



BH
Berita Harian

JUMAAT, 4 OGOS, 2017

LANGGANI SEKARANG!

edisi digital

NST
DIGITAL

DIGITAL
BH

HM
ePaper

<http://subscription.nstp.com.my>

1300 22 6787

kllassifieds



www.1k.com.my



1300 808 123 (Tempatan)

+603 2299 6000 (Antarabangsa)

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

Elak

BERAT BADAN NAIK

Jangan abaikan pengambilan sarapan

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

Tambah makanan sihat dalam diet harian

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

Makan jenis makanan yang diperlukan oleh badan dan sangat membantu memaksimumkan proses dalam badan sert mengurangkan berat badan tanpa diet ketat, bukannya dengan memakan makanan ringan.

Menambah masa tidur

Penambahan waktu tidur dalam tempoh bertepatan dapat membantu



dipanggil catechin yang sangat membantu untuk mengurangkan berat badan.

Mula mengunyah gula-gula getah tanpa gula

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

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

Bakar kalori

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

anda menghilangkan berat badan. Sememangnya cara ini sangat menyeronokkan untuk mengurangkan berat badan tanpa diet ketat.

Kajian menunjukkan individu yang kurang tidur selalunya lebih mudah dan cepat lapar daripada mereka yang mendapat tidur yang cukup.

Jadikan teh hijau kawan baik

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

