

Teruji
secara
klinis

Panduan
diet mudah
dipraktikkan

Untuk pria & wanita

Menangkan!
Undian 4 paket
perawatan tubuh
senilai
Rp 12 Juta!

* Keterangan
lebih lanjut
lihat di dalam

LANGSUNG LANGSING

dalam

4 MINGGU

Rahasia menurunkan berat badan
2—8 kg dalam 4 minggu.
Tanpa lapar, tanpa efek samping!

Bonus 5 in 1

- Tips berolahraga saat diet
- Teknik pengencangan tubuh
- Kumpulan resep diet sehat & lezat
- Panduan melakukan *hypnolangsing*
- Cara menghitung berat badan ideal

Ayu Bulan Febry, K.D., S.KM.



Untuk pria & wanita

LANGSUNG LANGSING *dalam* **4 MINGGU**

Rahasia menurunkan berat badan
2—8 kg dalam 4 minggu.
Tanpa lapar, tanpa efek samping!

Ayu Bulan Febry, K.D., S.KM.

LANGSUNG LANGSING DALAM 4 MINGGU

Penyusun : Ayu Bulan Febry, K.D., S.KM.
Penyunting : Ardi Darmawan
Penyelas Akhir : Andri Agus Fabianto
Pendesain Sampul : Angga Priatna
Penata Letak : Yashinta W. dan Ardi D.
Fotografer : Traya Ananta P.
Model : Atitya Murti
Penerbit : PT WahyuMedia

Redaksi:

Jl. Moh. Kahfi 2, No. 12
Cipedak-Jagakarsa
Jakarta Selatan 12630
Telp. (021) 78881000
(Ext. 203, 215, 216)
Faks. (021) 78882000
Email: redaksiku@wahyumedia.com
Website: www.wahyumedia.com

Cetakan kedua, 2011

Hak cipta dilindungi undang-undang

Pemasaran:

KAWAHmedia

Jl. Moh. Kahfi 2, No. 12
Cipedak-Jagakarsa
Jakarta Selatan 12630
Telp. (021) 78881000
(Ext. 120, 121, 122)
Faks. (021) 78882000
Email: kawahmedia@gmail.com
Website: www.kawahdistributor.com

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Ayu Bulan Febry, K.D., S.KM.

Langsung Langsing dalam 4 Minggu; Ayu Bulan Febry, K.D., S.KM.

Penyunting; Ardi Darmawan—Cet. 1—Jakarta: WahyuMedia, 2011

vi + 182 hlm: 13 x 15,5 cm

ISBN 979-795-427-7

I. Langsung Langsing dalam 4 Minggu

II. Ardi Darmawan

I. Judul

Daftar Isi

Daftar Isi—iii

Prakata—iv

Mengenal Tubuh Kita—1

- Ideal atau Gemuk—2
- Kondisi Tubuh Sesuai Usia—5
- Diet: Mitos vs Fakta—9

Persiapan Menuju Langsing—17

- Pola Pikir yang Tepat—18
- Makan dengan Benar—22
- Diary Langsing—29
- Pengendalian Diri—37

Program Langsung Langsing dalam 4 Minggu—41

- Program Minggu Pertama—44
- Program Minggu Kedua—60
- Program Minggu Ketiga—72
- Program Minggu Keempat—88

Program Pendukung Diet—103

- Hypnolangsing—104
- Olahraga Efektif—114

Tips-tips Seputar Diet—133

Resep Maknys Diet Langsing 4 Minggu—151

Testimoni—175

Daftar Pustaka—178

Tentang Penulis—181

Memiliki tubuh yang langsing (ideal) pastinya impian semua orang. Karenanya, berbagai cara dilakukan agar memperoleh bentuk tubuh yang langsing, seperti menjalani program diet, menggunakan alat pelangsing tubuh, dan meminum pil pelangsing yang dibeli dari apotek atau toko obat terkemuka. Hasilnya, dalam sebulan hanya berhasil turun 1 KG. Setelah itu, naik lagi bulan berikutnya.

Sebenarnya, diet yang baik dan aman tidak dilakukan hanya dengan meminum pil atau menggunakan alat pelangsing tubuh. Bukan pula mengurangi porsi makan yang sering diasumsikan orang selama ini. Tapi, diet itu adalah mengatur dan mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang masuk ke dalam tubuh. Caranya bagaimana? Silakan

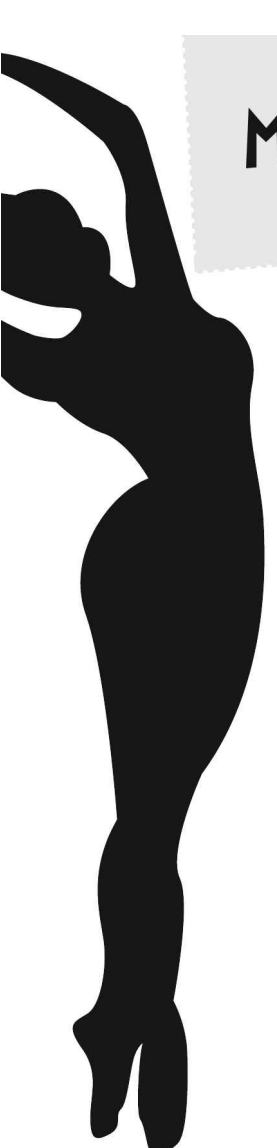
simak dan praktikkan program **Langsung Langsing dalam 4 Minggu** yang terdapat dalam buku ini. Anda akan diajak bagaimana berdiet dengan mengatur pola makan selama 4 Minggu berturut-turut diiringi dengan olahraga yang sesuai.

Setelah menjalani program **Langsung Langsing dalam 4 Minggu**, pasti Anda akan kaget dan terheran-heran kalau berat tubuh Anda turun 2 —8 kg. Diiringi pula dengan lingkaran pinggang yang mengecil. Ajaibnya bagi Anda penderita kolesterol tinggi, kadar kolesterol akan berkurang, bahkan normal.

Dalam buku ini, penulis juga berbagi informasi tentang cara menilai berat badan ideal, mitos diet, hyp-nolangsing, musuh diet, tips-tips diet, dan resep-resep maknys untuk diet. Mulai sekarang katakan, “*Good Bye gemuk!*”

Malang, Maret 2011

Ayu Bulan Febry K. D., S.KM

A black silhouette of a person in a dynamic, athletic pose, possibly a dancer or gymnast, with one arm raised high and the other bent. The figure is positioned on the left side of the page, partially overlapping a light gray rectangular area.

Mengenal Tubuh Kita

"Langsing, gemuk, sehat, cantik, atau tampan adalah hal yang relatif dan tidak bisa disamaratakan."

Setiap orang pasti memiliki ukuran dan kondisi tubuh yang berbeda-beda. Karenanya, pola makan dan aktivitas yang dilakukan pun harus disesuaikan dengan karakter masing-masing individu. Faktor-faktor yang berpengaruh antara lain tinggi badan, usia, dan gaya hidup.

Ideal atau Gemuk?

“Ukuran berat badan normal berbeda-beda pada setiap individu. Hal ini dipengaruhi oleh latar belakang pekerjaan, tren, selera, keinginan, dan sebagainya.”

Sebagian orang menganggap gemuk itu indah. Sampai-sampai, setiap tahun diadakan kontes wanita gemuk di Thailand dan Amerika. Ada juga yang menganggap gemuk itu pembawa hoki (keberuntungan). Namun, banyak pula yang merasa kesal melihat tubuhnya semakin montok. “Jadi nggak modis deh,” keluh para wanita yang mengidolakan bentuk tubuh ideal seperti boneka barbie.

Beberapa orang masih bertanya-tanya seperti apa berat badan yang ideal itu. Secara objektif, berat badan ideal adalah berat yang sesuai standar gizi dan kesehatan. Cara mengukurnya adalah dengan membandingkan berat dan tinggi badan. Metode ini disebut dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Tinggi badan setiap orang berbeda-beda dan sangat berpengaruh terhadap berat badannya. Biasanya, orang dengan tubuh yang tinggi, berat badannya cenderung lebih besar. Kecuali, tubuhnya tinggi namun kurus. Begitu pula sebaliknya. Banyak faktor yang menyebabkan bentuk tubuh tampak tidak proporsional. Berikut ini cara menghitung IMT:

$$\text{Indeks Massa Tubuh (IMT)} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Contoh penghitungan:

Rara berusia 22 tahun, tinggi badan 160 cm, dan berat badannya 70 kg.

$$\text{IMT Rara} = \frac{70}{1,60 \times 1,60} = 27,34$$

Lalu, apa arti angka tersebut?

Berikut ini patokan angka IMT untuk orang dewasa di atas 20 tahun:

Berat badan kurang	: IMT < 18,5
Berat badan ideal	: IMT 18,5—25,0
Berat badan berlebih	: IMT 25,1—27
Obesitas	: IMT > 27

Menurut hitungan IMT, dapat diartikan bahwa Rara dengan IMT 27,34 termasuk penderita obesitas atau kegemukan.

Jadi, berapa berat badan ideal untuk Rara?

$$\begin{aligned}\text{Berat badan ideal Rara} &= (\text{Tinggi Badan}-100) \times 90\% \\ &= (160-100) \times 90\% = 54 \text{ kg}\end{aligned}$$

Ternyata, berat badan ideal Rara 54 kg. Dengan berat badannya yang sekarang 70 kg maka untuk mencapai berat badan ideal, Rara perlu menurunkan berat badan ± 16 kg. Jadi, Rara perlu menerapkan diet jika ingin menurunkan berat badannya. Mudah kan menilai berat badan ideal Anda? Penghitungan untuk berat badan ideal ini juga berlaku untuk remaja.

Apakah anak-anak juga bisa dihitung berat badan idealnya?

Tentu saja bisa. Berat badan ideal anak usia 1—12 tahun dapat dihitung dengan rumus:

$$\text{Berat badan ideal anak} = (\text{Usia dalam tahun} \times 2) + 8$$

Contoh penghitungan:

Andri berusia 10 tahun, berat badannya 30 kg, dan tinggi badannya 125 cm. Maka, berat badan ideal Andri adalah:

$$\text{Berat badan ideal anak} = (10 \times 2) + 8 = 28 \text{ kg}$$

Kondisi Tubuh Sesuai Usia

Metabolisme adalah rangkaian reaksi kimia yang terjadi di dalam tubuh makhluk hidup, termasuk mengubah makanan dan lemak menjadi cadangan energi.

Kondisi dan metabolisme tubuh sangat dipengaruhi oleh usia. Dalam dunia kesehatan, tingkat metabolisme biasa disebut dengan tingkat metabolisme basal atau *Basal Metabolic Rate* (BMR). Normalnya, BMR manusia turun dua persen pada setiap dekade hidupnya. Inilah penyebab mengapa Anda merasa sulit menurunkan berat badan seiring dengan bertambahnya usia. Anda juga akan kehilangan 3,2 kg massa tubuh tanpa lemak pada setiap dekade. Lalu, digantikan oleh lemak.

Karenanya, saat bertambah usia, Anda perlu menyesuaikan aktivitas agar bisa tetap bugar, ramping, dan kencang. Anda dapat meningkatkan metabolisme dan kemampuan tubuh membakar lemak dengan pola makan yang tepat dan banyak berolahraga. Misalnya jalan cepat, angkat beban, senam aerobik, renang, dan bersepeda. Hal yang paling mudah dilakukan adalah jalan cepat. Sebaiknya, lakukan seminggu tiga kali, sambil diselingi dengan olahraga pengencangan, seperti senam aerobik. Untuk meningkatkan pembakaran lemak, sebaiknya jalan cepat sambil membawa beban di kedua tangan. Anda dapat mengisi botol minuman kemasan dengan air sebagai beban Anda. Berikut ini cara mengukur tingkat metabolisme Anda:

$$\text{BMR} = \text{Berat badan dalam pon} \times 10 \text{ Kkal}$$

Contoh penghitungan:

Berat badan Anda 150 pon (67,5 kg). Jadi, tingkat metabolisme Anda: $150 \times 10 = 1500$

Artinya, Anda secara alami dapat membakar sekitar 1500 kalori dalam sehari tanpa harus beraktivitas.

Berikut ini apa yang terjadi pada metabolisme sepanjang dekade hidup manusia:

Usia 20-an

Menjaga tubuh di usia 20-an lebih mudah dibandingkan dengan usia 30-an. Sebab, pada usia 20-an tubuh secara alami memiliki lebih banyak otot tanpa lemak dan sedikit lemak sehingga metabolisme akan lebih tinggi daripada usia 30-an. Pada pertengahan usia 20-an, jika malas berolahraga teratur tiga kali seminggu, massa otot Anda akan mulai menurun dan serat-serat otot menjadi tidak aktif. Akibatnya, tingkat metabolisme basal akan menurun dan lemak tubuh pun mulai meningkat.

Usia 30-an

Umumnya, pada usia ini Anda disibukkan dengan urusan rumah tangga dan pekerjaan. Tetapi, kesibukan semacam itu tidak akan membantu memperbaiki bentuk tubuh. Hal ini karena secara alami Anda kehilangan otot tanpa lemak dan justru bertambah lemak. Pertambahan berat badan pada perempuan lebih banyak terjadi di daerah pinggul. Jadi, Anda perlu memulai latihan pengencangan tubuh.

Usia 40-an

BMR dan sistem pencernaan mulai menurun seiring dengan dimulainya menopause (berhentinya siklus menstruasi secara fisiologis). Tetaplah melakukan latihan pengencangan secara teratur untuk memperbaiki kepadatan tulang. Hal ini dapat mencegah osteoporosis (pengerosan tulang) pada dekade usia selanjutnya.

Usia 50-an

Perlu diketahui bahwa usia rata-rata menopause adalah 51 tahun. Begitu Anda menopause, tubuh memproduksi sedikit estrogen (hormon seks wanita) sehingga kepadatan tulang menurun secara drastis. Perubahan hormon ini memicu terjadinya penambahan berat badan. Seiring bertambahnya usia, metabolisme pun semakin melambat. Jika tidak diimbangi dengan olahraga teratur dan pola makan sehat, penambahan berat setelah menopause akan sulit diatasi.

Usia 60-an ke atas

Umumnya, berat badan akan kembali normal pada usia 60-an. Tetapi, waspadai peningkatan kolesterol untuk mencegah penyakit jantung. Latihan aerobik seperti lari, jalan, senam, atau bersepeda dapat membantu menurunkan kolesterol. Selain itu, batasi konsumsi lemak jenuh yang memicu naiknya kolesterol.

Diet: Mitos vs Fakta

“Berhati-hatilah dengan berbagai teori tentang kesehatan karena beberapa mitos justru membahayakan kesehatan.”

Kita sering mendengar kalimat “Jangan makan nasi, bikin gemuk, loh!” atau “Hati-hati makan buah alpokat, lemaknya tinggi, bisa bikin gendut!” Ini adalah beberapa contoh mitos yang beredar di masyarakat. Awalnya, mitos hanyalah sebuah cerita yang disebarkan secara turun-temurun meskipun belum dapat dibuktikan kebenarannya. Justru, ada beberapa mitos diet yang justru tidak sesuai dengan fakta. Bukannya dapat menurunkan berat badan, mitos tersebut justru merugikan dan membahayakan kesehatan. Mitos-mitos diet yang salah ini perlu diluruskan agar tidak semakin menjerumuskan Anda. Berikut ini terdapat sejumlah mitos yang biasa beredar di masyarakat serta fakta yang sebenarnya:

1 🍴 ***Salah satu teknik diet adalah tidak makan pagi.***

Fakta: Melewatkan sarapan pagi dengan alasan diet adalah mitos yang salah. Jika tidak sarapan, konsentrasi justru akan terganggu, lemas, bahkan cenderung mudah emosi. Hal ini disebabkan kadar gula darah menurun. Menu makan pagi merupakan bahan bakar (berupa glukosa) yang diperlukan otak untuk memulai aktivitasnya pada pagi hari. Umumnya, orang yang tidak sarapan akan mengatasi rasa laparnya dengan camilan. Walaupun camilan biasanya berukuran kecil, jumlahnya banyak dan kalorinya tinggi. Selain itu, orang yang tidak sarapan cenderung kelaparan pada siang hari sehingga porsi makannya lebih banyak. Akibatnya, badan justru bertambah gemuk.

2 🍴 ***Bebas lemak berarti bebas kalori.***

Fakta: Hal ini tidak sepenuhnya benar. Kebanyakan orang berusaha mengonsumsi makanan bebas lemak untuk mengontrol berat badannya. Mereka tidak menyadari bahwa sebagian makanan rendah lemak masih mengandung banyak kalori. Contoh yang paling mudah ditemui antara lain roti putih, mi, selai, dan sirop rendah lemak. Selain itu, kacang tanah rebus yang kaya lemak tak jenuh, kalorinya juga tergolong tinggi. Banyak pula minuman atau jus buah kemasan (kaleng) yang memang rendah lemak tapi mengandung kalori tinggi. Karenanya, ca-

rilah ukuran saji dan jumlah kalori per saji pada makanan bebas lemak dengan memeriksa labelnya. Bahan makanan yang sudah terjamin rendah lemak dan kalori adalah buah-buahan serta sayuran alami.

3 🍌 Karbohidrat dapat meningkatkan berat badan.

Fakta: Manusia membutuhkan karbohidrat per harinya sebesar 60% dari kebutuhan energi. Jika tidak dipenuhi, justru berakibat buruk bagi kesehatan. Sebenarnya, masalahnya bukan karbohidrat, tapi bentuk dan jenis karbohidratnya. Karbohidrat ada dua macam, yaitu karbohidrat kompleks (baik) dan karbohidrat sederhana (jahat). Karbohidrat kompleks merupakan jenis karbohidrat yang sulit dicerna di usus. Penyerapan yang pelan dan sulit tersebut menyebabkan gula darah menjadi stabil. Karenanya, rasa kenyang yang ditimbulkan lebih lama dibandingkan dengan karbohidrat sederhana. Contoh karbohidrat baik adalah nasi merah, roti gandum, singkong, *oatmeal* (bubur gandum), jagung, kacang-kacangan, buah-buahan, dan sayuran. Sebaliknya, karbohidrat sederhana (jahat) mudah dicerna di usus sehingga menyebabkan naiknya gula darah. Apabila simpanan gula darah dalam tubuh berlebih, biasanya gula ini diubah menjadi lemak di perut, pipi, dan paha. Contoh karbohidrat jahat adalah gula pasir, gula aren, sirup, dan madu.

4 🍌 *Yoghurt adalah minuman diet yang sempurna.*

Fakta: Yoghurt memang baik untuk segala usia, terutama mereka yang ingin menurunkan berat badan. Yoghurt kaya akan protein dan kalsium yang dapat membantu mempercepat membakar lemak tubuh dan menurunkan berat badan. Banyak orang yang telah melakukan diet mengakui hal ini. Tetapi, beberapa jenis yoghurt ternyata justru dapat menggemukkan badan. Misalnya es krim yoghurt, yoghurt dengan berbagai rasa, dan yoghurt yang mengandung banyak gula. Jadi, sebaiknya hindari yoghurt yang ditambahi gula atau manisan buah. Pilihan yang tepat adalah yoghurt tawar.

5 🍌 *Diet buah anggur bisa membakar lemak.*

Fakta: Hal ini tidak sepenuhnya benar. Diet buah anggur menganjurkan Anda mengonsumsi anggur sebelum makan. Sebab, anggur memang mengandung enzim pembakar lemak. Kalori untuk diet ini dibatasi sampai kurang dari 800 kalori setiap harinya. Buah anggur memang tidak memiliki lemak, rendah kalori, rendah sodium, dan mengandung vitamin C. Tetapi, anggur merupakan salah satu buah yang tinggi kandungan gulanya. Jadi, jika terus-menerus dikonsumsi, dapat meningkatkan kadar gula darah dan memicu kenaikan berat badan. Ingat,

tidak ada makanan yang sepenuhnya dapat membakar lemak tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik.

6 🍴 *Selada membuat tubuh langsing.*

Fakta: Hal ini memang benar dalam taraf tertentu. Selada merupakan makanan yang rendah kalori sehingga sangat dianjurkan untuk diet. Namun, kebanyakan orang mengonsumsinya dalam bentuk sayur pada gado-gado atau ditambah saus salad. Perlu diketahui bahwa saus salad dan bumbu kacang gado-gado mengandung banyak lemak dan tinggi kalori yang dapat memicu kegemukan.

7 🍹 *Air jeruk nipis melunturkan lemak tubuh.*

Fakta: Jeruk nipis memang dapat melunturkan lemak tubuh. Tapi, hanya sedikit orang yang tahan dengan rasa asam dari jeruk nipis. Kebanyakan orang mencampur minuman jeruknya dengan gula agar rasanya lebih enak. Akibatnya, lemak akan semakin menumpuk. Inginnya berat badan turun, tapi yang terjadi justru sebaliknya, berat badan semakin bertambah.

8 🍹 *Minum air putih dan air es akan membuat tubuh gemuk.*

Fakta: Ini adalah mitos yang salah. Minum air putih dan air es tidak akan membuat gemuk. Banyak minum air putih justru

akan melarutkan timbunan lemak. Kandungan air akan selalu normal karena konsumsi air akan dikeluarkan melalui urine. Namun, minum air es setelah makan memang dapat membuat perut menjadi buncit. Hal ini karena suhu dingin akan membekukan makanan yang baru saja dikonsumsi sehingga sulit dicerna. Karenanya, jangan langsung minum air es setelah makan. Berilah jeda waktu agar makanan dicerna terlebih dahulu dengan sempurna.

9 🍌 *Makan buah-buahan segera setelah makan besar sangat baik bagi tubuh.*

Fakta: Hal ini justru tidak baik bagi tubuh. Sejumlah buah secara alami mengandung asam sitrat. Asam sitrat ini dapat menyebabkan berbagai reaksi jika bercampur dengan zat asam dan campuran kompleks dalam makanan lain. Reaksi buruk yang mungkin muncul adalah gangguan pada perut atau pencernaan. Karenanya, makanlah buah-buahan 15—30 menit sebelum atau sesudah makan utama. Hal ini juga akan menghindari peningkatan gula darah yang dapat menyebabkan diabetes mellitus dan kegemukan.

10 🏔️ *Suplemen pembakar lemak sangat efektif menurunkan berat badan.*

Fakta: Pembakaran lemak tergantung pada kondisi tubuh. Jika tubuh dalam kondisi prima dan enzim-enzim bekerja dengan baik, kandungan karnitin (senyawa yang mengolah lemak) yang terdapat dalam suplemen itu akan bekerja dengan sempurna. Namun, suplemen itu tidak akan bermanfaat sama sekali jika Anda hanya meminumnya tanpa diimbangi dengan berolahraga.

11 🏔️ *Makan pada malam hari membuat tubuh cepat gemuk.*

Fakta: Tidak peduli pagi, siang, atau malam, lemak dan kalori pasti membuat tubuh semakin gemuk. Mengatur porsi dan frekuensi makan jauh lebih aman dan efektif daripada menghindari makan pagi dan makan malam.



Persiapan Menuju Langsing

"Sebelum memperbaiki tubuh, perbaiki dahulu pola pikir dan pola hidup yang salah agar diet menjadi lebih optimal."

Masih banyak orang yang belum memahami cara makan yang tepat dan sehat. Berikut ini akan dijelaskan pola makan yang tepat beserta alasannya. Setelah itu, tahap berikutnya adalah mencatat perkembangan program diet agar hasilnya lebih maksimal.

Pola Pikir yang Tepat

“Jangan berpikir bahwa diet berarti tidak makan dan berperang melawan rasa lapar.”

Ubahlah cara berpikir Anda mengenai diet. Diet yang benar akan membuat tubuh kita langsing dan bugar selamanya, bukan kurus sementara, lalu gemuk kembali. Caranya, tentu dengan menerapkan pola makan yang sehat dan diet yang tepat. Untuk menjadi langsing dan bugar, tubuh harus dalam kondisi sehat. Tubuh disebut sehat apabila metabolismenya seimbang. Metabolisme seimbang jika ada cukup energi. Energi akan cukup jika penyerapan gizi makanan optimal. Kemudian, penyerapan akan optimal apabila pencernaan bekerja dengan efisien.

