



Diet adalah jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang atau organisme tertentu. Jenis diet sangat dipengaruhi oleh latar belakang asal individu atau keyakinan yang dianut masyarakat tertentu. Walaupun manusia pada dasarnya adalah omnivora, suatu kelompok masyarakat biasanya memiliki preferensi atau pantangan terhadap beberapa jenis makanan.

Berbeda dalam penyebutan di beberapa negara, dalam bahasa Indonesia, kata diet lebih sering ditujukan untuk menyebut suatu upaya menurunkan berat badan atau mengatur asupan nutrisi tertentu. Artikel ini akan membahas mengenai diet dalam pengertian yang kedua.

Dalam perkembangannya, diet dalam konteks upaya mengatur asupan nutrisi dibagi menjadi beberapa jenis, yaitu:

Menurunkan Berat (Massa) Badan misalnya bagi model atau aktris yang ingin menjaga penampilannya.

Meningkatkan Berat (Massa) Badan misalnya bagi olahragawan atau atlet binaraga yang ingin meningkatkan massa otot.

Pantang Terhadap Makanan Tertentu misalnya bagi penderita diabetes (rendah karbohidrat dan gula).

Berikut ini adalah tips diet sehat

1. Tentukan Diet Anda: Cobalah kebiasaan makan hanya 2 kali sehari, mungkin ketika anda mulai akan sering merasa lapar, terutama jika anda memiliki kebiasaan makan yang berbeda. Untuk itu Anda perlu untuk mengantisipasi keterlambatan jadwal sarapan Anda di sekitar pukul 10.00 sampai 11:00 dan untuk jadwal makan siang juga tertunda sekitar satu jam 16:00-17:00 dan ketika Anda merasa lapar di malam hari Anda bisa menggantinya dengan sayuran dan buah-buahan dan jangan lupa untuk meningkatkan air minum
2. Tidak makan terlalu penuh, dan sebanyak mungkin mengunyah makanan dengan benar supaya ekstrak makanan lebih mudah diserap oleh tubuh sehingga porsi makanan yang dimakan akan berkurang karena dengan mengunyah Anda akan merasa kenyang lebih cepat dari sebelumnya
3. Cobalah untuk menjaga buang air besar teratur setiap hari. Jika ada masalah dengan masalah usus Anda bisa menemukan cara untuk memproses pergerakan usus Anda supaya

lancar, misalnya dengan memperbanyak minum atau makan banyak buah-buahan seperti pepaya dan serat mangga.

4. Bakar kalori dengan olahraga ringan teratur seperti jogging, senam, berenang dan bersepeda.

5. Hindari makan dan ngemil di malam hari karena kalori yang anda makan pada malam hari akan terakumulasi dalam tubuh tanpa adanya pembakaran kalori

6. Hindari kebiasaan yang dapat membuat berat badan anda meningkat misalnya dengan mengganti konsumsi gula yang digunakan dengan gula rendah kalori

7. Lakukan terus menerus dan konsisten dan jangan lupa untuk selalu memotivasi diri sendiri bahwa anda bisa menurunkan berat badan. Semoga berhasil..

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)