BIP

fitness vs diet

Niken Octavianti

Membahas berbagai jenis diet yang ada di dunia, manfaat serta kekurangannya, sehingga lebih memudahkan orang untuk memilih program diet mana yang sesuai dengan kondisi kesehatan dan kebutuhannya.

fitness vs diet

Niken Octavianti

FITNESS VS DIET

oleh Niken Octavianti

ISBN:978-602-455-808-6 (eISBN)

Penyelaras Aksara: Ratna Kurnia
Desain cover dan isi: Sherly

Jl. Palmerah Barat 27-39
Unit 1 – Lantai 2, Jakarta 10270

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit Bhuana Ilmu Populer
No. Anggota IKAPI: 246/DKI/04

Diterbitkan oleh Penerbit Bhuana Ilmu Populer
Kelompok Gramedia
Jakarta, 2017

Kata Pengantar

Assalammualaikum Wr. Wb.

Berkat rahmat Tuhan Yang Maha Esa dan disertai gemuruh semangat, buku ini telah rampung. Maka dari itu, penulis panjatkan puji dan syukur kehadirat Tuhan atas kebahagiaan ini.

Tubuh gemuk dengan berat badan berlebih merupakan hal yang meresahkan setiap orang. Selain memiliki dampak yang tidak baik dari segi penampilan, kondisi ini juga rentan dengan gangguan kesehatan. Berbagai macam cara dilakukan orang untuk mendapatkan bentuk tubuh yang baik, proposional, sehat serta berat badan yang stabil. *Fitness* dan diet merupakan cara yang umum dilakukan.

Buku ini membahas berbagai jenis diet yang ada di dunia, manfaat serta kekurangannya, sehingga lebih memudahkan orang untuk memilih program diet mana yang sesuai dengan kondisi kesehatan dan kebutuhannya.

Meski jauh dari sempurna, semoga buku ini bisa bermanfaat.

Wassalam

Niken Octavianti

Daftar Isi

BAB SATU
Apa Itu Diet dan Fitness?

Biar Gemuk, Asal Sehat!

Kalimat semacam itu pasti sering kita dengar bahkan telah beredar luas dalam obrolan sehari-hari. Kalimat tersebut seolah memberi kesan bahwa ukuran tubuh bukanlah hal yang perlu dirisaukan selama seseorang tidak menderita penyakit. Benarkah?

Argumen "pembelaan diri" itu hendaknya segera diralat. Hasil beberapa riset menyatakan bahwa orang bertubuh gemuk itu tidak bisa dikatakan dalam kondisi sehat. Tubuh dinyatakan sehat apabila kandungan kadar lemak yang berfungsi dalam sistem metabolisme serta sebagai cadangan energi berada pada titik minimum. Pada tubuh orang gemuk terdapat akumulasi lemak yang berdampak pada penampilan serta aktivitasnya.

Obesitas merupakan istilah yang selalu identik dengan orang bertubuh subur, padahal gemuk itu bisa saja merupakan *overweight*. Apakah perbedaan kedua istilah itu?

1. **Kelebihan Berat Badan (*overweight*)**

   Kelebihan berat badan (*overweight*) merupakan kondisi berat badan seseorang yang melebihi berat badan normalnya. Angka kasus *overweight* pada tahun 2000 di Indonesia mencapai 76,7 juta orang.

2. **Kegemukan (obesitas)**

   Kegemukan (obesitas) merupakan kondisi yang terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara jumlah asupan kalori yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan sehingga menyebabkan penimbunan lemak dan peningkatan berat badan di atas normal.

Seseorang yang mengalami obesitas tanpa menderita penyakit apapun tetap tidak boleh dianggap sehat. Mengapa? Karena obesitas merupakan salah satu faktor resiko penyebab terjadinya gangguan kesehatan dalam tubuh seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, atau penyakit ginjal. Obesitas sendiri juga sebuah penyakit karena adanya kandungan lemak berlebih dalam tubuh yang dapat mengakibatkan peradangan.

Obesitas dinyatakan oleh WHO sebagai epidemik global di seluruh dunia dengan jumlah penderita hingga 300 juta orang. Angka kasusnya terus meningkat baik di negara-negara maju maupun negara-negara berkembang. Di Amerika Serikat, obesitas merupakan penyakit penyebab kematian nomor satu. Pasien obesitas di Indonesia diperkirakan lebih dari 9,8 juta orang pada tahun 2000.

Obesitas digolongkan menjadi tiga kelompok:

1. Obesitas ringan

   Jika kelebihan berat badan 20-40 %

2. Obesitas sedang

Jika kelebihan berat badan 41-100%

3. Obesitas berat

   Jika kelebihan berat badan >100%

Faktor penyebab obesitas

1. Faktor genetik

   Faktor ini bukan saja tentang gen, tetapi juga tentang gaya hidup dan pola makan keluarga.

2. Faktor lingkungan

   Pola makan dan intensitas aktivitas.

3. Faktor psikis

   Pikiran dan emosi seseorang akan berpengaruh terhadap kebiasaan makan.

4. Faktor kesehatan

   Beberapa penyakit dapat menyebabkan obesitas yaitu :

   a. Hipotiroidisme

      Beberapa kelainan saraf yang dapat meningkatkan nafsu makan.

   b. Obat-obatan

      Obat-obatan tertentu dapat menyebabkan penambahan berat badan.

   c. Kurangnya aktivitas fisik

Overweight dan *obesitas* telah menjadi salah satu masalah kesehatan dunia yang perlu mendapatkan perhatian dan penanganan serius. Upaya yang jamak dilakukan untuk menyelamatkan diri dari momok *overweight* atau *obesitas* yaitu dengan melakukan diet dan *fitness*. Seperti apakah kedua upaya tersebut?

Apa itu Diet?

Istilah diet pada Kamus Besar Bahasa Indonesia artinya ketentuan makanan yang dikonsumsi khusus untuk kesehatan di bawah petunjuk dokter atau konsultan gizi. Diet juga merujuk pada upaya untuk membatasi jumlah asupan makanan agar seimbang dengan kalori yang dikeluarkan sehingga mencapai berat badan ideal dan sehat.

Jenis diet tergantung pada kultur, budaya, dan keyakinan individu. Setiap kelompok masyarakat mempunyai persepsi yang berbeda tentang beberapa jenis makanan yang dianggap sebagai pantangan.

WHO menyarankan agar setiap orang mempunyai berat badan yang seimbang serta aktivitas tinggi untuk menjaga keseimbangan aliran energi dalam tubuhnya. Kebutuhan 500 kalori setiap hari merupakan ambang batas dari diet yang dilakukan. Kurang dari batas itu, maka akan berdampak pada pengurangan massa otot tubuh.

Diet dalam konteks untuk mengatur keseimbangan asupan gizi dibagi menjadi :

1. Menurunkan Berat (Massa) Badan

   Diet yang berorientasi pada penampilan fisik, misalnya para model dan aktris.

2. Meningkatkan Berat (Massa) Badan

   Diet yang berorientasi pada peningkatan massa otot, misalnya olahragawan atau binaraga.

3. Menghindari makanan tertentu

   Diet pantangan terhadap makanan tertentu biasanya dilakukan untuk seseorang yang mengidap penyakit berat seperti diabetes.

Secara garis besar ada dua macam diet yaitu :

1. Diet sehat

   Diet dengan pengaturan pola konsumsi makanan namun tetap memperhatikan nutrisi dan keseimbangan kebutuhan kalori tubuh berdasarkan panduan dari dokter atau ahli gizi. Cara ini mengharuskan pelaku diet untuk mengetahui berapa kalori dari setiap jenis makanan.

   Efek positif diet sehat yaitu penurunan kadar kolestrol, menetralisir racun pada hati, memperbaiki kerja ginjal serta memudahkan usus untuk memilih cairan dan makanan yang bisa masuk ke dalam tubuh sehingga tubuh lebih sehat dengan berat badan yang ideal. Misalnya dengan mengonsumsi makanan rendah kalori dan rendah lemak, serta bergerak lebih aktif.

3. Diet tidak sehat

   Pada umumnya diet ini hanya berorientasi pada penurunan berat badan dan penampilan, sehingga menerapkan pola makan yang salah. Pelaku diet cara ini biasanya tidak mengkonsumsi makanan dalam jangka waktu lama, menggunakan obat penurun berat badan atau perilaku memuntahkan kembali semua yang dimakan dengan sengaja demi mencapai berat badan ideal.

Efek dari diet tidak sehat yaitu gangguan pola makan, *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa* serta kematian.

Manfaat Diet

Manfaat diet yang dapat dirasakan secara langsung oleh pelaku diet adalah tercapainya berat badan ideal, namun secara jangka panjang manfaat

diet yaitu sebagai salah satu upaya untuk menjaga kesehatan tubuh, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental.

1. Manfaat Diet bagi Kesehatan Fisik

   a. Mengendalikan Berat Badan

      Tujuan utama para pelaku diet adalah untuk mengendalikan berat badan namun bukan dengan mengurangi konsumsi karbohidrat maupun lemak melainkan dengan menjaga keseimbangan asupan nutrisi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. Berat badan yang ideal akan membuat tubuh terhindar dari penyakit karena penumpukan lemak.

   b. Mengurangi Risiko Kanker

      Pola makan yang seimbang dengan pemenuhan kebutuhan serat yang optimal bagi tubuh akan berdampak baik bagi sistem kerja alat pencernaan. Serat dapat melancarkan proses BAB sehingga mencegah pengendapan sel kanker pada usus besar. Asupan nutrisi yang seimbang dapat mengurangi risiko terjangkit penyakit kanker.

   c. Menjaga Kondisi Lambung

      Anjuran diet yang baik yaitu dengan pola makan lima sampai enam kali sehari dengan porsi sedikit namun dengan menu sehat. Pola makan tersebut untuk memberikan efek tetap kenyang pada perut serta mencegah meningkatnya asam lambung dan melukai lambung. Hal itu membuat fungsi dan kondisi lambung tetap terjaga dengan baik daripada saat lapar.

   d. Terhindar dari Penyakit Alzheimer

      Diet bukan hanya tentang pengaturan pola makan namun juga ditunjang dengan olahraga yang sehat. Hal itu akan berdampak

pada kestabilan kesehatan otak. Daya ingat serta konsentrasi yang baik akan menghindarkan pelaku diet dari Penyakit Alzheimer.

e. Kualitas Tidur Terjaga

Hasil penelitian dalam jurnal *online* Appetite menyatakan bahwa kurangnya konsumsi air putih, lycopene, dan asupan karbohidrat dalam tubuh akan menyebabkan durasi tidur yang singkat. Penelitian yang lain juga menyebutkan bahwa tubuh yang kekurangan vitamin C, air putih, Selenium (zat yang terkandung dalam kacang-kacangan, daging, dan kerang), dan *lutein/zeaxanthin* (zat yang terkandung dalam sayuran berdaun hijau) akan membuat tidur kurang nyenyak. Pola makan diet dengan adanya keseimbangan asupan sayur dan buah akan meningkatkan kualitas tidur.

f. Membuat Jantung Sehat

Diet berdampak pada terkendalinya kadar kolestrol dan lemak dalam tubuh. Pelaku diet akan cenderung mengkonsumsi makanan sehat yang kaya serat. Hal ini dapat membuat jantung lebih sehat.

g. Meningkatkan Kecerdasan Otak

Pembentuk otak 60% terdiri atas kandungan lemak. Pola makan dengan mengurangi lemak tak baik dan menggantinya dengan lemak Omega 3 akan meningkatkan konektivitas antar sel otak sehingga kemampuan seseorang dalam memecahkan masalah menjadi semakin baik.

h. Menjaga Daya Tahan Tubuh

Diet bukanlah menghilangkan konsumsi lemak dalam menu makanan kita, namun menyeimbangkan kebutuhan lemak dalam

tubuh di porsi menu harian. Keseimbangan kandungan lemak dalam tubuh dapat menjaga kestabilan daya tahan tubuh.

i. Mengurangi Risiko Diabetes

Ketidakseimbangan kandungan gula darah dalam tubuh merupakan penyebab utama penyakit diabetes. Diet dengan mengkonsumsi serat yang terkandung dalam buah dan sayur akan mengurangi risiko diabetes.

j. Mencegah Penyakit Batu Ginjal dan Empedu

Batu empedu dan ginjal terbentuk dari banyaknya jumlah insulin yang terdapat dalam aliran darah. Hasil penelitian menyatakan bahwa serat dapat mengurangi jumlah insulin yang masuk. Memperbanyak konsumsi buah dan sayur dapat menjaga keseimbangan jumlah insulin yang masuk ke dalam aliran darah.

k. Mencegah Stroke

Menurut *American Heart Association*, kebutuhan serat 25 gram per hari dapat mencegah stroke, karena terpenuhinya kandungan serat saat diet dapat mengurangi risiko terkena stroke.

2. Manfaat Diet bagi Kesehatan Mental

a. Berumur Panjang

Diet pada umumnya lebih memperbanyak konsumsi buah dan sayur serta mengurangi konsumsi daging. Hasil studi yang dilakukan oleh Dr. Micheal Orlich di California menyatakan bahwa pola makan yang sehat pada diet berdampak positif membuat umur lebih panjang.

b. Beraktivitas Lebih Giat

Diet adalah upaya untuk menyeimbangkan asupan nutrisi dengan aktivitas yang dilakukan. Saat tubuh tercukupi kebutuhan nutrisinya, maka seseorang akan cenderung beraktivitas lebih giat.

c. Tampil Lebih Muda

Pola makan yang sehat dengan kebutuhan nutrisi yang terpenuhi akan berdampak baik pada kesehatan kulit dan rambut yang senantiasa terjaga sehingga pelaku diet selalu kelihatan lebih muda dari usianya.

d. Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Diet bukan saja berpengaruh pada fisik namun juga pada ketenangan pikiran. Berat badan ideal, pikiran tenang akan meningkatkan rasa percaya diri saat bersosialisasi dengan orang lain.

e. Kebiasaan yang Sehat

Saat diet, kita lebih peduli akan kesehatan tubuh. Senantiasa menjaga pola makan dan gaya hidup akan membuat kita terbiasa untuk menjalani hidup sehat.

Apa itu Fitness?

Saat kata *fitness* disebut, orang pasti akan mengkaitkannya dengan berlatih beban, otot kuat, badan besar dan tegap serta peralatan *gym*. Pemikiran tersebut tidaklah benar, karena berdasarkan akar katanya, *fitness* merupakan terjemahan dari bahasa Inggris yang artinya kebugaran. Jadi, apa itu *fitness*?

Fitness adalah aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin dengan intensitas, frekuensi, dan durasi tertentu yang bertujuan untuk membentuk otot tubuh, melatih kedisplinan serta menjaga vitalitas dan kebugaran tubuh. Saat ini *fitness* telah menjadi gaya hidup yang bisa dilakukan dimana saja

tidak harus di *gym* atau tempat khusus dengan alat khusus untuk kegiatan *fitness*. Pada dasarnya semua aktivitas olahraga yang bertujuan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh seperti bulutangkis, berenang ataupun tenis meja merupakan gaya hidup *fitness*. Demikian juga halnya dengan orang yang melakukan diet dengan tidak merokok dan menghindari makanan gorengan. Terdapat empat aspek dalam gaya hidup *fitness* yang harus dilakukan secara teratur dan konsisten yaitu :

1. Latihan (*Exercise*)

   Latihan baik itu aerobik seperti bersepeda, berenang, joging, maupun an aerobik seperti berlatih beban harus dilakukan secara rutin.

2. Nutrisi (*Nutrition*)

   Nutrisi ibarat bahan bangunan sebuah gedung. Semakin berkualitas bahannya, makan semakin kokoh bangunan gedungnya. Demikian juga halnya dengan nutrisi dalam tubuh. Semakin berkualitas asupan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh maka kesehatan tubuh juga akan semakin berkualitas.

3. Istirahat (*Rest/Recovery*)

   Orang terkadang melupakan kebutuhan akan istirahat padahal progres dari *fitness* juga ditentukan oleh kualitas istirahat. Mengapa? Karena terjadi perbaikan sel-sel tubuh pada saat tubuh dalam kondisi beristirahat.

4. Kesehatan Mental (*Mental Health*)

   Pada umumnya masyarakat Indonesia tidak mempedulikan masalah kesehatan mental dalam mencapai hidup sehat. Kesehatan mental sangat erat hubungannya dengan kesehatan fisik. Pikiran yang sehat dan baik akan berdampak baik bagi proses pembakaran lemak dalam tubuh serta resistensi terhadap insulin. Pikiran yang selalu stress akan

meningkatkan hormon insulin dalam tubuh sehingga timbul rasa lapar yang terus menerus meski kita sudah makan. Hal itu akan membuat tubuh tidak mengalami perubahan.

Istilah-Istilah dalam *Fitness*

- Reps

  Kepanjangan dari repetisi yaitu *repetitions* yang artinya pengulangan gerakan yang sama dalam satu waktu.

  Contoh : trainer bilang *push up* 10x berarti kita melakukan *push up* 10 reps/repetisi

- Set

  Akumulasi dari repetisi yang dilakukan dalam satu waktu.

  Contoh : trainer bilang *push up* 10 reps, jeda sebentar dan *push up* 10 reps lagi. Itu berarti kita sudah melakukan push up set pertama berlanjut ke *push up* set kedua.

- *Dumbbell* dan *Barbell*

  Dumbbell dan *barbell* adalah alat-alat *fitness* standar yang biasa digunakan. Apakah perbedaannya keduanya?

  - Dumbbell : Berukuran lebih pendek
  - Barbell : Berukuran lebih panjang

- Nge *pump* (Bacanya ngepam)

  Nge *pump* adalah istilah yang digunakan untuk menyebut kondisi meningkatnya ukuran otot karena adanya peningkatan aliran darah secara drastis pada pembuluh darah di daerah otot setelah seseorang melakukan latihan *fitness*. Kondisi ini hanya berlangsung sementara, setelah *cooling down* ukuran otot akan kembali normal karena aliran darah yang mengalir sudah stabil.

- Kardio

Kardio berasal dari singkatan kardiovascular yang berarti aktivitas fisik dalam jangka waktu lama dengan intensitas tertentu. Contoh : renang atau lari.

- Otot kering dan otot basah
  - Otot basah :

    Tubuh terlihat besar dan kekar serta mempunyai detail otot yang belum jelas karena masih mengandung air dan kadar lemak tinggi atau disebut juga kadar *bodyfat* tinggi.
  - Otot kering

    Tubuh mempunyai detail otot yang jelas dan keras serta menempel pada kulit karena kadar lemaknya rendah atau kadar *bodyfat* rendah.
- Spot

  Tindakan mengawasi dan membantu orang yang melakukan latihan agar dapat menyelesaikan set dengan aman dan tanpa cedera.
- Failure

  Suatu titik orang akan berjuang keras untuk menyelesaikan repetisinya dalam mengangkat beban sehingga latihan *fitness* yang dilakukan itu optimal. Setiap orang mempunyai titik *failure* yang berbeda-beda, disesuaikan dengan kemampuan optimalnya dalam mengangkat beban.
- Bulking

  Fase *training* dan diet untuk membentuk massa otot tubuh dengan meningkatkan porsi makan namun tetap memperhatikan keseimbangan kadar karbohidrat, protein, dan lemak sehingga tubuh tidak hanya sekedar besar dan gendut.
- Cutting

Fase *training* dan diet mempertahankan massa otot dengan mengurangi kadar lemak dalam tubuh. Dibutuhkan latihan kardio untuk proses pembakaran lemak pada fase ini sehingga otot akan terlihat dengan jelas.

- Cool down

  Cool down atau pendinginan merupakan aktivitas pada akhir latihan untuk menjadikan tubuh stabil kembali dengan membuat detak jantung bertahap secara melambat.

- *Core training* atau latihan otot inti.

  Latihan yang dilakukan dengan menggunakan otot inti yaitu otot perut dan otot punggung bawah.

- Gun Show

  Otot lengan

- *Juice* atau jus

  Istilah ini merupakan bahasa pergaulan orang-orang *gym* untuk menyebut steroid.