Agar proses pencernaan efisien, pola makan kita harus sehat dan sesuai dengan siklus pencernaan dan kemampuan fungsi pencernaan. Dengan demikian, jelas bahwa pola makan yang tidak sesuai dengan metabolisme tubuh akan memaksa

tubuh menyesuaikan diri. Jika penyesuaian tubuh tidak berhasil, akan muncul keluhan-keluhan yang berujung pada penyakit. Fungsi pencernaan akan sehat bila asam basa tubuh seimbang, sistem pencernaan bekerja secara alami, metabolisme tubuh seimbang, dan waktu makan sesuai dengan siklus sistem pencernaan.

Dalam tubuh manusia terdapat tiga siklus sistem pencernaan yang jam kerjanya tetap dan sistematis dalam waktu 24 jam. Siklus yang pertama disebut siklus pencernaan, terjadi pada jam 12 siang sampai dengan 8 malam. Berikutnya, siklus penyerapan dengan rentang waktu antara jam 8 malam sampai dengan 4 pagi. Terakhir, siklus pembuangan, terjadi pada jam 4 pagi sampai dengan 12 siang.

Agar proses pencernaan bekerja dengan baik, pola dan waktu makan harus sesuai dengan siklus sistem pencernaan. Apabila salah satu aktivitas siklus terhambat, siklus berikutnya juga akan terganggu. Misalnya, saat siklus penyerapan terganggu, siklus pembuangan akan terhambat. Akibatnya, muncul keluhan susah buang air besar, penumpukan zat makanan, dan perut sebah (kembung) karena sisa pembusukan tidak dikeluarkan. Hambatan ini menyebabkan gangguan pada proses metabolisme. Jika metabolisme terganggu, muncul berbagai penyakit, termasuk kegemukan.

Berikut ini urutan dan penjelasan tentang siklus sistem pencernaan:

1 ⇨ *Siklus pencernaan (pukul 12 siang—8 malam)*

Jam 12 siang hingga 8 malam merupakan rentang waktu yang tepat untuk mengonsumsi makanan berat dan padat, seperti nasi, lauk, dan sayuran. Sebab, pada rentang waktu ini, siklus pencernaan akan bekerja lebih aktif sehingga zat gizi dalam makanan dapat tercerna dan terserap dengan optimal. Hasilnya, penumpukan kalori dan lemak dapat diminimalkan. Dengan begitu, obesitas dapat dicegah.

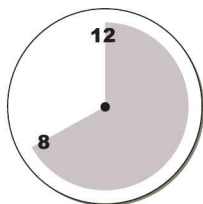
2 ⇨ *Siklus penyerapan (pukul 8 malam—4 pagi)*

Saat Anda tidur pada malam hari hingga menjelang pagi, yaitu sekitar jam 8 malam sampai jam 4 pagi, tubuh menyerap dan mengedarkan zat makanan ke seluruh tubuh. Namun, kecepatan sistem pencernaan akan melambat selama tidur. Selain itu, enzim dan asam lambung yang berfungsi mengubah makanan menjadi energi tidak aktif. Karenanya, makan larut malam tidak dianjurkan karena mengakibatkan menumpuknya kalori dan lemak. Jadi, kalau tidak ingin gemuk, tetaplah makan malam, tapi jangan lebih dari jam 7 malam.

3 ⇒ **Siklus pembuangan (pukul 4 pagi—12 siang)**

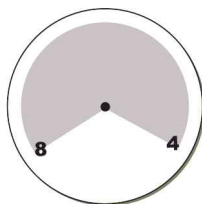
Siklus pembuangan merupakan siklus terakhir dari sistem pencernaan. Siklus ini terjadi pada pukul 4 pagi hingga 12 siang. Pada rentang waktu ini, energi paling banyak dikeluarkan. Tubuh mulai melakukan pembuangan sisa makanan dan sisa metabolisme secara intensif. Karenanya, alangkah baiknya sewaktu makan pagi jangan menyantap makanan berat dan padat. Sebab, akan menurunkan intensitas proses pembuangan, memperlambat proses pencernaan, dan memboroskan energi untuk memproses makanan tersebut. Makan sekerat (satu lembar) roti dan segelas jus buah sudah cukup untuk menu sarapan. Dengan begitu, tubuh dapat melakukan pembuangan secara maksimal dan lemak tidak akan menumpuk.

Siklus 1



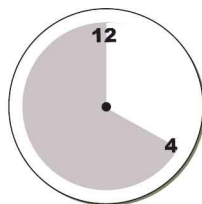
12 siang—8 malam

Siklus 2



8 malam—4 pagi

Siklus 3



4 pagi—12 siang

Makan dengan Benar

“Jangan berpikir bahwa diet berarti tidak makan dan berperang melawan rasa lapar.”

Tubuh mencerna tiap makanan dengan cara yang berbeda dan dengan enzim pencernaan yang berbeda pula. Protein perlu proses pencernaan sekitar 4 jam, pati butuh waktu cerna 3 jam, sayuran butuh waktu cerna 2 jam, dan buah-buahan hanya butuh waktu cerna 10—45 menit. Sementara, makanan tinggi lemak membutuhkan waktu cerna sekitar 6—8 jam. Oleh karena itu, berilah jeda antara satu makanan ke makanan berikutnya. Selanjutnya, mari kita simak cara makan yang baik agar pencernaan bekerja maksimal:

1 ⇨ Minumlah air putih hangat dicampur dengan sedikit air jeruk nipis atau lemon saat bangun tidur!

Alasan: Minuman ini mengaktifkan enzim pencernaan yang menjadi lamban pada kondisi keasaman terlalu tinggi setelah lambung beristirahat semalaman. Meskipun rasanya asam,

jeruk nipis merupakan makanan pembentuk basa (zat yang menetralkan keasaman tubuh). Selain itu, air jeruk nipis atau lemon mengandung vitamin C, kalium, dan kalsium yang membersihkan sistem pencernaan, meningkatkan kesehatan usus, dan melancarkan pembuangan kotoran. Air jeruk nipis juga berkhasiat melindungi tubuh pada saat diet dari penyakit infeksi, seperti batuk, flu, dan pilek.

2 ⇨ *Biasakan selalu sarapan walau cuma sepotong buah atau segelas jus buah segar!*

Alasan: Kebiasaan tidak sarapan adalah salah satu penyebab obesitas dan juga pikun dini. Orang yang tidak sarapan cenderung makan lebih banyak pada jam istirahat, makan siang, atau makan malam. Sarapan baik untuk menurunkan berat badan karena dapat mengurangi kemungkinan makan lebih banyak dan membatasi keinginan untuk *ngemil*.

Sarapan lengkap yang terdiri atas nasi, lauk, sayur, buah, dan susu tidak serasi dengan siklus tubuh pagi hari. Hal itu akan menguras energi tubuh sehingga tubuh cepat lesu dan mengantuk.

3 ⇨ *Lebih baik makan 3 sampai 6 kali sehari dalam porsi kecil, daripada 1 kali dalam porsi besar!*

Alasan: Pertimbangkan keterbatasan daya tampung lambung.

Ibaratkan lambung sebagai sebuah piring. Ukuran piring memengaruhi seberapa banyak makanan yang dimakan. Semakin besar piring maka semakin besar daya tampung makanannya. Biasanya, kita akan berusaha mengisi piring sampai penuh. Artinya, jumlah makanan yang masuk ke lambung juga besar. Ini tidak baik buat Anda yang sedang menjalankan program diet. Untuk itu, usahakan makan dengan porsi kecil dan frekuensi 3—6 kali sehari. Sebab, mengurangi frekuensi makan hanya 1—2 kali sehari, justru menyebabkan penurunan metabolisme tubuh. Artinya, hanya sedikit kalori yang akan dibakar oleh tubuh.

4 ⇨ *Jangan menahan lapar hanya karena belum jam makan!*

Alasan: Menahan lapar justru membuat kita kalap melihat makanan saat jam makan. Tanpa sadar, porsi makan menjadi sangat besar. Kita makan seakan-akan balas dendam karena telah menahan rasa lapar. Camilan yang baik pada saat diet adalah buah-buahan segar. Sebab, buah-buahan segar tinggi serat dan rendah kalori. Tetapi ingat, hindari makan buah-buahan yang tinggi kadar gulanya, seperti kelengkeng, rambutan, atau anggur.

5 ⇨ *Jangan makan makanan yang terlalu panas atau terlalu dingin!*

Alasan: Suhu yang terlalu berbeda dengan suhu normal tubuh akan menurunkan fungsi enzim pencernaan. Akibatnya, pencer-

naan tidak dapat bekerja optimal. Pencernaan yang tidak sempurna menyebabkan penumpukan lemak dan gula sehingga muncul penyakit degeneratif (penyakit yang mengiringi proses penuaan, seperti jantung atau diabetes) dan obesitas.

6 ⇒ *Jangan memanaskan makanan berulang-ulang, kecuali jika terpaksa!*

Alasan: Sebaiknya, makanan disajikan saat masih segar atau baru saja dimasak dengan porsi secukupnya. Kadang, untuk sebagian orang, gulai nangka semakin dipanaskan rasanya akan semakin nikmat. Orang Jawa menyebutnya "*blendrang*" (sayur yang dipanaskan berulang-ulang). Rasanya memang sangat enak, tapi juga berbahaya. Makanan bersantan yang dipanaskan berulang, lemaknya akan semakin jenuh (lemak jahat). Apabila terus-menerus dikonsumsi, dapat meningkatkan kadar lemak dalam tubuh yang memicu obesitas. Selain itu, pemanasan makanan secara berulang-ulang akan menghancurkan zat gizi di dalamnya. Akhirnya, kita tidak akan memperoleh manfaat nutrisi dari makanan tersebut.

7 ⇒ *Perbanyak minum air putih, tapi jangan saat makan!*

Alasan: Konsumsi segelas air putih atau jus segar sebelum makan dapat membantu menurunkan berat badan. Buah-buahan yang tinggi kandungan seratnya atau air putih akan membuat kita merasa lebih kenyang sehingga mengurangi porsi makan

dan keinginan *ngemil*. Namun, jangan minum banyak sembari makan karena dapat mencairkan enzim pencernaan.

8 ⇨ *Jangan mencampur buah-buahan dengan protein, lemak, atau zat pati!*

Alasan: Buah-buahan mengandung kombinasi unsur gula dan asam dosis tinggi (asam askorbat atau vitamin C). Gula tidak serasi dengan makanan tinggi pati (salah satu bentuk karbohidrat), lemak, dan protein karena pencernaan buah di lambung hanya sekitar 20—30 menit. Sementara, pati, protein, dan lemak harus dicerna lebih dari 2 jam.

Kombinasi tersebut juga dapat menghambat penguaraian gula. Gula yang tidak tercerna akan berfermentasi (proses produksi energi) saat memasuki saluran usus halus sehingga mencemari zat makanan lainnya dan menyebabkan pembusukan protein. Jadi, sebaiknya menyantap buah-buahan 15—30 menit sebelum atau sesudah makan. Selain itu, jangan lupa untuk mencuci buah sampai bersih sebelum disantap. Sebab, selain untuk menghilangkan kotoran, juga untuk mengurangi bahaya pestisida bagi tubuh.

9 ⇨ *Jangan makan sambil berdiri dan tergesa-gesa!*

Alasan: Makan harus dilakukan sambil duduk dengan tenang. Sebaiknya, makanan dikunyah sempurna (32 kali) dan dinikmati

dengan rasa syukur. Semakin lama mengunyah makanan, semakin sedikit porsi yang kita makan. Sebab, saat makan, tubuh mengirimkan sinyal ke otak mengenai kondisi perut, apakah sudah kenyang atau belum? Akan tetapi, proses sampainya sinyal tersebut ke otak memerlukan waktu cukup lama. Karenanya, makanlah perlahan untuk memberikan waktu pada tubuh agar mengirim sinyal ke otak bahwa Anda sudah kenyang dan dapat berhenti makan.

10 ⇨ *Jangan makan fast food atau makanan instan berlebihan!*

Alasan: *Fast food* merupakan makanan yang dibuat dengan cepat dan dapat dinikmati dalam waktu singkat. *Fast food* bersifat tinggi kalori, tinggi gula, tinggi lemak jenuh, rendah serat, dan menggunakan bahan pengawet, serta penyedap rasa. Dari sini dapat disimpulkan bahwa makanan ini pasti memicu obesitas. Contoh makanan *fast food* adalah ayam goreng tepung, pizza, burger, kentang goreng, mi instan, dan sosis.

11 ⇨ *Tambahkan variasi menu makanan sehari-hari!*

Alasan: Hal ini bertujuan agar kita tidak bosan dan tubuh tidak kelebihan atau kekurangan zat gizi tertentu. Selain itu, hindarilah menu lauk-pauk berlebihan. Tubuh tidak memerlukan terlalu banyak jenis makanan sekaligus, yang penting kualitas gizinya.

Pada dasarnya, tidak ada satu pun makanan yang mengandung semua zat gizi secara lengkap. Misalnya, mi memang kaya karbohidrat, tapi kandungan protein dan lemaknya terbatas. Itulah mengapa kita makan mi goreng yang ditambah telur ceplok dan daun sawi hijau. Fungsinya, sebagai pelengkap zat gizi lainnya, seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Makanan yang beraneka ragam dan jumlahnya sesuai dengan kebutuhan, baik untuk kesehatan. Terutama, agar terhindar dari penyakit-penyakit degeneratif (seperti penyakit jantung, hipertensi, asam urat, dan diabetes mellitus). Selain itu, dapat mencegah penyakit akibat kekurangan gizi. Misalnya, kurang energi protein (KEP), anemia (kurang zat besi), kurang vitamin A (KVA), atau kelebihan gizi (obesitas).

Diary Langsing

“Diary berguna untuk memandu dan mengukur perkembangan program pelangsingan tubuh.”

Sebuah *diary* atau buku harian merupakan sarana penting untuk mendukung program pelangsingan. Sebelum memulai dan selama menjalankan program diet, usahakan selalu mencatatnya dalam *diary* setiap minggu. Catatlah berapa berat badan dan ukuran tubuh (lingkar dada, lingkar lengan atas, lingkar pinggang, lingkar pinggul, dan lingkar paha) pada awal dan akhir minggu. Catat semua kegiatan dan kendala selama menjalankan program pelangsingan sampai mencapai berat badan yang diinginkan.

Buatlah catatan seperti pada halaman 30 sebanyak yang Anda butuhkan. Misalnya Anda sudah menurunkan berat badan sesuai keinginan selama empat minggu. Maka, buatlah sebanyak empat catatan.

Contoh:

(A.) Diary langsing minggu I

Pengukuran awal minggu ke-1		Pengukuran akhir minggu ke-1	
Berat badan	= kg	Berat badan	= kg
Dada	= cm	Dada	= cm
Lengan atas	= cm	Lengan atas	= cm
Pinggang	= cm	Pinggang	= cm
Pinggul	= cm	Pinggul	= cm
Paha	= cm	Paha	= cm

Gunakan meteran untuk mengukur lingkaran dada, lingkaran lengan, lingkaran pinggang, lingkaran pinggul, dan lingkaran paha. Caranya, lingkarkan meteran pada bagian yang ingin Anda ukur. Kemudian, catat hasil pengukurannya dalam satuan sentimeter (cm).

(B.) Berikan nilai untuk program diet yang Anda jalani minggu ini!

Diet minggu I: C

Keterangan:

- A: Sangat baik
- B: Baik
- C: Cukup
- D: Kurang

Tujuan dari penilaian program diet ini adalah untuk memantau tingkat kepatuhan Anda terhadap program diet (pengaturan konsumsi makanan) tiap minggunya. Misalnya, pada minggu I, Anda dianjurkan tidak mengonsumsi nasi, mi, dan roti. Tetapi, ternyata dalam 1 minggu Anda hanya bisa 3 hari tidak makan nasi. Jadi, nilai Anda C (cukup). Kesimpulannya, perlu perbaikan pelaksanaan diet pada minggu kedua. Jika selama satu minggu Anda dapat mematuhi seluruh aturan diet yang dianjurkan, nilai Anda A (sangat baik).



Tuliskan makanan apa saja yang Anda konsumsi minggu ini!

Makanan yang Dikonsumsi Minggu I

Hari:

1. Senin: Nasi, tempe, telur, sayur sop, roti, apel, dan mi goreng.
2. Selasa: Nasi, perkedel, telur, apel, dan nasi goreng.
3.
4.



Berapa total waktu (menit) Anda jalan cepat pada minggu ini?

Diet Minggu I

Aktivitas:

1. Jalan cepat: 60 menit
2. Senam:

Tujuannya, untuk memantau kepatuhan Anda melakukan olahraga. Olahraga berguna untuk pembakaran kalori dan lemak dalam tubuh. Karenanya, dianjurkan untuk melakukan jalan cepat tiga kali dalam seminggu. Pada minggu pertama dan kedua, dianjurkan jalan cepat selama 20 menit per sesi sehingga dalam seminggu, total waktu jalan cepatnya adalah 1 jam. Pada minggu ketiga, jalan cepat selama 30 menit per sesi sehingga dalam 1 minggu total waktu jalan cepat yang dianjurkan adalah 90 menit. Sementara, pada minggu ketiga, jalan cepat selama 25 menit untuk setiap sesi. Dengan begitu, dalam 1 minggu, total waktu jalan cepat yang dianjurkan adalah 75 menit.

(E.) Berapa kali sesi pengencangan tubuh (misalnya senam aerobik, yoga) yang Anda lakukan minggu ini?

Diet Minggu I

Aktivitas:

1. Senam aerobik: 3 kali (sangat baik)
2. Yoga:

Tujuan dari mencatat jumlah sesi pengencangan tubuh adalah untuk memantau kedisiplinan Anda dalam membakar kalori dan mengencangkan tubuh. Anda dianjurkan melakukan sesi pengencangan tubuh sebanyak 3 kali dalam seminggu. Jika hanya 1 kali sesi pengencangan tubuh yang dilakukan, berarti tergolong kurang. Jika 3 kali berarti nilainya sangat baik.

(F.) Kendala apa yang Anda hadapi dalam program pelangsingan minggu ini?

1. Kurang tidur
2. Kurang minum air putih
3. Sakit
4. Sulit untuk berhenti *ngemil*

Tujuannya, mencatat kendala yang dialami saat melaksanakan diet setiap minggunya. Sebab, setiap orang pasti menghadapi kendala yang berbeda-beda. Dengan mengenali kendala yang dialami, kita tidak akan mengulangi kesalahan yang sama pada minggu-minggu berikutnya.

Solusi

1 ⇨ ***Solusi susah tidur***

Kurang tidur akan meningkatkan kadar kortisol (hormon stres), yang diyakini menyebabkan penyimpanan lemak di perut. Jadi, bila Anda susah tidur, terapkanlah tips-tips berikut:

- Gunakan aroma terapi di ruang tidur, seperti aroma bunga lavender. Sebab, aroma terapi sangat efektif untuk menenangkan pikiran dan saraf-saraf yang tegang sehingga Anda merasa tenang, nyaman, dan mudah tidur.
- Matikan lampu atau gunakan penutup mata. Hal ini sangat membantu proses tidur karena membuat saraf mata rileks dan mudah mengantuk.
- Makan makanan sumber vitamin B kompleks. Sebab, makanan yang mengandung vitamin B kompleks dapat merangsang produksi senyawa serotonin yang memberi efek

menenangkan. Contoh makanan ini adalah beras merah, kacang hijau, kacang merah, susu rendah lemak, roti gandum, dan lain-lain.

- Atur suhu ruangan saat akan tidur. Jika menggunakan AC (pendingin ruangan), atur suhu ruangan sekitar 22—27°C. Ini adalah suhu yang nyaman untuk tidur. Jika tidak ada AC, nyalakanlah kipas angin agar ruangan tidak terlalu panas.

2 ⇨ *Solusi kurang minum air putih*

Air memegang peran vital dalam hampir seluruh proses biologis tubuh, dari pernapasan, pencernaan, hingga sirkulasi dalam tubuh. Air mengangkut zat gizi dan membuang racun dari dalam tubuh. Manfaat lainnya bagi yang berdiet, air membuat seseorang lebih tahan lapar. Agar tidak kurang minum air, bawalah selalu botol yang berisi air putih di dalam tas kemana pun Anda pergi. Dengan begitu, Anda tidak akan kekurangan minum. Risiko membeli minuman bersoda atau minuman yang manis pun dapat dihindari jika Anda membawa minuman sendiri.

3 ⇨ *Solusi jika sakit saat melakukan program diet*

Konsumsi suplemen untuk menambah asupan gizi dan mempercepat pemulihan tubuh dari sakit. Tetapi, jika sakit yang Anda derita cukup berat, seperti demam berdarah atau

demam typhoid, Anda harus berhenti diet untuk sementara. Sebab, penyakit berat seperti itu memerlukan asupan zat gizi yang tinggi dan *bed rest* (istirahat total). Setelah pulih, Anda dapat melanjutkannya kembali.

4 ⇨ *Solusi tetap bisa ngemil tapi tetap langsing*

Jangan *ngemil* berlebihan. Selain itu, camilannya harus memenuhi enam syarat, yaitu rendah lemak, rendah karbohidrat, rendah Indeks Glikemik (IG) dan tinggi Indeks Kekenyanangan (IK), rendah kalori, menetralkan racun, serta bukan pangan intoleransi.

Banyak jenis makanan camilan yang memiliki semua syarat tersebut. Makanan tersebut merupakan penunjang diet yang sempurna. Contohnya buah-buahan, seperti apel, pir, melon, mangga, dan pepaya. Kacang-kacangan, seperti kacang mete, walnut, almond, dan hazelnut. Biji-bijian, seperti kuaci biji bunga matahari dan kuaci biji labu. Selain itu, yoghurt rendah lemak atau tawar, *popcorn* tanpa mentega, teh hijau, dan jus atau *smoothie* tanpa gula juga merupakan pilihan yang bijak.

Pengendalian Diri

Sebagian orang berpikir bahwa berat badan ideal bisa dicapai hanya dengan modal kemauan keras untuk berdiet. Tetapi, diet akan gagal ketika kemauan keras itu pudar. Cobalah lebih fokus pada pengendalian diri daripada kemauan keras. Contoh pengendalian diri adalah, “Cokelat merupakan kelemahan saya, jadi saya tidak mau menyimpannya di rumah.” Sementara, kemauan keras adalah, “Saya akan tetap membeli cokelat, tetapi berhenti memakannya.” Pengendalian diri berarti merencanakan keberhasilan jauh ke depan.

Jika menyukai yang manis-manis, cobalah untuk sekali-kali memasukannya dalam menu Anda tanpa merusak rencana diet secara keseluruhan. Anda akan terkejut karena ternyata Anda tetap bisa memanjakan diri. Justru, selanjutnya menjadi lebih mudah untuk berkata tidak.

Menerapkan program diet pasti ada aturan mainnya agar tidak berubah menjadi musibah bagi tubuh Anda. Perhatikan aturan main diet berikut ini:

1 ⇒ Makanan harus mengandung gizi yang seimbang!

Kebanyakan orang melakukan diet dengan menyingkirkan golongan makanan tertentu yang dianggap musuh, seperti nasi, lemak atau minyak, susu, dan keju. Padahal, saat berdiet, tubuh memerlukan gizi seimbang agar tetap sehat. Anda boleh mengurangi kalori dan lemak, tetapi tidak boleh mengurangi asupan vitamin, mineral, protein, dan serat. Contohnya, Anda diet rendah karbohidrat dan lemak dengan tidak makan nasi putih, roti putih, susu, keju, tetapi tidak diimbangi dengan asupan zat gizi lain. Hal ini memungkinkan tubuh Anda akan tampak langsing tetapi sistem kekebalan tubuh menurun drastis. Justru, Anda sering terkena penyakit dan sering merasa lemas. Pastinya, Anda tidak ingin sakit, bukan?

2 ⇒ Perhatikan kecukupan tubuh akan protein!

Tubuh memerlukan 30 gram protein dalam sehari. Daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, susu rendah lemak (susu skim), produk susu (keju dan yoghurt tawar/rendah lemak), dan ikan memiliki kandungan protein sangat tinggi tetapi rendah lemak. Selain itu, kacang-kacangan, dan padi-padian juga dapat membantu Anda memenuhi protein yang dibutuhkan oleh tubuh.

3 ⇨ *Jangan singkirkan semua lemak!*

Selain protein, tubuh juga memerlukan lemak sebesar 50 gram setiap harinya. Tidak perlu bermusuhan dengan lemak karena tidak semua lemak bersifat jahat. Lemak baik akan menjaga otot tetap kuat. Namun, Anda harus bijak memilih lemak baik, seperti yang didapat dari kacang-kacangan, minyak, atau alpokat.

