

SoPasti.Com – Lemak menjadi masalah besar bagi banyak pria dewasa. Inilah Penyebab Buncit Karena Lemak Perut. Perut buncit disebabkan penumpukan lemak pada bagian perut. Lemak di bagian perut ini terdiri dari dua macam, yaitu lemak subkutan dan lemak viseral. Subkutan adalah lemak yang berada di bawah kulit. Lemak ini dapat dicubit dan terlihat. Sedangkan lemak viseral berada di sekitar organ dalam tubuh, sehingga tidak terlihat. Lemak viseral inilah yang sering dihubungkan dengan kondisi obesitas di perut.

Perut buncit timbul oleh karena asupan makanan yang melebihi energi yang diperlukan untuk aktivitas fisik. Apabila Anda makan terlalu banyak, khususnya makanan yang tinggi gula dan kolesterol dan kurang berolahraga, Anda akan mengalami penumpukan lemak pada tubuh, termasuk lemak di perut.

Tidak sedikit yang merasa tidak nyaman bila berperut buncit. Karena masalah umum yang disebabkan oleh lemak perut antara lain kardiovaskular, obesitas dan masih banyak lagi. Tentunya ini tidak sehat. Masalah seperti ini memang sudah banyak diketahui. Tetapi tidak sedikit juga yang mengalami kesulitan untuk membuang lemak perut yang berlebihan ini.

Penyebab Buncit Karena Lemak Perut

Dilansir dari *lifealth*, kesusahan menghilangkan lemak perut ini bisa diakibatkan dari beberapa kebiasaan yang masih dilakukan. Apa saja itu? Yuk ketahui lebih lengkap.

Melakukan olahraga yang salah

Orang dewasa perlu latihan yang sempurna untuk menghilangkan lemak perut. Misalnya, ukuran pinggang tidak akan berkurang jika Anda hanya berlatih latihan kardio. Untuk hasil yang lebih baik, gabungkan dengan olahraga yang berat dan gunakan tenaga besar. Tidak lain untuk mengembangkan massa otot yang nantinya akan membakar lemak lebih banyak. Jadi pemilihan olahraga yang tepat sesuai kebutuhan juga diperlukan.

Malas berolahraga



Anda perlu meningkatkan waktu untuk berolahraga bila ingin menghilangkan lemak perut. Orang-orang, yang menambahkan lebih banyak waktu untuk olahraga dengan intensitas tinggi, maka akan membakar lebih banyak lemak perut juga. Pasti berbeda dengan orang yang tidak bermalas-malasan untuk berolahraga.

Mengonsumsi banyak makanan olahan

Konsumsi makanan olahan menyebabkan peradangan dalam tubuh dan mengandung banyak lemak jenuh. Lemak perut dikaitkan dengan peradangan. Karena itu, konsumsi makanan olahan dapat menghentikan proses Anda untuk kehilangan lemak perut.

Baca Juga:

- 7 Penyebab Gagal Diet
 - Inilah Cara Diet Keto
-

Kurang tidur cukup

Kurang tidur merupakan salah satu pemicu lemak perut dalam tubuh mengembang. Dan dapat menyebabkan berat badan bertambah. Untuk menghindari akumulasi lemak perut, tidurlah yang sesuai. Bisa 7 hingga 8 jam setiap hari.

Mengonsumsi alkohol

Konsumsi alkohol menyebabkan akumulasi lemak di sekitar perut. bila minum 354 mililiter (ml) bisa mengandung 153 kalori. Karena itu, jika ingin menurunkan lemak perut maka kurangi konsumsi alkohol. Kalau bisa berhenti.

Itulah Penyebab Buncit Karena Lemak Perut. Ayo hindari untuk mendapatkan perut yang ideal ya sobat.