Ada dua jenis latihan dalam *fitness* yaitu :

1. Latihan Kardio

   Kata kardio berarti jantung, jadi latihan kardio berarti sebuah upaya penurunan berat badan dan menjaga kesehatan dengan melatih jantung melalui aktivitas renang, aerobik, joging, dan bersepeda. Latihan kardio untuk meningkatkan detak jantung tanpa menggunakan beban. Latihan ini di *gym* biasanya dilakukan dengan menggunakan bantuan alat-alat *fitness* seperti treadmil, sepeda statis, dan alat-alat *fitness* lainnya.

2. Latihan Beban

Latihan beban merupakan upaya untuk membentuk dan meningkatkan kontraksi otot tubuh dengan menggunakan beban sebagai alat bantu. Otot akan mencapai titik kelelahan tertentu ketika mengalami tekanan saat menerima beban. Berdasarkan beban yang digunakan terdapat 3 jenis latihan beban yaitu :

a. Beban tubuh

   Latihan beban ini menggunakan tubuh baik sebagian atau secara keseluruhan sebagai beban, tanpa menggunakan bantuan alat.

b. Beban bebas

   Latihan beban ini menggunakan alat beban bebas seperti dumbell atau barbell serta tidak tergantung pada alat mekanik atau alat elektronik. Kesehatan pengguna dan latihan yang dilakukan perlu diperhatikan sebelum menentukan berat *dumbell* dan *barbell* yang akan digunakan.

c. Beban alat

   Latihan beban ini menggunakan bantuan alat elektronik dan alat mekanik dengan pemberat. Pada umumnya pemberat berbentuk alat *fitness* yang memudahkan pengguna dalam melakukan latihan beban.

Berdasarkan otot yang akan dilatih, maka latihan beban dibedakan atas :

1. Otot dada

   Secara medis disebut otot pectoral.

   Latihan beban untuk membentuk otot dada meliputi *push up* dan *bench press.*

2. Otot punggung

Secara medis disebut otot lattismus

Latihan beban untuk pembentukan otot punggung meliputi *pull up, chin up, bench row* dan *deadlift.*

3. Otot perut

   Secara medis disebut otot abdomen

   Latihan beban untuk pembentukan otot perut meliputi *crunch* dan *sit up*

Gerakan dasar dalam latihan beban meliputi :

1. Gerakan menarik

   Otot yang berperan dalam gerakan ini yaitu otot bisep dan otot punggung

2. Gerakan mendorong

   Otot yang berperan dalam gerakan ini yaitu otot dada, trisep, dan bahu

Manfaat *fitness* bagi kesehatan tubuh

1. Peningkatan kuantitas serotinin dan oksigen dalam otak

   Hal ini akan memperbaiki reaksi fisik dan mental karena adanya peningkatan suplai oksigen ke otak.

2. Peningkatan kebugaran tubuh

   Kebugaran tubuh meliputi kekuatan otot, fleksibilitas, serta terjaganya kualitas fungsional tubuh.

3. Memperkuat kesehatan jantung

   Peningkatan sistem peredaran darah sebagai dampak dari latihan akan membuat kerja jantung memompa darah menjadi lebih efektif dan jantung pun semakin kuat.

4. Mengurangi *stres*

Latihan secara rutin akan menyebabkan peregangan pada otot-otot tubuh. *Fitness* juga membuat tubuh menghasilkan hormon endorfin yang berfungsi memberikan rasa gembira dalam jumlah banyak, sehingga dapat mengurangi terjadinya stres.

5. Sel otot berkembang lebih baik

   Otot merupakan sarana aktivitas dari *fitness*. Latihan secara rutin akan berdampak pada perkembangan sel otot menjadi lebih baik dan membentuk struktur tubuh yang lebih proposional.

6. Mengurangi risiko penyakit diabetes, asam urat, dan hypertensi

   Pola makan yang sehat dan seimbang serta latihan yang teratur akan menjadikan tubuh senantiasa sehat sehingga dapat mengurangi risiko terjangkitnya beberapa penyakit yang berhubungan dengan makanan dan peredaran darah.

Tubuh yang sehat bukanlah yang besar atau berotot. Latihan *fitness* bisa dilakukan dimana saja, asalkan disesuaikan dengan pola makan yang seimbang sehingga jalan menuju sehat akan semakin mudah. []

BAB DUA
Diet

Diet OCD

Diet OCD (*Obsessive Corbuzier's Diet*) sedang menjadi pembicaraan orang saat ini. Tidak adanya larangan untuk makan apapun merupakan hal yang membedakan diet yang diperkenalkan oleh Deddy Corbuzier ini dengan jenis diet yang lain. Diet ini menggunakan sistem puasa jadi tidak membuat pelaku dietnya rakus meski tidak ada pembatasan pola makan. Diet OCD menghilangkan kebiasaan sarapan pagi.

Poin-poin penting dari OCD, yaitu:

1. Jendela Makan

   Sistem puasa dengan makan apa saja tanpa memikirkan kalori namun ada pembatasan waktu makan.

   a. Puasa selama 16 jam dan waktu makan delapan jam

      Artinya jika kita mulai makan pukul 12.00 berarti batas terakhir makan adalah pukul 20.00 WIB, setelah itu puasa selama 16 jam.

Puasa namun tetap boleh minum. Jendela makan ini disarankan untuk pemula.

b. Puasa selama 18 jam dan waktu makan enam jam

Artinya jika kita mulai makan pukul 12.00 berarti batas terakhir makan adalah pukul 18.00 WIB, setelah itu puasa selama 18 jam.

c. Puasa selama 20 jam dan waktu makan empat jam

Artinya jika kita mulai makan pukul 12.00 berarti batas terakhir makan adalah pukul 16.00 WIB, setelah itu puasa selama 20 jam.

2. Puasa selama 24 jam

Artinya makan hanya sekali dalam sehari namun mengenyangkan. Jika kita makan di hari Senin pukul 12.00 maka kita boleh makan lagi di hari Selasa pada waktu yang sama yaitu pukul 12.00 WIB.

3. Penerapan antara jendela makan dan puasa 24 jam

a. Jendela makan

Minggu pertama makan delapan jam sehari tanpa sarapan

Minggu kedua makan enam jam sehari

Minggu ketiga makan empat jam sehari

b. Puasa 24 jam

Mengambil satu atau dua hari dalam seminggu menerapkan puasa 24 jam

Jika makan pukul 12.00 maka boleh makan lagi besok pukul 12.00 WIB, kemudian ke jendela makan lagi.

4. Teknik pernafasan dalam kondisi perut kosong

a. Teknik pernafasan sebelum latihan

Pejamkan mata. Tarik nafas melalui perut 20 detik dan tahan selama 10 detik, kemudian lepaskan nafas perlahan-lahan

b. Teknik pernafasan saat mengangkat beban

Tarik nafas dan angkat beban selama 3 detik dengan gerakan pelan dan tahan beban selama beberapa detik, lalu lepaskan nafas perlahan dan letakkan beban

5. Melatih otot di tubuh
   a. Melatih otot dada dan trisep
   b. Melakukan OCD 7 min *work out*
   c. Meatih otot punggung dan bisep
   d. Melakukan O7W
   e. Melatih otot bahu dan trisep
   f. Melakukan O7W
   g. Melatih otot-otot yang ada di kaki

Tujuan dan Manfaat

Tujuan dan manfaat diet OCD yaitu untuk menurunkan berat badan dan pembentukan badan .

Kelebihan dan Kekurangan

1. Kelebihan OCD

   Pelaku diet masih diperbolehkan minum meski sedang dalam masa puasanya sehingga terhindar dari dehidrasi.

2. Kekurangan OCD
   a. Dilarangnya sarapan

      Sarapan membuat kerja saluran lambung dalam sistem metabolisme tubuh lebih optimal.

   b. Konsep puasa OCD

      Konsep puasa OCD dapat menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi dan wanita tidak subur.

c. Anjuran tetap beraktivitas saat OCD

   Saat puasa suhu tubuh dan cadangan nutrisi dalam tubuh rendah sehingga aktivitas hendaknya dikurangi.

d. Kolestrol dan santan dapat memperpanjang usia

   Kolestrol merupakan penyebab penyakit jantung koroner karena dapat membuat pembuluh darah menyempit.

Diet Food Combining

Pola *food combining* merupakan perpaduan konsumsi protein hewani dan sayur pada saat makan, karbohidrat dan makanan protein sebaiknya tidak dikonsumsi secara bersamaan. Mengkonsumsi karbohidrat dan protein pada satu waktu akan membentuk sifat asam basa dan berdampak tidak baik bagi sistem kerja pencernaan. Diet ini mengharuskan adanya keselarasan antara mekanisme alamiah fungsi tubuh dan makanan yang dikonsumsi agar tidak membebani kerja pencernaan dan efisiensi penggunaan energi.

Makanan alami seperti buah segar dan sayur yang tanpa proses pengolahan merupakan makanan yang disarankan banyak untuk dikonsumsi pada metode diet ini. Mengapa? Karena proses pengolahan akan membuat sayur kehilangan nutrisi pentingnya.

Tidak ada pembatasan jumlah makanan yang dikonsumsi pada metode ini sehingga pelaku dietnya tidak tersiksa oleh rasa lapar. Netralnya kondisi pH dalam darah merupakan titik fokus dari diet ciptaan Dr.Willian Howard Hay ini.

Pembentukan pH netral pada darah berdasarkan pada tiga hal, yaitu:

1. Memilah makanan
2. Memilih perpaduan makanan
3. Mengkonsumsi makanan pada saat yang tepat

Penerapan *Food combining* berdasarkan pada :

1. Pola makan alami

   Pola makan tetap menerapkan pola empat sehat lima sempurna dengan memperhatikan siklus pencernaan yang meliputi pencernaan-penyerapan-pembuangan yang dengan perbedaan intensitas antar waktunya, pagi, siang, atau malam.

2. Siklus alami tubuh

   Aktivitas biologi dari masing-masing fungsi tubuh berlangsung dalam waktu 24 jam tanpa henti. Terdapat tiga siklus dalam proses pencernaan yang bekerja setiap delapan jam sehari yaitu:

   Pukul 12.00 - 20.00 : Pencernaan

   Pukul 20.00 - 04.00 : Penyerapan

   Pukul 04.00 - 12.00 : Pembuangan

3. Keseimbangan asam basa

   Kandungan asam basa pada makanan menyebabkan perbedaan waktu cerna dalam tubuh, maka sebaiknya memperhatikan keseimbangan asam basa makanan agar tubuh senantiasa sehat.

Prinsip kerja *Food Combining*

1. Mengkonsumsi buah di pagi hari satu kali
2. Memisahkan konsumsi karbohidrat dengan protein hewani
3. Mengunyah makanan secara perlahan

4. Tidak makan sambil minum
5. Mengkonsumsi sayuran segar setiap makan

Tujuan dan Manfaat

Mengurangi berat badan dan menjaga kesehatan tubuh

Kelebihan dan kekurangan

1. Kelebihan:

   Perpaduan jenis makanan yang sesuai akan menghasilkan keseimbangan kadar asam dan basa sehingga memperlancar kerja sistem pencernaan serta metabolisme tubuh.

2. Kekurangan:

   Larangan mengkonsumsi protein dan karbohidrat di satu waktu masih belum diteliti dampaknya terhadap penurunan berat badan, karena tubuh membutuhkan kedua unsur tersebut.

Zona Diet

Zona diet merupakan diet yang dipopulerkan oleh Barry Sears, seorang ahli Biokimia. Sederhananya program diet ini menyarankan pelaku dietnya untuk mengkonsumsi kalori dari karbohidrat dan protein dengan rasio yang berimbang.

Diet ini memberikan batasan konsumsi asupan karbohidrat, protein, dan lemak tak jenuh yang dapat masuk ke dalam tubuh dengan komposisi karbohidrat 40%. Protein 30% dan lemak tak jenuh 30%.

Tujuan dan Manfaat

Tujuan dari *zona diet* adalah untuk menurunkan dan mengatur berat badan serta mengendalikan kadar insulin.

Kelebihan dan kekurangan

1. Kelebihan :
   a. Jenis makanan yang dilarang untuk dikonsumsi hanya sedikit
   b. Mengurangi kebiasaan mengkonsumsi junk food atau makanan yang tidak bernutrisi
   c. Mengurangi kebiasaan mengkonsumsi makanan dengan kandungan lemak saturates yang berdampak buruk pada kesehatan jantung dan menggantinya dengan lemak monounsaturates yang lebih sehat bagi tubuh.
   d. Mengendalikan pola makan
2. Kelemahan *Zone Diet*
   a. Menyita waktu dan rumit
   b. Sejumlah makanan yang dihindari merupakan sumber karbohidrat, serat, vitamin dan mineral yang penting dan dibutuhkan oleh tubuh.
   c. Biayanya sangat mahal
   d. Pelaku diet yang mempunyai aktivitas tinggi akan mudah lemas dan lelah karena konsumsi karbohidrat yang hanya 40 %.

Raw Food Diet

Raw Food Diet adalah diet yang menerapkan pola makan hanya mengkonsumsi makanan organik mentah yang tanpa proses pengolahan.

Konsep diet ini menyatakan bahwa asupan makanan seharusnya adalah makanan mentah.

Jenis *raw food diet* yaitu :

1. Vegan mentah (*Raw veganism*)

   Pola makan vegan mentah terdiri atas makanan nabati mentah tanpa proses pemanasan di atas 40-49 C (104-120 F). Suhu yang tinggi pada proses pengolahan akan membuat makanan kehilangan nutrisi dan berdampak tidak baik bagi tubuh. Makanan mentah mengandung enzim alami yang berperan penting dalam pembentukan protein dalam tubuh. Pemanasan makanan pada suhu tinggi dapat menghancurkan enzim alami dan menyebabkan racun.

2. Vegetarian mentah (*Raw vegetarianism*)

   Vegetarian adalah pola makan tanpa mengkonsumsi daging, ikan, dan unggas. Makanan pelaku diet ini yaitu buah, sayuran, kecambah, kacang-kacangan, biji-bijian, susu, telur, dan madu.

3. Diet makanan hewani mentah (*Raw animal food diets*)

   Makanan untuk diet ini adalah daging mentah, telur, susu mentah, kacang-kacangan mentah dan madu.

Tujuan dan Manfaat

1. Mencegah penuaan dini dan mengurangi risiko kanker
2. Mengendalikan berat badan

Kelebihan dan Kekurangan

1. Kelebihan:
   a. Makanan mentah mempunyai nilai gizi lebih tinggi

b. Buah-buahan dan sayuran mentah mengandung senyawa antioksidan yang tinggi sehingga dapat mencegah proses penuaan dini dan mengurangi risiko kanker.
c. Kadar LDL dalam makanan dan minuman sangat rendah

2. Kekurangan:
   a. Makanan dan minuman serba mentah rentan akan serangan bakteri
   b. Kandungan vitamin B12 dan vitamin D pada protein hewani sangatlah rendah.
   c. Lebih sering buang angin dan buang air kecil
   d. Pernurunan berat badan secara drastis

Blood Type Diet

Konsep diet yang diperkenalkan oleh Dr. Peter J.D 'adamo dari Amerika Serikat ini berdasarkan keistimewaan setiap golongan darah, yaitu:

Diet untuk golongan darah A

Ciri khas individu bergolongan darah A :

1. Mempunyai kandungan lendir yang lebih banyak sehingga berisiko tinggi terkena asma, infeksi telinga dan gangguan saluran pernafasan.
2. Sistem pencernaannya sensitif
3. Berisiko terkena kanker, penyakit jantung, pembuluh darah, dan diabetes jika pola hidupnya tidak sehat

Konsep diet :

Disarankan untuk menjalani hidup sebagai vegan.

Jenis makanan :

1. Daging

Pengolahan daging dengan membakar, memanggang, dan merebus.

Kebutuhannya 4-6 ons setiap kali makan

a. Daging ikan seperti ikan mas, ikan kerapu, atau ikan kembung. Ikan tengiri, ikan salmon, dan ikan sarden merupakan jenis daging yang sesuai.
b. Daging ayam, kalkun, tuna, ikan todak adalah jenis daging dengan pembatasan konsumsi satu hingga dua kali seminggu.
c. Daging babi, sapi, kerbau, bebek, angsa, domba, kambing, kelinci, rusa, puyuh, ikan teri, ikan lelem belut, kepiting, katak, lobster, kerang, gurita, tiram, dan udang adalah jenis daging yang harus dihindari untuk dikonsumsi karena merupakan penyebab alergi.

2. Susu dan Telur

Susu dan telur merupakan bahan makanan yang harus dihindari untuk dikonsumsi. Beras adalah alternatif pertama, kedelai alternatif kedua. Keju kambing, kefir, dan keju mozarella boleh dikonsumsi sesekali.

3. Minyak dan Lemak

a. Minyak canola dan minyak ikan cod dibatasi penggunaannya satu hingga dua kali seminggu.
b. Jagung, biji kapas, kacang, dan wijen adalah lemak serta minyak yang harus dihindari karena menyebabkan alergi.
c. Biji rami dan minyak zaitun adalah lemak yang paling sesuai untuk golongan darah A.

4. Kacang-kacangan dan Biji-bijian

a. Kacang tanah tanpa kulit dan labu adalah kacang-kacangan yang paling sesuai untuk pemilik golongan darah A.

b. Almond, cokelat, pignola, biji bunga matahari, walnut adalah kacang-kacangan yang dibatasi konsumsi satu hingga dua kali seminggu.

c. Mede dan pistachio adalah kacang-kacangan yang harus dihindari untuk dikonsumsi karena merupakan penyebab alergi.

5. Sayur-sayuran

a. Sayuran organik segar merupakan pilihan utama, kemudian sayuran segar dari pasar dan sayuran beku serta sayuran kalengan.

b. Brokoli, wortel, dandelion, bawang putih, lobak, selada, bawang merah, labu, bayam, kecambah, tempe, dan tahu adalah jenis sayuran yang paling sesuai.

c. Asparagus, seledri, bambu, ketumbar, jagung, ketimun, adas, jamur, daun bawang, rumput laut, bawang merah, dan selada air adalah jenis sayur yang dibatasi konsumsinya satu hingga dua kali seminggu.

d. Kubis, terong, jamur, lada, kentang, tomat, dan ubi adalah jenis sayur yang harus dihindari.

6. Buah-buahan

Dikonsumsi satu jam setelah makan

a. Aprikot, blackberry, blueberry, boysenberry, ceri, cranberry, jeruk bali, lemon, nanas, prem, plum kering, dan kismis adalah jenis buah-buahan yang paling sesuai.

b. Apel, kurma, elderberry, gooseberry, anggur (hitam, kerukunan, hijau, atau merah), jambu, kiwi, lemon, loganberry, melon, buah persik, pir, kesemek, delima, prickly pear, rasberi, belimbing, dan stroberi adalah jenis buah yang dibatasi konsumsinya satu hingga dua kali seminggu.

c. Pisang, kelapa, mangga, dan blewah adalah jenis buah yang dihindari karena merupakan penyebab alergi

Diet Golongan darah B

Ciri khas individu bergolongan darah B :

1. Lebih fleksible
2. Rentan terhadap virus yang rawan dengan penyakit yang berhubungan dengan daya kekebalan tubuh, gangguan neurologis, radang sendi, dan anemia
3. Berenang, tenis, berjalan kaki, dan meditasi adalah aktivitas olahraga yang disarankan

Konsep diet :

1. Menghindari makanan beku
2. Banyak mengkonsumsi sayuran hijau

Jenis makanan :

1. Daging

   Konsumsi daging sekali makan empat hingga enam ons. Daging yang dikonsumsi diolah dengan dipanggang, dibuat sate, atau direbus.

   a. Domba, kambing, kelinci, rusa, ikan cod, ikan kerapu, ikan pecak, ikan kembung, ikan salmon, dan ikan sarden adalah jenis daging yang sesuai untuk dikonsumsi oleh golongan darah B.

   b. Sapi, kerbau, kalkun, daging sapi muda, ikan mas, dan ikan patin adalah jenis daging yang dibatasi konsumsinya satu hingga dua kali seminggu.

   c. Babi, ayam, bebek, angsa, puyuh, ikan teri, lobster, dan udang adalah jenis daging yang harus dihindari karena merupakan penyebab alergi.