Ya, alpokat! Sangat mengherankan kenapa banyak orang takut mengonsumsi alpokat. Sering terdengar komentar, "lh... kan alpokat banyak lemaknya, nanti gemuk, lho!" Padahal, alpokat merupakan buah yang bersahabat. Ia mengandung asam lemak yang baik untuk tubuh. Hal yang bisa membuat tubuh kita gemuk saat minum jus alpokat adalah gula yang banyak, susu kental, dan sirop *mocca*.

4 ⇨ *Karbohidrat tidak tabu!*

"Nggak makan roti ah, karbohidratnya bikin gemuk!" Kata-kata ini sering dilontarkan oleh orang-orang yang sedang diet. Padahal, karbohidrat belum tentu membuat gemuk. Agar sehat, kita butuh karbohidrat per harinya sebesar 60 persen dari kebutuhan energi. Sebenarnya, masalahnya bukan karbohidratnya, tapi bentuk karbohidratnya. Karbohidrat itu ada dua macam, karbohidrat kompleks (baik) dan karbohidrat sederhana (jahat). Karbohidrat kompleks

adalah jenis karbohidrat yang sulit dicerna di usus, jadi penyerapannya pelan dan tidak menaikkan gula darah secara drastis. Selain itu, juga memberikan rasa kenyang yang lebih lama. Contohnya, nasi merah, roti gandum, singkong, *oatmeal*, jagung, kacang-kacangan, buah, dan sayuran. Sebaliknya, karbohidrat sederhana mudah dicerna di usus sehingga mudah menaikkan gula darah. Jika simpanan gula darah berlebih dalam tubuh, biasanya akan diubah menjadi lemak di perut, pipi, dan paha. Jadi saat diet, pilihlah jenis karbohidrat dengan tepat.

5 ⇨ ***Diet yang baik tidak terasa lapar!***

Jika diet yang dilakukan justru membuat Anda mudah lapar, berarti diet ini telah gagal. Rasa lapar merupakan penanda bahwa tubuh kekurangan asupan nutrisi tertentu. Nutrisi tersebut harus dipenuhi agar metabolisme berjalan dengan baik. Hanya, jenis dan porsi makanannya tidak boleh berlebihan. Sebaiknya, tetaplah makan teratur tiga kali sehari. Jika perlu, tambahkan dua kali *snack* atau camilan, tetapi harus jeli dalam memilih jenis makanannya.

Program Langsung Langsing dalam 4 Minggu

"Idealnya, dalam 4 minggu berat badan turun 2—8 kg. Tapi, hasil setiap orang berbeda-beda tergantung dari usia, keturunan, kepatuhan, olahraga, metabolisme, dan sebagainya."

Program langsung empat minggu dapat dilakukan oleh semua orang, kecuali bayi, balita, anak usia 6—12 tahun, ibu hamil, ibu menyusui, dan mereka yang kekurangan gizi. Kelompok ini membutuhkan banyak asupan gizi untuk menjaga kesehatannya. Anda dapat melakukan diet ini kapan dan di mana saja. Hal yang terpenting adalah "NIAT" untuk melakukannya.

Program langsing 4 minggu terdiri atas program diet dan gerakan-gerakan olahraga yang berbeda-beda tiap minggunya. Setelah Anda mencapai berat badan ideal, cobalah mempertahankannya dengan pola makan sehat. Makanlah dengan komposisi gizi seimbang, tetapi tetap dengan pemilihan jenis makanan dan pengaturan porsi yang tepat.

Program langsing ini memiliki empat tahap dasar yang harus dilalui. Tujuannya, untuk mengubah pola makan yang belum sehat menjadi pola makan sehat. Hasilnya, berat badan Anda dapat turun secara permanen, bukan selama diet turun lalu naik lagi. Pada minggu pertama, Anda harus makan tanpa nasi dan roti untuk menghilangkan kebiasaan mengonsumsi karbohidrat dan makanan manis secara berlebihan. Tetapi, dianjurkan makan makanan tinggi protein hewani rendah lemak (seperti ikan, ayam tanpa kulit) dan protein nabati (seperti tahu, tempe, dan sayur). Minggu kedua bertujuan untuk menurunkan lemak dan kolesterol tubuh. Jadi, Anda lebih leluasa mengonsumsi berbagai jenis makanan rendah lemak, seperti susu rendah lemak, sayur, buah, dan ikan. Anda juga sudah boleh mengonsumsi nasi, roti, dan mi, tetapi dalam porsi terkontrol.

Minggu ketiga bertujuan menerapkan diet kombinasi makanan serasi yang membuat berbagai zat gizi yang masuk ke

tubuh tercerna dan terserap sempurna. Hal ini dapat mengatasi berbagai potensi timbulnya penyakit dan mengatasi masalah kegemukan. Minggu keempat merupakan perpaduan dari minggu pertama sampai dengan minggu ketiga. Harapannya, pada minggu keempat ini, Anda sudah terbiasa mengonsumsi makanan sehat dengan porsi yang tepat. Pola makan yang sehat ini sebaiknya diteruskan ke minggu-minggu berikutnya hingga tercapai berat badan yang diinginkan. Berikut ini langkah-langkah melakukan diet langsing dalam 4 minggu:

Program langsing 4 minggu menerapkan diet dan olahraga yang dibagi dalam 4 minggu dengan aturan dan target tertentu setiap minggunya. Namun, program ini tidak berhenti pada minggu keempat. Lakukan program diet minggu keempat ke minggu kelima, keenam, ketujuh, dan seterusnya sampai benar-benar mendapatkan berat badan yang diinginkan.

Program Minggu Pertama

Pada minggu pertama, Anda dilarang mengonsumsi makanan dengan kadar gula, lemak, dan karbohidrat tinggi. Dengan begitu, tubuh dipacu untuk mengoptimalkan pemakaian gula cadangan dan pati dalam tubuh. Contohnya nasi, roti, kentang, mi, makaroni, *fast food* (makanan cepat saji), makanan yang digoreng, gula, dan permen. Selain itu, buah yang sangat manis juga dilarang karena dapat meningkatkan kadar gula dan lemak dalam tubuh, seperti kelengkeng, anggur, kurma, rambutan, dan leci. Dengan cara ini, keinginan Anda untuk mencicipi makanan manis dan makanan sumber karbohidrat akan hilang perlahan. Kadar gula darah, kadar kolestesterol, dan berat badan Anda pun akan turun dengan melakukan diet minggu pertama ini.

Target

- 1 ⇒ Meningkatkan metabolisme tubuh untuk memproses gula dan pati.
- 2 ⇒ Memperbaiki kadar gula darah dan kolesterol darah.

- 3 ⇨ Mengerem (menahan) secara perlahan kebiasaan makan camilan manis dan sumber karbohidrat

Petunjuk

Makan tiga kali sehari dengan menu protein tinggi, baik dari protein hewani rendah lemak, protein nabati, sayuran tetapi tanpa disertai karbohidrat (misalnya nasi putih, mi, bihun, roti). Berikut ini daftar makanan yang dianjurkan saat diet minggu pertama:

1 ⇨ ***Protein hewani rendah lemak***

Contoh: Dada atau paha ayam tanpa kulit (ayam kampung lebih baik daripada ayam broiler), semua jenis ikan dan *seafood*, serta daging sapi has dalam (tenderloin) atau has luar (sirloin).

Alasan: Makanan-makanan ini cenderung rendah lemak dan kolesterol sehingga sangat membantu program penurunan berat badan.

2 ⇨ ***Protein nabati (tidak berlebihan)***

Contoh: Tahu, tempe, susu kedelai, dan kacang-kacangan kering (misalnya kacang merah, kacang tolo, dan kacang hijau).

Alasan: Kacang-kacangan kaya akan lemak tak jenuh tunggal yang baik bagi tubuh dan membantu menurunkan kadar koles-

terol jahat LDL (*Low Density Lipoprotein*). Namun, ternyata kacang-kacangan ini tinggi kalori, jadi konsumsilah secukupnya.

3 ⇨ *Semua sayuran dengan indeks glikemik rendah*

Contoh: Kacang panjang, daun ubi, daun pepaya, jamur tiram, buncis, kol, brokoli, sawi, dan bayam.

Alasan: Makanan dengan indeks glikemik rendah membuat karbohidrat dipecah menjadi gula sederhana secara perlahan dan bertahap sehingga gula darah tetap normal. Hasilnya, Anda akan merasa kenyang lebih lama sehingga mencegah konsumsi makanan manis secara berlebihan.

4 ⇨ *Semua bumbu segar*

Contoh: Rempah-rempah berupa jahe, kunyit, kencur, kunci, dan serai.

Alasan: Bumbu segar tersebut aman digunakan karena bebas bahan pengawet dan penyedap yang tinggi kadar garam dan gulanya. Selain itu, rempah-rempah segar juga mempunyai khasiat, contohnya jahe. Jahe sangat baik untuk sistem pencernaan, dapat menghangatkan tubuh, dan memacu sirkulasi serta metabolisme tubuh sehingga meningkatkan pembakaran kalori.

Untuk mencapai hasil yang maksimal, ada sejumlah makanan yang harus dihindari. Berikut ini penjelasannya:

1 ⇨ *Semua jenis karbohidrat*

Contoh: Nasi putih, nasi merah, roti gandum, roti putih, mi, bihun, singkong, ketela rambat, talas, kentang, dan jagung.

Alasan: Makanan ini hanya dihentikan konsumsinya untuk sementara, yaitu pada minggu pertama. Tujuannya, untuk melatih mengerem (menahan) kebiasaan makan karbohidrat berlebihan dan mengoptimalkan pemakaian gula cadangan dan pati agar berat badan turun.

2 ⇨ *Protein hewani olahan*

Contoh: Bakso, kornet, sosis, ikan kaleng, ikan asin, dan telur asin.

Alasan: Makanan olahan ini cenderung tinggi kalori, tinggi asam lemak trans, tinggi tepung (karbohidrat), tinggi gula, dan tinggi garam sehingga dapat menambah berat badan. Asam lemak trans adalah salah satu asam lemak tak jenuh yang terdapat di dalam minyak dan sedikit sekali terdapat dalam bahan pangan. Kadar asam lemak ini semakin meningkat akibat proses pengolahan. Apabila asupannya berlebihan, dampaknya sangat berbahaya bagi kesehatan, seperti hiperkolesterol dan penyakit jantung.

3 ⇨ ***Jenis sayuran dengan indeks glikemik tinggi***

Contoh: Jagung muda, jagung manis, wortel, nangka muda, dan labu kuning.

Alasan: Makanan dengan indeks glikemik tinggi membuat karbohidrat dipecah menjadi gula sederhana secara cepat di dalam tubuh sehingga gula darah meningkat. Ini menyebabkan tubuh melepaskan insulin, mengubah glukosa menjadi lemak, dan menyimpannya dalam kantong-kantong-kantong lemak di bawah kulit. Hal ini menyebabkan tingginya penyimpanan lemak dan keinginan Anda untuk mengonsumsi makanan manis.

4 ⇨ ***Semua jenis buah segar dan jus buah***

Contoh: Semua buah, kecuali tomat dan jeruk nipis (lemon).

Alasan: Selain indeks glikemiknya rendah, buah ini juga dapat membantu membersihkan pencernaan secara keseluruhan. Kedua manfaat dalam buah-buahan ini sangat dibutuhkan untuk menurunkan berat badan.

5 ⇨ ***Beberapa jenis gula***

Contoh: Gula pasir, gula aren, gula merah, sirup, dan madu.

Alasan: Gantilah dengan gula maple murni (gula yang dibuat dari getah pohon maple) atau gula diabet, madu alam murni atau madu diabet, dan gula merah diabet. Bahan-bahan ini

cenderung lebih rendah kadar gula dan kalorinya sehingga dapat membantu menurunkan berat badan.

6 ⇨ **Bumbu instan**

Contoh: Kecap, saus tomat, sambal botol, penyedap rasa, dan bumbu instan.

Alasan: Bumbu-bumbu instan ini menawarkan kalori, gula, dan kandungan garam tinggi. Hal ini merupakan pantangan bagi mereka yang ingin menurunkan berat badan. Sebab, ketiganya merupakan zat-zat yang dapat memicu kegemukan.

Menu

1 ⇨ **Bangun tidur**

Minumlah 1—2 gelas air putih hangat dicampur sedikit perasan jeruk nipis atau lemon* (tanpa gula) untuk melancarkan pencernaan.

2 ⇨ **Makan pagi (sekitar pukul 05.30—07.00)**

- 1 gelas (100 g) jus tomat tanpa gula atau jus lemon.
- 1 buah (100 g) omelet kacang panjang (sebaiknya gunakan putih telur untuk membuat omeletnya). Kacang panjang dapat diganti dengan brokoli.

* Bagi penderita maag, air putih jangan dicampur dengan jeruk nipis karena tidak baik bagi kondisi lambung.

3 ⇒ *Snack time (sekitar pukul 09.00—10.00)*

- 1 cangkir teh hijau tanpa gula atau sari kacang hijau.

4 ⇒ *Makan siang (sekitar pukul 12.00—14.00)*

- 1 ekor (75 g) ikan lele bakar atau ikan lainnya.
- 1 buah (50 g) pepes tahu atau tempe.
- 1 porsi (100 g) tumis brokoli. Dapat diganti cah sawi hijau atau tumis bayam.

5 ⇒ *Snack atau camilan (sekitar pukul 15.00—16.00)*

- 1 cangkir teh hijau tanpa gula atau wedang jahe dengan gula diabet.

6 ⇒ *Makan malam (sekitar pukul 18.00—19.00)*

- 1 porsi (150 g) cah kangkung udang. Kangkung dapat diganti dengan jamur tiram.

Olahraga

- 1 ⇒ *Senin:*** Jalan cepat (20 menit), membakar kalori sebesar 83—116 kalori.

- 2 ⇒ *Selasa:*** Pengencangan (1 jam), membakar kalori sebesar 22 kalori.

- 3 ⇒ Rabu:** Jalan cepat (20 menit), membakar kalori sebesar 83—116 kalori.
- 4 ⇒ Kamis:** Pengencangan (1 jam), membakar kalori sebesar 22 kalori.
- 5 ⇒ Jumat:** Jalan cepat (20 menit), membakar kalori sebesar 83—116 kalori.
- 6 ⇒ Sabtu:** Pengencangan (1 jam), membakar kalori sebesar 22 kalori.
- 7 ⇒ Minggu:** Istirahat.

Panduan Olahraga

1 ⇒ Program jalan cepat minggu pertama

Targetkan untuk berjalan cepat sebanyak tiga kali pada minggu pertama. Masing-masing dilakukan selama 20 menit. Berjalanlah dengan laju yang cepat hingga terasa cukup berat. Berjalan cepat selama satu jam dapat membakar kalori sebesar 250—350 kalori.

2 ⇒ Program pengencangan tubuh bagian atas

Latihan ini efektif untuk mengencangkan otot dada, perut, dan membentuk lengan atas. Berikut ini urutan gerakan pengencangan yang harus dilakukan:

○ **Gerakan 1:** Berlututlah dengan kedua lutut segaris dengan pinggul. Letakkan kedua tangan di lantai. Kedua tangan Anda harus sedikit lebih lebar dari bahu. Arahkan jemari Anda ke depan dan bobot tubuh bertumpu pada kedua tangan. Tariklah perut dan pertahankan agar punggung tetap rata. (Gambar 1)



Gambar 1

○ **Gerakan 2:** Embuskan napas saat Anda menurunkan tubuh. Tekuklah kedua lengan hingga siku membuat sudut 90 derajat. Lalu, ambillah napas saat Anda bangkit kembali ke posisi awal. Ulangi gerakan 1 dan 2 sebanyak 10 kali. (Gambar 2)



Gambar 2

○ **Gerakan 3:** Lakukan *push-up* tiga perempat. Caranya, gerakan kedua lutut Anda lebih turun di matras. Lalu, silangkan kedua ujung kaki. Posisi ini mengalihkan lebih banyak bobot tubuh ke lengan dan bahu, menciptakan banyak tekanan untuk otot, dan meningkatkan pembakaran kalori. Ulangi gerakan 3 sebanyak 10 kali. (Gambar 3)



Gambar 3

3 ⇒ **Program pengencangan tubuh bagian tengah**

Latihan ini berguna untuk mengencangkan perut, membentuk pinggang, dan menguatkan punggung bawah. Berikut detail gerakannya:

- **Gerakan 1:** Berbaringlah telentang dengan kedua lutut tertekuk. Posisikan kedua kaki Anda sedikit terbuka. Tekuk kedua siku Anda di samping kepala dan tempatkan ujung jari di dekat telinga. Ambil napas. (Gambar 4)



Gambar 4

○ **Gerakan 2:** Kencangkan otot perut Anda. Angkat kepala dan bahu dari lantai sejauh mungkin ke arah lutut. Fokuslah untuk bergerak dari perut saat melakukan gerakan ini. Embuskan napas perlahan. Ulangi gerakan 1 dan 2 sebanyak 10 kali. (Gambar 5)

Gambar 5



○ **Gerakan 3:** Lakukan gerakan *sit-up* sekitar 2—3 cm. Angkatlah tubuh Anda sedikit lebih tinggi untuk meningkatkan pembakaran kalori. Ulangi gerakan 3 sebanyak 10 kali.

4 ⇨ **Program pengencangan tubuh bagian bawah**

Latihan ini membuat paha Anda lebih kecil, pantat lebih kencang, dan membentuk postur dan garis tubuh lebih baik.

○ **Gerakan 1:** Berdirilah dengan posisi kaki kanan 30 cm di depan kaki kiri. Berpeganglah pada sebuah kursi agar seimbang. Sekarang, pastikan punggung Anda tetap lurus dan bahu tidak naik. Lalu, tariklah perut Anda seolah-olah pusar Anda masuk dan menyentuh tulang belakang. (Gambar 6)



Gambar 6

○ **Gerakan 2:** Pertahankan posisi ini. Tekuklah kedua lutut Anda hingga tulang kering kaki kiri sejajar dengan lantai. Gunakan kursi untuk menyokong Anda saat menurunkan tubuh. Tahanlah posisi ini selama dua detik. (Gambar 7)



Gambar 7

○ **Gerakan 3:** Bangkitlah, lalu angkat lutut kiri Anda membentuk sudut 45 derajat. Tendangkan kaki kiri ke depan dengan jari kaki mengarah ke depan. Tendanglah setinggi mungkin selama Anda masih merasa nyaman tanpa mencondongkan tubuh ke arah belakang. Setelah itu, kembalilah pada posisi awal. Bernapaslah teratur selama latihan. Ulangi gerakan 1, 2, dan 3 sebanyak 10 kali. (Gambar 8)



Gambar 8

○ **Gerakan 4:** Mulailah pada posisi awal yang ditunjukkan pada langkah pertama dan kedua. Namun kali ini, berjongkoklah lebih dalam sehingga posisi lutut Anda berada 5 cm di atas lantai.

○ **Gerakan 5:** Tendangkan lagi kaki Anda, tapi tidak terlalu tinggi dari ketinggian pinggul. Manfaatnya terletak pada intensitas tambahan yang akan Anda rasakan pada otot paha ketika melakukan jongkok yang mendalam. Pertahankan bahu dan kencangkan pantat Anda. Anda akan merasakan berat Anda melalui tumit. Ulangi gerakan 4 dan 5 sebanyak 10 kali.

Program diet saja tidak cukup untuk menjadi langsing dalam 4 minggu. Anda perlu melakukan olahraga dan pengencangan untuk membakar lebih banyak kalori. Gerakan-gerakan pengencangannya cukup sederhana sehingga Anda tidak akan merasa kesulitan atau terlalu lelah.

Program Minggu Kedua

Pada minggu kedua, Anda dapat lebih bebas mengonsumsi berbagai makanan. Asalkan, tetap dalam porsi yang terkontrol. Idealnya, berat badan Anda juga akan mengalami penurunan 0,5—1 kg dalam seminggu. Tetapi, pada kenyataannya, penurunan berat pada tiap orang berbeda-beda, tergantung dari penerapan diet yang benar dan olahraga untuk pembakaran kalori. Dengan diet ini, Anda tetap bisa makan enak dengan berat badan yang terus menurun. Diet ini juga baik untuk kesehatan jantung, menurunkan kolesterol, sekaligus mengurangi lingk pinggang. Makanan pada minggu kedua adalah makanan dengan indeks glikemik rendah (sayur dan buah), minuman rendah lemak (susu dan yoghurt rendah lemak), dan karbohidrat kompleks (beras merah, havermut).

Target

- 1 ⇒ Memperbaiki dan mengurangi kadar lemak tubuh.
- 2 ⇒ Memperbaiki kadar kolesterol darah dengan meningkatkan kolesterol baik (HDL) dan menurunkan kolesterol jahat (LDL) serta trigliserida (salah satu jenis lemak).

Makanlah seperti biasanya, yaitu tiga kali sehari. Jenis makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan sama dengan makanan pada minggu pertama. Hanya, pada minggu kedua, sudah diperbolehkan mengonsumsi makanan sumber karbohidrat kompleks, susu dan produk susu rendah lemak, serta buah-buahan yang mengandung indeks glikemik rendah sampai sedang. Berikut ini penjelasannya:

1 ⇨ *Karbohidrat kompleks*

Contoh: Nasi dari olahan beras merah, roti atau pasta gandum, dan havermut kasar (bukan yang instan).

Alasan: Karbohidrat kompleks adalah jenis karbohidrat yang sulit dicerna oleh usus. Jadi, penyerapannya pelan dan tidak cepat menaikkan gula darah. Selain itu, juga memberikan rasa kenyang yang lebih lama dibandingkan dengan karbohidrat sederhana.

2 ⇨ *Buah-buahan dengan indeks glisemik rendah sampai sedang*

Contoh: Apel, pir, jeruk, pepaya, jambu air, salak, dan belimbing (dalam porsi terkontrol sebanyak tiga kali sehari).

Alasan: Mengonsumsi buah dan jus buah sebaiknya 15—30 menit sebelum menyantap makanan utama. Sebab, mengonsumsi makanan dengan indeks glikemik rendah sampai sedang, membuat karbohidrat dipecah menjadi gula sederhana secara perlahan. Hal ini menjaga gula darah tetap normal dan menyebabkan Anda merasa kenyang lebih lama. Jika rasa kenyang lebih awet, tentu akan mencegah kita untuk mengonsumsi makanan manis secara berlebihan. Selain itu, mengonsumsi buah-buahan 15—30 menit sebelum makan, dapat membuat kita merasa kenyang. Dengan begitu, porsi makan utama akan berkurang.

3 ⇨ *Susu (dan produk susu) rendah lemak tanpa gula, berwarna, dan esens*

Contoh: Yoghurt tawar atau rendah lemak.

Alasan: Susu dan yoghurt yang rendah lemak dapat membantu mengurangi asupan lemak. Selain itu, kadar proteinnya yang tinggi dapat membantu membakar kalori dalam tubuh.

Menu

1 ⇨ *Bangun tidur*

Minum 1—2 gelas air putih hangat dicampur sedikit perasan jeruk nipis atau lemon (tanpa gula) untuk melancarkan pencernaan.

2 ⇒ Makan pagi (sekitar pukul 05.30—07.00)

- ½ gelas (50 g) jus apel tanpa gula. Bisa diganti jus pepaya.
- 1 potong (35 g) roti gandum dan 1 lembar keju rendah lemak. Bisa diganti havermut dengan sup sayuran.
- ½ gelas (50 g) yoghurt tawar. Bisa diganti susu kedelai.

3 ⇒ Snack atau camilan (sekitar pukul 09.00—10.00)

- 1 potong (100 g) pepaya. Bisa diganti belimbing atau jeruk.

4 ⇒ Makan siang (sekitar pukul 12.00—14.00)

- ¾ gelas (75 g) nasi beras merah.
- 1 porsi (100 g) urap sayur teri nasi. Bisa diganti oseng-oseng daun ubi.
- 1 potong (50 g) tempe panggang bumbu rujak. Bisa diganti rolade tahu.

5 ⇒ Snack atau camilan (sekitar pukul 15.00—16.00)

- 1 potong (100 g) buah belimbing. Bisa diganti apel atau pir.
- 1 gelas teh hijau tanpa gula. Bisa diganti yoghurt tanpa lemak.

6 ⇒ Makan malam (sekitar pukul 18.00—19.00)

- 1 mangkuk (175 g) capcay *seafood*. Bisa diganti sup *seafood*.

