

BERTH BERITA HARIAN  
27/2/19

# Elak Berat Badan Naik



BERIKUT beberapa panduan mudah untuk mengelak berat badan naik mendadak tanpa memerlukan diet ketat:

## Jangan abaikan pengambilan sarapan

Perkara pertama yang sering dilakukan untuk mengurangkan berat badan adalah ponteng sarapan. Mungkin ada yang berasa pengambilan kuantiti makanan yang berkurangan juga membantu mengurangkan berat badan, namun tanggapan itu jelas salah. Permulaan hari harus dimulakan dengan makanan berkhasiat seperti buah-buahan dan bijirin.

## Tambah makanan sihat dalam diet harian

Menolak makanan berkhasiat tidak memberi sebarang faedah selain melemahkan badan anda sendiri. Daripada menolak, lebih baik jika anda menambah makanan berkhasiat seperti sayur-sayuran, buah-buahan dan bijirin ketika bersarapan.

Makan jenis makanan yang diperlukan badan dan sangat membantu memaksimumkan proses

dalam badan dan mengurangkan berat badan tanpa diet ketat, bukannya dengan memakan makanan ringan.

## Menambah masa tidur

Penambahan waktu tidur dalam tempoh bertepatan dapat membantu anda menghilangkan berat badan. Sememangnya cara ini sangat menyeronokkan untuk mengurangkan berat badan tanpa diet ketat.

Kajian menunjukkan individu yang kurang tidur selalunya lebih mudah

dan cepat lapar daripada mereka yang mendapat tidur yang cukup.

## Jadikan teh hijau kawan baik

Tidak ada yang lebih baik daripada mempunyai minuman yang menyegarkan tanpa beribu-ribu kalori. Beberapa kajian menunjukkan teh hijau membantu untuk menghidupkan semula enjin yang membakar kalori dengan bantuan tindakan fitokimia dipanggil catechin yang sangat membantu untuk mengurangkan berat badan.

## Mula mengunyah gula-gula getah tanpa gula

Gula-gula getah dengan rasa yang kuat seperti pudina sangat membantu ketika kelaparan. Biasanya seseorang itu makan tanpa sebarang had apabila menonton televisyen, melayari Internet atau bermain permainan video.

Gula-gula getah tanpa gula pula membantu seseorang mengurangkan pengambilan makanan sepanjang hari.

## Bakar kalori

Membakar 100 kalori setiap hari tanpa diet. Anda boleh berjalan selama 20 minit, menarik rumput dan menanam bunga selama 20 minit, memotong rumput selama 20 minit, membersihkan rumah sekurang-kurangnya 30 minit atau berjoging selama 10 minit.