2. Susu dan telur
   a. Susu, keju mozerella, keju ricotta skim, dan yoghurt adalah jenis susu dan telur yang sesuai untuk dikonsumsi
   b. Mentega, *buttermilk*, keju camembert, kasein, krim keju, dan keju edam adalah jenis susu dan telur yang harus dibatasi konsumsinya satu hingga dua kali seminggu.
   c. Es krim adalah jenis susu dan telur yang harus dihindari untuk dikonsumsi karena sebagai penyebab alergi.
3. Minyak dan lemak
   a. Minyak zaitun adalah yang paling sesuai untuk golongan darah B
   b. *Cod liver oil* dan biji rami (flax) dikonsumsi satu hingga dua kali seminggu
   c. Minyak canola, jagung, biji kapas, kacang tanah, dan wijen adalah jenis minyak yang dapat menyebabkan alergi.
4. Sereal, roti, biji-bijian, dan pasta
   a. Sereal (bubur gandum, beras), roti (beras merah), dan tepung (beras,gandum) adalah jenis sereal yang paling sesuai untuk golongan darah B.
   b. Kacang kedelai dikonsumsi satu hingga dua kali seminggu
   c. Gandum hitam dan jagung adalah jenis sereal yang dilarang dikonsumsi karena merupakan bahan penyebab alergi.
5. Sayuran
   a. Brokoli, kubis, wortel, terong, jamur, mustard hijau, ubi, lada, kentang manis, dan singkong adalah jenis sayuran yang sesuai untuk golongan darah B.

b. Asparagus, rebung, seledri, ketimun, bawang putih, jahe, lobak, selada, kentang putih, bawang merah, bayam, dan kecambah adalah jenis sayuran yang dibatasi konsumsinya satu hingga dua kali seminggu.

c. Alpukat, jagung, tempe, tahu, tomat tidak dianjurkan untuk dikonsumsi karena menyebabkan alergi.

6. Buah-buahan

a. Pisang, *cranberry*, anggur, pepaya, nanas, dan prem adalah jenis buah-buahan yang sangat sesuai untuk golongan darah B.

b. Apel, aprikot, *blackberry*, *blueberry*, *boysenberry*, ceri, *current*, jeruk bali, jambu, kiwi, lemon, mangga, melon, jeruk, pir, plum, kismis, stroberi, dan jeruk keprok adalah jenis buah-buahan yang cukup dikonsumsi satu hingga dua kali seminggu.

c. Kelapa, kesemek, delima, dan belimbing adalah jenis buah-buahan yang dapat menyebabkan alergi.

Diet golongan darah AB

Ciri khas individu bergolongan darah AB :

1. Sistem pencernaannya sensitif
2. Makan dengan kuantitas sedikit namun dengan frekuensi sering
3. Setiap pagi harus berolahraga
4. Rentan dengan *stress*, penyakit sinus, asma, infeksi telinga, dan insomnia

Jenis makanan

1. Daging

a. Domba, kambing, kelinci, kalkun, ikan tuna, cod, kerapu, makarel, salmon, dan sarden adalah jenis daging yang sesuai untuk golongan darah AB.

b. Ikan mas, ikan lele, ikan patin, kaviar, kerang hijau, kerang, dan cumi adalah jenis ikan yang dikonsumsi satu hingga dua kali seminggu.

c. Daging babi, sapi, kerbau, ayam, bebek, angsa, daging rusa, ikan teri, udang, dan kepiting adalah jenis daging penyebab alergi.

2. Susu dan telur

a. Keju cottage, mozzerella, keju ricotta, *sour cream* (rendah lemak), dan yoghurt adalah jenis olahan susu yang sesuai untuk golongan darah AB.

b. Kasein, keju cheddar, colby, *cream cheese*, keju edam, susu skim, keju parmesan, dan kecap adalah jenis olahan susu yang cukup dikonsumi satu hingga dua kali seminggu.

c. Keju amerika, keju biru, mentega, susu mentega, keju camembert, es krim, parmesan, dan keju provolone dan susu adalah jenis olahan susu penyebab alergi.

3. Minyak dan lemak

a. Minyak zaitun adalah jenis minyak yang sesuai untuk golongan darah AB

b. Minyak canola, *cod liver oil*, minyak biji rami (flax), dan minyak kacang adalah jenis minyak yang cukup dikonsumsi satu hingga dua kali seminggu.

c. Jagung, biji kapas, *safflower*, wijen, dan minyak bunga matahari adalah jenis minyak penyebab alergi.

4. Sereal, roti, biji-bijian, dan pasta
   a. Sereal, roti, tepung (rye, beras, dan gandum) dan beras adalah jenis sereal yang sesuai untuk golongan darah AB.
   b. Tepung kentang, granola, *grape nuts*, dan kecap adalah jenis sereal yang cukup dikonsumsi satu hingga dua kali seminggu.
   c. Gandum hitam dan jagung adalah jenis sereal penyebab alergi.
5. Sayuran
   a. Brokoli, kembang kol, seledri, ketimun, terong, bawang putih, mustard hijau, ubi, kentang (manis), jamur (alfalfa), tempe, dan tahu sesuai untuk golongan darah AB.
   b. Asparagus, rebung, bok choy, kubis (chines, merah, dan putih), wortel, ketumbar, lobak, jahe, lobak, selada kentang (merah dan putih), daun bawang, rumput laut, bawang merah, kacang salju, bayam, kecambah (brussel), tomat, lobak, dan selada air adalah jenis sayur yang cukup dikonsumsi satu hingga dua kali seminggu.
   c. Alpukat, jagung (putih dan kuning), jamur (abalone dan shiitake), dan lada adalah jenis sayur penyebab alergi.
6. Buah-buahan
   a. Ceri, *cranberry, gooseberry*, anggur (hitam, hijau, dan merah), jeruk bali, kiwi, lemon, loganberry, dan nanas adalah jenis buah yang sesuai untuk golongan darah AB.
   b. Apel, aprikot, *blackberry, blueberry, boysenberries,* melon, semangka, pepaya, persik,pir, kismis, rasberi, dan stroberi adalah jenis buah yang cukup dikonsumsi satu hingga dua kali seminggu.

c. Pisang, kelapa, jambu, mangga, jeruk, dan belimbing adalah jenis buah penyebab alergi.

Diet golongan Darah O

Ciri khas individu bergolongan darah AB :

1. Mempunyai sistem kekebalan tubuh yang lebih baik dibandingkan golongan darah yang lain
2. Mudah beradaptasi dengan berbagai jenis makanan
3. Mudah lelah
4. Berisiko terhadap radang, tekanan darah tinggi, sembelit, masalah di usus besar, meningkatnya kadar kolestrol darah, dan kerusakan organ
5. Rentan mengalami bisul
6. Disarankan melakukan aerobik secara rutin untuk mengatasi tekanan

Jenis makanan

1. Daging
   a. Daging sapi, domba, daging kambing, daging sapi muda, daging rusa, ikan kembung, ikan tenggiri, ikan salmon, dan ikan tongkol adalah jenis daging yang sesuai untuk golongan darah O.
   b. Daging ayam, daging bebek, puyuh, kelinci, ikan teri, tiram, kerang, udang, ikan mas, kepiting, bekicot, cumi, dan penyu adalah jenis daging yang harus dibatasi konsumsinya satu hingga dua kali seminggu.
   c. Daging babi, bacon, angsa, gurita dan caviar adalah jenis daging penyebab alergi
2. Produk Susu dan Telur

Produk susu dan telur sebaiknya dihindari, kalau dikonsumsi harus dengan tambahan sumplemen enzim.

3. Minyak dan Lemak
   a. Minyak zaitun dan biji rami (flaxseed) adalah jenis minyak yang sesuai untuk golongan darah O.
   b. Minyak canola dan minyak wijen dibatasi konsumsinya satu hingga dua kali seminggu.
   c. Jagung dan kacang adalah jenis minyak penyebab alergi.
   d. Kacang-kacangan dan Biji-bijian
4. Labu kuning dan kenari adalah jenis kacang-kacangan yang sesuai untuk golongan darah O.
   a. Kacang almond, *chestnut*, kemiri, pinus, wijen dan biji bunga matahari adalah jenis kacang-kacangan yang dibatasi konsumsinya satu hingga dua kali seminggu.
   b. Jambu, lengkeng, dan kacang tanah adalah jenis kacang-kacangan penyebab alergi.
5. Sayuran
   a. Brokoli, sawi putih, bawang putih, lobak pedas, daun bawang, selada, daun bawang, bawang merah, lobak, lada, kentang manis, labu kuning, dan rumput laut adalah jenis sayuran yang sesuai untuk golongan darah O
   b. Asparagus, rebung, wortel, seledri, jahe, selada, jamur, paprika, kacang polong, taoge, tempe, singkong, dan timun jepang adalah jenis sayuran yang dibatasi konsumsinya satu hingga dua kali seminggu.
   c. Alpukat, jagung, dan mustard hijau adalah jenis sayuran penyebab alergi.

6. Buah-buahan
   a. Buah ara (kering atau segar), plum (hitam dan hijau) dan ceri (jus) adalah jenis buah yang sesuai untuk golongan darah O.
   b. Apel, aprikot, pisang, *blueberry*, ceri, *cranberries*, *elderberry*, *gooseberry*, jeruk, anggur, jambu, kiwi, lemon, mangga, melon, semangka, pepaya, persik, pir, kesemek, nanas, delima, kismis, dan rasberi adalah jenis buah yang dibatasi konsumsinya satu hingga dua kali seminggu.
   c. Kelapa, jeruk, pisang, dan stroberi adalah jenis buah penyebab alergi.

Tujuan dan Manfaat

Mengendalikan berat badan dan membuat proses pencernaan lebih esien.

Kelebihan dan Kekurangan

1. Kelebihan:
   a. Emosi lebih stabil
   b. Dapat mengurangi stres
   c. Mengembalikan ritme tubuh
   d. Setiap golongan darah mempunyai respon yang tidak sama terhadap makanan
2. Kelemahan:

   Masih perlu dibuktikan dengan studi ilmiah karena banyak pro dan kontra yang disesuaikan dengan reaksi tubuh yang ada

Okinawa Diet

Pengertian

Diet yang biasa dilakukan oleh orang-orang Okinawa di kepulauan Ryukyu, Jepang. Orang-orang ini rata-rata mempunyai usia yang panjang. Konsep diet Okinawa yaitu konsumsi makanan rendah kalori tapi bernilai gizi tinggi. Sayuran sebagai makanan utama, konsumsi ikan tiga kali seminggu, gandum, sedikit daging, dan rumput laut. Tidak terlalu banyak mengkonsumsi nasi karena kandungan vitamin beras putih sudah berkurang akibat proses pencucian, sehingga disarankan menggunakan beras merah saat menerapkan beras merah. Ubi jalar yang mengandung antioksidan juga bisa dijadikan sebagai makanan pengganti nasi.

Tujuan dan Manfaat

Mengatasi kegemukan, perasaan menjadi lebih nyaman dan selalu awet muda.

Kelebihan Diet Okinawa

Berdampak baik bagi kesehatan jantung dan menyebabkan umur panjang.

Mediterania Diet

Metode diet ini terinspirasi dari pola makan masyarakat Italia Selatan, Yunani, dan Spanyol. Intinya adalah konsumsi sayuran, buah, dan minyak zaitun dengan rutin. Pelaku diet ini fokus pada makanan nabati dengan pembagian sebagai berikut.

1. Hidangan penutup : Buah-buahan segar

2. Sumber utama lemak : kacang-kacangan, sereal, biji-bijian, dan minyak zaitun
3. Makanan utama : keju dan yoghurt

Piramida makanan dalam *mediteronia diet* :

1. Lapisan ketiga atau paling bawah

   Makanan yang termasuk menu wajib harian seperti buah-buahan, sayuran, beras, cokelat, minyak zaitun, kacang-kacangan, dan polong-polongan.
2. Lapisan kedua

   Makanan yang dikonsumsi seminggu sekali seperti ikan, daging unggas, telur, keju, dan yoghurt.
3. Lapisan pertama atau paling atas

   Makanan yang sebaiknya dikonsumsi sebulan sekali atau dihindari seperti makanan manis dan daging merah.

Tujuan dan Manfaat

1. Menurunkan berat badan
2. Memperkecil risiko terkena penyakit jantung, kanker, obesitas, diabetes tipe dua, demensia, parkinson, dan penyakit Alzheimer.

Kelebihan dan Kekurangan

1. Kelebihan :
   a. Terhindar dari osteoporosis
   b. Menunda terjadinya pikun
   c. Mengurangi risiko penyakit ginjal
   d. Mengurangi risiko stroke

e. Mengatasi impotensi

2. Kekurangan
   a. Kelebihan lemak
   b. Tidak bisa diterapkan untuk semua orang
   c. Tidak mendapatkan nutrisi dari makanan lain

Paleo Diet

Paleo Diet berasal dari kata *paleolitik* yang artinya mengambil makanan dari alam. Diet ini dinamakan juga dengan Cavemen Diet. Konsep dietnya yaitu lebih banyak mengkonsumsi protein hewani dan karbohidrat alami seperti buah, sayur, dan kacang-kacangan. Salmon, daging merah, ayam buras, dan sapi pemakan rumput adalah jenis makanan yang disarankan untuk dikonsumsi oleh pelaku diet ini. Produk susu dan biji-bijian adalah makanan yang harus dihindari. Gaya hidup yang fokus pada protein yang mengandung nutrisi dan sehat.

Tujuan dan Manfaat

1. Menurunkan berat badan
2. Memperkecil risiko penyakit diabetes, jantung, dan kanker

Kelebihan dan Kekurangan

1. Kelebihan:
   a. Menurunkan berat badan
   b. Memperkecil risiko diabetes melitus tipe dua, penyakit kardiovaskular
   c. Perbaikan kadar kolestrol dalam darah

d. Mengurangi gejala penyakit autoimun

2. Kekurangan:

   a. Tubuh kelebihan protein dan lemak

   b. Terjadinya gangguan dan perubahan perasaan karena konsumsi karbo yang rendah.

Frutarian Diet

Pelaku diet ini mengkonsumsi bagian tanaman tanpa merusak tanamannya seperti kacang-kacangan, biji-bijian, dan buah-buahan. Konsumsi harian dalam konsep diet ini 50 % adalah buah. Terdapat beberapa kelompok buah dasar dalam menu harian frutarian yaitu :

1. Buah Asam

   Yaitu: Jeruk, nanas, stroberi, delima, kiwi, cranberry, dan apel

2. Buah Subacid

   Yaitu: Apel manis, ceri manis, raspberry, blackberry, blueberry, buah persik, pir, pepaya, buah ara, aprikot, dan mangga.

3. Buah Manis

   Yaitu: Pisang, anggur, melon, dan sapota.

4. Buah Biji

   Yaitu: Bunga matahari, wijen, labu, dan ram

5. Buah Kering

   Yaitu: Kurma, buah ara, aprikot, kismis, ceri, dan plum

6. Buah Berminyak

   Yaitu : Alpukat, kelapa, dan zaitun

Menjadi seorang frutarian bukanlah hal instan namun memerlukan waktu dan proses yang bertahap. Frutarian merupakan perubahan gaya hidup yang sangat besar sehingga tubuh dan pikiran memerlukan adaptasi.

Syarat yang harus dipenuhi untuk menjadi frutarian :

1. Memperhatikan asupan makanan
2. Memperhatikan kondisi tubuh dan riwayat medis

Tujuan dan Manfaat

1. Menurunkan berat badan
2. Membersihkan racun di usus

Kelebihan dan kekurangan

1. Kelebihan
   a. Membersihkan racun di usus
   b. Mengeluarkan kerak feses
2. Kekurangan
   a. Dapat mengalami kekurangan kalsium, vitamin B-12, vitamin D, seng, yodium, asam lemak omega-3, dan nutrisi dari protein hewani sehingga berpengaruh pada imunitas tubuh dan menyebabkan anemia.
   b. Dapat menyebabkan gejala diabetes karena tingginya kandungan gula pada makanan.
   c. Dapat menyebabkan terjadinya gangguan orientasi makan.

Dash Diet

DASH singkatan dari *Dietary Approaches to Stop Hypertension* yang berarti adalah konsep diet untuk mengobati tekanan darah tinggi. Diet ini menganjurkan pelaku dietnya untuk mengurangi kadar sodium dalam makanan yang dikonsumsi.

Berdasarkan asupan sodium, DASH diet dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

1. DASH diet standar :

   Asupan sodium maksimal dalam konsumsi makanan adalah 2300 mg per hari.

2. DASH diet di bawah standar :

   Asupan sodium dalam konsumsi makanan tidak melebihi 1500 mg per hari.

Tujuan dan Manfaat

1. Dapat menurunkan berat badan
2. Dapat menurunkan tekanan darah
3. Dapat mencegah kanker, penyakit jantung, stroke, diabetes, dan osteoporosis
4. Dapat membuat badan langsing dan sehat

Kelebihan dan kekurangan

1. Kelebihan
   a. Diet ini memang direkomendasikan untuk penderita tekanan darah tinggi namun bisa juga diterapkan untuk siapa saja yang ingin melakukan diet secara sehat, karena adanya beberapa kelebihan, yaitu:

b. Mempunyai potensi jangka panjang
c. Variasi dari diet ini sangat mudah untuk dijadikan sebagai opsi pola makan jangka panjang
d. Bermanfaat bagi kesehatan
e. Diet ini berdampak baik bagi tekanan darah dan kandungan kolestrol
f. Kandungan nutrisi yang lebih baik
g. Makanan utuh dan segar adalah makanan yang menjadi konsumsi harian pelaku DASH diet daripada makanan yang telah diproses karena seringkali makanan-makanan tersebut telah banyak diberi tambahan garam.

2. Kekurangan
   a. Sebagian orang sulit beradaptasi dengan kuantitas serat yang sesuai standar DASH diet
   b. Tidak ada panduan khusus tentang cara mengurangi berat badan pada DASH diet

Weight Watchers

Weight watchers diet terinspirasi dari diskusi grup tentang cara penurunan berat badan terbaik. Konsep diet ini ditemukan oleh Jean Nidetch pada tahun 1960. Perusahaan yang bergerak di berbagai produk diet dan jasa penurunan berat badan ini mengajarkan klien tentang kiat memilih makanan yang sehat di rumah maupun di restoran. Fokusnya adalah diet, olahraga, dan dukungan jaringan sebagai upaya penurunan berat badan.

Program diet ini menerapkan sistem poin. Setiap makanan mempunyai poin masing-masing yang didasarkan pada kandungan lemak, serat, dan kalori. Setiap orang mempunyai batasan poin. Hal itu untuk memudahkan program penurunan berat badan. Konsep diet ini tidak menentukan daftar makanan yang boleh atau tidak boleh dikonsumsi namun memberikan informasi, pengetahuan, media, dan motivasi untuk mendukung kesuksesan program penurunan berat badan setiap individu dan mempertahankannya dalam waktu jangka panjang.

Terdapat dua macam rencana dalam *weight watcher diet*, **yaitu:**

1. Rencana core

   Rencana makan yang menyatakan bahwa ada beberapa macam makanan inti yang boleh dikonsumsi dalam porsi normal. Makanan inti adalah daftar makanan sehat seperti buah, sayuran, daging, dan lain-lain.

2. Rencana flex

   Rencana makan yang menyatakan penentuan jumlah poin yang dikonsumsi pelaku diet berdasarkan berat badan. Poin bertambah jika ada aktivitas olahraga.

Tujuan dan Manfaat

Menurunkan berat badan dan mempertahankan berat badan tetap ideal.

Kelebihan dan Kekurangan

1. Kelebihan

   Metode penurunan berat badan yang sudah teruji lebih dari 40 tahun. Konsep diet yang bukan saja berfokus pada penurunan berat badan namun juga pembiasan makan yang sehat. Tidak ada pembatasan jenis makanan yang boleh atau tidak boleh dimakan.