Olahraga

- 1 ⇒ **Senin:** Pengencangan (1 jam), membakar kalori sebesar 21 kalori.
- 2 ⇒ **Selasa:** Jalan cepat (20 menit), membakar kalori sebesar 83—116 kalori.
- 3 ⇒ **Rabu:** Pengencangan (1 jam), membakar kalori sebesar 21 kalori.
- 4 ⇒ **Kamis:** Jalan cepat (20 menit), membakar kalori sebesar 83—116 kalori.
- 5 ⇒ **Jumat:** Pengencangan (1 jam), membakar kalori sebesar 21 kalori.
- 6 ⇒ **Sabtu:** Jalan cepat (20 menit), membakar kalori sebesar 83—116 kalori.
- 7 ⇒ **Minggu:** Istirahat.

Panduan Olahraga

1 ⇒ **Program jalan cepat minggu kedua**

Berjalanlah selama tiga menit dengan laju cepat hingga napas Anda sedikit terengah-engah. Lalu, berjalanlah dengan lebih

cepat lagi, secepat yang Anda bisa selama 1 menit. Setelah itu, melambatkan sedikit dan kembali berjalan cepat selama 3 menit. Lakukan ini selama 20 menit. Latihan dengan irama gerakan seperti ini akan menambah variasi, membuat Anda tetap fokus, dan memicu pembakaran lemak.

2 ⇨ **Program pengencangan tubuh bagian atas**

Latihan ini untuk menarik dan mengangkat otot dan jaringan serat dalam yang menyokong bagian dada dan mengencangkan bagian belakang lengan atas.

○ Gerakan 1: Angkatlah kedua siku Anda ke arah depan sampai setinggi bahu. Posisikan agar ujung jari tangan Anda sama tingginya dengan ujung kepala. (Gambar 9)

Gambar 9



Gerakan 2

○ Gerakan 2: Bukalah kedua tangan ke arah samping. Lalu, tutup kembali ke arah tengah. Lakukan buka tutup tangan ini sebanyak delapan kali pengulangan. (Gambar 10)



Gambar 10

○ Gerakan 3: Sekarang, satukan kedua lengan bawah dan kaitkan jemari kedua tangan Anda. (Gambar 11)



Gerakan 3

Gambar 11

○ Gerakan 4: Angkatlah lengan ke arah atas. Lalu, turunkan siku Anda hingga sejajar bahu. Pertahankan agar kedua lengan bawah Anda selalu menempel. Ulangi gerakan 1 sampai 4 sebanyak 10 kali. (Gambar 12)

Gambar 12



○ Gerakan 5: Ulangi gerakan pertama dan kedua sambil memegang dua botol. Sebelumnya, isilah botol dengan air sebanyak sepertiga ukuran botol. Jika Anda sudah menjadi lebih kuat, tambahkan volume airnya. Peganglah satu atau kedua botol saat melakukan gerakan mengangkat tangan tadi. Ulangi gerakan kelima sebanyak 10 kali. (Gambar 13)

Gerakan 5



Gambar 13

3 ⇨ **Program pengencangan tubuh bagian tengah**

Latihan ini bertujuan untuk mengencangkan perut dan memperbaiki postur tubuh. Berikut ini detail gerakannya:

○ Gerakan 1: Berdirilah dengan kedua kaki terbuka selebar pinggul. Lemaskan lutut dan rentangkan kedua tangan di depan tubuh. Satukan kedua telapak tangan, yang satu di atas yang lainnya. Pertahankan posisi bahu, punggung, dan leher Anda agar tetap rileks. (Gambar 14)

○ Gerakan 2: Pertahankan posisi pinggul agar tetap menghadap ke depan. Ambil napas, lalu embuskan sambil memutar tubuh bagian atas (kepala sampai perut) ke kiri. Lakukan sejauh mungkin yang Anda bisa dengan perlahan. Tariklah otot perut, lalu kembali menghadap ke depan. Lakukan lagi gerakan itu dari sisi yang berlawanan. Ulangi gerakan 1 dan 2 sebanyak 10 kali. (Gambar 15)

Gerakan 1



Gambar 14

Gambar 15

Gerakan 2



○ Gerakan 3: Gunakan sebuah botol yang berisi air dan *resistance band* (pemberat lengan)* untuk membuat latihan lengan tadi menjadi lebih intensif. Dengan begitu, pembakaran kalori di lengan, bagian otot serong luar perut, dan pinggang menjadi lebih optimal. Ulangi gerakan 3 sebanyak 10 kali. (Gambar 16)



Gambar 16

4 ⇨ **Program pengencangan tubuh bagian bawah**

Latihan ini adalah gerakan yang ditujukan untuk membentuk paha agar lebih ramping dan pantat yang kencang.

○ Gerakan 1: Berdirilah dengan kedua kaki terbuka selebar pinggul. Tekuklah sedikit kedua lutut dan arahkan kedua jemari kaki ke luar. Pertahankan tubuh bagian atas (kepala sampai perut) agar benar-benar tegak. Letakkan kedua tangan di samping pinggul, lalu tariklah otot perut Anda. (Gambar 17)

* Bila tidak ada *resistance band* (pemberat lengan) tidak usah dipakai.

○ Gerakan 2: Perlahan, tekuklah kedua lutut semaksimal mungkin hingga kedua paha Anda mendekati posisi horizontal. Pertahankan pantat Anda agar tetap tertarik ketika Anda menahan otot perut. Hitunglah hingga lima, lalu luruskan lagi. Ulangi gerakan 1 dan 2 sebanyak 10 kali. (Gambar 18)

Gambar 17

Gerakan 1



Gambar 18

Gerakan 2



○ Gerakan 3 : Mulailah pada posisi awal, dengan kedua tangan berada di samping pinggul. Angkatlah kedua tumit dari lantai, lalu ulangi langkah 1 dan 2. Mengangkat tumit baik untuk mengencangkan daerah paha bagian dalam dan otot betis. (Gambar 19)

Gambar 19



○ Gerakan 4 : Gunakan *resistance band* yang dipasang menyilang di depan tubuh untuk meningkatkan beban. Pertahankan kedua tumit menjejak di atas tanah dan ulangi gerakan biasa. Anda akan merasa otot dari pantat dan paha Anda bekerja dengan mendalam. Ulangi gerakan 4 dan 5 sebanyak 10 kali.



Gambar Resistance Band

Program Minggu Ketiga

Pada minggu ketiga, Anda diajak menerapkan diet kombinasi makanan serasi (*food combining*). Ini adalah cara mengatur asupan makanan dengan memerhatikan keseimbangan asam basa tubuh dan menyesuaikan waktu makan dengan siklus pencernaan. Kombinasi makanan serasi ini mudah diterapkan, bahkan oleh orang awam gizi sekalipun. Anda tidak repot-repot menghitung porsi makan dan jumlah kalori. Sebab, diet kombinasi makanan serasi ini sudah cukup kalori, cukup zat gizi lain, dan kaya akan senyawa fitokimia nongizi yang baik untuk kesehatan. Diet kombinasi makanan serasi baik diterapkan untuk semua orang, kecuali bayi, balita, ibu hamil, ibu menyusui, dan orang yang kekurangan gizi (malnutrisi). Kelompok ini membutuhkan asupan gizi yang tinggi untuk kesehatannya.

Target

1 ⇨ Meminimalkan penumpukan sisa makanan dan metabolisme karena konsumsi protein hewani dan karbohidrat olahan yang berlebihan, kurang asupan makanan berserat, dan sering menunda keinginan buang air kecil.

2 ⇨ Melancarkan fungsi pencernaan dan mengoptimalkan penyerapan zat gizi (protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral) serta fitokimia (zat non gizi yang berfungsi sebagai antioksidan).

3 ⇨ Menghemat pemakaian energi tubuh.

4 ⇨ Menjaga keseimbangan asam basa tubuh yang idealnya berada pada pH 7,35—7,45. Jika makanan yang bersifat asam bertemu dengan makanan bersifat asam lainnya, tubuh menjadi terlalu asam dan keseimbangannya terganggu. Gejala yang tampak adalah diare dan perut kembung (maag). Contohnya, nasi putih dan ikan sebaiknya dikonsumsi terpisah karena keduanya termasuk pembentuk asam. Keseimbangan asam basa tubuh dapat dijaga dengan lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur sebagai pembentuk basa.

Petunjuk

Di dalam makanan terdapat macam-macam mineral yang dapat membentuk suasana asam atau basa tubuh. Makanan pembentuk asam umumnya mengandung lebih banyak mineral, seperti fosfor, sulfur, dan klor. Kelompok makanan pembentuk asam, antara lain:

1 ⇨ *Umbi-umbian*

Contoh: Ketela rambat, singkong, talas, dan kentang (kecuali kentang rebus yang dimakan bersama kulitnya).

2 ⇨ *Padi-padian*

Contoh: Beras, oat, gandum, dan terigu.

3 ⇨ *Protein hewani*

Contoh: Daging, ayam, dan ikan.

4 ⇨ *Susu*

Contoh: Semua jenis susu, kecuali susu segar hasil perahan.

5 ⇨ *Tomat yang dimasak*

6 ⇨ *Kacang-kacangan*

Contoh: Kacang tanah, kacang hijau, kacang merah, dan kacang kedelai.

7 ⇨ *Gula pasir*

8 ⇨ *Makanan beragi*

Contoh: Tape dan brem.

9 ⇨ *Cuka sintetis*

Contoh: Cuka masak

10 ⇨ *Alkohol*

Berbeda dengan makanan pembentuk asam, makanan pembentuk basa umumnya mengandung lebih banyak mineral.

Contohnya kalium, magnesium, natrium, kalsium, dan zat besi. Jika mengonsumsi makanan pembentuk basa, akan menurunkan keasaman tubuh atau membentuk efek basa. Kelompok makanan pembentuk basa, antara lain:

1 ⇨ *Kentang rebus yang dimakan bersama kulitnya*

2 ⇨ *Yoghurt tawar*

3 ⇨ *Sayuran*

Contoh: Semua sayuran, kecuali tomat yang dimasak.

4 ⇨ *Buah yang matang (walaupun ada rasa asamnya)*

5 ⇨ *Madu alam murni*

Menu

Pada dasarnya, menu kombinasi makanan serasi sama dengan menu sehari-hari. Hanya, Anda disarankan tidak menyantap nasi bersama lauk sumber protein (kecuali tahu dan tempe). Konsumsi karbohidrat tidak boleh bersamaan dengan protein dan lemak karena enzim yang diproduksi menjadi beragam sesuai dengan zat gizi yang masuk. Akibatnya, tubuh akan bingung. Kombinasi yang serasi adalah karbohidrat dan sayuran atau protein dan sayuran. Berikut ini kombinasi makanan serasi yang dianjurkan:

1 ⇨ **Protein dan lemak**

Lemak berguna untuk memperlambat laju pencernaan sehingga protein punya cukup waktu untuk berinteraksi dengan asam lambung. Namun sebenarnya, protein sendiri sudah mengandung lemak. Jadi, penambahan lemak yang terlalu banyak akan berbahaya karena membuat protein lebih lama berada dalam lambung. Sebaiknya, makanlah ayam atau ikan yang dipanggang atau dikukus daripada digoreng.

2 ⇨ **Karbohidrat dan lemak**

Makanan sumber karbohidrat juga mengandung protein dan lemak, walau kadarnya kecil. Intinya, kombinasi karbohidrat dan lemak termasuk serasi, asalkan tidak ditambahkan lemak lagi. Contohnya, singkong yang dikolak merupakan makanan yang tidak serasi karena menggunakan ekstra lemak, yaitu santan. Tapi, bila penggunaan lemak dalam jumlah kecil hanya sebagai penambah citarasa, masih diperbolehkan. Contohnya, roti gandum yang dibubuhi sedikit margarin.

3 ⇨ **Lemak dan asam**

Lemak dan asam boleh Anda santap beriringan, asalkan kadar lemaknya harus rendah. Asam berguna untuk melarutkan lemak. Sedangkan, enzim pengurai lemak membutuhkan pH

asam. Misalnya, sedikit air jeruk dapat mengencerkan lemak sehingga lebih mudah dicerna. Sebaliknya, menambahkan asam pada makanan berkadar lemak terlalu tinggi justru menyebabkan pH pencernaan semakin asam sehingga menghambat proses pencernaan. Sebagai contoh, setelah makan ayam panggang, usahakan menyantap buah-buahan yang rasanya asam.

4 ⇨ *Gula dan asam*

Ternyata, kombinasi makanan manis dan makanan asam baik bagi pencernaan. Contohnya, yoghurt tawar dan madu alam murni atau yoghurt tawar dan buah manis.

5 ⇨ *Karbohidrat dan karbohidrat*

Walaupun menurut metode *food combining*, nasi dan kentang cukup serasi, namun dianjurkan agar tidak menyantap keduanya dalam jumlah banyak. Sebab, kemampuan tubuh menyimpan karbohidrat terbatas. Kelebihannya akan disimpan oleh tubuh dalam bentuk lemak.

6 ⇨ *Protein nabati dan protein nabati*

Kombinasi dua protein nabati dalam suatu hidangan termasuk kombinasi makanan serasi. Namun, kombinasi ini masih kurang lengkap. Keduanya harus dilengkapi lagi dengan mengonsumsi

si sumber protein hewani lainnya. Contoh kombinasi protein nabati dengan protein nabati yaitu tahu dengan tempe atau perkedel kacang merah dan sup kacang hijau.

Tips menjalankan diet kombinasi serasi:

○ Jangan mengonsumsi lebih dari satu macam protein hewani pada saat yang sama. Misalnya, daging sapi dengan telur ayam. Hal ini mengakibatkan kelebihan asupan protein. Protein merupakan pembentuk asam. Jadi, kelebihan asupan protein berarti meningkatkan kadar keasaman tubuh, khususnya keasaman darah dan jaringan. Kondisi ini disebut asidosis. Gangguan pencernaan seperti kembung, sakit maag, sembelit merupakan gejala awal asidosis. Selain itu, makan beberapa jenis protein hewani pada saat bersamaan dapat meningkatkan asupan lemak yang mengakibatkan obesitas.

○ Jangan makan buah bersama makanan lain atau makan besar. Berilah tenggang waktu 15—30 menit sebelum makan makanan lain. Hal ini membuat kita merasa kenyang sehingga porsi makan utama akan lebih sedikit. Selain itu, makanlah buah atau jus buah dengan perlahan. Tujuannya, agar tidak mengakibatkan lonjakan kadar gula darah secara mendadak yang dapat memicu sakit kepala dan mual.

○ Tambah variasi makanan Anda dalam hidangan sehari-

hari. Selain efektif untuk menghindari kebosanan, variasi makanan juga membuat tubuh Anda mendapatkan asupan zat gizi yang lebih lengkap.

○ Memasaklah menggunakan bahan makanan segar. Sebab, kombinasi makanan serasi mementingkan penggunaan makanan alami yang aman dan baik untuk kesehatan. Jadi, hindari konsumsi makanan dan minuman kaleng, instan (cepat saji), atau yang diawetkan. Makanan dan minuman seperti ini cenderung menggunakan bahan kimia sintetis. Zat-zat kimia tersebut sangat berbahaya bagi tubuh karena dapat menyebabkan tumor, kanker, dan penyakit kronis lainnya.

Contoh menu sehari kombinasi makanan serasi atau *food combining*:

1 ⇨ Bangun tidur

Minum 1—2 gelas air putih hangat dicampur sedikit dengan perasan jeruk nipis atau lemon* (tanpa gula) untuk melancarkan pencernaan.

2 ⇨ Makan pagi (sekitar pukul 05.30—11.30)

Makanlah aneka buah atau jus buah tanpa gula sepanjang pagi setiap satu atau dua jam sekali. Buah merupakan makanan yang sehat, mudah dicerna, dan memberikan rasa kenyang

* Bagi penderita maag, air putih jangan dicampur dengan jeruk nipis karena tidak baik bagi kondisi lambung.

lebih lama. Jenis buah-buahan yang baik dikonsumsi pada pagi hari adalah apel, melon, semangka, pepaya, pir, dan sebagainya. Buah yang sebaiknya tidak dikonsumsi pagi hari adalah pisang, durian, dan nangka karena sulit dicerna dan kadar glukosanya sangat tinggi. Porsi untuk buah adalah satu potong (75—100 g), sedangkan porsi untuk jus buah sekitar $\frac{1}{2}$ —1 gelas.

3 ⇨ *Makan siang* (sekitar pukul 12.30—14.00)*

- $\frac{3}{4}$ gelas (75 g) nasi merah.
- 1 potong (50 g) tahu atau tempe balado.
- 1 mangkuk (100 g) sayur bening bayam atau sup sayur.
- 10 g selada segar dan sambal.

4 ⇨ *Snack atau camilan (sekitar pukul 15.00—16.00)*

- $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ gelas yoghurt tawar atau susu kedelai segar.

5 ⇨ *Makan malam* (sekitar pukul 18.00—19.00)*

- 1 potong (75 g) tim ikan atau bisa juga balado telur
- 1 mangkuk (100 g) cah buncis. Bisa diganti cah selada air.

* Menu makan siang dan menu makan malam boleh saling bertukar tempat.

Olahraga

- 1 ⇒ **Senin:** Jalan cepat (30 menit), membakar kalori sebesar 125—175 kalori.
- 2 ⇒ **Selasa:** Pengencangan (1 jam), membakar kalori sebesar 17 kalori.
- 3 ⇒ **Rabu:** Jalan cepat (30 menit), membakar kalori sebesar 125—175 kalori).
- 4 ⇒ **Kamis:** Pengencangan (1 jam), membakar kalori sebesar 17 kalori.
- 5 ⇒ **Jumat:** Jalan cepat (30 menit), membakar kalori sebesar 125—175 kalori).
- 6 ⇒ **Sabtu:** Pengencangan (1 jam), membakar kalori 17 kalori.
- 7 ⇒ **Minggu:** Istirahat.

Panduan Olahraga

1 ⇒ **Program jalan cepat minggu ketiga**

Targetkan untuk melakukan jalan cepat selama 30 menit, sebanyak tiga kali dalam seminggu.

2 ⇒ **Program pengencangan tubuh bagian atas**

Latihan ini bermanfaat untuk mengencangkan otot punggung

lebar di bagian punggung, bahu, lengan, dan otot perut. Berikut ini detail gerakannya:

○ Gerakan 1: Berdirilah dengan kedua kaki terbuka selebar pinggul dan kedua lutut sedikit menekuk. Tekuklah kedua lengan dan angkatlah kedua siku hingga setinggi bahu. Ambil napas. (Gambar 20)

Gambar 20



○ Gerakan 2: Embuskan napas sambil mengangkat kedua lengan melewati kepala secara perlahan-lahan. Lalu, luruskan hingga kedua siku Anda terentang, tapi tidak tegang. Tarik dan tahan otot perut Anda. Rasakan otot yang bekerja di lengan, dada, dan punggung Anda. Kembalilah ke posisi semula secara perlahan. Ulangi gerakan 1 dan 2 sebanyak 10 kali. (Gambar 21)

Gambar 21



○ Gerakan 3: Ulangi latihan dengan menggunakan dua botol berisi air sebagai beban tangan. Alat ini akan mengontraksikan otot lebih dalam, membuatnya bekerja lebih keras, dan meningkatkan pembakaran kalori. Ulangi gerakan 3 sebanyak 10 kali. (Gambar 22)

Gambar 22



3 ⇨ **Program pengencangan tubuh bagian tengah**

Latihan ini untuk mengencangkan kaki dan perut. Berikut ini cara melakukannya:



○ Gerakan 1: Berbaringlah telentang dan angkat kedua kaki hingga membentuk sudut 90 derajat atau tegak lurus dengan lantai. Ambil napas dan embuskan perlahan sambil Anda menarik pusar Anda ke arah tulang belakang dengan kencang. Lalu, perlahan-lahan angkatlah tangan ke atas, ke arah jari kaki. Angkatlah kepala dan bahu Anda dari lantai. (Gambar 23)

Gambar 23

○ Gerakan 2: Jangkau lah jemari kaki Anda setinggi mungkin. Pertahankan kedua tangan Anda agar tetap lurus. Lalu, lepaskan. Ulangi gerakan 1 dan 2 sebanyak 10 kali. (Gambar 24)

Gambar 24



○ Gerakan 3: Lakukan gerakan 1 dan 2, tetapi peganglah beban tangan atau botol penuh berisi air untuk meningkatkan pembakaran. Tahanlah badan Anda agar tetap stabil dan kaki lurus saat Anda bergerak. Ulangi gerakan 3 sebanyak 10 kali. (Gambar 25)

Gambar 25

3 ⇨ **Program pengencangan tubuh bagian bawah**

Latihan ini untuk mengencangkan otot kaki, pinggul, dan pantat. Simaklah cara melakukan gerakannya di bawah ini:

- Gerakan 1: Berdirilah dengan tegap. Tariklah perut Anda dengan kuat seolah-olah pusar Anda tertarik ke arah tulang belakang. Usahakan untuk bernapas dengan teratur. (Gambar 26)
- Gerakan 2: Tendangkan kaki kanan dengan terkendali ke arah depan dan belakang. Namun, tubuh jangan sampai goyah. Sokonglah punggung dengan mengencangkan otot perut. (gambar 27)

Gambar 26



Gambar 27



○ Gerakan 3: Ulangi gerakan tadi dengan kaki yang satunya. Ulangi gerakan 1, 2, dan 3 sebanyak 10 kali. (Gambar 28)

○ Gerakan 4: Gunakan *resistance band* yang dipasang pada kaki yang akan ditenangkan. Injaklah ujung lainnya dengan kaki Anda yang berdiri. *Resistance band* menciptakan lebih banyak beban, meningkatkan pembakaran kalori, dan membuat otot paha dari kaki yang menendang bekerja lebih keras. Pertahankan agar perut Anda tetap tertarik ketika Anda mengangkat kaki. Ulangi gerakan 4 sebanyak 10 kali.



Gambar 28

Program Minggu Keempat

Diet minggu keempat memadukan diet dari minggu pertama, kedua, dan ketiga. Ketika selesai menerapkan diet minggu keempat, pada minggu-minggu selanjutnya Anda harus tetap menerapkan diet minggu keempat hingga mencapai berat yang diinginkan (ideal). Selanjutnya, terapkan pola makan yang sehat dengan gizi seimbang, pemilihan makanan yang tepat, dan porsi makanan yang tidak berlebihan. Harapan dari seluruh program diet langsung langsing dalam 4 minggu ini adalah menjadikan kebiasaan makan Anda menjadi lebih alami dan sehat. Hasilnya, berat badan akan turun secara permanen dan selalu stabil.

Target

- 1 ⇨ Mengubah pola makan sehari-hari yang kurang sehat menjadi pola makan alami yang sehat dan seimbang.
- 2 ⇨ Terhindar dari berbagai risiko penyakit degeneratif (penyakit yang mengiringi proses penuaan), seperti penyakit jantung, hipertensi, asam urat, diabetes mellitus.

3 ⇒ Menurunkan berat badan secara permanen dengan pola makan sehat dan sesuai kebutuhan tubuh.

4 ⇒ Mengontrol berat badan agar tidak terjadi lonjakan kenaikan berat badan yang mengakibatkan diet sebelumnya menjadi sia-sia.

Petunjuk

Untuk minggu keempat, makanlah dengan porsi yang tidak berlebih dan banyak variasi makanannya. Tetapi, tetap harus memerhatikan hal-hal berikut ini:

1 ⇒ ***Mengonsumsi buah-buahan segar saat sarapan***

Alasan: Pada pagi hari, tubuh sedang giat melakukan proses pembuangan. Jadi, jangan dibebani dengan proses pencernaan makanan. Buah adalah pilihan yang tepat karena cepat dicerna tubuh. Jenis buah-buahan harus bervariasi setiap hari. Namun, perlu diingat untuk tidak mengonsumsi pisang, durian, dan nangka pada pagi hari. Pisang mengandung karbohidrat yang tinggi sehingga agak sulit dicerna. Sementara, durian dan nangka tinggi kandungan gasnya sehingga dapat menyebabkan perut kembung.

2 ⇨ ***Mengonsumsi karbohidrat kompleks***

Alasan: Karbohidrat kompleks sulit dicerna sehingga penyerapannya pelan dan tidak menaikkan gula darah. Rasa kenyang yang dihasilkan pun lebih lama. Contoh karbohidrat kompleks yaitu nasi merah, roti gandum, singkong, *oatmeal*, jagung, kacang-kacangan, buah-buahan, dan sayuran.

