan.

9. Nonton Sambil Nyemil

Jangan menonton TV atau telepon sobat saat makan. Mematikan teknologi membantu otak sobat mengenali ketika sobat menjadi kenyang, tetapi menonton TV atau menggulir tanpa sadar selama makan membuat otak sobat tidak bisa mengenali hal itu, yang menyebabkan makan berlebihan. Makan dengan sadar berarti otak dan usus yang sehat.

10. Yang terakhir adalah PUASA

Siapa yang tak tahu manfaat puasa. Puasa sangat baik bagi kesehatan.

Itulah 10 Kebiasaan Sehat Lebih Baik Daripada Diet. Bila diet gagal terus, ayo lakukan kebiasaan diatas.