2. Kekurangan
   a. Pelaku diet yang kurang melakukan aktivitas fisik dan mempunyai pola makan yang buruk akan merasa berat menerapkan konsep diet ini.
   b. Tidak adanya pemahaman yang benar pada konsep diet ini tentang cara penurunan berat badan dan mempertahankan kestabilan berat badan.
   c. Tidak adanya pemahaman yang baik tentang nutrisi.
   d. Adanya biaya ekstra selain biaya program diet ini.

Breatharian Diet

Konsep diet ini berbeda dengan diet yang lainnya. Mengapa? Jika diet lain hanya mengurangi porsi makan atau mengkonsumsi jenis makanan tertentu, *Breathtarian diet* malah menyatakan bahwa manusia tidak memerlukan makanan dan minuman untuk bertahan hidup dan tetap hidup sehat asalkan kebutuhannya akan udara, sinar matahari, serta prana terpenuhi. Fokus diet ini berdasarkan pada prinsip spiritual India atau berpuasa.

Terdapat dua jenis diet udara, yaitu :

1. Diet udara :

   Diet yang hanya menghirup udara
2. Diet aroma :

   Diet yang hanya menghirup aroma

Tujuan dan Manfaat

Menurunkan berat badan berlebih

Kelebihan dan Kekurangan

1. Kelebihan:
   a. Dapat menghilangkan stress
   b. Sebagai proses detoksifikasi tubuh dari racun
2. Kekurangan:
   a. Dapat mengakibatkan dehidrasi
   b. Dapat menyebabkan kurang gizi
   c. Dapat menyebabkan mual, sembelit dan kematian

Biotyping

Diet ini menyatakan bahwa di dalam tubuh terdapat enam jenis hormon dan penumpukan lemak tubuh pada zona yang berbeda, oleh karena itu konsep diet *biotyping* berfokus pada pemilihan makanan untuk mengubah keseimbangan hormon tubuh, program latihan dan konsumsi suplemen untuk mengurangi lemak di bagian tubuh tertentu.

Tujuan dan Manfaat

Menurunkan berat badan

Kelebihan dan Kekurangan

1. Kelebihan
   a. Diet ini dapat dilakukan untuk semua usia
   b. Diet ini merupakan langkah preventif untuk masalah alergi terhadap makanan, inflamasi dan gangguan autoimun
2. Kekurangan

   Penurunan kinerja fungsi tubuh dan terganggunya metabolisme tubuh manusia

Gluten Free Diet

Diet ini menghindari konsumsi makanan yang mengandung gluten. Gluten adalah protein yang terkandung dalam makanan seperti gandum dan *barley*. Pada umumnya pelaku diet ini adalah orang yang sensitif terhadap gluten dan penderita *celiac disease* yang tidak bisa mengkonsumsi makanan dengan kandungan gluten. Berikut ini rambu-rambu untuk mengenali makanan dengan kandungan gluten :

1. Lampu hijau : makanan bebas gluten
   a. Makanan dari biji-bijian :
      1) Jagung
      2) Nasi
      3) Kacang kedelai
   b. Beberapa jenis tepung
   c. Tepung kentang, tepung tapioka, dan tepung jagung
   d. Susu dan produk olahannya
   e. Keju alami dan yoghurt
   f. Margarin, mentega, dan minyak sayur
   g. Sayur dan buah segar yang telah mengalami proses pengolahan (sayur asin, asinan, manisan, dan buah kalengan)
   h. Daging, *seafood*, telur, dan kacang-kacangan
   i. Bumbu masak alami
   j. Gula, garam, lada, ketumbar, cuka, dan cabai
2. Lampu merah : makanan dengan kandungan gluten
   a. Gandum, tepung gandum, dan hasil pengolahannya
   b. Varian produk gandum (contoh : roti, kue, permen, sereal, dan biskuit)

c. Gandum hitam atau rye
d. Daging, *seafood*, sayuran, unggas dengan lapisan tepung
e. Saus (kecap atau saus teriyaki)
f. Daging kepiting buatan

3. Lampu kuning : makanan yang perlu di uji dahulu kandungan glutennya
   a. Bumbu penyedap
   b. Oats
   c. Obat-obatan
   d. Kecap

Tujuan dan Manfaat

1. Dapat mengurangi gejala penyakit celiac
2. Dapat mengurangi risiko kanker dan kematian
3. Dapat mencegah kerusakan karena alergi terhadap gluten
4. Dapat mengobati kelainan kekebalan tubuh
5. Dapat meringankan penyakit ADHD, eksim, kelelahan kronis, masalah pencernaan, penyakit tiroid, dan kelebihan berat badan.

Kelebihan dan Kekurangan

1. Kelebihan

   Diet ini merupakan langkah preventif bagi orang-orang dengan tingkat sensivitas tinggi terhadap makanan yang mengandung gluten

2. Kekurangan
   a. Diet ini sangat rumit dan sulit diterapkan karena pelaku diet diharuskan membaca label makanan yang dikonsumsi
   b. Makanan bebas gluten yang berkualitas baik sangat sulit ditemukan
   c. Pelaku diet berisiko kekurangan nutrisi yang penting bagi tubuh

BAB TIGA
Fitness

Tidak diragukan lagi bahwa aktivitas olahraga memiliki segudang manfaat untuk kesehatan, baik kesehatan fisik maupun psikis. Olahraga secara teratur merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari resep hidup sehat. Itulah sebabnya, aktivitas ini menjadi suatu keharusan untuk dilakukan bagi siapa saja yang ingin meraih kualitas kesehatan yang optimal.

Ada banyak alternatif jenis olahraga yang dapat dipilih, salah satunya adalah *fitness*. Sebagaimana semua jenis olahraga, *fitness* pun memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, antara lain sebagai berikut.

1. Menjaga Berat Badan

   Di balik berat badan yang berlebih, berbagai ancaman serangan penyakit mengintai setiap saat. Hidup dengan risiko terkena beragam jenis penyakit tentulah tidak akan terasa damai. Selain itu, badan yang terlalu gemuk juga tidak elok secara estetika. Tidak heran, orang-orang yang mengalami kegemukan umumnya mengalami krisis kepercayaan diri. Dan, tergerusnya kepercayaan diri ini bisa menimbulkan dampak

buruk yang sangat kompleks, baik untuk kehidupan pribadi maupun sosial.

Fitness dapat menjadi salah satu solusi untuk menghindari terjadinya kegemukan. Sebagaimana hampir semua jenis olahraga, *fitness* pun mampu membakar lemak sehingga tidak menumpuk di dalam tubuh dan menyebabkan terjadinya obesitas. Sebagai contoh, latihan mengangkat beban tiga hari dalam sepekan, yang dilakukan dalam waktu dua bulan mampu membakar lemak sebanyak 3,5 pounds.

Selain membakar lemak, *fitness* juga efektif membakar kalori. *Fitness* mampu membakar kalori lebih banyak dibandingkan jenis olahraga lainnya. Selama atau setelah *fitness*, kebutuhan kita akan oksigen meningkat dan hal ini dapat bertahan berhari-hari. Inilah yang disebut dengan *Excess Post-Exercise Oxygen Consumption* (EPOC). Makin banyak tubuh menggunakan oksigen, kalori yang dilepaskan akan makin banyak pula sehingga metabolisme tubuh akan meningkat. Dengan demikian, kalori di dalam tubuh tidak akan tertimbun menjadi lemak.

2. Meningkatkan kebugaran

   Kehidupan modern yang begitu sibuk, dengan ritme yang begitu cepat, tidak dapat dipungkiri sedemikain menguras energi dan pikiran. Menjalani rutinitas kehidupan sehari-hari pun dapat membuat badan kehilangan kebugaran sehingga terasa begitu lelah dan tidak bersemangat. Menjalankan program *fitness* secara teratur dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi masalah ini. *Fitness* akan mampu meningkatkan

kebugaran sehingga kita tidak akan mudah mengantuk, merasa lesu, dan lelah ketika harus menjalankan aktivitas sehari-hari.

3. Membantu mengeluarkan racun dari dalam tubuh

   Racun yang menumpuk di dalam tubuh yang berasal dari berbagai sumber, dalam jangka panjang akan menjadi penyebab timbulnya berbagai penyakit. Itulah sebabnya, detoksifikasi (pengeluaran racun dari dalam tubuh) menjadi proses sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Pengeluaran racun dari dalam tubuh ini dapat terjadi melalui beberapa prose alami, seperti urine, keringat, ludah, dan pernapasan. *Fitness* yang dilakukan secara teratur akan membantu melancarkan detokfikasi, baik melalui keringat maupun pernapasan. Aktivitas latihan akan membuat tubuh mengeluarkan banyak keringat yang membawa serta racun dari dalam tubuh. *Fitness* juga mampu meningkatkan kualitas pernapasan. Dengan demikian, kinerja ginjal pun akan meningkatkan dan proses detoksifikasi menjadi lebih lancar.

4. Meningkatkan kinerja otak

   Seiring dengan bertambahnya usia, pola makan yang buruk, atau gaya hidup yang tidak sehat, kinerja otak dapat mengalami penurunan. Melakukan *fitness* secara teratur dapat membantu kita mencegah terjadinya penurunan kemampuan otak. *Fitness* akan membantu kita meningkatkan konsentrasi, meningkatkan fungsi otak dan memori, serta mencegah kepikunan. Kebiasaan mematuhi jadwal latihan dan fokus pada program tertentu dari *fitness*, akan membantu kita melatih konsentrasi.

Aktivitas *fitness* juga akan meningkatkan oksigen dan seretonin di dalam otak. Peningkatan jumlah oksigen di dalam otak mampu memicu reaksi fisik dan mental yang baik. Sementara itu, peningkatan seretonin di dalam otak akan membantu menjernihkan pikiran.

5. Menghilangkan stres

   Tekanan kehidupan sangat rawan membuat orang mengalami stres. Jika dibiarkan berkepanjangan tanpa upaya meredakannya, stres akan berdampak buruk untuk kesehatan, baik fisik maupun psikis. Stres dapat memicu timbulnya beragam penyakit, termasuk gangguan kejiwaan. Sebelum terlambat, menerapkan cara mudah untuk menghilangkan stres akan memberikan manfaat yang sangat besar. Salah satu cara tersebut adalah *fitness* secara teratur.

   Dengan *fitness*, otot-otot tubuh kita akan mengalami peregangan. Hal ini bermanfaat untuk membuat tubuh dan otak kita menjadi lebih segar. Aktivitas *fitness* juga akan membuat tubuh memproduksi lebih banyak hormon endorfin. Hormon endorfin dikenal sebagai hormon kebahagiaan karena memberikan perasaan gembira. Makin banyak tubuh menghasilkan hormon endorfen, tentu dampaknya untuk kondisi kejiwaan kita akan makin positif.

6. Sebagai media untuk bersosialisasi

   Sosialisasi dan jaringan memiliki manfaat yang sangat banyak, antara lain membentuk kepribadian positif, membantu pengembangan diri, memperluas relasi bisnis, dan bertukar informasi yang bermanfaat. Memiliki banyak teman dan sahabat juga akan membuat hidup kita terasa lebih menyenangkan. Di kala sulit, kita pun akan lebih mudah mendapatkan bantuan dan dukungan.

Ketika kita banyak bersosialisasi dan membangun jaringan, manfaat-manfaat positif tersebut tentu dapat kita miliki. Ada banyak tempat atau komunitas yang dapat kita tuju untuk bersosialisasi. Salah satunya adalah tempat *fitness*. Di sini, kita bisa bertemu orang-orang baru, menjalin relasi positif, dan mendapatkan manfaatnya.

7. Menjaga kesehatan tulang dan jantung

   Jantung organ adalah tubuh vital manusia. Detak jantung merupakan penanda akan adanya kehidupan. Oleh karena itu, kesehatan organ jantung sangatlah penting untuk selalu dijaga. Tulang adalah penopang tubuh kita. Hanya dengan tulang yang sehat dan kuat, kita akan memiliki postur tubuh yang baik, dapat melakukan berbagai aktivitas, dan kesehatan kita secara umum juga baik.

Olahraga *fitness* memiliki manfaat besar untuk menjaga kesehatan jantung dan tulang. *Fitness* dapat menurunkan risiko kita terkena penyakit jantung, diabetes, dan tekanan darah tinggi. *Fitness* bermanfaat melatih jantung sehingga makin kuat dalam memompa darah. Detak jantung kita akan meningkat ketika melakukan *fitness*. Akan tetapi, usai melakukan *fitness*, tekanan darah kita akan menurun secara signifikan. *Fitness* juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan tulang. Menjalankan olahraga ini secara rutin dapat meningkatkan massa otot di tulang belakang hingga 90 %.

Fitness adalah jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh pria dan wanita. Namun, ada perbedaan dalam hal jenis program latihan yang harus diperhatikan. Laki-laki dan wanita diciptakan berbeda dalam beberapa hal. Perbedaan ini memberikan pengaruhi yang sedemikian siginifikan pada sejumlah aspek kehidupan. Salah satunya adalah dalam hal aktivitas olahraga, termasuk *fitness*. Ada program-program *fitness* yang tepat untuk

laki-laki, ada pula program-program *fitness* yang sesuai untuk perempuan. Pengabaian terhadap program *fitness* yang sesuai gender ini dapat berdampak kurang baik. Pengabaian ini dapat berdampak tidak tercapainya target yang ingin diraih melalui aktivitas olahraga ini. Bahkan, dapat mengakibatkan terjadinya cedera.

Perbedaan yang mempengaruhi jenis program *fitness* yang tepat tersebut, antara lain hormon, otot dan kekuatan, siklus reproduksi, serta anatomi, dan ortopedi.

Hormon yang paling berpengaruh pada perbedaan fisik antara laki-laki dan wanita, serta reaksi terhadap latihan dalam olahraga *fitness* adalah hormon seks, yaitu hormon testosterone (laki-laki) dan hormon esterogen (perempuan). Kurun waktu pertumbuhan remaja laki-laki lebih lama dibandingkan remaja prempuan. Selain itu, laki-laki juga berpotensi memiliki postur tubuh yang lebih besar dibandingkan dengan wanita. Hal ini memungkinkan laki-laki memiliki massa otot dan tulang yang lebih besar ketimbang wanita. Akibatnya, pundak dan lingkar dada pria melebar, serta pinggulnya menjadi ramping.

Sementara itu, hormon esterogen pada remaja perempuan yang diproduksi dalam jumlah besar pada periode puber mengakibatkan payudara terbentuk, pinggul melebar, dan tubuh mulai menyimpan lemak. Pria cenderung menyimpan lemak di perut, sedangkan wanita banyak menyimpan lemak di pinggul dan paha. Oleh karena itu, jenis latihan yang dibutuhkan laki-laki dan perempuan pun berbeda.

Laki-laki memiliki massa otot mencapai 40 %, sedangkan massa otot wanita hanya 24 % dari tubuhnya. Besarnya massa otot di area tubuh bagian atas

membuat laki-laki cenderung lebih kuat pada bagian tubuh ini. Sementara itu, wanita lebih banyak menggunakan tubuh bagian bawah (misalnya aerobik). Itulah sebabnya, wanita cenderung lebih lemah dibandingkan pria. Perbedaan massa otot dan kekuatan ini tentu juga menentukan jenis latihan yang tepat untuk masing-masing.

Siklus reproduksi dapat menjadi hambatan bagi para wanita untuk melakukan aktivitas olahraga sebagaimana biasanya, misalnya saat hamil atau menstruasi. Sedangkan, laki-laki tidak mengalami hambatan semacam ini.

Hal lain yang membuat jenis program *fitness* yang tepat untuk laki-laki dan perempuan berbeda adalah anatomi tubuh dan ortopedi. Misalnya, wanita umumnya memiliki pinggul yang lebih besar daripada laki-laki. Hal ini menyebabkan wanita rentan mengalami masalah pada patela dan lutut. Akibatnya, squat berdiri dengan jarak kaki berdekatan, akan dirasa tidak nyaman oleh wanita. Hal ini karena menambah stres pada persendiannya. Untuk menghindari cedera lutut, wanita harus konsentrasi memindahkan titik bebannya pada jari kaki terbesar kedua.

Contoh lain perbedaan antara laki-laki dan wanita dalam hal anatomi tubuh dan ortopedi yang berpengaruh pilihan program *fitness* yang tepat adalah adalah wanita cenderung memiliki massa otot rendah pada otot trapezius bawah dan kekuatan rendah pada tubuh bagian atas dan. Hal ini menyebabkan adanya kemungkinan wanita memiliki masalah kenyamanan saat meletakkan bar di pundaknya ketika squat.

Masih banyak contoh lain bagaimana anatomi dan ortopedi yang berbeda antara laki-laki dan perempuan program latihan *fitness* yang tepat untuk masing-masing bisa berbeda.

Perbedaan laki-laki dan wanita dalam sejumlah aspek inilah yang membuat kebutuhan akan volume (jumlah dan durasi repetisi), intensitas (kecepatan dan beban), tingkat kesulitan (tingkat keahlian dan toleransi terhadap risiko cedera) latihan antara laki-laki dan wanita menjadi berbeda.

Fitness For Man

Sebagian pria, selain ingin memetik berbagai manfaat untuk kesehatan, ada tujuan spesifik yang ingin mereka raih ketika memutuskan untuk memilih *fitness* sebagai olahraga favorit dan menjalankannya secara teratur. Tujuan inilah yang membuat motivasi mereka untuk menjalankan berbagai program latihan tetap terjaga. Tujuan tersebut adalah meningkatkan penampilan dan kekuatan fisik.

Banyak laki-laki ingin membantuk otot demi memiliki bentuk tubuh yang atletis, dengan perut sixpack, dada bidang, dan lengan yang kukuh. Mereka pun memilih fitness untuk mencapai tujuan yang sifatnya estetika ini. Itulah sebabnya, program *fitness* untuk laki-laki pun lebih banyak ditujukan untuk pencapaian hal-hal ini.

Jenis-Jenis Program *Fitness* Untuk Laki-Laki

Ada beberapa jenis program *fitness* untuk laki-laki. Masing-masing memiliki manfaat yang spesifik. Program *fitness* untuk laki-laki tersebut, antara lain sebagai berikut.

Program Pembentukan Otot Dada

Salah satu bagian tubuh laki-laki yang kerap menjadi pusat perhatian adalah dada. Memiliki otot dada yang tebal yang mengesankan kekuatan dan memberikan tampilan dada yang bidang menjadi impian banyak laki-laki. Tidak heran, pembentukan otot dada merupakan salah satu program *fitness* yang dipilih banyak laki-laki di pusat-pusat kebugaran. Selain untuk penampilan, pembentukan otot dada juga penting untuk kesehatan dan kekuatan. Latihan ini bermanfaat untuk memperbaiki metabolisme dengan membantu tubuh menstabilkan gula darah.

Kontraksi otot yang terjadi pada saat kita melakukan latihan angkat beban memungkinkan otot dapat menggunakan gula secara efisien. Selain itu, tubuh pun akan menjadi lebih sensitif terhadap insulin. Hal ini akan membuat kita terhindar dari risiko terkena diabetes.

Berikut adalah beberapa contoh program latihan untuk pembentukan otot dada.

Barbell bench press

A B

Sumber: duniafitnes.com

1. Ambillah posisi telentang pada bench
2. Genggamlah *barbell* dengan posisi *medium grip*
3. Angkat barbell ke atas. Lakukan gerakan ini secara eksplosif
4. Turunkan barbel dengan perlahan
5. Ulangi
6. Lakukan latihan ini sebanyak empat set, dengan 10 hingga 12 kali repetisi.