3 ⇨ ***Mengonsumsi makanan rendah lemak***

Alasan: Mengonsumsi makanan rendah lemak atau mengandung lemak baik dapat menurunkan lemak dan kolesterol dalam tubuh. Dengan begitu dapat membantu program penurunan berat badan.

4 ⇨ ***Mengonsumsi bahan makanan berserat tinggi***

Alasan: Sayuran, buah, gandum, dan nasi merah merupakan contoh makanan berserat tinggi yang dapat mengikat kolesterol darah dan memperlancar pencernaan. Dengan memperbanyak makanan yang tinggi serat, kadar kolesterol dan lemak dapat turun. Ini merupakan makanan yang penting untuk Anda ketika sedang diet.

5 ⇨ ***Mengonsumsi buah-buahan dan sayuran berindeks glikemik rendah sampai sedang***

Alasan: Kebiasaan mengonsumsi buah-buahan dan sayuran

dengan indeks glikemik rendah membuat karbohidrat dipecah secara perlahan menjadi gula sederhana. Dengan begitu, gula darah tetap normal. Hal ini juga menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama dan mencegah penyimpanan lemak dalam tubuh.

6 ⇒ *Mengonsumsi buah-buahan dan jus 15—30 menit sebelum makan besar*

Alasan: Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, makan buah-buahan atau jus sebelum makan akan membuat Anda cepat kenyang. Jadi, keinginan untuk mengonsumsi camilan manis pun akan berkurang.

7 ⇒ *Menggunakan gula maple* murni dan madu murni*

Alasan: Jenis gula ini lebih rendah kadar kalori dan karbohidratnya dibandingkan dengan gula pasir atau gula aren. Jika Anda menggunakan gula pasir saat melakukan diet, gula darah akan naik karena gula pasir mengandung karbohidrat sederhana yang mudah dicerna. Kemudian, gula darah yang berlebihan dalam tubuh ini akan diubah menjadi lemak di perut, pipi, dan paha.

8 ⇒ *Hindari makanan instan, bumbu instan, dan penyedap rasa*
Makanan dan bumbu instan mengandung kalori, gula, dan ga-

* Gula maple adalah gula yang dibuat dari getah pohon maple.

ram yang tinggi. Selain meningkatkan risiko darah tinggi, juga menaikkan kadar gula dan berat badan. Selain itu, kandungan zat kimia sintetis untuk mengawetkan, memberi rasa, dan memberi warna pada makanan dan bumbu instan tersebut sangat berbahaya bagi kesehatan.

9 ⇨ **Menggunakan minyak sehat**

Alasan: Contoh minyak sehat adalah minyak zaitun, minyak jagung, dan minyak biji bunga matahari. Kelompok minyak ini mengandung asam lemak tak jenuh yang efektif menurunkan kadar lemak dan kolesterol darah. Otomatis, risiko penyakit jantung, hiperkolesterol, dan stroke akan turun. Sayangnya, kebanyakan minyak yang beredar di pasaran adalah minyak dengan lemak jahat dan berbahaya. Jadi, kurangilah memasak dengan cara menggoreng. Sebab, makanan yang digoreng cenderung lebih tinggi kandungan kalori dan lemaknya.

Berikut ini contoh menu sehari pada minggu keempat:

1 ⇨ **Bangun tidur**

Minum 1—2 gelas air putih hangat dicampur sedikit perasan jeruk nipis atau lemon* (tanpa gula) untuk melancarkan pencernaan.

* Bagi penderita maag, air putih jangan dicampur dengan jeruk nipis karena tidak baik bagi kondisi lambung.

2 ⇒ Makan pagi (sekitar pukul 05.30—11.30)

Seperti pada minggu ketiga, konsumsilah buah-buahan atau jus buah tanpa gula sepanjang pagi setiap satu atau dua jam sekali. Jangan lupa, sebaiknya makanlah berbagai buah-buahan, kecuali pisang, durian, dan nangka karena sulit dicerna dan kadar glukosanya tinggi. Porsi satu potong buah 75—100 g, sedangkan porsi jus buah sekitar $\frac{1}{2}$ —1 gelas. Agar lebih nikmat, dapat diselingi dengan satu gelas teh hijau tanpa gula.

3 ⇒ Bangun tidur (sekitar pukul 12.00—14.00)

- 1 bungkus (75 g) gadon daging. Dapat diganti fuyung hay saus jeruk lemon.
- 1 porsi (100 g) sayur asam Jakarta. Dapat diganti capcay sayuran.

4 ⇒ Snack atau camilan (sekitar pukul 15.00—16.00)

- $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ gelas yoghurt tawar. Dapat diganti susu rendah lemak.

5 ⇒ Makan malam (sekitar pukul 18.00—19.00)

- $\frac{3}{4}$ gelas (75 g) nasi merah.
- 1 potong (50 g) tempe bacem. Dapat diganti pepes tahu.
- 1 mangkuk (100 g) terung bumbu pedas. Dapat diganti oseng-oseng labu siam.

Olahraga

- 1 ⇒ **Senin:** Pengencangan (1 jam), membakar kalori sebesar 18 kalori.
- 2 ⇒ **Selasa:** Jalan cepat (25 menit), membakar kalori sebesar 146—204 kalori.
- 3 ⇒ **Rabu:** Pengencangan (1 jam), membakar kalori sebesar 18 kalori.
- 4 ⇒ **Kamis:** Jalan cepat (25 menit), membakar kalori sebesar 146—204 kalori.
- 5 ⇒ **Jumat:** Pengencangan (1 jam), membakar kalori sebesar 18 kalori.
- 6 ⇒ **Sabtu:** Jalan cepat (25 menit), membakar kalori sebesar 146—204 kalori.
- 1 ⇒ **Minggu:** Istirahat.

Panduan Olahraga

1 ⇒ **Program jalan cepat**

Saat berjalan cepat, gunakan beban tangan. Hal ini akan membakar kalori 40 persen lebih banyak dibandingkan dengan

tanpa menggunakan beban. Satu jam berjalan cepat dengan beban tangan dapat membakar kalori sebesar 350—490 kalori. Lakukan jalan cepat ini selama 25 menit.

2 ⇨ **Program pengencangan tubuh bagian atas**

Latihan ini berguna untuk mengencangkan otot lengan dan otot di bagian punggung. Berikut ini panduan gerakan pengencangannya:

- **Gerakan 1:** Peganglah satu botol air pada masing-masing tangan. Duduklah dengan kedua lutut menekuk dan kedua lengan terjulur ke depan serta terbuka selebar bahu. Pertahankan agar bahu tidak terangkat. Pandangan lurus ke arah depan. (Gambar 29)



Gambar 29



Gambar 30

○ **Gerakan 2:** Ambil napas, kemudian embuskan. Doronglah kedua lengan ke depan, lalu tariklah ke belakang. Buatlah gerakan seperti sedang mendayung sebuah perahu. Pertahankan otot perut Anda tetap tertarik untuk menyokong postur dan melindungi punggung Anda. Ulangi gerakan 1 dan 2 sebanyak 10 kali. (gambar 30)

○ **Gerakan 3:** Pakailah *resistance band* (alat pemberat yang diikatkan di pergelangan lengan atau kaki) di sekitar telapak kaki Anda untuk meningkatkan intensitas dan pembakaran kalori. Lakukan gerakan mendayung (seperti gerakan 2). Kemudian, ulangi gerakan 3 sebanyak 10 kali.

3 ⇨ **Program pengencangan tubuh bagian tengah**

Latihan ini mendorong terbentuknya postur yang baik, merampingkan pinggang, menguatkan otot perut terdalam, dan mengencangkan otot-otot yang menyokong punggung bagian bawah.

○ **Gerakan 1:** Duduklah di lantai dengan kedua kaki dan lengan terjulur ke depan. Posisikan salah satu tangan memegangi ujung tangan yang lain. Duduklah dengan punggung tegak (tetapi rileks) dan kedua ujung kaki Anda tegak. Tariklah pusar Anda ke dalam, ke arah tulang belakang. Lalu, lihatlah ke arah ujung jari tangan Anda. (Gambar 31)



Gambar 31

○ **Gerakan 2:** Berputarlah ke samping secara perlahan. Tahanlah hingga lima hitungan. Lalu, kembalilah ke posisi awal. Sekarang, putarlah ke posisi sebaliknya. Ulangi bergantian dari sisi yang satu ke sisi yang lain. Lakukan hingga 20 putaran (10 putaran ke arah kanan dan 10 putaran lagi ke arah kiri. Pertahankan gerakan Anda agar tidak terlalu cepat dan terkendali. Ulangi gerakan 1 dan 2 sebanyak 10 kali. (gambar 32)



Gambar 32

○ **Gerakan 3:** Tekuklah lutut Anda sedikit dan condongkan tubuh ke arah belakang untuk meningkatkan intensitas dari latihan ini dan meningkatkan pembakaran kalori. Gunakan otot perut di bagian tengah tubuh. Ulangi gerakan 3 sebanyak 10 kali. (Gambar 33)



Gambar 33

3 ⇒ **Program pengencangan tubuh bagian bawah**

Latihan ini efektif untuk mengencangkan pantat.

○ **Gerakan 1:** Berdirilah dengan kedua kaki Anda terbuka selebar pinggul dan kedua tangan Anda terjulur ke depan. Rasakan berat tubuh Anda bertumpu pada tumit. Ambil napas, lalu embuskan sambil menurunkan tubuh seperti saat hendak duduk di atas kursi. Setelah itu, luruskan lagi badan Anda. (Gambar 34)



Gambar 34

○ **Gerakan 2:** Angkatlah satu kaki ke arah samping. Pertahankan agar gerakan Anda tetap terkendali. Jangan mengangkat kaki terlalu tinggi. (Gambar 35)

Gambar 35



○ **Gerakan 3:** Turunkan kaki Anda, lalu angkatlah kaki sebelahnya. Lakukan gerakan 1, 2, dan 3 dengan alur gerakan yang teratur, yaitu menekuk lutut, tegak, mengangkat kaki, dan menurunkan kaki. Ulangi gerakan tersebut sebanyak 10 kali. (Gambar 36)

Gambar 36

○ **Gerakan 4:** Pakailah *resistance band* yang diikat melingkar pada kedua kaki untuk mengoptimalkan pembakaran kalori saat mengangkat kaki. Hal ini bekerja pada otot pantat Anda dengan lebih dalam. Ulangi gerakan 4 sebanyak 10 kali.

Catatan!

Penurunan berat badan yang dapat dicapai dengan program diet “Langsung Langsing dalam 4 Minggu” ini sekitar 1—2 kg tiap minggunya. Hasilnya tergantung dari stamina, usia, kepatuhan diet, dan olahraga yang dilakukan. Jadi, setelah 4 minggu melakukan diet, Anda dapat menurunkan berat badan 2—8 kg. Bayangkan jika Anda melakukannya selama 4 bulan, berat badan Anda akan turun 16—32 kg. Lakukan terus diet minggu keempat pada minggu-minggu selanjutnya hingga mencapai berat ideal. Selanjutnya, terapkan pola makan sehat dengan gizi seimbang dan porsi yang tidak berlebihan. Selain itu, berolahragalah secara teratur. Dengan begitu, berat badan ideal yang sudah Anda capai tidak akan naik lagi.

Program Pelangsing Alternatif

Pada zaman sekarang, banyak sekali jenis program pelangsingan tubuh yang ditawarkan. Beberapa metode memang terbukti aman dan efektif, tapi ada juga yang berbahaya. Berikut ini contoh dan penjelasan beberapa program pelangsingan yang banyak diminati masyarakat, yakni hypnolangsing, olahraga, dan senam pengencangan tubuh.

Hypnolangsing

" Dengan hypnolangsing, pola makan dan kebiasaan yang tidak sehat dapat dikendalikan dengan mudah. "

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk melangsingkan tubuh. Misalnya dengan melakukan diet ketat, akupunktur (terapi dengan menggunakan jarum), minum obat pengurus badan, bahkan sampai meminta bantuan paranormal. Namun, ternyata banyak juga yang gagal. Kalaupun berhasil, biasanya hanya bertahan sementara. Kadang-kadang, justru muncul efek samping yang cukup berbahaya. Karenanya, muncul program pelangsingan yang efektif dan aman, yaitu hypnolangsing.

Hypnolangsing adalah program pelangsingan dengan cara mensugesti pikiran bawah sadar seseorang. Dengan pikiran yang sehat, emosi dan tindakan akan lebih mudah diatur. Sering kali, seseorang melakukan diet, tapi sangat malas

berolahraga. Ada pula yang berniat mengatur pola makannya, tapi langsung kalap saat melihat makanan lezat tersaji di depannya. Konsep hypnolangsing adalah mengidentifikasi dan menginstal program langsing di pikiran bawah sadar. Hasilnya, emosi atau nafsu makan berlebih dan kebiasaan buruk lain dapat dikendalikan.

Dalam buku *The Secret of Slimming Hypnolangsing*, Juli Triharto, seorang pakar hypnolangsing mengatakan, “Tekad yang besar untuk langsing saja tidak cukup. Perlu kemauan pikiran bawah sadar untuk mengimajinasikan tubuh ideal yang ingin dicapai dan menyimpan memori tersebut di pikiran bawah sadar sebagai target pribadi.”

Ada lima aturan sederhana yang harus dilakukan dalam program hypnolangsing. Kelimanya memiliki proses dan respons yang berbeda, tapi tidak terpisahkan. Cobalah mengingat serangkaian aturan ini. Kelima aturan tersebut adalah:

1. Makanlah ketika lapar!
2. Makanlah apa pun yang Anda Inginkan!
3. Makanlah secara sadar!
4. Jika sudah netral, berhentilah makan!
5. Tingkatkan aktivitas tubuh!

Berikut ini penjelasan lengkapnya:

1 ⇒ *Makanlah ketika lapar!*

Tindakan menahan lapar justru akan membuat Anda semakin gemuk. Membiarkan perut kosong dalam waktu lama menyebabkan proses metabolisme menurun dan keinginan untuk makan menjadi sangat besar. Akibatnya, saat waktunya makan, Anda akan makan berlebihan. Jadi, sebaiknya ketika Anda lapar, makanlah. Lakukan latihan sugesti kepada diri sendiri. Dengan sugesti diri, Anda dapat lebih mudah memahami aturan ini dan membedakan lapar secara fisik dengan lapar secara emosi. Berikut ini tahapan langkah-langkah sugesti diri:

- Duduklah dengan nyaman. Temukan posisi yang benar-benar santai dan lepas.
- Rasakan tubuh menempel santai di pangkuan Anda. Biarkan kaki Anda lemas, lurus, dan menempel di lantai. Sekarang, amati napas Anda secara bebas.
- Saat bernapas dengan bebas, rasakan otot-otot wajah semakin rileks dan lemas. Biarkan seluruh tubuh beristirahat total.
- Perintahkan dalam hati Anda, “Wahai tubuh, aku perintahkan engkau untuk istirahat, semakin rileks, semakin lemas, dan semakin lemas!” Lalu, rasakan tubuh Anda semakin rileks dan lemas.

- Sekarang, ingatlah sebuah pengalaman saat Anda sedang lapar secara fisik. Sudahkah Anda dapatkan pengalaman tersebut?
- Ketika sudah mendapatkannya, sensasi apa yang Anda rasakan di perut atau bagian tubuh yang lain? Rasakan sensasi rasa lapar di pikiran Anda. Ingatlah baik-baik kondisi ini. Ini adalah lapar secara fisik! (Setelah mempraktikkan ini, silakan bangunkan diri Anda dan hitunglah jumlah jari Anda dari kiri ke kanan).
- Sekarang cobalah untuk mengingat bagaimana rasanya saat perut Anda dalam kondisi netral. Rasakan sensasi ketika Anda tidak merasa lapar dan juga tidak kenyang. Rasanya benar-benar netral dan cukup energi untuk beberapa jam ke depan. Apa yang Anda rasakan? Perjelas lagi apa yang Anda Rasakan sampai akhirnya Anda betul-betul memahami bahwa ini adalah kondisi netral tubuh Anda.

Setelah mempraktikkan latihan ini, Anda akan dapat membedakan apakah lapar yang Anda alami adalah lapar secara fisik atau emosi. Buang jauh-jauh rasa lapar yang mencoba muncul dari emosi Anda. Lalu, makanlah ketika lapar Anda lapar secara fisik.

2 ⇨ ***Makanlah apa pun yang Anda inginkan!***

Untuk mengawali aturan ini, terlebih dahulu katakan pada diri Anda, “Mulai saat ini, tidak ada satu pun yang dapat membatasi saya untuk makan apa pun yang saya inginkan!” Setelah menekankan hal ini pada diri Anda, lanjutkan dengan melakukan sugesti positif berikut ini pada diri Anda:

- Duduklah dengan santai, lalu fokuskan pikiran dan tubuh Anda.
- Seandainya saat ini Anda lapar, makanan apa yang sedang Anda inginkan?
- Akhirnya ada satu makanan yang benar-benar Anda inginkan. Sekarang, tanyakan lagi kepada diri Anda, apakah ada makanan lain yang juga menginspirasi Anda.
- Susunlah urutan tiga jenis makanan yang tadi Anda inginkan.
- Sekarang, bayangkan masing-masing makanan tersebut dimasukkan ke dalam mulut dan perut Anda. Apa yang Anda rasakan? Jika hasilnya memberikan rasa nyaman dan puas, berarti itu adalah makanan yang Anda inginkan. Tetapi, jika hasilnya kurang nyaman (perut jadi kembung, sakit, dan mudah lapar lagi), singkirkan makanan itu dari daftar karena sebenarnya Anda tidak benar-benar menginginkannya.

Latih terus cara ini sampai akhirnya Anda mudah mendapatkan makanan yang Anda inginkan. Semakin Anda makan apa yang Anda inginkan, tubuh dan pikiran akan puas. Dengan begitu, Anda dapat mengabaikan makanan lain yang tidak diinginkan dengan mudah.

3 ⇨ *Makanlah dengan sadar!*

Mulai sekarang, jadikan proses makan menjadi saat-saat yang istimewa. Coba makanlah dengan tenang dan sadar. Nikmati setiap suapan dan kunyahan dalam mulut. Kunyahlah makanan sekitar dua puluh kali, sebelum akhirnya masuk ke kerongkongan. Perlu diketahui bahwa otak memerlukan waktu 20 menit untuk menerima pesan bahwa perut sudah kenyang. Jadi, jika makan tergesa-gesa, ketika sinyal itu muncul, Anda sudah terlalu banyak menyantap makanan. Dengan makan secara perlahan, saat sinyal itu muncul di otak, jumlah makanan yang masuk akan lebih terkontrol.

Ingatlah, semakin Anda menikmati kunyahan demi kunyahan, semakin Anda dekat dengan berat badan ideal. Berikut ini langkah-langkah sugesti diri untuk aturan ketiga:

- Duduklah di meja makan. Lalu, bayangkan di depan Anda ada makanan yang Anda Inginkan.
- Jika sudah bisa membayangkannya, selanjutnya bayang-

kan Anda memulai makan. Anda sedang memegang sendok dan garpu dan memilih-milih makanan favorit untuk dimasukkan ke dalam mulut.

- Sekarang, masukkan satu suapan pertama ke dalam mulut. Sambil menikmati makanan, letakkan sendok dan garpunya di atas piring.
- Nikmati makanan di mulut Anda. Rasakan perubahan tekstur makanan di mulut. Rasakan pula perubahan kelembutan makanan. Bahkan, Anda dapat merasakan perubahan suhu makanan di dalam mulut.
- Ulangi lagi. Ambil satu sendok suapan dari piring dan masukkan ke mulut Anda. Ulangi kembali cara menikmati makanan tadi.
- Semakin Anda menikmati setiap kunyahan makanan di dalam mulut, semakin Anda dekat dengan tubuh yang ideal.
- Perhatikan sendok dan garpu yang selalu Anda taruh di atas piring saat mengunyah makanan.
- Katakan dalam hati, “Saya selalu mempraktikkan makan secara sadar sehingga saya lebih mudah menurunkan berat badan.”

Sugesti ini melatih Anda agar mampu makan ‘secara sadar’. Saat mempraktikkan makan ‘secara sadar’, Anda melatih pikiran

sehingga tindakan tadi menjadi kebiasaan. Lalu, secara alami Anda akan lebih mudah mendapatkan kondisi netral (tidak lapar dan tidak terlalu kenyang).

4 ⇨ *Jika sudah netral, berhentilah makan!*

Secara alami, tubuh manusia diciptakan untuk makan ketika lapar dan berhenti makan ketika kenyang. Sayangnya, kebanyakan orang berhenti makan ketika makanan di piring sudah habis. Itu adalah program yang selama ini mereka terima. Akibatnya, sebanyak apa pun makanan di hadapan Anda, selalu dihabiskan. Walaupun sebelum habis mungkin sudah merasa kenyang. Dengan makan secara perlahan, Anda akan merasakan sinyal dari otak bahwa Anda sudah kenyang. Sekarang, berhentilah makan saat kenyang, walaupun makanan di piring belum habis. Coba lakukan latihan sugesti diri seperti di bawah ini:

- Duduklah di meja makan. Bayangkan saat ini Anda sedang makan. Anda makan dengan tenang dan pelan-pelan.
- Setelah beberapa suapan, Lihatlah ke arah piring. Di sana makanan belum habis, tapi Anda merasakan perut sudah kenyang.
- Kemudian, bayangkan Anda meletakkan sendok dan garpu, lalu menjauhkan piring Anda.

Mengetahui masih ada sisa di piring akan memberikan kepuasan tersendiri karena Anda telah berhasil mengontrol makan dan menjadi sadar bahwa Anda sudah kenyang.

5 ⇨ *Tingkatkan aktivitas tubuh!*

Target dari aturan ini adalah meningkatkan metabolisme tubuh dan memotivasi Anda untuk berolahraga serta beraktivitas. Sebab, olahraga sangat baik untuk kesehatan. Tapi, kita sering kali malas melakukannya. Berikut ini langkah-langkah sugesti diri agar Anda bersemangat untuk berolahraga:

- Duduklah dengan santai. Hitung berapa langkah Anda berjalan dalam sehari.
- Tarik dan buang napas. Lalu, fokuskan perhatian Anda pada tubuh dan pikiran yang mulai rileks dan santai.
- Rasakan ketika tubuh semakin rileks, fokus pikiran akan semakin terbangun, dan Anda merasakan seluruh bagian tubuh.
- Katakan pada diri sendiri dalam hati dengan tegas, “Wahai tubuh dan pikiran, mulai saat ini, entah bagaimana dan dengan cara apa, pikiran bawah sadar saya memberikan motivasi dan semangat agar tubuh ini selalu aktif bergerak. Setiap hari saya harus terus melangkahkan kaki agar tubuh dan seluruh anggota badan saya bergerak baik dan sehat.

Kesimpulannya, hypnolangsing merupakan metode sugesti yang akan mengubah cara pandang Anda terhadap makanan. Untuk itu, cobalah selalu mensugesti diri sendiri kapan dan di mana saja. Lakukan kelima aturan ini untuk mendapatkan tubuh langsing secara permanen. Ketika aturan-aturan tersebut terasa sudah alami bagi Anda, itulah tanda bahwa program hypnolangsing sudah menjadi kebiasaan atau gaya hidup sehari-hari. Mendapatkan berat badan yang ideal bukanlah sesuatu yang mustahil lagi.

Olahraga Efektif

Terdapat berbagai jenis olahraga dengan tingkat kesulitan dan manfaat yang berbeda-beda. Masing-masing orang dapat memilih olahraga mana yang paling cocok untuk mereka. Di sini, akan dipaparkan dua kategori besar olahraga, yaitu olahraga umum dan olahraga pengencangan.

Olahraga Umum

1 ⇨ *Lari*

Banyak orang menyukai olahraga lari. Olahraga ini dirasa sangat cocok di tengah jadwal yang padat. Jika berlari dengan kecepatan sekitar 13 km per jam, Anda akan membakar dua kali lebih banyak kalori dibandingkan berjalan dengan kecepatan 6 km per jam. Sebenarnya, berapa banyak kalori yang dapat kita bakar selama 1 jam? Berikut ini penghitungannya:

Aktivitas Lari	Berat Badan 55—59 kg	Berat Badan 77—82 kg/orang
11,2 km/jam (9 menit/km)	690	960
13 km/jam (7,5 menit/km)	745	1.040
16 km/jam (6 menit/km)	860	1.200

Jika masih pemula, jangan langsung berlari dengan jarak yang jauh. Mulailah dengan jalan kaki dulu. Jika sudah mampu berjalan sekitar 3 km dalam waktu 30 menit dengan nyaman, baru mulai jogging bergantian dengan jalan kaki. Berlarilah dengan kecepatan yang menurut Anda nyaman sehingga dapat bercakap-cakap dengan orang lain tanpa napas terengah-engah. Intensitas latihan dapat ditingkatkan secara bertahap.