Front Raise and Pullover

A

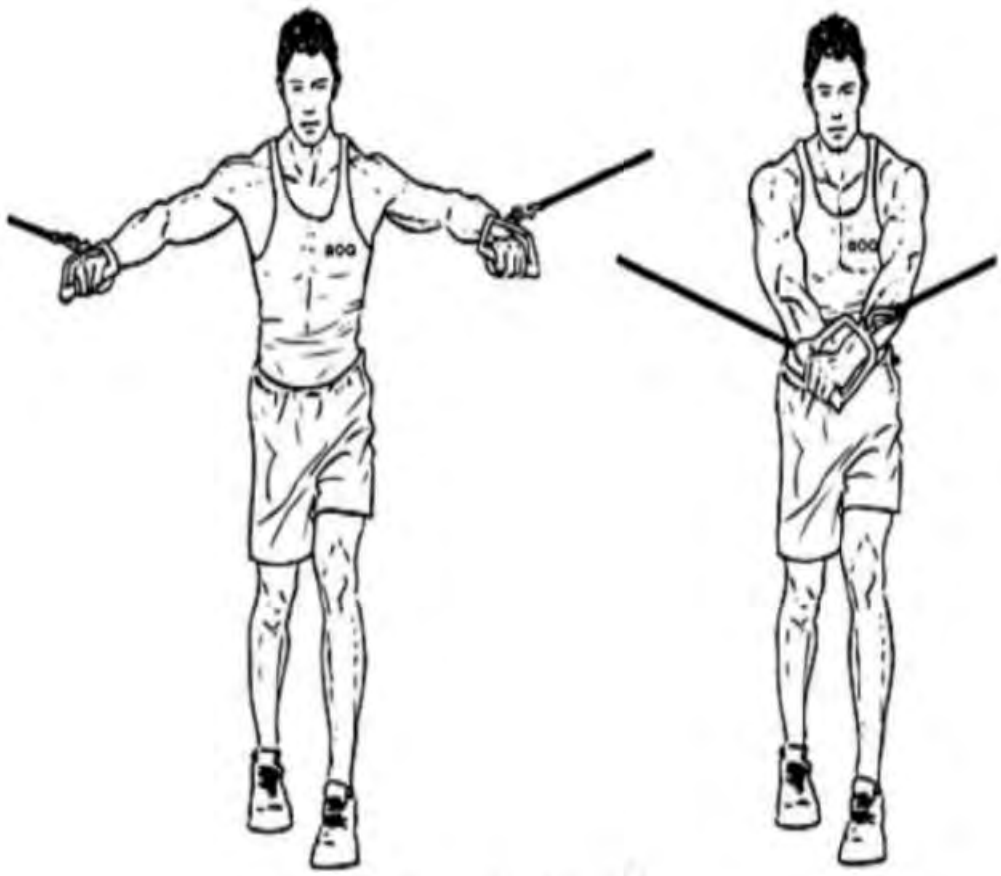
B

Sumber: http://itsgara.blogspot.com/

1. Ambillah posisi telentang pada *bench*
2. Genggamlah *barbell*. Saat menggenggam, posisi kedua telapak tangan menghadap ke bawah
3. Angkat *barbell* sampai ke atas kepala
4. Tahan posisi ini untuk beberapa saat
5. Kembalilah ke posisi semula
6. Ulangi
7. Lakukan latihan ini sebanyak empat set, dengan 10 hingga 12 repetisi.

Standing Cable Flyes

1. Genggamlah kedua *handle cable*
2. Tarik kedua *handle cable* ke depan dada secara bersamaan
3. Kembali ke posisi awal, lakukan secara perlahan
4. Ulangi
5. Lakukan latihan ini empat set, dengan 10 hingga 12 kali repetisi.



Sumber: workoutlabs.com

Incline Bench Flyes

Sumber: goodpixgallery.com

1. Ambillah posisi berbaring pada *incline bench*
2. Genggam *dumbbell* di kedua tangan
3. Buka kedua tangan ke samping

4. Tutup ke atas
5. Ulangi
6. Lakukan latihan ini empat set, dengan 8 hingga 10 kali repetisi

Around the World

A B

Sumber: duniafitnes.com

1. Ambillah telentang pada *bench*
2. genggam *dumbbel*, posisi kedua tangan di samping tubuh
3. Angkat kedua tangan ke atas, dengan gerakan setengah lingkaran
4. Kembali ke posisi semula
5. Ulangi
6. Lakukan latihan ini empat set, dengan 8-10 repetisi

Program latihan ini sebaiknya dijadwalkan tiga hingga enam dalam seminggu, dengan masa istirahat satu sampai dua hari dari latihan. Untuk membantu memaksimalkan pertumbuhan otot, diperlukan istirahat yang cukup.

Program Pembentukan Otot Perut

Tubuh yang sehat dan tampilan yang baik, tidak dapat hanya diraih dengan latihan pembentukan otot dada. Untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal dan sehat secara menyeluruh, para laki-laki juga harus menjalankan latihan-latihan demi menghasilkan perut indah dan *sixpack*. Tidak heran, perut kukuh, dengan otot yang tajam dan simetris menjadi impian hampir semua laki-laki.

Untuk mendapatkan perut idaman ini, diperlukan disiplin tinggi tidak hanya untuk berlatih, tetapi juga mengimbanginya dengan pola makan yang sehat untuk meningkatkan massa otot serta metabolisme tubuh. Dukungan suplemen yang tepat dan istirahat yang cukup juga sangat penting untuk keberhasilan mencapai perut *sixpack*.

Otot perut atau Abdomens (ABS) terdiri atas otot perut bagian atas, bawah, dan samping. Untuk mendapatkan perut *sixpack*, masing-masing bagian otot membutuhkan jenis latihan yang berbeda.

Berikut adalah beberapa bentuk latihan yang ditujukan untuk melatih otot perut, baik otot perut bagian atas, bawah, maupun samping.

Latihan Pembentukan Otot Perut Atas

Jacknife Sit Up

1. Ambillah posisi telentang di atas matras.
2. Letakkan kedua tangan di atas kepala
3. Angkat kaki dan tubuh secara bersamaan
4. Raih ujung kaki dengan kedua tangan
5. Kembali ke posisi semula

6. Ulangi
7. Lakukan latihan ini sebanyak tiga set, dengan 8 hingga 10 kali repetisi

Sumber: http://caramengecilkan-perutbuncit.blogspot.com/

Ball Crunch

Sumber: cairogyms.com

1. Ambillah posisi telentang di atas bola
2. Tekuk kedua lutut membentuk sudut 90°
3. Posisikan tangan di samping kepala
4. Angkat tubuh ke atas
5. Lakukan latihan ini tiga set, dengan 10 hingga 12 repetisi

Latihan Otot Perut Bagian Samping

Decline Oblique Crunch

Sumber: duniafitnes.com

1. Ambillah posisi duduk atas *decline bench crunch*
2. Kaitkan kaki pada bantalan
3. Letakkan tangan di samping kepala
4. Posisi badan dan paha sejajar
5. Tekuk perut, tetapi tanpa menggerakkan pinggang
6. Saat tidur, tariklah napas, dan embuskan napas pada saat menekuk perut
7. Lakukan gerakan ini secara bergantian untuk perut sebelah kanan dan kiri
8. Lakukan latihan ini sebanyak tiga set, dengan 8 hingga 10 repetisi

Barbell Side Bend

Sumber: duniafitnes.com

1. Ambil posisi berdiri tegak
2. Genggam *barbell*, dan posisikan di belakang kepala
3. Semaksimal mungkin berusahalah untuk mempertahankan posisi badan agar tidak membungkuk dan tetap tegap
4. Secara perlahan, tekuklah tubuh ke samping kiri
5. Tahan posisi ini untuk beberapa saat
6. Kembali ke posisi semula
7. Lakukan gerakan ini secara bergantian untuk perut sebelah kanan dan kiri
8. Lakukan latihan ini sebanyak tiga set, dengan 10 hingga 12 Repetisi

Latihan Otot Perut Bagian Bawah

Reverse Crunch

1. Ambillah posisi telentang di atas matras
2. Letakkan kedua telapak tangan menapak di lantai
3. Tekuk lutut membentuk 90°, kemudian angkat keduanya ke atas

4. Doronglah kedua lutut ke arah dada
5. Tahan pada posisi ini selama beberapa detik
6. Kembalilah ke posisi semula
7. Lakukan latihan ini sebanyak tiga set, dengan delapan hingga 10 repetisi

Sumber: www.mensfitness.co.uk

Hanging Leg Raise

Sumber: www.leanitup.com

1. Gantungkan kedua tangan pada *chin up bar*
2. Kedua kaki lurus ke bawah

3. Angkat kedua kaki hingga membentuk sudut 90° (sejajar perut), secara bersamaan
4. Turunkan kaki perlahan untuk kembali ke posisi semula
5. Ulangi
6. Lakukan latihan ini sebanyak tiga set, dengan 10 hingga 12 Repetisi

Latihan-latihan ini sebaiknya dilakukan tiga sampai empat kali dalam seminggu. Untuk membakar lebih banyak lemak, kita bisa menambahkan latihan kardio intensitas sedang selama 15-20 menit di akhir latihan.

Selain gerakan-gerakan dasar sesuai bagian otot, masih banyak variasi latihan lainnya yang akan memberikan bentuk perut *sixpack* jika dilakukan secara teratur. Latihan-latihan tersebut, antara lain *kettlebell windmills, russian twists, press sit-up, bottom up, gorilla chin, dumbbell overhead press, incline bench sit up,* dan *side obligues.* Variasi latihan ini akan membuat latihan terasa variatif dan menyenangkan. Kita dapat memilih jenis latihan yang mana pun sesuai dengan kemampuan.

Program Pembentukan Otot Lengan

Dalam balutan pakaian ketat, lengan yang kekar berotot akan membuat seorang laki-laki terlihat atletis. Tidak heran, bentuk lengan yang bagus mampu memberikan kepercayaan diri yang besar kepada pemiliknya. Otot bicep, tricep, bahu, dan lengan bawah adalah otot lengan yang paling banyak dilatih oleh laki-laki yang menjalankan *fitness.* Berikut adalah beberapa latihan untuk pembentukan otot lengan. Latihan-latihan jika dilakukan secara teratur akan memberikan bentuk lengan yang ideal pada keempat bagian otot lengan secara menyeluruh.

Dumbell Lying Lateral Raise

Sumber: www.fitnessdada.com

1. Ambillah posisi telungkup di atas *bench*
2. Genggam *dumbell* di kedua tangan, dengan posisi *hammer grip* (telapak tangan saling berhadapan)
3. Angkat *dumbell* dengan cara merentangkan kedua tangan. Lakukan gerakan ini hingga tangan sejajar dengan bahu
4. Tahan posisi ini selama beberapa saat
5. Ulangi

Front Dumbbell Raise

1. Ambilah posisi berdiri tegap
2. Genggam *dumbbell* di kedua tangan, dengan posisi lengan lurus ke bawah di kedua sisi badan
3. Angkat *dumbbell* ke depan hingga lengan sejajar dengan bahu.
4. Lakukan secara bergantian antara tangan kiri dan tangan kanan
5. Saat menurunkan beban, tariklah napas. Dan, embuskan napas ketika mengangkat beban.

Sumber: www.muscleandperformancemag.com

Alternate Hammer Curl

Sumber: fhotd64476.yuku.com

1. Ambillah posisi berdiri tegap
2. Pegang *dumbbell* di kedua tangan dalam posisi *hammer grip* (telapak tangan saling berhadapan)
3. Angkat tangan kanan hingga *dumbbell* sejajar dengan dada, kemudian turunkan
4. Lakukan gerakan yang sama dengan tangan kiri
5. Ulangi gerakan ini secara bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri

Standing Bent Over Two Arms

Sumber: razorhybridfitness.com

1. Genggamlah *dumbell* di kedua tangan
2. Kaki rapat dan posisi tubuh sedikit membungkuk
3. Ayunkan *dumbbell* ke belakang menggunakan siku
4. Mengayunkan beban menggunakan seluruh lengan harus dihindari
5. Latihan difokuskan pada ayunan siku
6. Kembali ke posisi awal
7. Ulangi

Standing Towel Triceps Extension

1. Latihan ini harus dilakukan dengan seorang teman/partner
2. Posisi teman tersebut berdiri di belakang
3. Siapkan handuk kecil
4. Pegang salah satu ujung handuk di atas kepala
5. Mintalah teman tersebut untuk menahan ujung handuk lainnya
6. Tarik handuk ke atas dan partner latihan untuk terus menahannya, tetapi pastikan ia tidak menahan handuk terlalu kuat
7. Ulangi beberapa kali

Sumber: www.sportmeniz.biz

Program Latihan Peningkatan Massa Otot Untuk Laki-Laki Kurus

Semua pria tentu ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal: kukuh, atletis, dan maskulin. Tidak heran, badan kurus menjadi problem yang cukup menggelisahkan. Bagi yang bertubuh kurus, untuk menaikkan berat badan terasa begitu sulit. Berbagai makanan dilahap, tetap penambahan berat badan tak kunjung terjadi. Atau, berat badan mungkin terjadi, tetapi tubuh bukannya menjadi atletis, melainkan malah terjadi penumpukan lemak di beberapa bagian tubuh, misalnya di perut.

Fitness adalah aktivitas olahraga yang mampu membakar lemak dan kalori secara efektif sehingga baik dijalankan oleh mereka yang berat badannya berlebih. Namun, olahraga ini juga dapat menjadi solusi jitu untuk menambah berat badan dan massa otot untuk yang bertubuh kurus.

Berikut adalah latihan-latihan yang ditujukan untuk menambah berat badan dan massa otot bagi pria kurus yang ingin memiliki bentuk tubuh

ideal. Program latihan ini dibagi dalam tiga sesi, yaitu hari pertama, hari kedua, dan hari ketiga. Masing-masing latihan dilakukan satu kali dalam seminggu, dengan waktu *recovery* minimal satu hari di antara setiap sesi.

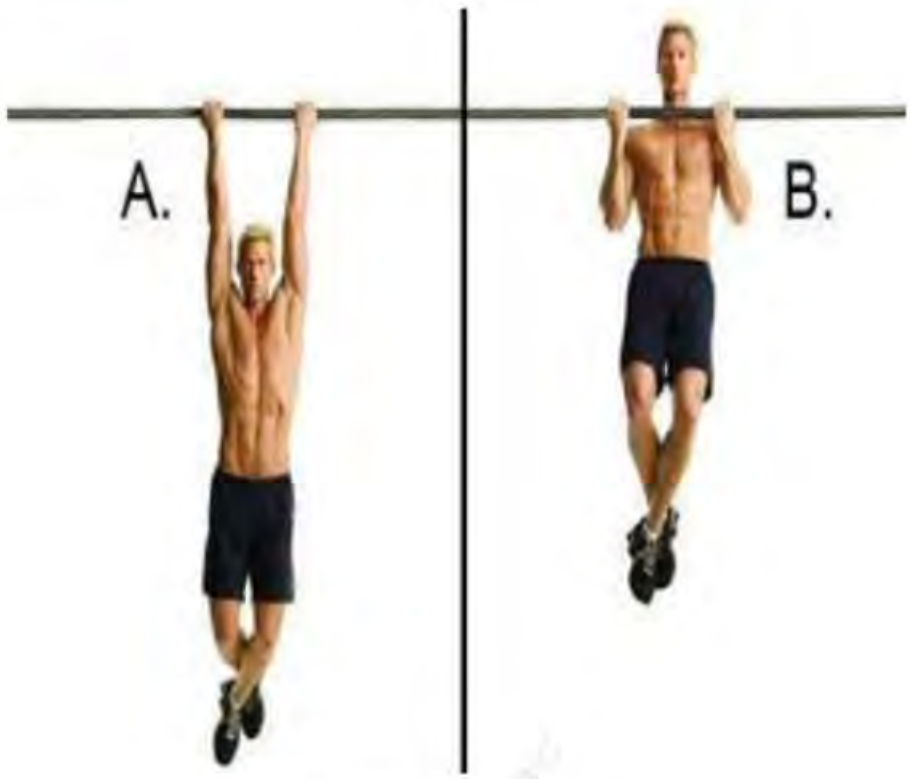
Latihan hari pertama

Deadlift

Sumber: www.powerx.us

1. Kaki diposisikan selebar rentang pinggul.
2. Bungkukkan badan dan genggamlah barbell dengan posisi tangan di luar lutut
3. Punggung bawah harus dijaga agar tetap dalam posisi alami
4. Turunkan pinggul
5. Gunakan tumit untuk mengangkat beban, dengan mendorongkannya ke lantai.
6. Angkat barbell hingga Anda berdiri dengan pinggul sepenuhnya tegak
7. Tahan barbell di depan paha
8. Latihan ini dilakukan empat set, dengan repitisi lima kali.
9. Tambahkan beban di setiap setnya hingga latihan mencapai lima repetisi

Chin Up



Sumber: www.menshealth.com

1. Genggam tiang penahan dengan telapak tangan menghadap belakang
2. Lengan harus dijaga agar tetap lurus
3. Posisikan ankle dalam posisi menyilang
4. Angkat tubuh hingga dada melewati tiang penahan
5. Kembali ke posisi awal
6. Lakukan latihan ini sebanyak tiga set, dengan lima kali repetisi
7. Tambahkan satu set lagi dengan repetisi sesuai kemampuan

Dumbell Floor Press

1. Berbaringlah di lantai
2. Pegang *dumbbell* di kedua tangan
3. Tahan beban di atas dada

4. Turunkan beban hinggai tricep menyentuh lantai, dengan telapak tangan saling berhadapan
5. Jeda sejenak
6. Ulangi
7. Lakukan latihan ini sebanyak empat set, dengan delapan repetisi

Sumber: www.mensfitness.com

Dumbell Reverse Lunge

1. Pegang *handle ab wheel* dengan kedua tangan
2. Berlutut di belakangnya, dengan posisi perut dan punggung dalam satu garis lurus
3. Dorong *ab wheel* sejauh mungkin sampai terasa tidak dapat menjaga posisi punggung dan perut
4. Tarik kembali ke posisi semula
5. Latihan ini dilakukan tiga set, dengan delapan kali repetisi.

Latihan hari kedua

Bulgarian Split Squat

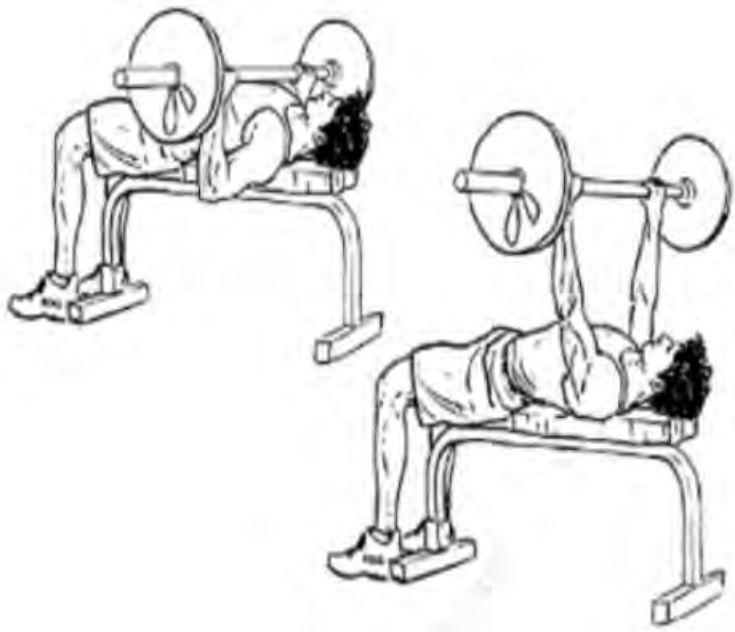
Sumber: www.mensfitness.com

1. Letakan salah satu di atas kursi atau *bench*
2. Genggam sebuah *dumbbell* di depan dada
3. Bisa juga menggunakan dua *dumbbell,* yang dipegang dengan posisi tangan di kedua sisi badan
4. Jongkoklah secara perlahan
5 Lakukan latihan ini sebanyak empat set, dengan enam kali repetisi untuk masing-masing kaki

Bench Press

1. Berbaringlah di atas *bench*
2. Genggamlah *barbell,* dengan posisi telapak tangan menghadap ke bawah
3. Rentang kedua tangan sedikit lebih lebar daripada bahu
4. Kontraksikan bilah bahu secara bersama-sama dan lengkungkan punggung
5. Angkat *barbell* dari rak penahan
6. Turunkan secara perlahan hingga berada tepat berada di bawah tulang dada

7. Dorong keras kaki ke lantai. Hal ini dilakukan untuk membantu mendorong beban ke atas
8. Latihan ini dilakukan sebanyak empat set, dengan lima kali repetisi



Sumber: workoutlabs.com

Dumbbell Row

1. Genggam *dumbbell* di salah satu tangan
2. Lakukan tiga set latihan, masing-masing terdiri atas enam repetisi
3. Kurangi beban sebesar 20 %
4. Selesaikan latihan dengan satu set yang terdiri atas 20 repetisi.
5. Lakukan latihan secara bergantian menggunakan tangan kanan dan tangan kiri

Off-Bench Side Plank

1. Berbaring di atas *bench* secara menyamping
2. Letakan kaki di sebuah rak
3. Bisa juga digunakan benda kukuh lainnya untuk meletakkan kaki.
4. Pastikan yang mendapat sokongan dari *bench* hanya bagian pinggul.

5. Tahan posisi ini selama 20 detik
6. Lakukan latihan ini sebanyak satu set, dengan tiga kali repetisi untuk masing-masing sisi

Sumber: fitnes-nedac94.blogspot.com

Latihan hari ketiga

Front Squat

Sumber: blog.voltathletics.com

1. Atur *barbell* di atas rak penahan dengan posisi setinggi
2. Genggam *barbell* dengan kedua tangan, rentang kedua tangan adalah selebar bahu

3. Angkat *barbell* dari penahan
4. Letakan beban pada kedua tangan pada posisi di atas bahu.
5. Jongkoklah serendah mungkin, dengan pinggul sedikit melengkung
6. Lakukan latihan ini sebanyak empat set, dengan lima kali repetisi

Inverted Row

Sumber: www.pinterest.com

1. Atur *bar* atau tiang di atas rak penahan setinggi pinggul
2. Berbaring di bawahnya
3. Genggamlah *bar* dengan rentang kedua tangan selebar bahu
4. Posisikan punggung sedemikian rupa sehingga membentuk garis lurus
5. Angkat tubuh dengan mengkontraksikan kedua bilah bahu
6. Lakukan gerakan ini sampai tulang dada menyentuh *bar*
7. Lakukan latihan ini empat set, dengan delapan kali repetisi

Single-leg Hip Thrust

1. Duduklah di lantai
2. Sandarkan punggung bagian atas pada *bench*

3. Rentangkan salah satu kaki ke depan
4. Letakan kaki lainnya di dekat pantat
5. Dorong kaki ke lantai dan angkat pinggul
6. Lakukan gerakan ini hingga tubuh sejajar dengan permukaan lantai
7. Apabila latihan ini terasa terlalu ringan, dapat tambahkan beban di atas perut
8. Lakukan latihan empat set, dengan repetisi delapan kali untuk masing-masing kaki.

Sumber: www.healththinks.com

Push-up

Lakukan latihan ini tiga set dengan repetisi sebanyak mungkin.

Sumber: straighttalkingfitness.wordpress.com

Agar target penambahan berat badan tercapai, selain melakukan latihan secara rutin, perlu pula diimbangi dengan asupan makanan seimbang, terutama protein dan karbohidrat.

Program Latihan Penurunan Berat Badan

Berat badan yang berlebih, selain berpotensi menyimpan berbagai jenis penyakit, juga dinilai tidak indah secara estetika. Kegemukan juga menimbulkan ketidaknyaman terkait dengan kelincahan bergerak dan beraktivitas atau dalam hal berbusana. Maka, dipastikan semua orang yang mengalami kegemukan ingin menurunkan berat badan hingga pada level ideal. Salah satu cara efektif yang dapat dipilih untuk menurunkan berat badan adalah olahraga *fitness*. Berikut adalah beberapa contoh latihan *fitness* yang ditujukan untuk menurunkan berat badan.

1. Latihan menggunakan *stepmill*

   Stepmill adalalah alat *fitness* berupa tangga jalan. Mekanisme kerja alat ini adalah melawan gravitasi. Oleh karena itu, bagi pemula mungkin akan terasa sulit menggunakannya. Namun, latihan yang konsisten akan membuat siapa pun pada akhirnya mahir menggunakan *stepmill*. Untuk menurunkan berat badan, latihan menggunakan alat ini akan memberikan hasil yang memuaskan. Latihan dengan stepmill ampuh untuk membakar kalori dan lemak yang menumpuk di tubuh.

2. Latihan menggunakan *treadmill*

   Latihan ini adalah alternatif pengganti jogging. Latihan ini juga efektif untuk membakar timbunan lemak dan kalori jika dilakukan secara rutin dengan durasi yang cukup. Penggunaan alat ini dapat disesuaikan dengan kemampuan setiap individu, mulai dari level enjoy sampai level lari cepat.

3. Latihan dengan *stationary bike*

   Sebagaimana *stepmill* dan *treadmill*, *stationary bike* (sepeda statis) juga efektif untuk membakar lemak dan kalori jika dilakukan secara rutin dengan durasi waktu yang cukup.

4. Latihan angkat beban

   Latihan angkat beban (*weight training*) mungkin lebih dikenal sebagai latihan untuk pembentukan otot. Sedangkan, latihan yang identik dengan penurunan berat badan adalah latihan kardio. Namun, sebenarnya latihan angkat beban juga bisa untuk menurunkan berat badan jika dilakukan sesuai dengan aturan. Hal ini karena selain meningkatkan kekuatan tubuh secara keseluruhan, latihan angkat beban juga mampu meningkatkan metabolisme tubuh sehingga lemak akan terbakar dan otot akan terbentuk. Pembakaran lemak dan penambahan massa otot ini adalah hal penting untuk menurunkan berat badan.

Kelebihan dan Kekurangan

Tidak diragukan lagi, *fitness* merupakan salah satu jenis olahraga yang memiliki segudang manfaat untuk kesehatan dan berbagai tujuan spesifik lainnya. Tidak heran, penyuka olahraga ini banyak sekali, terutama di kota-kota besar. Bahkan, *fitness* telah menjadi gaya hidup. Pusat-pusat kebugaran atau *fitness center* selalu ramai oleh pengunjung yang ingin mengolah tubuh dengan berbagai tujuan. Selain berbagai manfaat yang telah disebutkan pada bagian sebelumnya dari buku ini, *fitness* juga memiliki sejumlah keunggulan, antara lain sebagai berikut.

1. Untuk semua golongan umur dengan program yang disesuaikan.
2. Untuk semua jenis, pria dan wanita, keduanya dapat melakukan *fitness*.
3. Untuk semua tingkat kesehatan, yang disesuaikan riwayat kesehatan terakhir.
4. Hasilnya memuaskan
5. Mampu secara signifikan membantu memulihkan tubuh dari sakit, misalnya diabetes dan kolesterol.

6. Sangat fleksibel karena setiap orang dapat memilih memilih program sesuai dengan kemampuan dan tujuan.

Di samping manfaat dan kelebihannya yang sangat banyak, tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga *fitness* juga memiliki sejumlah kekurangan, antara lain sebagai berikut.

1. Membutuhkan alat yang harganya mahal ketika ingin melakukan *fitness* di rumah.
2. Mencari pusat kebugaran yang sesuai dengan keinginan dan kemampuan keuangan tidak selalu mudah.
3. Untuk tingkat tertentu, pelaku olahraga ini membutuhkan suplemen.
4. Waktu berolahraga tidak bebas karena ada jam operasi dari pusat kebugaran yang membatasinya.
5. Sering kali membutuhkan bimbingan dari seorang trainer.
6. Remaja yang terlalu keras berolahraga *fitness* berisiko mengalami gangguan tumbuh kembang, berupa pemendekan tubuh, yang dapat disebabkan kurangnya asupan kalori dan asupan protein serta suplemen yang berlebihan. Pemendekan tubuh juga dapat disebabkan oleh latihan angkat beban yang berlebihan

Selebriti Laki-Laki Yang Melakukan *Fitness*

Choky Sitohang

Penampilan menawan, postur tubuh atletis, stamina yang senantiasa terlihat prima, kemampuan komunikasi yang memikat, dan kualitas lain yang dimilikinya, menjadikan sosok Choky Sitohang berhasil mencuri perhatian masyarakat Indonesia. Namun, kehidupannya yang gemilang saat ini,

tidaklah diraih secara instan. Perjalanan panjang penuh warna harus dilalui presenter kondang ini sebelum sampai pada puncak karier.

Sumber: reps-id.com

Choky mengawali kariernya sebagai penyiar radio di kota Bandung. Kemudian, ia hijrah ke Jakarta dan meniti karier sebagai jurnalis televisi. Jangan bayangkan bahwa ketika itu, bentuk tubuhnya sudah se-atletis sekarang. Pada waktu itu, ia adalah sosok laki-laki berbadan kurus. Tiga tahun menjadi jurnalis yang merangkap sebagai kameramen, Choky mulai mempersiapkan diri untuk masuk industri hiburan tanah Air. Tidak langsung berhasil tentu saja. Ia sering mengalami kegagalan saat mengikuti *casting*.

Tak hanya itu, penggalan kehidupan Choky pun pernah diwarnai kisah sedih terserang penyakit serius. Ia menderita penyakit hepatitis A yang mengharuskannya melewati waktu empat bulan dengan berisitirahat total. Kurangnya memperhatikan asupan makanan, sering kelelahan, dan banyak

bersentuhan dengan asap rokok adalah beberapa penyebab dirinya terserang penyakit yang membuatnya lemah tak berdaya. Namun, semua ini sudah berlalu.

Saat ini, di luar kariernya yang cemerlang, Choky Sitohang juga dikenal sebagai selebriti yang secara konsisten menerapkan pola hidup sehat. Gaya hidup sehat yang dilakoni Choky ini meliputi tiga komponen, yaitu konsumsi makanan bernutrisi, olahraga secara teratur, dan tidur yang cukup.

Olahraga merupakan salah satu kunci penting penampilan Choky yang selalu terlihat bugar. Salah satu olahraga yang sangat digemarinya adalah *fitness*. Menu latihan utamanya di *gym* adalah latihan angkat beban (*weight training*). Latihan ini dipilihnya untuk membakar kalori dan membentuk otot sehingga didapatkan berat badan yang ideal serta bentuk tubuh yang atletis. Namun, Choky juga tidak melupakan latihan kardio demi menjaga kesehatan jantungnya.

Awal Choky menggeluti dunia *fitness*, ternyata menjadi kisah yang menarik untuk dikulik. Ia memulai menjalankan aktivitas olahraga ini dengan keterbatasan wawasan dan pengetahuan. Ia melakukan latihan angkat beban tanpa mengetahui manfaatnya dan bagaimana melakukannya dengan benar. Hingga akhrinya Choky bertemu orang-orang yang pengetahuan dan wawasannya tentang *fitness* begitu luas. Dari merekalah, akhirnya Choky mulai memiliki pemahaman yang benar tentang *fitness*.

Manfaat nyata kita telah dipetik Choky dari konsistensinya melakukan *fitness*. Berkat olahraga ini, ia senantiasa sehat dan bugar, memiliki bentuk badan yang bagus sehingga nyaman menggunakan pakaian apa pun, dan mendapatkan hikmah bagaimana menjalani hidup dengan baik.

Deddy Corbuzier

Sumber: reps-id.com

Siapa tidak kenal dengan mentalist yang satu ini. Karya-karyanya yang spektakuler, penampilannya yang lain daripada yang lain, dan badannya yang kekar membuat kehadirannya begitu menyita perhatian publik.

Pria bernama asli Deddy Cahyadi Sundjojo ini, lahir di Jakarta 25 Desember 1976. Ketertarikan pada dunia sulap telah dirasakannya sejak masih kanak-kanak. Menonton permainan pesulap dari Amerika melalui layar televisi adalah awal ketertarikannya pada sulap. Seiring perjalanan waktu, pengetahuan dan kemampuannya tentang sulap terus berkembang. Kemampuannya membengkokkan sendok dan membaca pikiran, membuat banyak orang terkagum-kagum. Saat ini, selain sebagai mentalist, Deddy juga beprofesi sebagai pengusaha restoran dan host sebuah program televisi.

Badan tegapnya, dengan otot yang bertonjolan dan kepeduliannya yang sangat besar terhadap kesehatan adalah sisi Deddy Corbuzier yang sangat menarik untuk ditelisik. Ya, Deddy memang penggila olahraga, bahkan sejak ia masih duduk di bangku sekolah menengah pertama. Olaharga yang digelutinya dari SMP sampai kuliah adalah Karate Gojukai. Bahkan, ia sempat mengajar karate. Karena karate merupakan olahraga kardio, Deddy pun menuturkan bahwa ketika menggeluti olahraga ini badannya cukup kurus.

Lepas dari bangku kuliah, ia mulai meninggalkan aktivitas olahraga sehingga berat badannya pun naik drastis. Problem dengan berat badan inilah yang akhirnya membawa ayah dari satu orang anak ini tertarik ke dunia *fitness*. Deddy mulai tertarik pada *gym* pada tahun 2005. Awalnya, ia melakukan *fitness* sendiri dengan panduan sebuah buku. Targetnya jelas: menurunkan berat badan hingga sekurus mungkin. Kuatnya keinginan untuk menurunkan berat badan, membuatnya melakukan *fitness* setiap hari. Ia juga melakukan diet ketat. Hasilnya, dalam waktu enam bulan, berat badannya turun menjadi 71 kg dari sebelumnya 87 kg.

Merasa target telah tercapai, Deddy kembali terlena. Ia kembali pada pola makan yang tidak terkontrol. Beruntung, karena ia selalu mengimbanginya dengan berolahraga kardio secara rutin, berat badannya tetap stabil. Namun, dengan berat badannya ketika itu yang secara hitungan matematis sebenarnya ideal, banyak yang mengatakan bahwa ia terlalu kurus. Oleh karena itu, Deddy pun mencari pembimbing untuk melatihnya secara benar dan terkontrol. Target latihannya adalah menaikkan berat badan dengan menambah massa otot, bukan lemak.

Jika dahulu ia selalu berlatih kardio dan sirkuit, tetapi bersama *trainer*-nya ia berlatih beban. Sama sekali tidak ada latihan kardio. Awalnya latihan tersebut terasa berat, tetapi lama-kelamaan menjadi terbiasa. Hasilnya sangat memuaskan. Deddy kini memiliki tubuh yang berotot dan selalu terlihat bugar.

Joe Taslim

Sumber: www.fitnessformen.co.id

Sejak kemunculannya di film *The Raid 1*, sosok Joe Taslim terus mengundang kekaguman dan kehadirannya di panggung hiburan senantiasa ditunggu oleh publik. Keberhasilannya *go internasional* dengan membintangi film yang sebelumnya selalu menjadi *box office*, yaitu *Fast & Furious 6*, membuat banyak orang merasa bangga. Ia pun makin dikagumi dan diidolakan.

Aktivitasnya yang sangat padat, seperti syuting film, iklan, atau menjadi bintang tamu di acara-acara televisi, tentu menuntutnya untuk senantiasa memiliki stamina prima. Apalagi, film yang dibintanginya adalah film laga

yang benar-benar menguras tenaga. Di salah satu iklan yang dibintanginya pun, Joe banyak melakukan adegan yang melelahkan. Toh, semua itu tidak membuatnya kehabisan energi. Ia tak pernah terilihat kelelahan atau lesu. Sebaliknya, Joe senantiasa tampak bugar. Rahasia kebugaran Joe Taslim sederhana saja, yaitu olahraga. Ia hampir tidak pernah meninggalkan aktivitas olahraga. Joe berolahraga setiap hari. Olahraga yang ditekuninya adalah judo, *fitness*, dan lari.

Sebelum menjadi selebriti kondang, Joe adalah seorang atlet judo. Oleh karena itu, mengolah tubuh sudah menjadi aktivitas sehari-hari sejak lama. Namun, ketika menjadi atlet, badannya belumlah seberotot seperti sekarang, bahkan saat itu ia berbadan kurus. Setelah menapaki karier di ranah hiburan, aktivitas judo yang dijalaninya berangsur-angsur berkurang. Namun, ia masih tetap aktif berolahraga.

Olahraga yang banyak dijalaninya saat ini adalah lari dan *fitness*. Joe berlatih secara otodidak, tanpa bantuan personal trainer. Jadi, ia banyak melakukan improvisasi dalam sesi latihannya.

Joe mengakui bahwa membentuk otot bukanlah fokusnya dalam menjalani aktivitas *fitness*, tetapi lebih untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Biasanya, setiap latihan ia melakukannya 3 sampai lima set, meliputi *sit up* dengan beban dan *bench press*.

Selain untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, juga membentuk tubuh yang bagus, satu lagi manfaat olahraga yang dirasakannya, yaitu sebagai sarana untuk melepaskan emosi negatif. Perasaan tenang dan santai akan dirasakannya usai berolahraga.

Dengan tubuhnya yang atletis saat ini, Joe mengaku tidak pernah melakukan diet. Ia hanya berpegang pada prinsip keseimbangan antara yang dimakan dan dikeluarkan. Jika banyak makan, ia pun harus banyak berolahraga sehingga kalori terbakar dan tidak tertimbun di dalam tubuh.

Demian Aditya

Sumber: www.sixpackmagazine.net

Di Indonesia, ada banyak *magician* bertubuh gagah, salah satunya adalah Demian Aditya. Ya, selain trik sulap yang dimainkannya, Demian juga menarik perhatian karena bentuk tubuhnya yang atletis dan berotot. Ia memang memiliki motivasi yang sangat kuat untuk terus memiliki bentuk tubuhnya seperti sekarang dengan melakukan latihan secara teratur. Selain demi menjaga kesehatan, Demian juga rajin berlatih untuk memiliki tubuh gagah yang mampu menunjang penampilannya di layar televisi.

Dalam nada guyonan, ia menuturkan bahwa tentu akan menjadi hal yang lucu jika seorang magician yang menyuguhkan tontonan menembus tembok atau menghilangkan mobil, tetapi perutnya buncit. Itulah sebabnya, ia

benar-benar fokus mengolah tubuh agar senantiasa terlihat elegan dan *cool*, terutama saat tampil *live* di TV.

Circuit training merupakan latihan kegemarannya. Ia melakukan latihan ini tiga kali dalam satu minggu. Pilihan atas jenis latihan ini, sering kali memunculkan problem tersendiri. Mengantre alat adalah bagian terburuk dan paling menjengkelkan dari aktivitas latihannya. Apalagi, jika diantre menggunakan alat dengan santai, bahkan sambil memainkan gadget.

Demian memiliki pengalaman betapa untuk memulai hidup sehat, baik dari aspek olahraga maupun makanan itu tidaklah mudah. Banyak kendala yang harus dihadapi. Oleh karena itu, ketika diminta saran bagaimana menumbuhkan motivasi kuat untuk membentuk tubuh seperti dirinya, Demian pun mengingatkan bahwa dampak dari pola konsumsi yang tidak sehat dan malas olahraga tidaklah dirasakan sekarang. Dampak buruk tersebut baru akan dirasakan ketika usia menua. Untuk menjaga agar tubuh tetap sehat dan hidup lebih lama, pola makan sehat dan olahraga adalah kuncinya. Dengan terus *fitness*, orang akan sehat dan memiliki tubuh indah. Untuk mencapai hasil yang optimal, *fitness* harus dilakukan secara rutin, minimal tiga kali dalam seminggu.

Fitness For Woman

Semua jenis olahraga tentunya membawa banyak manfaat untuk kesehatan, baik untuk laki-laki maupun wanita. Namun, ada manfaat spesifik di luar manfaat untuk kesehatan dan kebugaran pada jenis olahraga tertentu. Perbedaan manfaat tersebut menjadikan suatu jenis olahraga atau jenis latihan lebih cocok untuk laki-laki atau sebaliknya.

Begitupun dalam olahraga *fitness*, ada jenis-jenis latihan yang cocok untuk laki-laki, ada pula yang cocok dengan perempuan. Hal ini terkait dengan banyak faktor sebagai telah disebutkan sebelumnya, yaitu faktor hormon, siklus reproduksi, dan anatomi serta ortopedi. Selain faktor-faktor ini, pemilihan jenis program latihan yang tepat berdasarkan gender juga terkait sangat erat dengan target yang hendak dicapai dari keputusan untuk menjalankan *fitness*.