Untuk meminimalkan risiko cedera otot dan sendi, jangan berlari lebih dari tiga atau empat kali dalam seminggu. Selain itu, berlarilah pada waktu-waktu tertentu secara bergantian. Selingi dengan aktivitas seperti bersepeda atau berenang untuk mengaktifkan otot dengan cara berbeda. Ingatlah untuk selalu melakukan pemanasan dan pendinginan tubuh. Luangkan waktu juga selama 5—10 menit untuk berjalan dan melakukan peregangan sebelum dan sesudah berlatih. Tujuannya, untuk meminimalkan risiko cedera otot atau sendi akibat perubahan gerakan yang terlalu mendadak.

Hal yang harus diperhatikan bahwa olahraga lari tidak selalu cocok bagi semua orang, seperti penderita penyakit jantung atau paru-paru. Sebaiknya konsultasikan dulu dengan dokter. Dengan begitu, para penderita penyakit tertentu akan mengetahui pilihan olahraga yang tepat dan tidak membahayakan kesehatan.

2 ⇒ *Jalan cepat*

Jalan cepat merupakan sarana berolahraga untuk meningkatkan kebugaran yang sederhana dan murah. Tidak diperlukan keterampilan atau peralatan. Jalan kaki dapat meningkatkan efisiensi kerja jantung dan paru-paru sehingga Anda dapat bekerja lebih banyak dengan tenaga lebih sedikit. Aktivitas ini mampu mengencangkan otot kaki, pinggul, pantat, dan perut. Selain itu, jalan kaki juga mendukung program penurunan berat badan. Rata-rata, jalan cepat selama 1 jam dapat membakar 250—350 kalori, tergantung pada berat badan dan tingkat kebugaran.

Mulailah secara perlahan, lalu tingkatkan lama dan kecepatan berlatih setelah 4—6 minggu. Mulailah dengan berjalan di tempat yang rata. Ketika sudah terasa terlalu mudah, carilah perbukitan untuk meningkatkan intensitas latihan. Banyak orang merasakan manfaatnya dengan melakukannya secara rutin, misalnya berjalan kaki pada waktu yang sama setiap hari. Jangan lupa variasikan rute jalan kaki agar tetap menarik dan menyenangkan.

Tabel berikut menggambarkan bagaimana meningkatkan kecepatan dan intensitas program jalan kaki Anda secara bertahap:

Program (dalam minggu)	Jarak (dalam kilometer)	Waktu tempuh (dalam menit per kilometer)
1—2	1,6—3,2	13—20
3—4	3,2—4	13—20
5—6	4—4,8	13—20
7—8	4,8—6,4	13—25
9—10	6,4—8	15—30

3 ⇨ **Bersepeda**

Bersepeda merupakan cara menyenangkan untuk aktivitas aerobik. Gerakan mengayuh dengan cepat dengan terus-menerus, bahkan saat jalan turun, menjadikan bersepeda sebagai aktivitas aerobik. Orang dengan berat badan 55—59 kg, yang bersepeda di alam terbuka selama 1 jam, dapat membakar kalori sebesar 170—800 kalori. Jika ia menggunakan sepeda statis, dapat membakar 85—800 kalori. Lalu, orang dengan berat badan 77—82 kg yang bersepeda di alam terbuka dapat membakar 240—1.120 kalori. Untuk sepeda statis sekitar

120—1.120 kalori. Buatlah jadwal latihan secara teratur untuk bersepeda dan aktivitas aerobik lainnya. Bersepeda adalah olahraga menurunkan berat badan yang hampir bisa dilakukan semua orang karena kecil kemungkinannya menyebabkan cedera pada otot.

4 ⇨ *Berenang*

Berenang termasuk salah satu olahraga yang efektif membakar kalori. Olahraga air ini juga sangat baik untuk seluruh bagian tubuh karena membuat hampir seluruh otot bekerja. Orang dengan berat badan 55—59 kg yang berenang selama 1 jam akan membakar kalorinya sebesar 230—690 kalori. Sementara itu, orang dengan berat badan 77—82 kg pembakaran kalorinya sebesar 320—900 kalori. Manfaat lain yang dapat kita rasakan dari berenang adalah membantu mengencangkan otot-otot yang kendur. Otot-otot di bagian lengan, payudara, perut, paha, dan betis, akan menjadi lebih kencang dan badan menjadi lebih atletis.

5 ⇨ *Angkat beban*

Mengangkat beban bebas atau menggunakan pemberat akan memperkuat otot dan sendi serta membantu memelihara ke-

padatan tulang. Latihan angkat beban juga terbukti meningkatkan metabolisme tubuh. Olahraga ini dapat dilakukan di rumah atau di tempat kebugaran. Untuk memulai program angkat beban, mintalah nasihat dan petunjuk dari instruktur terlatih, seperti ahli kebugaran. Kebanyakan tempat olahraga dan klub kesehatan memiliki staf-staf penasihat semacam itu. Mereka dapat membantu merancang program yang sesuai dengan tingkat kebugaran, kemampuan, dan sasaran yang cukup bervariasi agar minat Anda tetap terjaga.

Sebaiknya, mulai dulu dengan beban yang mudah diangkat sebanyak 12—15 kali berturut-turut. Hindari menggunakan kelompok otot yang sama selama beberapa hari berikutnya agar tidak cidera. Contohnya, jika Anda sudah melatih otot bisep dan trisep pada hari Senin, untuk mengulangi latihan yang sama, tungguilah sampai hari Rabu. Sesi latihan sebaiknya tidak lebih dari 1 jam.

Umumnya, peningkatan kekuatan mulai terlihat sesudah 4—6 minggu melakukan latihan secara teratur. Sementara, peningkatan bentuk dan ukuran otot memakan waktu lebih lama, yaitu 6—16 minggu. Berlatih tiga kali dalam seminggu dapat membentuk otot. Lalu, latihan dua kali dalam seminggu bisa mempertahankan kekuatan yang sudah dicapai.

6 ⇒ **Senam aerobik**

Olahraga ini juga efektif mengurangi berat badan karena mampu membakar banyak kalori berlebih, sekaligus memperindah bentuk pinggul dan paha. Orang dengan berat badan 55—59 kg bisa membakar sekitar 290—575 kalori lewat latihan aerobik selama satu jam. Untuk pemilik berat badan 77—82 kg, dapat membakar kalori sebesar 400—800 kalori. Namun, hasilnya berbeda-beda, tergantung seberapa tinggi aktivitas yang Anda lakukan saat aerobik.

Umumnya, senam aerobik dilaksanakan selama satu jam dengan diiringi musik yang sesuai dengan iramanya. Senam aerobik dimulai dengan pemanasan selama 10 menit. Selanjutnya, latihan inti selama 40 menit, kemudian pendinginan selama 10 menit. Alat-alat yang dibutuhkan dalam senam ini adalah *sound system* (pengeras suara), kaset, dan karpet kecil. Dapat juga menggunakan bola-bola kecil, tongkat, matras, dan kursi.

Olahraga Pengencangan dan Pelangsingan

1 ⇨ **Body Tone**

Body tone adalah rangkaian gerakan untuk mengencangkan tubuh. Dengan rutin melakukan variasi gerakan *body tone*, Anda akan memperoleh tubuh yang kencang dan badan yang ideal. Latihan ini menggunakan metode kombinasi senam dan angkat beban.

Selain membentuk tubuh yang ideal, *body tone* juga membuat kulit tubuh tidak cepat keriput dan menjaga kebugaran tubuh. Variasi-variasi gerakan pada *body tone* juga efektif untuk menurunkan berat badan Anda. Ada sekitar 200—300 kalori yang terbakar. Namun, program penurunan berat badan dengan *body tone* harus diimbangi dengan aktivitas aerobik lain, misalnya, lari, bersepeda, atau renang. Idealnya, latihan ini dilakukan 3—4 kali seminggu dengan durasi sekitar 1 jam. Agar lebih mengasyikkan, lakukanlah dengan iringan musik yang ceria. Berikut ini gerakan-gerakan pada *body tone*:



○ **Gerakan 1:** Bukalah kaki selebar mungkin. Arahkan telapak kaki se-srong ke samping. Kemudian, tekuk kaki dan turunkan pantat membentuk sudut 90 derajat. Gerakan ini dapat merampingkan bagian pantat dan paha Anda.



○ **Gerakan 2:** Tidurlah telentang di atas matras. Tekuk kaki Anda, lalu rentangkan tangan ke samping. Angkat tangan naik turun dengan membawa beban. Variasi gerakan ini akan membentuk dada Anda.



- **Gerakan 3:** Berdirilah, lalu buka kaki selebar pinggul. Angkat tangan dari bawah hingga setinggi dada.



- **Gerakan 4:** Berdirilah dengan kaki terbuka selebar pinggul. Angkatlah kedua lengan tinggi-tinggi.





○ **Gerakan 5:** Berdirilah, lalu buka kaki selebar pinggul. Kemudian, membungkuklah hingga membentuk sudut 45 derajat.

○ **Gerakan 6:** Bukalah kaki selebar pinggul. Dorong satu kaki ke depan, sedangkan kaki satunya jinjit ke belakang. Lalu, tekuk kedua kaki membentuk sudut 90 derajat.

○ **Gerakan 7:** Bukalah tangan selebar bahu membentuk sudut 90 derajat. Lalu, telapak tangan menghadap depan. Setelah itu, dorong kedua lengan ke arah atas sampai siku lurus (di samping telinga).



- **Gerakan 8:** Gerakan 8 ada dua bentuk. Gerakan ini bermanfaat untuk mengencangkan bagian perut atas dan bawah.
- Tidurlah telentang di atas matras. Tekuk kaki membentuk sudut 45 derajat. Lalu, tarik badan bagian atas seperti posisi sit up.



- Posisikan badan seperti *push up*. Tumpukan berat badan Anda pada tangan dan kaki. Lalu, angkat tubuh perlahan ke atas dan ke bawah.



2 ⇨ **Pilates**

Mempertahankan ukuran lingkaran pinggang akan semakin sulit seiring bertambahnya usia. Hal ini dipicu oleh perubahan hormon yang mendorong kelebihan kalori membentuk lemak di area perut. Salah satu cara mempertahankan lingkaran pinggang adalah dengan gerakan-gerakan pilates.

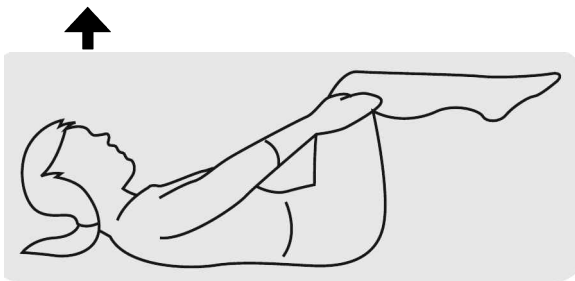
Pilates merupakan bentuk olah tubuh yang dilakukan dengan mengombinasikan latihan kelenturan dan kekuatan tubuh melalui pernapasan dan relaksasi. Pola dasar gerakannya menitikberatkan pada otot panggul dan perut. Gerakan-gerakan pilates cukup mudah dan bisa kita lakukan sendiri di rumah. Latihan ini dapat mengencangkan dan menguatkan otot-otot badan yang mendukung penampilan fisik Anda.

○ **Gerakan 1:** Peregangan kedua kaki

Latihan ini menguatkan otot-otot perut dan punggung.

- Tidurlah telentang di atas matras. Tekuk kedua lutut ke arah dada hingga berada di atas pinggul. Posisikan kedua pergelangan kaki dan betis sejajar dengan lantai. Jari-jari kaki menunjuk ke depan. Tempatkan kedua tangan sedikit di bawah lutut. Tariklah napas dan tullan belikat. Usahakan leher tetap rileks.

- ❑ Embuskan napas dan kontraksikan otot-otot perut saat merentangkan kaki dan membentuk sudut 45 derajat. Letakkan kedua lengan di sepanjang telinga. Usahakan agar badan terangkat dan punggung selalu di matras. Tariklah napas sambil kedua tangan turun ke samping badan. Kembalilah ke posisi awal dan kedua lutut ditekuk ke arah dada. Lakukan gerakan ini 8—10 kali.

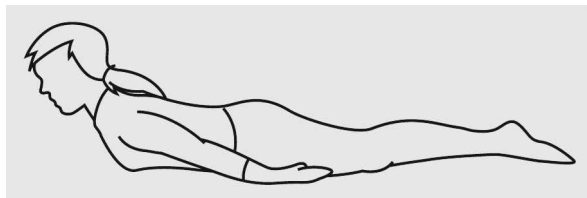


○ **Gerakan 2:** Gerakan dada

Latihan ini menguatkan otot-otot punggung atas dan tengah, bahu, dada, serta perut.

- ❑ Tidurlah dengan tengkurap di atas matras. Dekatkan kedua kaki. Angkat sedikit badan bagian atas. Tempatkan kedua tangan di bawah bahu. Lengan bawah menempel di matras. Kontraksikan otot perut. Tariklah napas dan gerakkan kedua lengan ke depan, lalu panjangkan tulang punggung.

- ❑ Keluarkan napas dan putar kedua lengan ke samping, lalu ke arah jari-jari kaki. Posisi kedua telapak tangan menghadap ke paha. Tariklah napas, kemudian keluarkan. Gerakkan kedua tangan kembali ke posisi awal, lalu turunkan badan. Ulangi gerakan ini 5—8 kali.

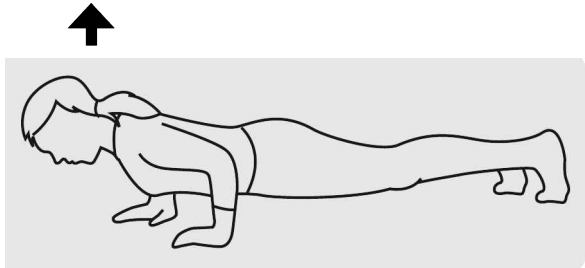


○ **Gerakan 3:** *Pilates push up*

Latihan ini menguatkan otot-otot dada, bahu depan, trisep (lengan atas bagian belakang), dan perut.

- ❑ Berdirilah dengan tegak. Tariklah dagu ke arah dada, gerakkan badan ke bawah, ke arah lantai. Tekuk sedikit kedua lutut. Lalu, letakkan kedua tangan di lantai, sedikit lebih lebar dari bahu.
- ❑ Membungkuklah dan letakkan kedua tangan di depan Anda. Luruskan badan sampai membentuk garis lurus dari kepala sampai tumit.

- ❑ Tariklah napas selama tiga hitungan, tahan, dan turunkan badan ke arah matras. Tekuk kedua siku sampai pada posisi *push up*. Kemudian, doronglah badan ke atas. Keluarkan napas. Gerakkan tangan ke arah kaki, lalu berdiri. Ulangi 3—5 kali.



3 ⇨ **Yoga**

Dewasa ini, yoga cukup populer di dunia *body language* (senam untuk kebugaran dan pengencangan). Yoga memang efektif dalam menjaga kesehatan dan menurunkan berat badan. Yoga merupakan salah satu metode kebugaran tubuh yang diajarkan di pusat-pusat kebugaran. Senam yoga memiliki beberapa manfaat, antara lain melatih pernapasan, memperlancar peredaran darah, dan membakar lemak berlebih.

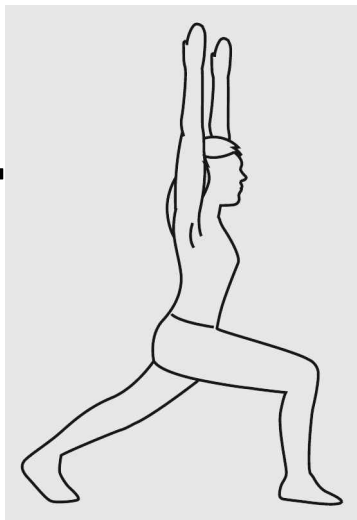
Senam yoga sebaiknya dilaksanakan secara rutin dan teratur. Waktu yang paling efektif untuk melakukan senam yoga

adalah pagi hari agar semua organ tubuh dapat menetralkan peredaran darah. Selain itu, yoga juga cocok untuk ibu yang baru melahirkan karena dapat mengencangkan dan mengembalikan fungsi organ tubuh.

Latihan yoga juga berguna untuk mengurangi berat badan, sekaligus mengencangkan lengan, kaki, dan bokong. Siapkan matras di ruangan yang cukup lapang dan berkarpet. Lakukan secara rutin minimal tiga kali dalam seminggu. Lalu, lihatlah manfaatnya dalam tiga minggu. Berikut ini langkah-langkahnya:

○ **Gerakan 1:** Gerakan bulan sabit

- Berdirilah dengan kaki rapat dan kedua lengan di samping. Tarik napas dan angkat lengan ke atas kepala, dengan ujung jari menghadap langit-langit.
- Keluarkan napas dan tekuk kaki ke depan. Lalu, turunkan tangan ke lantai, boleh sampai berlutut. Tarik napas lagi. Saat mengembus-

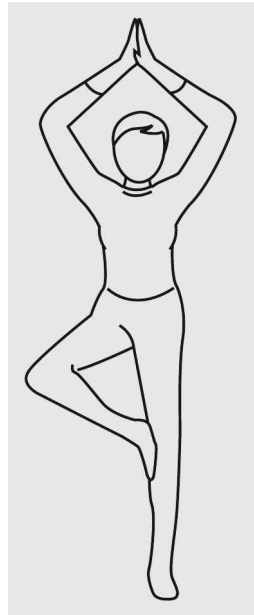


kan napas, tarik kaki kanan.

- ❑ Tarik napas dan naikan lengan ke atas dengan pandangan mata lurus. Tahan, dan kembali berdiri. Ulangi dengan menarik kaki kiri ke belakang.

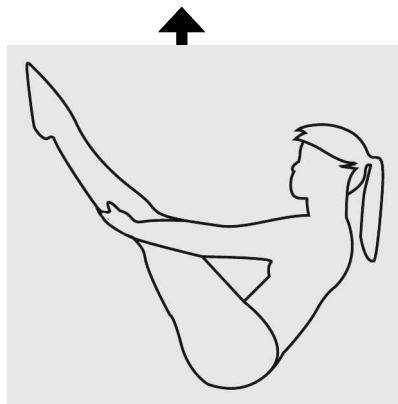
○ **Gerakan 2:** Gerakan yoga pohon

- ❑ Berdirilah dengan kaki rapat dan lengan di samping. Tempelkan telapak kaki kiri di bagian dalam paha kanan. Sentuhkan kedua telapak tangan di depan dada dengan dua kali tarikan napas. Pada tarikan napas ketiga, lepaskan tangan dan kedua lengan diangkat menunjuk langit-langit.
- ❑ Lepaskan napas. Saat menarik napas kembali, tekuk badan ke kiri. Tarik napas dan luruskan lagi. Ulangi 3—5 kali. Tekan telapak kaki ke paha dalam posisi bergantian.



○ **Gerakan 3:** Gerakan yoga perahu

- ❑ Duduklah dengan kedua lutut ditekuk ke lantai dan tangan di atas paha. Tubuh lurus dan kepala searah dengan badan.
- ❑ Jatuhkan pelan-pelan tubuh ke belakang sekitar 45 derajat. Naikkan kedua kaki hingga betis paralel dengan kaki. Namun, kedua jemari kaki tetap lurus.
- ❑ Saat menarik napas, luruskan kaki dan lengan secara bersamaan. Usahakan kedua kaki tetap rapat. Setelah itu, keluarkan napas. Saat menarik napas kembali, turunkan tubuh dan kaki 7 hingga 10 cm sehingga tubuh melebar dengan bentuk V. Keluarkan napas sambil menaikkan tubuh dan kaki. Ulangi 3—5 kali.



Tips-tips Seputar Diet

t Tips menurunkan berat badan pascamelahirkan

Berat badan ibu hamil akan naik selama kehamilan seiring perkembangan janin. Setelah melahirkan, seorang ibu biasanya bingung memikirkan cara untuk kembali langsing. Ada beberapa tips sederhana untuk menurunkan berat badan secara alami pascamelahirkan, tapi tetap dapat menyusui dengan lancar, yaitu:

- 1 Berikan ASI (Air Susu Ibu) untuk buah hati Anda karena menyusui dapat melangsingkan badan.
- 2 Makanlah dengan porsi kecil tapi sering. Dengan cara ini, seorang ibu yang biasanya cepat lapar dapat mengontrol porsi makannya dengan mudah.
- 3 Perbanyaklah konsumsi buah-buahan, sayuran, dan kacang-kacangan yang kaya serat untuk menurunkan kadar lemak dan memperlancar ASI.
- 4 Minumlah susu rendah lemak atau yoghurt tawar. Sebab, kandungan proteinnya dapat meningkatkan pembakaran kalori dan lemak dalam tubuh.
- 5 Minumlah teh hijau karena dapat menurunkan berat badan. Teh hijau dapat menghambat penyerapan vitamin B1 yang berperan dalam metabolisme karbohidrat.
- 6 Hindari proses memasak makanan dengan menggoreng karena dapat meningkatkan lemak dan kolesterol tubuh.
- 7 Masaklah tanpa menggunakan penyedap rasa. Sebab, penyedap rasa cenderung tinggi garam dan gula yang tidak baik untuk kesehatan tubuh.

- 8 Lakukan senam ringan. Caranya, berbaringlah, lalu naikan kedua kaki perlahan-lahan setinggi 45 derajat. Tahan sampai hitungan ketiga dan rebahkan perlahan-lahan. Lakukan selama 10 menit sebanyak tiga kali sehari. Gerakan ini akan mengencangkan kembali otot perut dan rahim Anda.
- 9 Lakukan jalan pagi atau sore sambil mendorong kereta bayi Anda selama 20 menit setiap harinya untuk membakar kalori dan lemak.
- 10 Perbanyak minum air putih. Selain penting untuk melancarkan ASI, juga dapat memperlancar pencernaan dan membantu membuang racun dalam tubuh.

t

Tips waktu terbaik untuk berolahraga

Olahraga dapat dilakukan kapan pun. Tapi, untuk membakar lemak dengan lebih cepat, ada waktu-waktu tertentu yang harus diperhatikan. Berikut ini penjelasannya:

1 Olahraga yang baik dilakukan pada pagi hari adalah senam aerobik, renang, lari, jalan kaki, atau yoga. Lakukan jenis olahraga tersebut selama sekitar 45—60 menit.

Pada pagi hari, biasanya perut masih dalam keadaan kosong (kadar gulanya rendah). Hal ini mendukung proses pelangsingan. Sebab, yang akan kita bakar adalah lemak, bukan makanan. Lemak adalah tenaga cadangan. Tenaga cadangan akan dipakai saat tenaga utama sudah kosong. Karenanya, jika ingin membakar lemak, selalu lakukan saat perut kosong dan gula darah rendah.

2 Pada sore hari, cara paling optimal untuk membakar lemak adalah dengan latihan beban selama 45 menit. Hal ini berguna untuk membakar karbohidrat yang sehari-hari telah Anda konsumsi. Kemudian, akhirlah dengan olahraga lain yang Anda suka, misalnya yoga, renang, dan *treadmill* (alat kebugaran yang dijalankan dengan berjalan di atasnya). Dengan pengaturan waktu olahraga secara tepat, Anda dapat mencapai berat badan ideal secara cepat dan efektif.

t Tips berolahraga di tempat kerja

U mumnya, orang-orang yang bekerja di kantor sulit mencari waktu senggang untuk berolahraga. Padahal, olahraga rutin tidak harus dilakukan di lapangan atau tempat *fitness* (kebugaran). Anda dapat menciptakan sendiri rutinitas olahraga ringan untuk membakar kalori dan lemak di sela-sela kesibukan kerja. Caranya sebagai berikut:

- 1 Hindarilah duduk terlalu lama. Pastikan Anda beranjak dari meja kerja setiap beberapa jam sekali agar otot-otot Anda tidak tegang, kaku, dan pegal selama bekerja. Lakukan beberapa kali gerakan jongkok-berdiri atau sedikit perenggangan setiap beberapa jam. Pasanglah *timer* (pencatat waktu) agar Anda ingat untuk melakukan gerakan ini pada sela-sela kesibukan. Hal ini membantu meredakan ketegangan, merilekskan tubuh, dan membakar kalori.
- 2 Jika tempat tinggal Anda tidak terlalu jauh, berjalan kaki saat berangkat dan pulang kantor. Sebab, jalan kaki (terutama dengan cepat) sangat efektif membakar kalori dan lemak. Satu jam jalan cepat dapat membakar sekitar 250—350 kalori.