Jika laki-laki ingin membentuk otot sehingga didapat tubuh yang kekar, gagah, dan atletis, perempuan umumnya justru ngeri apabila memiliki bentuk tubuh seperti ini. Perempuan umumnya melakukan *fitness* lebih dengan tujuan memelihara kebugaran, mengencangkan tubuh, dan mendapatkan bentuk tubuh indah khas wanita, bukan tubuh dengan otot yang bertonjolan sebagaimana laki-laki.

Jenis-Jenis Program *Fitness* Untuk Prempuan

Latihan Pembentukan Otot Perut

Perut adalah bagian yang sangat menentukan keindahan bentuk tubuh, baik pria maupun wanita. Perut yang buncit dan menggelambir tentu sangat mengganggu penampilan. Itulah sebabnya, olahraga yang ditujukan untuk membentuk perut yang indah menjadi kegemaran semua penyuka olahraga. Namun, berbeda dengan laki-laki yang memimpikan perut *sixpack*, yang diinginkan wanita adalah perut yang rata dan ramping, tanpa terlihat terlalu berotot.

Berikut adalah beberapa jenis latihan yang dapat dipilih oleh wanita untuk membentuk perut yang rata dan ramping.

Dumbbell Row push-up

1. Ambillah posisi seperti *push-up*
2. Kedua tangan memegang *dumbbell* dijadikan tumpuan dan dibentangkan sedikit lebih lebar dari bahu
3. Posisi kaki juga sebagai tumpuan
4. Turunkan tubuh sebagaimana gerakan *push-up*
5. Kembalilah ke posisi awal
6. Tarik *dumbbell* di tangan kanan dengan membentuk siku.
7. Ulangi
8. Lakukan gerakan yang sama dengan tangan kiri.
9. Perhitungan tangan kanan dan kiri adalah satu kali repetisi
10. Lakukan latihan ini sebanyak 5-10 repetisi.

Sumber: www.skinnymom.com

Dumbbell Curl to Squat to Press

1. Berdirilah tegak, dengan kaki direntangkan selebar bahu
2. Pegang *dumbbell* di kedua tangan, posisi tangan lurus ke bawah di samping pinggang
3. Kedua telapak tangan menghadap keluar

4. Angkat *dumbbell* ke atas dengan menekuk siku, tanpa menggerakkan lengan bagian atas dan turunkan tubuh hingga posisi jongkok
5. Kembalilah ke posisi awal
6. Angkat *dumbbell* ke atas kepala, posisi kedua telapak tangan saling berhadapan.
7. Kembali posisi awal
8. Ulangi

Sumber: www.yourtrainerpaige.com

Cross Behind Lunges

Sumber: www.prevention.com

1. Berdiri tegak dan kaki direntangkan selebar bahu
2. Pegang *dumbbell* di kedua tangan yang diposisikan di sisi tubuh
3. Posisi kedua telapak tangan saling berhadapan.
4. Langkahkan kaki kiri ke depan, dengan menyamping ke kanan
5. Turunkan hingga lutut membentuk sudut 90°.
6. Tahan pada posisi ini hingga beberapa saat
7. Ulangi gerakan ini untuk sisi kaki kanan

Ball Ab Rollout

1. Ambillah posisi duduk bersimpuh di depan bola untuk latihan (*swiss ball*)
2. Tumpukan kedua siku pada *swiss ball*
3. Punggung dalam posisi rileks, tetapi tidak membungkuk
4. Gulirkan bola ke depan secara perlahan, diikuti dengan badan
5. Kontraksikan gerakan pada otot perut

6. Kembalilah ke posisi awal secara perlahan
7. Ulangi gerakan ini hingga 10 repetisi

Sumber: gethealthyu.com

Pelvis raises

Sumber: www.shape.com

1. Berbaringlah di atas matras
2. Angkat pinggul beberapa inci seperti akan berguling ke belakang
3. Tahanlah posisi ini untuk beberapa saat
4. Turunkan pinggul secara perlahan sampai ke posisi awal
5. Ulangi gerakan ini sebanyak delapan kali

Selain latihan-latihan di atas, masih banyak jenis latihan lainnya yang efektif untuk membakar lemak perut sehingga perut rata dan ramping. Latihan tersebut, antara lain *crunch standar, reverse, oblique crunch, gerakan jackknives, squat, leg raises,* dan *side bends.* Latihan kardio juga

sangat penting untuk dijadikan bagian dari latihan untuk membentuk otot perut bagi wanita.

Latihan Mengecilkan Dan Mengencangkan Lengan

Lengan yang kencang dan kecil akan menyempurnakan daya tarik seorang wanita. Sejumlah latihan *fitness* bermanfaat untuk mengencangkan lengan dan membuat bentuknya menjadi indah. Berikut adalah beberapa latihan untuk membentuk lengan indah.

Arm circle

1. Berdiri tegak dan rentangkan kaki sejajar dengan bahu
2. Rentangkan kedua tangan ke samping
3. Buat gerakan melingkar dengan bahu, ke arah depan
4. Lakukan gerakan ini sebanyak 20 putaran
5. Berhenti
6. Buat gerakan yang sama ke arah belakang
7. Lakukan gerakan ini sebanyak 20 putaran
8. Berhenti
9. Ganti arah.
10. Lakukan latihan ini masing-masing hingga empat set.

Sumber: www.fitnessmagazine.com

Shoulder Press

1. Berdiri tegak dan rentangkan kaki sejajar dengan bahu
2. Pegang *dumbbell* pada kedua tangan, lalu angkat ke atas
3. Secara perlahan, tarik *dumbbell* ke arah bahu sambil rasakan tekanan pada otot
4. Ulangi
5. Lakukan latihan ini sebanyak dua set, dengan 20 repetisi

Sumber: www.womenshealthmag.co.uk

Triceps Push-Back

Sumber: www.fitnessmagazine.com

1. Berdiri tegak dan rentangkan sejajar dengan bahu.
2. Lutut sedikit ditekuk hingga membentuk sudut 30°
3. Posisi tangan berada di sisi badan dan lurus ke bawah
4. Pegang *dumbbell* pada kedua tangan dengan posisi telapak tangan menghadap ke belakang
5. Tarik tangan ke belakang
6. Gerakkan tangan kembali ke sisi badan.
7. Tarik ke belakang kembali. Rasakan tarikan ototnya.
8. Lakukan latihan ini sebanyak empat set, sengan 20 repetisi.

Latihan Untuk Mengencangkan Payudara

Memiliki payudara yang tetap kencang meskipun usia terus bertambah adalah dambaan semua wanita. Tidak jarang, demi mendapatkan bentuk payudara impian ini, banyak wanita menempuh cara instan, misalnya suntik silikon. Padahal, cara ini tidak selalu aman. Banyak orang yang telah menanggung dampak buruk kesehatan dari suntik silikon.

Sebenarnya, ada cara mudah dan aman untuk mengencangkan payudara, yaitu melakukan *fitness*. Yang diperlukan di sini hanyalah pengetahuan dan praktik yang benar, dan kemampuan menjalankan latihan secara konsisten. Berikut ini adalah beberapa latihan otot-otot dada yang salah satu manfatnya adalah mengencangkan payudara.

Bench Dip

1. Tempatkan kedua tangan pada ujung kursi atau *bench* di belakang badan
2. Kedua tangan dibuka selebar bahu
3. Posisi paha sejajar lantai
4. Turunkan badan hingga posisi seperti tampak pada gambar
5. Angkat tubuh kembali
6. Ulangi
7. Lakukan latihan ini hingga 10-15 repetisi

Sumber: www.naturallyfit.com

Floor Switch Kick

Sumber: duniafitnes.com

1. Ambillah posisi telentang
2. Kedua tangan menempel lantai untuk menahan berat tubuh
3. Tekuk lutut hingga membentuk sudut 90°
4. Lakukan gerakan menendang ke depan dengan kaki kanan
5. Lakukan gerakan yang sama dengan kaki kiri
6. Lakukan latihan ini sebanyak 10-15 repetisi

Front Dumbbell Raise

Sumber: www.123rf.com

1. Berdiri tegak
2. Kedua kaki dibuka selebar bahu
3. Kedua tangan lurus ke bawah, dengan posisi di depan tubuh
4. Kedua tangan membawa *dumbbell*, posisi telapak tangan menghadap tubuh
5. Angkat *dumbbell* ke atas hingga setinggi bahu
6. Saat mengangkat *dumbbell*, embuskan napas, dan tarik nafas ketika menurunkan *dumbbell*
7. Lakukan latihan ini hingga 10-15 repetisi

Plank Punch

1. Ambil posisi *push up*
2. Kedua tangan menjadi tumpuan beban
3. Angkat tangan kanan lurus ke depan, posisi tangan mengepal
4. Turunkan tangan kanan dan kembali ke posisi semula
5. Lakukan gerakan yang sama dengan tangan kiri

Sumber: beekman1802.com

Push Up on The Ball

Sumber: www.ignitegirls.com

1. Ambil posisi tengkurap
2. Luruskan badan dan kaki
3. Kedua tangan bertumpu pada bola latihan
4. Tekuk siku
5. Turunkan badan hingga hampir menyentuh lantai
6. Kembali ke posisi semula dengan meluruskan tangan
7. Lakukan latihan ini hingga 10-15 repetisi

Latihan Untuk Mengencangkan Pantat Dan Paha

Pantat dan paha yang kencang merupakan bagian tidak dapat dipisahkan dari tubuh indah. Seorang wanita dinilai memiliki bentuk tubuh yang indah jika paha dan pantatnya kencang, tidak lebar dan menggelambir. Berikut adalah beberapa latihan yang bermanfaat untuk mengencangkan pantat dan paha.

Lift-off Lunge

Sumber: www.pinterest.com

1. Berdiri tegak
2. Buka kedua kaki selebar pinggul
3. Genggam *dumbbell*, kemudian angkat hingga posisinya sejajar kepala.
4. Mundurkan kaki kanan dua hingga tiga langkah
5. Majukan kaki kiri dua hingga tiga langkah.
6. Posisi tangan tidak berubah.

7. Tekuk kaki kiri hingga membentuk sudu 90° ke arah luar
8. Tekuk kaki kanan hingga membentuk sudut 90° ke arah belakang.
9. Ujung kaki menahan kaki kanan.
10. Berdiri dengan kaki kiri lurus dan kaki kanan ditekuk membentuk sudut 90°. Lakukan gerakan ini dengan cepat.
11. Tangan diluruskan ke atas.
12. Lakukan latihan ini hingga repetisi 10-12 kali untuk masing-masing kaki.

Scissors Jump

Sumber: http://www.citacinta.com/

1. Berdiri tegak
2. Rentangkan kedua tangan ke samping.
3. Majukan kaki kiri dua hingga tiga langkah dan kaki kanan dimundurkan dua hingga tiga langkah. Gerakan ini dilakukan dengan bertumpu pada ujung kaki.
4. Tekuk kaki kiri membentuk sudut 90° ke arah luar
5. Tekuk kaki kanan membentuk sudut 90° ke arah belakang.
6. Ujung kaki menahan kaki kanan.
7. Lompat untuk mengganti posisi kaki dengan cepat.

8. Lakukan latihan ini hingga 20 kali lompatan tanpa henti.

Latihan Untuk Menurunkan Berat Badan

Olahraga terbaik untuk menurunkan berat badan adalah gabungan olahraga kardio dengan angkat beban. Sebagaimana telah dipaparkan pada bagian sebelumnya, untuk menurunkan berat badan, ada olahraga kardio yang dapat dilakukan, baik untuk laki-laki maupun wanita. Olahraga tersebut, antara lain olahraga dengan alat *treadmill, stepmill,* atau sepeda statis.

Untuk latihan angkat beban, tidak dapat dipungkiri masih banyak wanita yang takut melakukannya karena khawatir tubuhnya akan menjadi kekar berotot seperti laki-laki. Padahal, latihan angkat beban akan memperbaiki metabolisme dan menambah massa otot. Kedua hal ini sangat diperlukan untuk menurunkan berat badan. Lalu, bagaimana solusinya.

Sebenarnya, ketakutan bahwa latihan angkat beban akan mengubah bentuk tubuh wanita menjadi sekekar laki-laki itu tidak beralasan. Mengapa? Karena massa otot wanita lebih kecil dibandingkan laki. Perbedaan ini disebabkan oleh keberadaan hormon testosterone yang diproduksi laki-laki. Hormon ini, berperan sangat penting dalam pembentukan otot. Jadi, dilatih sekeras apa pun dengan latihan angkat beban, tubuh wanita tidak akan bisa berotot atau membesar seperti laki-laki.

Pada wanita, berfungsi untuk mengencangkan tubuh dan membakar lemak. Jadi, latihan angkat berat merupakan cara efektif untuk menurunkan berat badan. Tak perlu ada kekhawatiran ketika melakukan ini karena reaksi tubuh terhadap latihan angkat berat, untuk laki-laki dan perempuan jelas tidak akan sama.

Latihan Untuk Menambah Berat Badan

Memiliki berat badan berlebih tentu menjadi masalah serius untuk para wanita. Mereka akan kehilangan kepercayaan diri karena merasa sulit untuk tampil maksimal. Namun, tubuh yang terlalu kurus pun akan menimbulkan dampak psikologis yang sama, yaitu kurangnya kepercayaan diri.

Untuk menambah berat badan, hal penting yang harus dilakukan adalah menambah massa otot. Dan untuk menambah massa otot ini, latihan angkat beban merupakan pilihan terbaik. Sebaliknya, agar berat badan bertambah, latihan kardio harus dikurangi. Latihan kardio akan membuat upaya menambah berat badan sulit tercapai karena latikan ini banyak membakar kalori dan lemak.

Hal lain yang tidak kalah penting untuk dilakukan untuk menambah berat badan adalah mengimbangi dengan asupan makanan yang sesuai, terutama kalori dan protein, dan waktu istirahat yang cukup.

Kelebihan dan kekurangan *fitness* untuk wanita

Ada begitu banyak manfaat *fitness*, baik secara umum maupun khusus untuk wanita. Menjalankan *fitness* akan membuat wanita sehat dan bugar, juga memiliki bentuk tubuh yang indah. Ada banyak jenis latihan yang ditujukan untuk membuat bagian-bagian tubuh tertentu menjadi indah dan kencang, seperti latihan untuk mengencangkan perut, lengan, paha, pantat, dan dada (payudara). Namun, di balik segudang manfaatnya, *fitness* untuk wanita juga memiliki sejumlah kelemahan, antara lain sebagai berikut.

1. Kesalahan dalam melakukan latihan dapat menimbulkan cedera

Kesalahan ini, misalnya kesalahan postur saat melakukan latihan, melewatkan pemanasan, atau terlalu fokus melakukan latihan pada bahu. Secara alami, wanita memiliki pinggul yang lebih lebar dibandingkan dengan laki-laki. Itulah sebabnya, wanita memiliki risiko lebih besar mengalami cedera kaki saat *fitness*, terutama jika posisi tubuh saat melakukan latihan tidak tepat.

Melewatkan pemanasan dapat menyebabkan otot keseleo atau sobek. Sementara itu, terlalu memfokuskan latihan untuk melatih otot bahu, akan meningkatkan risiko terjadinya ketidakseimbangan pada sendi bahu.

Pengetahuan yang benar sangat diperlukan untuk melakukan *fitness* secara aman dan meminimalkan risiko terjadi cedera.

2. Kebiasaan buruk dapat akan menghambat tercapainya tujuan

Banyak orang, termasuk wanita, bertujuan mengurani berat badan atau menjaga berat badan tetap stabil dengan melakukan *fitness*. Namun, tidak sedikit yang mengalami kegagalan mencapai tujuan tersebut akibat kebiasaan buruk yang dimilikinya. Misalnya, melewatkan sarapan ketika akan berlatih di pagi hari, kurang keras dalam berlatih, atau selalu melakukan gerakan yang sama.

Melewatkan sarapan akan membuat seseorang merasa begitu kelaparan ketika usia *fitness*. Ia pun akan menyantap makanan yang berlebih. Akibatnya, lemak pun akan menumpuk di dalam tubuh, bukannya terbakar setelah berolahraga.

Banyak wanita datang ke pusat kebugaran, tetapi mereka tidak maksimal dalam berlatih. Mereka menghabiskan banyak waktu, tetapi latihan yang mereka jalankan sangat jauh dari keras sehingga hasilnya tidak akan maksimal.

Selalu melakukan gerakan yang sama juga dapat menghambat pencapaian tujuan dari *fitness*. Sebab, jika telah terlalu lama melakukan gerakan yang sama, tubuh pun akan beradaptasi sehingga efek dari gerakan tersebut untuk tubuh akan berkurang. Di sinilah pentingnya melakukan latihan dengan gerakan-gerakan yang bervariasi.

Selebriti Wanita Yang Melakukan *Fitness*

Yasmine Wildblood

Sumber: www.tabloidbintang.com

Wajah cantik artis berdarah blasteran Inggris-Indonesia ini sudah sedemikian akrab bagi publik di Indonesia. Betapa tidak, Yasmine Wildblood adalah artis dan model papan atas yang wajahnya kerap menghiasi layar televisi, baik sebagai bintang FTV, sinetron, maupun model. Dunia hiburan membuat wanita kelahiran London, 11 Maret 1993 ini harus menjalani aktivitas yang begitu padat.

Selain cantik, Yasmine juga memiliki bentuk tubuh seksi yang senantiasa mengundang decak kagum. Ia mengakui bahwa rahasia di balik tubuh seksinya adalah aktivitas *fitness* yang sudah setahun terakhir dijalaninya.

Menurutnya, awalnya ia tidak menyukai olahraga. Akibatnya, Yasmine pun merasakan badannya menjadi cepat capai dan mudah sakit. Hingga akhirnya, ia pun memutuskan untuk nyebur ke dunia *fitness*.

Yasmine menyatakan bahwa dengan melakukan *fitness* secara ruitn, ia mendapatkan banyak keuntungan, antara lain berat badannya yang berkurang dan bentuk tubuhnya yang makin ideal.

Ia menuturkan bahwa sebenarnya yang susut adalah lemaknya. Diganti dengan massa otot yang bertambah sehingga bentuk tubuhnya pun ideal dan ia mersakan kepuasan karena hal tersebut.

Yasmine yakin bahwa *fitness* adalah cara yang lebih baik untuk membentuk tubuh ideal ketimbang melakukan diet. Sebab, ketika melakukan diet, banyak pantangan makanan yang harus dihindari mengonsumsinya.

Olahraga dan makan sehat adalah gaya hidup sehat yang dijalankan Yasmine sekarang. Jus dan sayur menjadi makanan wajibanya. Ia pun sangat bahagia dengan bentuk tubuh yang dimilikinya saat ini.

Nova Eliza

Artis berwajah cantik ini kini tampil berbeda. Tubuhnya tampak lebih berisi dan padat, mengeluarkan aura seksi. Banyak orang mungkin bertanya apa rahasia di balik tubuh indah Nova ini. Ternyata, rahasianya adalah olahraga *fitness* dan aerobik yang sangat rajin dilakoninya. Nova mengaku bahwa sebenarnya sudah lama dirinya menekuni *fitness*. Namun, jadwal

syutingnya yang begitu pada menjadikan rutinitas *fitness* yang dijalaninya sejak lama itu sempat terputus.

Sumber: reps-id.com

Sekarang ia kembali rajin *fitness* karena tidak ingin bentuk tubuhnya menjadi seperti dahulu. Menurutnya, dahulu ia bertubuh gemuk dan agak melar. Ia menyebutnya tubuh yang tak berbentuk. Setelah *fitness*, tubuhnya menjadi agak berbentu. Itulah sebabnya, saat ini ia begitu getol melakukan *fitness*. Ia tidak ingin memiliki perut yang buncit karena pasti terlihat jelek. Ia juga rajin membentuk lengan bagian dalam.

Usaha Nova ternyata tidak sia-sia. Berkat olahraga *fitness*, ia berhasil menurunkan berat badan dari 53 kg menjadi 48 kg. Selain itu, dengan melakukan *fitness* artis, Nova juga merasakan badannya lebih segar dan tak mudah lelah.