- 3 Jika tidak memungkinkan untuk berjalan kaki, naiklah sepeda ke kantor. Orang dengan berat badan 55—59 kg yang bersepeda selama 1 jam dapat membakar sebesar 170—800 kalori. Sementara itu, orang dengan berat badan 77—82 kg dapat membakar 240—1.120 kalori.
- 4 Jika tiba waktunya makan siang, jangan meminta orang untuk mengantarkan makanan Anda. Berjalanlah ke kantin atau warung untuk membeli makanan. Berjalan kaki secara rutin dengan durasi 2—3 jam dalam sehari akan membantu Anda menurunkan berat badan 20—30 kg dalam setahun.
- 5 Manfaatkan waktu yang kosong untuk berolahraga. Misalnya saat menunggu klien yang tidak kunjung tiba di sebuah pusat perbelanjaan, Anda berjalan-jalan. Tanpa disadari, aktivitas ini merupakan olahraga ringan yang dapat membakar kalori dalam tubuh.
- 6 Biasakan berjalan lewat tangga jika hendak naik ke lantai atas atau turun ke lantai bawah. Jangan gunakan lift! Aktivitas naik turun tangga juga merupakan olahraga yang dapat membakar kalori dan lemak.

t Tips agar suka berolahraga

Rasa bosan merupakan alasan utama orang berhenti berolahraga. Agar olahraga tetap menarik dan tidak membosankan, ada beberapa tips yang bisa Anda lakukan, yaitu:

- 1 Dengarkan radio, tonton acara TV, atau baca buku saat berjalan di *treadmill*. Hal ini akan membuat sesi olahraga menjadi sebuah rekreasi.
- 2 Bergabunglah dengan salah satu kelompok olahraga agar kegiatan berolahraga menjadi lebih hidup dan meriah.
- 3 Dengarkanlah musik sambil berolahraga. Musik dapat menghanyutkan seseorang dalam lamunan sehingga waktu terasa cepat berlalu.
- 4 Berolahragalah bersama teman. Jika ada teman, Anda dapat mengobrol dan menikmati olahraga tersebut. Sering kali, keberadaan teman juga memicu seseorang untuk berolahraga lebih lama, lebih berat, atau lebih cepat dari temannya.

t

Tips mengecilkan perut dengan cepat

Ada berbagai cara yang dapat Anda lakukan untuk mengendalikan lemak di bagian perut. Berikut ini lima cara yang paling sering digunakan:

- 1** Memenuhi kebutuhan tubuh akan air. Anda perlu mengurangi asupan garam hingga 1.500 mg per hari dan meningkatkan asupan air hingga 2,3 liter sehari. Air membantu mengeluarkan kelebihan gula dan membantu serat menjalankan tugas untuk mengontrol gula darah.
- 2** Mengonsumsi makanan yang mengandung potasium. Potasium (atau kalium) dapat mencegah pengendapan cairan tubuh dan menurunkan tekanan darah. Selain itu, bisa mengurangi kembung. Potasium terdapat dalam berbagai makanan, misalnya cuka apel dan asparagus.
- 3** Berlatih dengan optimal di pusat-pusat kebugaran. Jangan berhenti berlatih sebelum Anda merasa benar-benar lelah. Lakukan semua gerakan dengan sungguh-sungguh, tapi juga jangan sampai terlalu menguras tenaga.

4 Hindari alkohol dan makanan olahan yang menggunakan pengawet. Keduanya dapat meningkatkan penyimpanan lemak di perut.

5 Tidur yang cukup. Sebab, jika kurang tidur akan meningkatkan kadar kortisol (hormon stres). Kortisol sangat tidak bersahabat dan dapat memicu penyimpanan lemak.

t Tips memilih makanan untuk diet

Menu makanan dalam program diet memiliki kandungan gizi dan karakter yang berbeda. Karenanya, selektiflah dalam memilih bahan makanan. Untuk kesuksesan program diet Anda, tips memilih bahan makanan berikut ini akan membantu.

Makanan hewani

- n** Jika membeli daging ayam, pilih bagian dada. Sebab, bagian dada mengandung banyak protein dan rendah lemak. Kemudian, buanglah kulitnya karena tinggi kandungan kolesterolnya.
- n** Jika membeli daging sapi, belilah bagian has dalam (bagian tengah) yang rendah lemak.

n Jika membeli *seafood*, pilihlah ikan dan udang. Ikan dan udang kaya akan protein dan tinggi lemak tak jenuh yang baik untuk menurunkan kolesterol.

Susu dan produk olahannya

-  Susu yang baik untuk mendukung program diet adalah susu rendah lemak dan susu kedelai yang mengandung asam lemak tak jenuh.
-  Produk susu yang baik adalah yoghurt. Namun, jangan mencampurnya dengan sirop atau gula. Sebab, keduanya mengandung kalori dan gula cukup tinggi sehingga dapat memicu kegemukan. Agar terasa manis, campur dengan buah segar atau sereal yang kaya serat.

Buah-buahan dan sayuran

- C** Berbelanjalah buah-buahan dan sayuran setiap hari untuk mendapatkan sayuran dan buah yang masih segar.
- C** Konsumsilah berbagai macam buah dan sayur, jangan hanya satu macam. Konsumsi satu macam buah-buahan atau sayuran saja justru berbahaya karena gizinya tidak seimbang.
- C** Jangan memilih buah dengan kadar gula tinggi yang akan menaikkan berat badan, seperti rambutan, kelengkeng, leci, atau kismis.

t Tips merawat anak berbadan gemuk

Anak kecil dan remaja masih memiliki emosi yang cukup labil. Karenanya, orangtua harus bijak menyikapi berbagai masalah anak, termasuk obesitas (kegemukan). Tunjukkan bahwa si anak tetap dicintai apa adanya. Namun, tentu orangtua harus mengajarkan pola hidup sehat dan menghindarkan bahaya obesitas dari anaknya. Berikut ini tipsnya:

- 1** Jadilah teladan yang baik bagi anak. Pastikan gaya hidup Anda sendiri tidak mengarah pada konsumsi makanan yang berlebihan. Jangan terlalu sering memesan *fast food* (makanan cepat saji) yang berkalori dan berlemak tinggi jika tidak ingin anak Anda memakannya. Biasanya, anak akan meniru kebiasaan yang dilakukan oleh orangtuanya.
- 2** Jangan memberi hadiah kepada anak dengan memberikan makanan kecil. Cara lain untuk menghargai anak adalah dengan mengajaknya bermain atau jalan-jalan. Makanan kecil atau camilan yang kurang baik adalah keripik, cokelat, permen, kue yang manis, dan lain-lain.

Makanan-makanan tersebut tinggi kadar energi, lemak, dan gulanya. Apabila sering memberikan makanan ini pada anak, berat badannya akan semakin naik. Sebaliknya, dengan mengajak anak bermain atau jalan-jalan, metabolisme tubuhnya akan meningkat dan kalori serta lemak akan terbakar.

3 Buatlah acara makan menjadi aktivitas tersendiri. Sebaiknya, jangan biarkan anggota keluarga Anda makan sambil menonton televisi. Duduklah dan nikmati makan bersama di meja makan. Aktivitas makan sambil menonton televisi cenderung membuat anak tidak sadar besarnya porsi makanan yang dikonsumsi. Biasanya, anak akan makan lebih banyak jika sambil menonton televisi.

4 Batasi waktu menonton televisi, main *game*, menonton video, atau bermain komputer. Selain tidak baik untuk kehidupan sosialnya, kurangnya aktivitas juga akan mengakibatkan kegemukan.

5 Ajaklah anak menerapkan gaya hidup dan pola makan sehat secara perlahan-lahan. Namun, jangan sampai terlihat memaksa atau membebani. Pastikan perubahan pola hidup itu tidak terlalu terlihat dan melibatkan seluruh anggota keluarga. Misalnya, dengan berjalan bersama keluarga pada sore hari sebagai bentuk olahraga ringan atau makan buah sebagai camilan sehat.

t Tips membeli suplemen diet

Ber macam-macam suplemen (nutrisi tambahan berupa pil, kapsul, atau bentuk lainnya) diet gencar dipromosikan, baik di media cetak maupun di televisi atau radio.

Mereka mengklaim dapat cepat menurunkan kolesterol dan lemak, meningkatkan energi, menurunkan berat badan, dan sebagainya. Sebelum memutuskan membeli, telitilah dalam memilih suplemen yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan tidak berbahaya. Ada empat poin yang harus diperhatikan saat membeli suplemen, yaitu:

- 1** Carilah suplemen kesehatan yang membedakan produknya untuk pria dan wanita. Sebab, pria dan wanita memiliki kebutuhan yang berbeda. Suplemen yang baik akan memiliki formula yang berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan konsumennya.
- 2** Selain membedakan jenis kelamin, suplemen yang baik juga membedakan formulasi waktu, antara pagi dan malam. Tubuh manusia tidak membutuhkan zat-zat gizi sekaligus. Kita butuh vitamin dan mineral untuk membantu melakukan aktivitas pada pagi dan siang hari. Sementara, zat lain membantu tubuh memperbaiki diri pada malam hari.

- 3 Bacalah label yang tertera di kemasan untuk meyakinkan bahwa formula telah diuji dan dianalisis. Suplemen sebaiknya diuji terlebih dahulu dengan penelitian ilmiah akan adanya kemungkinan kandungan racun.
- 4 Carilah suplemen yang paling mudah diserap tubuh atau dalam formula tepung. Jika dikemas dalam kapsul, ambil serbuknya saja karena kulit kapsul akan membebani fungsi pembuangan Anda.
- 5 Pilihlah obat alami atau herbal yang tidak mengandung campuran bahan kimia.

t Tips agar lebih mudah tidur pulas

Selain tidak baik untuk kesehatan otak, kurang tidur dapat memicu kegemukan. Kurang tidur dapat mempengaruhi hormon yang mengendalikan selera makan dan membuat seseorang menjadi lapar. Kurang tidur juga akan meningkatkan kadar kortisol (hormon stres). Kortisol merupakan satu dari beberapa hormon yang menyebabkan penyimpanan lemak di perut. Nah, agar Anda cepat tertidur pulas, hindarilah hal-hal berikut:

1

Kafein

Kafein memacu produksi hormon adrenalin sehingga meningkatkan tekanan darah. Jadi, jika Anda minum kopi pada malam hari, biasanya cenderung sulit tidur. Gantilah minuman berkafein dengan teh herbal *chamomile** atau susu hangat rendah lemak. Kandungan serotonin (hormon dalam sel-sel otak) pada kedua minuman ini memberi efek menenangkan sehingga kita mudah mengantuk dan tertidur lelap.

2

MSG (*Monosodium Glutamat*)

Makanan cepat saji yang mengandung MSG berlebihan dapat memberikan efek rasa pusing dan haus. Efek tersebut biasa disebut “sindrom restoran Cina”. Rasa pusing dan haus yang ditimbulkan itu tentu akan mengganggu tidur Anda.

3

Alkohol

Minum alkohol terlalu banyak pada malam hari dapat mengakibatkan dehidrasi (kekurangan cairan) dan gangguan tidur.

4

Makanan pedas

Walaupun rasa pedas di mulut sudah hilang, efek pedas di tubuh akan membuat tubuh tidak rileks. Jika tubuh

* *Chamomile* adalah tumbuhan semusim dari keluarga bunga matahari.

tidak rileks, otomatis Anda akan susah untuk tidur.

- 5** Makanan tinggi protein dan karbohidrat
- Protein dan karbohidrat membuat pencernaan Anda bekerja keras. Akibatnya, Anda akan susah tidur hingga larut malam dan tetap terjaga dalam keadaan yang tidak nyaman.

t Tips beraktivitas untuk membakar kalori

Aktivitas fisik dalam berbagai bentuk sama bermanfaatnya dengan kegiatan olahraga. Gerakan tubuh yang dinamis baik untuk membakar energi dan menjaga kebugaran tubuh. Berikut ini beberapa tips agar Anda dapat melakukan lebih banyak aktivitas dalam kehidupan sehari-hari:

- 1** Pasang musik yang bersemangat dan gerakkan tubuh sesuai irama musik saat melakukan tugas rumah tangga.
- 2** Berjalan kakilah atau bersepeda daripada mengendarai motor atau mobil saat pergi ke warung atau toko di sekitar rumah.
- 3** Sese kali berjalan kakilah ketika mengobrol bersama teman, tidak melulu duduk sambil mengobrol.

- 4 Cucilah mobil sendiri di rumah daripada pergi ke tempat cuci mobil.
- 5 Gunakan alat pemotong rumput yang didorong secara manual daripada alat pemotong yang dapat dikendarai.
- 6 Sambil nonton televisi, kayuhlah sepeda statis atau berjalan di atas *treadmill*. Jika tidak memiliki alat kebugaran tersebut, lakukan saja sedikit peregangan atau angkat beban.
- 7 Sering-seringlah merapikan kebun, menyapu dedaunan, atau memotong semak-semak.
- 8 Jangan terlalu sering menggunakan *remote control* televisi. Sesekali berdirilah dan berjalan untuk menggantikan saluran televisi secara manual.
- 9 Berjalanlah keliling pasar swalayan beberapa kali ketika berbelanja bulanan.
- 10 Parkirlah mobil jauh dari kantor atau pasar swalayan agar Anda berjalan lebih jauh ke tempat tujuan.
- 11 Ikutlah bermain bersama anak Anda daripada hanya sekedar menonton mereka bermain.
- 12 Jangan duduk terlalu lama di tempat kerja. Lakukan peregangan atau berjalan naik turun tangga.

Intinya, aktivitas yang dilakukan dengan menggerakkan tubuh lebih banyak (kedua belas aktivitas di atas) dapat membakar kalori dan lemak dalam tubuh lebih banyak pula. Dengan begitu, keinginan memiliki tubuh ideal bukan lagi sekadar mimpi.

Resep Maknyus

Diet Langsing 4 Minggu

Menu Maknyus Minggu Pertama

Tim Kerapu Dabu-dabu

4 porsi

Bahan

- 2 ekor ikan kerapu ukuran sedang
- 4 cm jahe, iris tipis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 2 buah jeruk nipis
- $\frac{1}{2}$ sdt garam

Bahan Dabu-dabu

- 10 buah cabai merah
- 2 buah cabai hijau
- 6 butir bawang merah
- 1 batang kemangi, petik daunnya
- 2 buah tomat
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- 1 sdm air jeruk nipis
- 2 sdm minyak jagung panas

Cara membuat

1. Iris semua bahan sambal, kecuali daun kemangi. Campur irisan bahan sambal, garam, dan gula pasir, lalu siramkan minyak panas. Tambahkan air jeruk nipis dan daun kemangi, aduk rata. Sisihkan.
2. Bersihkan ikan dari sisik dan kotorannya. Kerat-kerat kedua sisi badan ikan. Perciki dengan air 2 buah jeruk nipis. Masukkan ikan, jahe, bawang putih, dan garam ke dalam pinggan tahan panas.
3. Panaskan panci pengukus. Kukus ikan tim selama 20 menit. Angkat dan buang air kaldu ikan dalam pinggan. Tim kembali selama 10 menit. Angkat.
4. Sajikan tim kerapu dengan siraman sambal dabu-dabu di atasnya.

Nilai gizi per porsi:

Energi	: 129,3 Kkal
Protein	: 13,9 g
Lemak	: 6,9 g
Karbohidrat	: 2,9 g
Kolesterol	: 33,7 mg
Serat	: 0,4 g

Manfaat:

Ikan kerapu merupakan jenis ikan yang mengandung asam lemak omega 3 yang baik untuk menurunkan kolesterol. Sementara itu, air jeruk nipis merupakan pembersih yang ampuh dan sangat berkhasiat melindungi tubuh Anda dari infeksi saat Anda berdiet.

Asem-asem Ayam Jamur

4 porsi

Bumbu

- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 6 siung bawang merah, iris tipis
- 3 buah cabai merah, potong bulat
- 3 buah cabai hijau, potong bulat
- $\frac{1}{2}$ sdm garam

Bahan

- $\frac{1}{2}$ ekor ayam kampung, buang kulitnya, potong-potong
- 100 g jamur kancing, belah menjadi 2 bagian
- 4 buah belimbing sayur, belah menjadi 2 bagian
- 1 batang serai, memarkan
- 1 cm lengkuas, memarkan
- 1 lembar daun salam
- 1 sdm minyak jagung
- 1 liter air

Cara membuat

1. Panaskan minyak, lalu tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum.
2. Masukkan cabai merah, cabai hijau, serai, lengkuas, dan salam. Masak hingga layu.
3. Masukkan ayam dan air. Lalu, masak hingga ayam matang.
4. Tambahkan belimbing sayur dan jamur. Bumbui dengan garam. Aduk rata dan masak sebentar. Angkat, sajikan.

Nilai gizi per porsi:

Energi	: 253,5 Kkal
Protein	: 20,9 g
Lemak	: 16,9 g
Karbohidrat	: 4 g
Kolesterol	: 59,2 mg
Serat	: 0,7 g

Manfaat:

Ayam adalah lauk yang cukup populer. Selain rasanya enak, kandungan proteinnya yang tinggi berperan dalam pembakaran energi dalam tubuh. Sementara itu, kandungan serat jamur dapat membuat rasa kenyang lebih lama sehingga kita tidak mudah merasa lapar.

Tahu Kuning Isi Kakap**8 porsi****Bahan**

4 buah tahu kuning

Bahan isi

200 g daging ikan kakap, haluskan

1 sdt minyak wijen

1 butir putih telur

2 siung bawang putih, tumbuk halus

¼ sdt merica bubuk

½ sdt garam

Cara membuat

1. Belah melintang setiap tahu menjadi bentuk segitiga sama sisi. Keruk sebagian isinya. Sisihkan.
2. Adonan isi: Campur semua bahan dan bagian isi tahu yang dikeruk. Aduk hingga adonan tercampur rata.
3. Masukkan adonan isi ke dalam tahu yang telah dikeruk sebagian isinya, lalu padatkan.
4. Kukus tahu isi di atas api sedang selama 30 menit. Angkat dan sajikan.

Nilai gizi per porsi:

Energi	: 73 Kkal
Protein	: 9,7 g
Lemak	: 3,6 g
Karbohidrat	: 0,9 g
Kolesterol	: 8,2 mg
Serat	: 0,6 g

Manfaat:

Tahu adalah makanan rendah lemak dan merupakan salah satu sumber protein nabati terbaik bagi Anda yang sedang berdiet. Tahu juga merupakan sumber serat yang baik dan melepaskan energi secara perlahan sehingga dapat mencegah keinginan untuk *ngemil*.

Jus Tomat

1 porsi

Bahan

100 g tomat

½ gelas air es

Cara membuat

1. Masukkan tomat ke dalam blender. Proses hingga lembut.
2. Tuangkan ke dalam gelas. Sajikan segera.

Manfaat:

Tomat kaya akan vitamin C, biotin, beta karoten, asam folat, kalsium, dan seng. Tomat berkhasiat membersihkan dan mendinginkan hati yang berperan dalam proses detoksifikasi (pembersihan racun dalam tubuh). Selain itu, kandungan Indeks glikemik (IG) dan energinya rendah sehingga buah ini cocok sebagai makanan diet.

Nilai gizi per porsi:

Energi	: 21 Kkal
Protein	: 0,9 g
Lemak	: 0,3 g
Karbohidrat	: 4,6 g
Kolesterol	: -
Serat	: 1,1 g

Menu Maknyus Minggu Kedua

Sup Gambas Sehat

5 porsi

Bahan

- 2 buah gambas, kupas, potong-potong ½ cm
- 10 butir telur puyuh rebus, kupas kulitnya
- 100 g daging dada ayam, buang kulitnya
- 100 g buncis, potong 3 cm
- 1 batang seledri, bersihkan, buat simpul
- 1 batang bawang prei, potong serong 3 cm
- 1 sdm bawang goreng
- 1 liter air
- 1 sdm garam

Bumbu

- 3 siung bawang putih
- ½ sdt merica bubuk
- ½ biji pala

Cara membuat

1. Didihkan air. Kemudian, masukkan seledri dan dada ayam. Angkat ayam jika sudah matang. Tiriskan, lalu suwir-suwir. Sisihkan.
2. Masukkan bumbu halus dalam kaldu sisa rebusan ayam. Aduk rata.
3. Masukkan buncis, lalu masak setengah matang.
4. Masukkan ayam suwir, gambas, bawang prei, dan garam. Masak sampai matang.
5. Hidangkan selagi hangat dengan taburan bawang goreng.

Nilai gizi per porsi:

Energi	: 112,8 Kkal
Protein	: 8,8 g
Lemak	: 6,7 g
Karbohidrat	: 4,4 g
Kolesterol	: 192,6 mg
Serat	: 1,5 g

Manfaat:

Gambas termasuk buah yang rendah energi dan cukup zat gizi sehingga baik untuk diet. Selain itu, seledri dalam sup ini berperan sebagai pembersih yang ampuh, memperbaiki kerja ginjal dan pembentukan sel darah merah, serta memperlancar pembuangan kotoran dari dalam tubuh.

Jus Jambu

1 porsi

Bahan

- 100 g jambu biji dibuang bijinya
- 4 buah stroberi
- 100 ml air es
- es batu secukupnya

Nilai gizi per porsi:

Energi	: 66,6 Kkal
Protein	: 1 g
Lemak	: 0,7 g
Karbohidrat	: 15,7 g
Kolesterol	: -
Serat	: 6,9 g

Cara membuat

1. Campur semua bahan kecuali es batu, lalu blender.
2. Hidangkan dengan diberi es batu.

Manfaat:

Jambu merah disebut sebagai buah yang sangat istimewa karena mengandung zat gizi tinggi, misalnya vitamin C, potasium, dan zat besi. Selain itu, juga kaya zat non-gizi, seperti serat pangan, karotenoid, dan polifenol. Keunggulan jambu merah adalah rendah lemak dan energi. Seratnya juga dapat menurunkan kolesterol jahat dalam tubuh.

Tumis Daging Kacang Merah

3 porsi

Bahan

- 150 g daging *sukiyaki**
- ½ buah paprika merah, iris panjang
- ½ buah paprika hijau, iris panjang
- 75 g kacang merah segar atau kalengan
- 1 sdm minyak jagung
- 100 ml air

Bumbu

- 2 siung bawang putih, cincang
- ½ buah bawang bombai, iris tipis
- 2 sdm saus *hoisin***
- ¼ sdt merica bubuk
- ½ sdt garam

Cara membuat

1. Panaskan minyak, lalu tumis bawang putih hingga harum.
2. Masukkan daging, aduk hingga berubah warna.
3. Masukkan bawang bombai, paprika merah, dan paprika hijau. Masak hingga layu.
4. Masukkan saus *hoisin*. Bumbui dengan garam dan merica. Tambahkan kacang merah dan air. Lalu, masak hingga air menyusut dan matang.
5. Angkat dan sajikan.

* Sukiyaki adalah rebusan daging sapi, sayuran, dan tahu.

** Hoisin adalah saus perendam untuk daging panggang.

Nilai gizi per porsi:

Energi	: 247 Kkal
Protein	: 18,2 g
Lemak	: 12,6 g
Karbohidrat	: 15 g
Kolesterol	: 37,5 mg
Serat	: 38,1 g

Manfaat:

Paprika (khususnya yang berwarna merah) merupakan sumber antioksidan dan vitamin C. Paprika berkhasiat untuk menyehatkan sistem pencernaan, memacu metabolisme tubuh, dan membantu peningkatan pembakaran lemak dalam tubuh.