Untuk menjaga kesehatan dan mempertahankan bentuk tubuh ideal, selain menjalankan *fitness* dan aerobik, Nova juga melakukan diet. Nasi sudah ia tinggalkan. Pada malam hari, Nova hanya mengkonsumsi salad. Nova menyatakan bahwa kombinasi diet dengan olahraga memberikan hasil yang lebih bagus daripada diet yang dilakukan dengan obat-obatan.

Agnes Monica

Sumber: www.youtube.com

Tak hanya wajah cantik, suara indah, atau aksi panggung yang atraktif yang membuat Agnes Monica menjadi bintang besar yang memiliki banyak sekali penggemar. Gaya busananya pun memiliki daya pikat yang luar biasa besar. Agnes kerap kali tampil dalam balutan busana panggung yang dinamis, modis, dan simpel ala Britney Spears.

Bentuk tubuhnya juga menghadirkan pesona tersendiri. Kini, Agnes memiliki tubuh yang tampak berotot. Ia pun sering memamerkan tubuhnya yang kekar berotot tersebut di media sosial. Rutin melakukan *fitness* adalah kunci di balik bentuk tubuhnya yang pada berisi sekarang ini. Penyanyi yang sukses *go internasional* ini mengungkapkan bahwa demi menjaga staminanya saat manggung, dirinya sedang rajin membangun otot. Ya, penampilannya yang selalui energik di atas panggung tentu saja membutuhkan stamina yang prima.

Tak hanya membagikan foto-foto ketika berolahraga di *gym*, Agnes pun tidak sungkan untuk mengunggah video yang berisi aktivitas olahraga yang sedang dijalaninya. []

BAB EMPAT
Fitness vs Diet

Tips Melakukan Fitness dan Diet

Fitness dan diet bisakah berjalan beriringan?

Fitness tanpa diet adalah nol besar! Ibarat orang melakukan perbuatan yang sia-sia. Hasilnya hanya capek dan tak sesuai dengan yang diharapkan. Seperti kita ketahui tujuan orang melakukan *fitness* adalah untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal dan proposional. Begitu pula dengan diet. Orang rela mengurangi porsi makan atau menghindari jenis makanan tertentu untuk menjaga kestabilan berat badan. Kedua aktivitas yang umum dilakukan orang ini bermuara pada satu tujuan yaitu senantiasa terjaganya kesehatan dan kebugaran tubuh. Terkadang orang hanya menjadikan *fitness* sebagai bagian dari gaya hidup tanpa memahami hakikat *fitness*. Orang pun berlomba-lomba melakukan diet dengan berbagai cara tanpa mengimbanginya dengan aktivitas olahraga. Jadi apa

yang harus kita lakukan agar dapat menjalankan latihan *fitness* sekaligus diet yang seimbang? Berikut ini adalah tips-tipsnya:

1. Komitmen

   Rasa bosan merupakan hal yang wajar bagi siapa saja yang ingin melakukan *fitness*. Namun untuk memperoleh hasil yang optimal, maka kita harus mengalahkan rasa bosan itu. Bagaimana caranya? Yaitu dengan menanamkan sebuah komitmen yang kuat pada diri sendiri agar latihan *fitness* itu tidak berhenti di tengah jalan.

2. Memegang prinsip

   Seperti halnya poin pertama, malas merupakan ujian komitmen melakukan latihan *fitness*. Kita harus pandai untuk mensiasati aktivitas agar rasa malas itu tidak menghampiri. Salah satu caranya yaitu dengan pergi ke gym terlebih dahulu sebelum pulang ke rumah. Membiasakan pergi ke *gym* dua hingga tiga kali seminggu adalah batas ideal untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh.

3. Menggunakan peralatan sederhana

   Hendaklah menggunakan peralatan yang sederhana dan setiap latihan didampingi oleh instruktur.

4. Istirahat

   Setiap latihan hendaklah diselingi dengan istirahat selama dua hingga tiga menit sehingga tenaga tidak terforsir.

5. Mencatat riwayat latihan

   Catatan ini berguna untuk pengembangan latihan dari tingkat yang sederhana menjadi lebih rumit dan sulit.

6. Jangan memaksakan diri

Melakukan latihan sesuai dengan kemampuan diri. Langkah awal mungkin bisa latihan dengan 10-20 hitungan dalam satu set gerakan.

7. Makanan yang sehat

   Fitness dan pola makan sehat merupakan dua hal yang saling terkait agar latihan *fitness* mencapai hasil yang diharapkan. Hendaklah ditanyakan kepada personal *trainer* tentang jenis makanan sehat yang berdampak baik bagi tulang. Makanan berfungsi untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan nutrisi agar dapat mencapai tujuan dari latihan yang kita lakukan. Sebagai contoh, mungkin kita bisa mengkonsumsi makanan organik dan menjaga keseimbangan diet dengan konsumsi buah-buahan, sayuran, karbohidrat kompleks, protein yang lengkap dan sumber lemak seperti minyak ikan dan biji-bijian.

8. Mempersiapkan segalanya

   Sebelum melakukan sesuatu, maka kita harus mempersiapkan diri untuk dapat mencapai tujuan kita. Salah satunya dengan tidak mengkonsumsi cemilan.

9. Pemanasan (*warm-up*)

   Aktivitas yang dilakukan sebelum *fitness* selama 5-10 menit ini bertujuan agar otot-otot tubuh tidak kaku dan lebih fleksibel serta siap saat akan melakukan *fitness* sehingga mengurangi risiko cedera. Pemanasan bisa dengan melakukan latihan-latihan ringan atau berjalan pelan pada *treadmill.*

10. Makan lebih banyak

    Apakah kita makan tiga kali sehari? Kebiasaan itu dikoreksi untuk orang yang berusia di atas 25 tahun. Sebagian orang tidak kehilangan berat badan karena mereka tidak cukup makan. Makan lima kali sehari dengan selang waktu tiga jam akan menstimulasi metabolisme. Pola

makan dua porsi kecil diantara tiga porsi standar disertai aktivitas sepanjang hari maka akan lebih efektif untuk menurunkan berat badan.

11. Mengontrol porsi makan

    Kita bisa makan sesering mungkin, namun dengan tetap memperhatikan porsi makan. Hal ini sangat penting untuk dapat mengendalikan berat badan. Disarankan untuk makan dengan menggunakan mangkok, piring, dan cup kecil.

12. Makan dengan tujuan

    Apapun yang kita makan hendaklah mengandung nilai gizi yang penting bagi tubuh. Asupan nutrisi tidak hanya bertujuan untuk pembentukan badan, namun juga sebagai sumber energi dan untuk mengoptimalisasi fungsi tubuh.

13. Pembentukan massa tubuh

    Ada beberapa langkah dalam proses ini yaitu :

    a. Meningkatkan kebutuhan kalori dan melengkapi asupan protein
    b. Fokus pada pembentukan tubuh saat di *gym*

14. Selang waktu gerak

    Hendaklah tidak melakukan jalan pintas. Mengapa? Karena otot bekerja per rep. Jalan pintas hanya akan menghasilkan jaringan yang tidak berfungsi pada akhir latihan.

15. Bertentangan dengan cardio

    Jika anda pecinta latihan cardio maka akan merasa kecewa dengan tips ini. Mengapa? Proses pembentukan massa tubuh merupakan kesempatan terbaik untuk pembakaran banyak kalori. Apa jadinya jika kita juga masih ingin melakukan latihan cardio?

16. Kebutuhan suplemen

Beberapa suplemen diyakini dapat meningkatkan massa otot tubuh. Jika berpegang pada teori itu, maka kemungkinan besar kita akan mengambil beberapa suplemen protein. Namun fungsinya apa? Itu seperti menunjukkan seberapa efektifnya sebuah suplemen bagi pembentukan massa tubuh. Untuk meningkatkan kinerja, kita mungkin bisa mencoba pepermin, karena aromanya akan mengubah persepsi seberapa keras latihan yang sudah dilakukan.

17. Latihan ketahanan

    Saat sudah sampai pada tahap latihan ketahanan, maka kita akan mengalami dehidrasi dan menerapkan pola makan yang benar. Hal ini sangat wajar, karena tahap ini sangat tergantung pada kemampuan tubuh. Kita harus jeli untuk memadukan latihan cardio dan latihan penurunan berat badan. Kita akan mandi keringat dan tubuh mengalami pembakaran kalori secara berlebih, jadi persiapkan diri dengan baik.

18. Monitor denyut jantung

    Waktu yang tepat untuk melakukan monitor denyut jantung yaitu setelah kita melakukan latihan. Mengapa? Karena latihan yang kita lakukan bukan hanya sekedar menghabiskan waktu 60 menit, namun latihan dengan keras selama 60 menit.

19. Melawan kelelahan

    Rasa lelah merupakan musuh utama saat melakukan latihan daya tahan. Namun ada beberapa tips untuk melawannya yaitu :

    a. Minum jus bit

       Ini dapat meningkatkan stamina tubuh hingga 16% dan membantu otot untuk menghasilkan banyak energi.

    b. Memilih musik dengan hati-hati

Saat orang mendengar musik dengan baik, maka akan memperluas pembuluh darah hingga 26%.

20. Latihan peregangan

    Peregangan merupakan aktivitas lanjutan dari pemanasan yang bertujuan untuk membuat otot-otot menjadi lebih elastis dan lembut. Peregangan bisa dengan menyentuh ujung ibu jari kaki, meregangkan tangan dsbnya. Proses ini memerlukan kesabaran. Hal pertama yang sangat penting untuk dilakukan adalah konsisten dan fokus pada rencana sehingga tujuan akan tercapai.

21. Motivasi

    Motivasi adalah kunci utama untuk mendapatkan hasil terbaik.

22. Proses pembentukan tubuh

    Saat latihan peregangan, kita akan membuat tubuh melakukan aktivitas yang berat. Hal ini sangat penting untuk mendapatkan bentuk yang sesuai.

23. Melakukan perubahan

    Jika kita menginginkan sebuah kemajuan maka sesekali harus melakukan perubahan. Mengapa? Karena hal itu untuk memastikan bahwa tubuh tidak akan dapat beradaptasi dengan apa yang akan terjadi di masa mendatang. Sekali itu terjadi, maka kita akan merasa berkurangnya motivasi untuk mendapatkan hasil terbaik. Solusi terbaiknya adalah menambah beban pada latihan angkat beban atau menambah waktu latihan.

24. Kehilangan lemak

    Lupakan hitungan kalori dan perhatikan prosentase lemak dalam tubuhmu! Fase ini membuat kita harus memulai makan dengan jenis makanan yang tepat, mengkonsumsi daging tanpa lemak,

meningkatkan konsumsi buah dan sayuran serta meniadakan gula pada semua pengolahan makanan. Dengan nutrisi yang selalu terpantau, maka fase selanjutnya adalah peningkatan interval latihan cardio. Hal ini merupakan latihan penurunan berat badan yang ideal.

25. Bukti foto

    Mengambil foto setiap minggu merupakan hal yang sangat penting, karena foto tidak pernah menipu, sehingga perubahan bentuk tubuh akan bisa terlihat.

26. Faktor karbohidrat

    Belajarlah untuk mengendalikan konsumsi karbohidrat karena itu akan membuat tubuhmu menyimpan lemak. Latihan cardio lebih dari 20 menit secara rutin akan membakar karbohidrat menjadi energi dan menghilangkan simpanan lemak dalam tubuh.

27. Perhatikan bagian tengah tubuh

    Jika menginginkan pinggang yang rata, maka perhatikan bagian bawah pusar! Orang membakar kalori di tubuh bagian bawah dengan latihan yang resistan daripada bagian atas tubuh. Mempunyai bentuk tubuh *six pack* itu bukan berarti melakukan latihan 100 kali dalam sehari, namun karena ditunjang dengan diet yang tepat.

28. Dehidrasi untuk menyelamatkan

    Minum air es pada pagi hari akan meningkatkan metabolisme tubuh hingga 24% selama 90 menit. Mengkonsumsi air sebanyak dua sampai tiga gelas pada dua hingga tiga jam sebelum latihan akan memberikan banyak manfaat bagi tubuh yaitu, untuk ketahanan, tenaga, denyut jantung, metabolisme lemak dan mengganti cairan yang hilang selama latihan. Stamina yang hilang juga dapat dikembalikan dengan minum

dua sampai tiga gelas air setelah latihan. Minumlah sedikitnya satu galon air setiap hari untuk mencegah dehidrasi.

29. Memberi diri sendiri hadiah

    Setelah berlatih hendaklah memberi hadiah pada diri dengan berenang beberapa menit, berdiam di kamar uap atau sauna. Selain dapat merileksasi tubuh juga membuat aktivitas di *gym* terasa menyenangkan.

30. Berlanjut di rumah

    Latihan *fitness* juga diimbangi dengan konsumsi sayuran dan buah yang banyak serta mengurangi makanan yang mengandung lemak dan menghindari minuman suplemen. Berjalan kaki selama 10-20 menit merupakan olahraga pengganti saat kita lupa ke *gym*.

Program Mana yang Cocok untuk Anda?

Beragamnya jenis diet membuat calon pelaku diet bertanya-tanya tentang program mana yang cocok?

Diet yang baik dan benar mengacu pada kaidah ilmiah yang direkomendasikan oleh ahli gizi dan kesehatan. Pada umumnya metode diet bertujuan sama yaitu mengurangi berat badan, namun secara prinsip, metode diet terbagi atas tiga kategori, yaitu:

1. Pembatasan konsumsi makanan

   Membatasi kuantitas konsumsi makanan sebagai upaya untuk mengurangi kelebihan lemak dalam tubuh dapat berdampak negatif. Tubuh akan mengalami kekurangan asupan gizi sehingga meningkatkan rasa lapar sehingga akan memperbanyak porsi makan. Kekurangan

nutrisi yang penting bagi tubuh akan menyebabkan komplikasi kesehatan yang serius.

2. Rekomendasi medis

   Metode diet ini dikenal juga dengan diet taktis medis atau diet non-konvensional. Salah satunya dengan mengkonsumsi senyawa alkali asam. Teknik mengurangi lemak tubuh dengan metode ini menyebabkan muntah, kepala pusing dan kesemutan. Bukan merupakan metode diet yang dianjurkan.

3. Mengatur konsumsi makanan

   Metode ini adalah yang paling baik dan benar. Mengatur konsumsi makanan selain berdampak pada pemangkasan lemak tubuh, juga merupakan cara yang aman karena kebutuhan nutrisi tubuh terpenuhi. Metode ini sangat dianjurkan karena selain asupan nutrisi tubuh terpenuhi, juga membakar lemak dalam tubuh pada waktu bersamaan.

Beberapa hal yang harus diperhatikan sebelum memilih program diet, yaitu :

1. Apapun metode dan program diet yang digunakan, hendaklah tidak berdampak pada penurunan berat badan secara berlebihan karena akan menyebabkan lemahnya tubuh dan rentan terhadap penyakit.
2. Diet yang sehat adalah sebuah gaya hidup yang memerlukan proses dan waktu bukanlah program instan. Pola makan dan metode diet yang baik akan berdampak pada tumbuhnya pembiasaan positif, sehingga tubuh akan menjadi lebih sehat. *Fitness* dan olahraga secara rutin selain akan membakar kalori juga membuat otot-otot tetap fit.

3. Terkadang diet akan menimbulkan rasa lapar, hal ini bisa disiasati dengan berbagai macam cara. Tidur adalah salah satu cara yang efektif untuk meredam rasa lapar.
4. Konsumsi jus merupakan penunjang dalam program diet, karena selain merupakan sumber makanan yang baik dan sehat bagi tubuh namun juga mengurangi risiko kegemukan.
5. Senantiasa berkonsultasi ke dokter atauu ahli gizi jika hendak menjalankan sebuah program diet akan mengetahui kelebihan dan kekurangan serta dampaknya bagi tubuh.
6. Tidak memaksakan sebuah program diet pada diri sendiri. Hal itu harus disesuaikan dengan kemampuan serta daya tahan tubuh dan keinginan diri. Diet hanya akan berhasil saat kita bisa menerima aturan diet dan melaksanakannya dengan senang hati. []

Daftar Pustaka

Buku

Apriadji, Wied Harry. 2015. *Food Combining: Makan Enak Untuk Langsing & Sehat Dengan Sajian Sedap Cita Rasa Daerah.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Mohammad, Imelda. 2014. *Diet dan Workout.* Jakarta: Caesar Media Pustaka.

Tiurma, Rosmauli dan Wibisono, Kartika. 2015. *Food Combining, Bukan Hanya untuk Sehat, Tapi Awet Muda dan Panjang Umur.* Jakarta: Cemerlang Publishing.

Jurnal

Purnamawati, Irene. 2009. *Prevalens Obesitas.* FK UI. Universitas Indonesia.

Internet

Alisha. 2013. *Program Diet Yang Tepat.* http://www.peterparkerblog.com/720/memilih-program-diet-yang-tepat/

Anonymious. 2010. *7 Diet Ekstrim.* https://akhirmalam.wordpress.com/2010/04/24/7-diet-ekstrim/

Anonymious. 2011. *Cara Memilih Program Diet Yang Tepat.* http://nigelballard.over-blog.com/pages/Cara-memilih-program-diet-yang-tepat-6191935.html

Anonymious. 2011. *Apakah Diet Itu?* http://doktersehat.com/apakah-diet-itu/

Anonymious. 2011. *Diet Okinawa.* https://intjoeqiejaja.wordpress.com/2011/05/24/diet-okinawa/

Anonymious. 2012. *The DASH Diet.* http://1001-diet.blogspot.com/2012/12/the-dash-diet.html

Anonymious. 2013. *Tidak Makan, Wanita Ini Penganut Breatharian.* http://gaya.tempo.co/read/news/2013/06/11/060487309/tidak-makan-wanita-ini-penganut-breatharian

Anonymious. 2013. *Apakah Diet Bebas Gluten?* http://www.carakhasiatmanfaat.com/artikel/diet-bebas-gluten.html

Anonymious. 2013. *Diet Golongan Darah I.* http://nyata.co.id/tips/sehat/diet-golongan-darah-1/

Anonymious. 2013. *Food Combining Is It Really Necessary?* http://mayjertales.com/advice/food-combining-is-it-really-necessary

Anonymious. 2014. *Definisi Fitnes.* http://fitnestips-profile.blogspot.com/2014/04/definisi-fitness.html

Anonymious. 2014. *Pengertian Fitnes dan Jenis-Jenis Latihan Fitnes.*

Penulis

Niken Octavianti, SP. Alumnus Fakultas Pertanian Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur Program Studi Agronomi ini berprofesi sebagai Staf IT di biMBA-AIUEO. Ketertarikannya pada dunia kesehatan sejak kecil, menjadikan penulis untuk senantiasa mengembangkan pengetahuannya tentang bidang ini dengan berbagi. "Agama adalah pedomanku, Ilmu adalah pijakanku dan Seni adalah sandaranku" adalah moto hidup sekaligus motivasi untuk memenuhi harapannya bermanfaat bagi sesama. Penulis bisa dihubungi di nvianti@yahoo.co.id.

Diet adalah jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang atau individu. Tetapi diet lebih sering ditujukan untuk menyebut suatu upaya menurunkan berat badan atau mengatur asupan nutrisi tertentu. Fitnes adalah aktifitas fisik yang bertujuan untuk membentuk peforma tubuh menjadi lebih baik. Dalam melakukan fitnes haruslah didukung oleh nutrisi yang tepat, latihan yang baik serta kebersihan.

Dalam buku Fitness vs Diet ini akan dibahas mengenai jenis-jenis diet dan program fitnes yang dapat diikuti oleh pembaca. Setelah membaca buku ini pembaca dapat memutuskan apakah diet atau fitnes yang lebih cocok bagi tubuhnya.

BIP
Bhuana Ilmu Populer (Kelompok Gramedia)
Jl. Palmerah Barat 29-37, Unit 1 - Lantai 2, Jakarta 10270
T: (021) 53677834, F: (021) 53698138
E: redaksi_bip@penerbitbip.id
www.penerbitbip.id
Penerbit_BIP Bhuana Ilmu Populer bipgramedia
9 786024 558086