Bihun Kuah Udang**2 porsi****Bahan**

50 g bihun jagung, seduh air panas	150 g brokoli, potong per kuntum, <i>blansir*</i>
100 g udang ukuran sedang, buang kulitnya dan sisakan ekornya	1 batang bawang daun, iris serong
2 sdm air jeruk nipis	1 sdt garam
50 g jamur merang, belah 2 bagian	300 ml air
	1 sdm minyak jagung

* *Blansir* adalah proses pemanasan menggunakan air panas pada suhu kurang dari 100 derajat Celcius selama beberapa menit.

Bumbu

- 2 buah cabai merah
- 3 butir kemiri, sangrai
- 4 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih

Cara membuat

1. Kerat punggung udang, lalu lumuri dengan air jeruk nipis. Sisihkan.
2. Panaskan minyak jagung, Tumis bumbu halus hingga harum. Tuang air, aduk, lalu masukkan udang. Masak hingga mendidih.
3. Masukkan jamur merang, brokoli, dan garam. Aduk rata. Masak hingga matang.
4. Masukkan bihun dan bawang daun, aduk sebentar. Angkat dan sajikan.

Nilai gizi per porsi:

Energi	: 199,5 Kkal
Protein	: 9,7 g
Lemak	: 4,5 g
Karbohidrat	: 29,9 g
Kolesterol	: 78 mg
Serat	: 2,9 g

Manfaat:

Udang adalah makanan yang lezat, kaya zat gizi, dan tidak mengandung asam lemak jenuh yang dapat meningkatkan kolesterol. Kandungan mineral seng dan seleniurnya, selain efektif untuk mengeluarkan racun-racun tubuh, juga berperan penting dalam metabolisme lemak. Hidangan udang yang dikombinasi dengan brokoli baik untuk menu diet karena brokoli tinggi kandungan serat, tetapi kalorinya rendah.

Menu Maknyus Minggu Ketiga

Salad Saus Almond

4 porsi

Bahan

- 200 g *mixed vegetables**
(sayuran campur)
- 100 g mentimun jepang,
iris korek api
- 100 g tempe, kukus, iris
korek api

Nilai gizi per porsi:

Energi	: 333,7 Kkal
Protein	: 12,7 g
Lemak	: 16,2 g
Karbohidrat	: 39,9 g
Kolesterol	: -
Serat	: 7,6 g

Bahan Saus

- 200 g kacang almond, sang-
rai
- 1 buah *apel fuji***, kupas,
potong dadu kecil
- 8 buah cabai merah, bu-
ang biji, rebus
- 2 buah cabai rawit merah,
rebus
- 3 siung bawang putih, iris
tipis
- 4 sdm air jeruk lemon
- 1 sdt garam

* Mixed vegetables terdiri atas wortel, brokoli, bawang, dan sayuran lain.

** Apel fuji adalah salah satu jenis apel yang berasal dari Jepang.

Cara membuat

1. Saus: Campur semua bahan, lalu masukkan ke dalam blender. Proses hingga lembut dan tercampur rata. Angkat, tuang ke wadah, sisihkan.
2. Atur semua sayuran dan tempe kukus di dalam mangkuk.
3. Siram atasnya dengan saus hingga merata.
4. Sajikan segera.

Manfaat:

Mengonsumsi mentimun jepang dapat mengenyangkan dan membuat Anda tidak mudah lapar karena kandungan seratnya cukup tinggi. Selain itu, serat pangannya juga baik untuk pencernaan dan menetralkan racun-racun dalam tubuh. Apalagi, dalam salad ini, mentimun jepang dikombinasikan dengan kacang almond yang kaya asam lemak tak jenuh tunggal. Asam lemak tak jenuh tunggal yang berperan menurunkan kolesterol jahat, membuat hidangan ini baik untuk Anda yang sedang berdiet.

Jus Pepaya Jeruk

1 porsi

Bahan

100 buah pepaya

1 buah jeruk keprok
manis

Nilai gizi per porsi:

Energi	: 51 Kkal
Protein	: 0,2 g
Karbohidrat	: 13,6 g
Serat	: 0,6 g

Cara membuat

1. Peras air jeruk dengan pemeras jeruk, lalu dinginkan.
2. Kupas pepaya. Buang bijinya, lalu potong-potong. Lumatkan dalam blender, tambahkan air jeruk. Aduk rata dan hidangkan.

Manfaat:

Buah pepaya yang ranum dan rasanya manis dapat membersihkan seluruh saluran pencernaan. Enzim papain yang terkandung dalam buah pepaya berperan untuk mencerna protein dan membantu proses pencernaan. Proses ini serasi dengan khasiat jeruk yang dapat meningkatkan kesehatan usus dan kecepatan pembuangan kotoran dari dalam tubuh. Jika kotoran tidak segera dikeluarkan, dapat menyebabkan penyakit dan penumpukan lemak dalam tubuh.

Tumis Jamur Kancing

5 porsi

Bahan

- 500 g jamur kancing,
belah empat
- 50 ml air
- 2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

- 2 buah cabai hijau, buang bijinya, iris serong
- 3 butir bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, rajang kasar
- 1 lbr daun salam
- $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
- $\frac{1}{2}$ sdt gula merah, sisir
- 1 sdt garam

Cara Membuat

1. Panaskan minyak. Tumis bawang merah, bawang putih, daun salam, dan cabai hijau hingga harum.
2. Masukkan jamur, merica, dan air. Aduk hingga layu.
3. Tambahkan gula merah dan garam, aduk rata. Angkat. Sajikan hangat.

Nilai gizi per porsi:

Energi	: 49,1 Kkal
Protein	: 2,2 g
Lemak	: 2,5 g
Karbohidrat	: 6,3 g
Serat	: 11,3 g

Manfaat:

Kandungan lemak dan energi dalam jamur sangat rendah sehingga sangat baik sebagai makanan untuk melangsingkan tubuh. Kandungan lemaknya hanya berkisar 1,08—9,4 persen berat kering. Sementara, serat pangannya dapat memberi rasa kenyang lebih lama sehingga Anda tidak mudah lapar.

Sandwich Lapis Mentimun**2 porsi****Bahan**

- 4 lembar roti tawar gandum, buang kulitnya
- ½ buah mentimun, kupas, iris tipis
- ½ sdt garam
- 6 sdt mentega tawar
- ¼ sdt air jeruk nipis
- ¼ sdt gula pasir
- 2 sdt irisan daun mint
- ¼ sdt merica bubuk

Cara membuat

1. Taruh irisan mentimun di dalam saringan. Taburi garam, lalu tekan-tekan dengan sendok. Diamkan 30 menit sampai tiris.
2. Campur irisan daun mint dengan gula, air jeruk nipis, dan mentega. Aduk rata sampai seperti krim. Oleskan pada roti.
3. Bagi dua mentimun dan atur di atas dua lembar roti. Bubuhi dengan merica, lalu tutup dengan roti lainnya. Tekan-tekan sedikit, lalu belah menjadi tiga bagian.

Nilai gizi per porsi:

Energi	: 219.3 Kkal
Protein	: 3.7 g
Lemak	: 13.3 g
Karbohidrat	: 21.4 g
Kolesterol	: 31 mg
Serat	: 1,3 g

Manfaat:

Serat pangan di dalam roti gandum lebih baik dari roti putih. Sebab, serat dalam roti gandum membantu menurunkan kadar kolesterol dan tekanan darah serta meningkatkan kesehatan jantung. Selain itu, kerja kelenjar tiroid juga akan meningkat. Tiroid memproduksi hormon yang bertugas mengatur metabolisme tubuh dalam mengubah makanan menjadi energi.

Menu Maknyus Minggu Keempat

Selada Hijau

2 porsi

Bahan

- 250 g aneka daun selada
- 1 buah paprika hijau, buang bijinya, iris memanjang tipis
- 1 buah mentimun, iris bulat tipis
- 1 buah bawang bombai, iris bulat

Bahan saus oriental

- 90 ml minyak zaitun atau bunga matahari
- 3 sdt mirin atau *arak cina**
- 1 sdt madu alam murni
- 4 sdt kecap asin kental
- 1 siung bawang putih,emarkan
- 2 sdt minyak wijen

Cara membuat

1. Saus oriental: Campur semua bahan saus menjadi satu. Aduk rata.
2. Atur sayuran di atas piring saji. Tuangkan saus oriental di atas sayuran.

* Arak cina dapat diganti dengan air perasan jeruk nipis.

Nilai gizi per porsi:

Energi	: 78.4 Kkal
Protein	: 1.6 g
Lemak	: 5.3 g
Karbohidrat	: 7.1 g
Serat	: 2,1 g

Manfaat:

Sayuran selada mempunyai kadar energi yang sangat rendah sehingga sangat sesuai sebagai makanan diet. Sayuran ini cocok dihidangkan bersama minyak zaitun yang tinggi kandungan asam lemak esensialnya. Asam lemak esensial berperan aktif dalam membuang cadangan lemak yang ada di dalam tubuh.

Sapo Tahu Jamur Campur 3 porsi

Bahan

100 g udang ukuran sedang, kupas, buang kepalanya dan sisakan ekornya	2 potong tahu jepang, potong dadu besar
100 g jamur kuping segar, iris tipis	1 batang bawang prei, iris serong
100 g jamur merang, belah 2 bagian	1 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
50 g kacang polong	1 sdt minyak wijen
300 ml air kaldu	2 sdm minyak jagung

Bahan saus oriental

- 2 siung bawang putih, iris halus
- ½ buah bawang bombai, iris halus
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdm *arak cina**
- ½ sdt merica bubuk
- ¼ sdt gula pasir
- ½ sdt garam

Nilai gizi per porsi:

Energi	: 244,5 Kkal
Protein	: 12.2 g
Lemak	: 18.2 g
Karbohidrat	: 9.5 g
Kolesterol	: 34,6 mg
Serat	: 2,7 g

Cara membuat

1. Panaskan minyak jagung. Tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum.
2. Masukkan udang, jamur kuping, jamur merah, dan kacang polong. Aduk rata.
3. Tambahkan semua sisa bumbu, lalu tuangkan air kaldu.
4. Masukkan tahu dan bawang prei. Masak hingga mendidih.
5. Kentalkan dengan larutan maizena. Tambahkan minyak wijen, lalu aduk. Angkat dan sajikan selagi panas.

Manfaat:

Bawang bombai dan bawang putih sama-sama memiliki kandungan energi yang rendah. Kedua bawang ini biasa digunakan sebagai bumbu untuk meningkatkan cita rasa masakan. Khasiat lainnya adalah untuk menetralkan racun, meningkatkan daya tahan tubuh, membersihkan seluruh sistem tubuh, dan menurunkan kolesterol.

* Arak cina dapat diganti dengan air perasan jeruk nipis.

Yoghurt Mangga

2 porsi

Bahan

- 2 buah mangga harum manis ukuran kecil
- 375 ml yoghurt murni atau yoghurt tawar
- 60 ml air jeruk keprok segar
- ½ gelas es batu, serut
- 125 ml air es

Nilai gizi per porsi:

Energi	: 107.8 Kkal
Protein	: 3.2 g
Lemak	: 0.4 g
Karbohidrat	: 25 g
Kolesterol	: 1,3 mg
Serat	: 1,9 g

Cara membuat

1. Blender mangga dan air jeruk hingga halus. Pindahkan ke dalam mangkuk dan bekukan dalam lemari es selama 20 menit.
2. Blender yoghurt, air es, dan es serut menjadi satu. Tambahkan campuran mangga beku. Kocok sampai kental dan berbuih.

Manfaat:

Efek pembersih dan penyejuk yang dimiliki oleh mangga membuatnya sangat baik untuk sistem pencernaan dan menetralkan racun. Mangga juga mengandung lemak jenuh sangat rendah dan tanpa kolesterol. Baik bagi Anda yang sedang berdiet.

Terung Bumbu Pedas 4 porsi

Bahan

- 400 g terung ungu dengan kulit, iris bulat tebal 1 cm
- 2 siung bawang putih
- 5 buah cabai merah besar, giling kasar
- 3 batang daun bawang, potong 1cm
- 4 sdm air
- 2 sdm minyak jagung
- 1 sdm biji wijen, sangrai
- 4 sdm saus hoisin

Cara membuat

1. Panaskan minyak. Masukkan terung, bawang putih, dan cabai. Tumis sampai terung lunak dan kecokelatan.
2. Kecilkan api. Masukkan daun bawang, air, saus hoisin, dan garam. Aduk sebentar. Taburi dengan wijen.

Nilai gizi per porsi:

Energi	: 94.3 Kkal
Protein	: 0.8 g
Lemak	: 7.7 g
Karbohidrat	: 6,6 g
Serat	: 2,5 g

Manfaat:

Terung ungu sangat ramah bagi para pediet. Kandungan seratnya tinggi sehingga dapat memperlancar pencernaan. Selain itu, kulitnya mengandung flavonoid dan antioksidan yang dapat menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke. Terung juga mengandung senyawa terpen yang dapat menurunkan kolesterol. Kandungan senyawa asam klorogenatnya merupakan salah satu antioksidan ampuh yang dapat melawan sel-sel kanker. Apalagi, terung ini dimasak dengan bumbu pedas dari cabai, membuatnya menjadi salah satu menu pembakar lemak yang terbaik. Capcaisin yang terkandung dalam cabai berfungsi mempercepat metabolisme tubuh dan membakar lebih banyak energi.

Testimoni

Sebelum melakukan diet ini, saya merasa minder dengan teman-teman di sekolah karena badan saya agak gemuk. Berat badan saya 62 kg dengan tinggi badan 156 cm. Cukup sulit mencari pakaian yang ukurannya pas. Beberapa kali saya melakukan program diet, tapi tetap saja berat badan naik turun. Bahkan, saya pernah hanya 1 kali makan dalam sehari tanpa nasi. Seminggu kemudian, saya ambruk karena lemas.

Kemudian, saya mencoba menjalani **Program Langsung Langsing dalam 4 Minggu**. Seminggu pertama tidak makan nasi, mi, dan semacamnya. Tapi herannya, saya tidak lemas seperti sebelumnya. Senangnya lagi, saya tetap bisa makan yoghurt favorit. Untuk olahraga, saya berangkat sekolah jalan kaki setiap hari. Saya ikuti langkah-langkahnya dan merasakan hasilnya pada minggu keempat. Pakaian saya mulai terasa longgar, berat badan turun 6 kg, dan lingkaran pinggang lebih ramping. Saya menjadi semangat melanjutkan diet ini.

Erna Hilda Wulandari, pelajar, 18 tahun
Malang, Jawa Timur

.....

Dulu, saya biasa menyantap makanan apa saja yang saya mau. Sekarang, saya merasakan akibatnya. Badan saya menjadi gemuk. Kata anak-anak saya, “Bapak harus diet!” Berat badan saya 80 kg dengan tinggi badan 168 cm, jauh dari ideal. Naik tangga saja rasanya ngos-ngosan. Bahkan, 5 bulan yang lalu saya sering pusing dan tangan seperti kesemutan. Setelah dicek di laboratorium, kolesterol saya mencapai 300 mg/dl. Untuk mencegah risiko penyakit jantung, saya dianjurkan untuk diet menurunkan berat badan dan kolesterol.

Lalu, tanpa sengaja saya bertemu seseorang saat mengantri di bank. Ternyata dia seorang ahli gizi. Saya dianjurkan menerapkan diet ini. Dua minggu pertama rasanya luar biasa, kolesterol saya turun menjadi 170 mg/dl. Saya berolahraga semampunya saja karena usia saya termasuk paruh baya. Setiap hari, setelah shalat Shubuh, saya jalan kaki sambil mengayunkan tangan dengan memegang botol kecil berisi air. Botol itu berfungsi sebagai beban untuk meningkatkan pembakaran kalori. Berat badan saya pun turun 5,5 kg pada bulan pertama. Sekarang, sudah hampir 2 bulan saya menjalankan diet ini. Berat badan saya sekarang 70 kg. Badan terasa lebih enteng dan bugar. Selain itu, kolesterol saya menjadi normal.

Johan Prasetyo, pegawai swasta, 47 tahun

Lawang, Jawa Timur

.....

Masalah berat badan muncul setelah saya melahirkan anak pertama dan semakin parah saat melahirkan anak kedua. Perut saya terlihat menggembung. Saya pernah ikut 5 kali sesi pelangsingan tubuh. Hasilnya, berat badan turun dengan cepat dan lingkaran pinggang mengecil tanpa capek berolahraga. Tapi, setelah program selesai, berat badan naik dengan cepat, terutama jika tidak mengontrol makanan dengan ketat. Saya juga mencoba obat-obatan pelangsing. Tapi, bukannya langsing, lambung saya justru perih. Setelah diperiksa, ternyata dinding lambung saya terluka. Sejak itu saya kapok menurunkan berat badan secara instan.

Kemudian, saya mencoba menerapkan **Program Langsung Langsing dalam 4 Minggu**. Awalnya terasa berat karena tidak bisa ngemil dan makan nasi. Sulitnya lagi, saya harus berolahraga. Tapi, saya berhasil memotivasi diri sendiri. Ternyata, selama berdiet, saya tetap bisa mengonsumsi makanan enak lainnya tanpa rasa lapar. Kemudian, saya berolahraga sebisanya, seperti berjalan cepat dari rumah ke pasar dan melakukan push up sambil bermain dengan anak-anak. Pada minggu keempat, diet ini menjadi kebiasaan yang menyenangkan. Berat badan saya turun 7,5 kg setelah 5 minggu. Lalu, celana yang sudah hampir saya buang pun bisa dipakai lagi.

Amirah Dewi, PNS, 34 tahun
Kepanjen, Jawa Timur

Sebelum melakukan diet, berat badan saya 65 kg. Ketika dianjurkan untuk berdiet, saya mulai berpikir untuk mengurangi porsi makan dan merasakan rasa lapar yang berkepanjangan. Hal tersebut karena pola pikir yang salah tentang diet. Setelah mendapat penjelasan yang benar tentang diet langsung langsing dalam 4 minggu ini, saya bersedia untuk mencobanya. Ternyata, selama menjalani program diet ini, saya tidak merasa terpaksa dan tidak pernah kelaparan lagi. Hasilnya, berat badan turun 11 kg dan masih bisa menyusui dengan lancar.

Lely, karyawan swasta, 32 tahun

Lamongan, Jawa Timur
.....

Daftar Pustaka

- Agustina, Elza, *100% Buku Pintar Diet Sehat*, Yogyakarta: IN AzNa Books, 2009
- Altmatsier, Sunit, *Penuntun Diet*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006
- Astawan, Made, *AZ Ensiklopedia Gizi Pangan*, Jakarta: Dian Rakyat, 2009
- Coughlin, Janelle W., Angela S. Guarda, *Behavioral Disorders affecting Food Intake: Eating Disorders and Other Psychiatric Conditions dalam Modern Nutrition in Health and Disease*, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2006
- Freitag, Harry dan Prima, Oktaviani, *Diet Seru Ala Remaja*, Yogyakarta: Great! Publisher, 2010
- Holt, S., *Food Australia*, 1999
- KOMPAS, *Makan Sehat Hidup Sehat*, Jakarta: Buku Kompas, 2006
- Kurniasih, *Diet Tanpa Rasa Lapar*, Jakarta: MedPress, 2009
- Litin, Scott C., *Mayo Clinic Family Health Book: Panduan Kesehatan Keluarga*, Jakarta: Intisari, 2006
- Priandarini, Lucia, *Diet Sehat Tanpa Lapar*, Jakarta: Transmedia

- Puspitorini, Myra, *Mitos Kesehatan*, Yogyakarta: Piranha, 2011
- Sandjaja, dkk, *Kamus Gizi*, Jakarta: Buku Kompas, 2009
- Santoso, Denny, *Rahasia Diet*, Jakarta: Libri, 2009
- Selby, Anna, *The Top 100 Diet Secret*, Jakarta: Tiga Kelana, 2010
- Soekirman, dkk, *Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia*, Jakarta: Primamedia Pustaka, 2006
- Sutanto, Luciana, *Gizi Wanita Aktif*, Jakarta: Intisari Mediatama, 2007
- Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta, *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*, Jakarta: Salemba Medika, 2009
- Toruan, Phaidon L., *Fat-Loss Not Weight-Loss*, Jakarta: TransMedia, 2007
- Triharto, *Hypnolangsing*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2010
- Wyndam, Lucy, *The No-Gym Workout*, Jakarta: PT. Buana Ilmu Populer. Jakarta, 2009

INTERNET:

- www.dennysantoso.com
- www.dechacare.com
- www.female.kompas.com
- www.health.kompas.com
- www.id.88db.com
- www.itawidyawati.net
- www.sweetspearls.com
- www.ujungpandangekspres.com

Tentang Penulis

Ayu Bulan Febry K. D., S.KM.

Penulis berwajah ayu ini berhasil menuntaskan pendidikan DIII Gizi-nya di Akademi Gizi Malang (1996—1999). Selepas itu, ia pun melanjutkan S1 Kesehatan Masyarakat di Universitas Airlangga Surabaya (tahun 2000—2002).

Lulus S1, perempuan yang hobi memasak ini mengabdikan dirinya di PKMRS RS Jiwa Dr. Radjiman Wediodiningrat, Lawang. Tak hanya itu, penulis yang aktif sebagai Pengurus DPC PERSAGI (Persatuan Ahli Gizi) Malang Raya ini pun berhasil “menelurkan” beberapa karyanya, seperti *Buku Pintar Menu Bayi*, *Buku Pintar Menu Balita*, *Buku Pintar Jus untuk Bayi dan Balita*, dan *Games Therapy untuk Kecerdasan Bayi dan Balita*.

Kuesioner Berhadiah!

Gunting, isi, dan kirimkan kupon di bawah ini. Empat pengirim yang beruntung akan mendapatkan paket perawatan tubuh senilai masing-masing Rp3 juta. Berikut ini pertanyaan yang harus Anda jawab:

1. Buku kesehatan dengan tema apakah yang Anda minati?
2. Ungkapkan pendapat Anda tentang buku ini dalam satu kalimat!

Nama lengkap: _____

Usia: _____

Alamat: _____

Nomor telepon: _____

Jawaban:

1. _____

2. _____

Kirimkan jawaban Anda ke:

PT WahyuMedia

Jl. Moh. Kahfi 2 No. 12, Cipedak,

Jagakarsa, Jakarta Selatan



Undian ini berlaku hingga 29 Februari 2012

LANGSUNG LANGSING

dalam
4 MINGGU

Kecewa dan putus asa dengan berat badan Anda yang terus bertambah dan bentuk tubuh semakin melar? Padahal, berbagai jenis program diet, alat pelangsing tubuh, dan pil telah Anda coba. Hasilnya, dalam sebulan hanya turun 0,5 kg. Sekarang, tidak perlu khawatir.

Dengan program LANGSUNG LANGSING DALAM 4 MINGGU, dijamin Anda dapat MENURUNKAN BERAT BADAN 2—8 KG. Cukup dengan mengatur pola makan dan mematuhi rangkaian program sesuai anjuran dalam buku ini.

Satu hal lagi, program ini benar-benar telah TERUJI SECARA KLINIS. TANPA LAPAR dan TANPA EFEK SAMPING.

Setelah mengikuti program LANGSUNG LANGSING DALAM 4 MINGGU, berat badan saya turun 6,5 kg dan lingkaran pinggang mengecil 3 cm. Herannya, selama melakukan diet ini saya tidak merasa lemas dan tetap bisa makan yoghurt.

Erna Wulandari, 22 tahun (Mahasiswi PTS di Malang, Jawa Timur)

Ajaib, setelah menerapkan program ini, berat badan saya yang 80 kg turun menjadi 5,5 kg. Bahkan, kolesterol saya yang sempat naik 5 bulan lalu 300 mg/dl, turun menjadi 170 mg/dl.

Johan Prasetyo, 47 Tahun (Pegawai Swasta di Lawang, Jawa Timur)

Masalah berat badan mulai saya rasakan setelah melahirkan. Berbagai program diet saya lakukan. Tapi, hasilnya nggak maksimal. Setelah menerapkan program ini berat badan saya turun sekitar 7,5 kg.

Amirah Dewi, 34 tahun, (PNS di Kepanjen, Jawa Timur)

WahyuMedia
penerbit plus multimedia

Redaksi:

Jl. Moh. Kahfi 2, No.12 Cipadak,
Jagakarsa, Jakarta Selatan 12630
Telp. (021) 78881000 (Ext. 203, 215, 216)
Faks. (021) 78882000
Email: redaksiku@wahyumedia.com
Website: www.wahyumedia.com

ISBN (13) 978-979-795-427-7

ISBN 979-795-427-7



9 789797 119542 77

Kesehatan