

Cara Sempel Melangsingkan Badan



Memiliki tubuh yang sehat dengan berat badan yang ideal merupakan impian setiap perempuan. Untuk mewujudkan keinginan tersebut, ada banyak cara yang dapat dilakukan. Tidak perlu yang rumit, Ibu tentunya dapat mewujudkan tubuh sehat yang ideal tanpa harus keluar rumah dengan menerapkan beberapa cara melangsingkan badan di bawah ini, seperti :

1. Lompat tali

Salah satu cara melangsingkan badan yang dapat dilakukan di rumah adalah dengan melakukan lompat tali. Lompat tali dapat menjadi cara yang ampuh untuk menurunkan berat badan karena dalam waktu 30 menit dapat membakar sekitar 340 kalori. Apabila Ibu tidak memiliki tali, Ibu juga dapat melakukan gerakan lompat tanpa menggunakan tali. Ibu juga dapat melakukan variasi gerakan misalnya lompat dengan satu kaki, dua kaki, atau lompat sambil *jogging*. Jangan lupa untuk tetap berhati-hati dalam melakukan gerakan ini ya, Bu.

2. *Hula hoop*

Apakah Ibu pernah mencoba berlatih *hula hoop*? *Hula hoop* dapat menjadi salah satu alat bantu sebagai salah satu cara melangsingkan badan. Permainan yang satu ini juga dipercaya dapat mengecilkan bagian perut, menghancurkan lemak di bagian pinggang, mengencangkan pinggul, serta merampingkan paha. Menurut studi oleh *American Council on Exercise* pada tahun 2010, melakukan gerakan dengan bantuan *hula hoop* dapat

membakar 210 kalori selama 30 menit. Sebaiknya, lakukan gerakan ini secara berkala, mulai dari 5 menit, 10 menit, kemudian tingkatkan secara bertahap.

3. Bermain dengan si kecil

Cara melangsingkan badan yang satu ini tentunya menyenangkan. Selain membakar kalori, Ibu juga sekaligus dapat menghabiskan *quality time* bersama si kecil. Siapa sangka, dengan bermain bersama si kecil terdapat 300 kalori yang dibakar dalam waktu satu jam. Ajak si kecil untuk melakukan permainan yang banyak bergerak sehingga dapat melatih kemampuan motoriknya. Selain agar si kecil semakin aktif, Ibu pun juga dapat menurunkan berat badan dengan bermain dengannya.

4. Menari

Menari dapat membakar 221 kalori selama 30 menit. Walaupun jumlah kalori yang dibakar saat menari tidak sebanyak aktivitas yang lainnya, menari dapat menjadi cara melangsingkan badan yang tergolong menyenangkan. Kuncinya adalah memilih tempo lagu yang tepat, yaitu lagu yang memiliki irama cepat. Ibu dapat mengatur pemilihan lagu agar lagu yang dipilih semakin berirama cepat. Terakhir, tutup waktu menari Ibu dengan lagu yang cenderung pelan sebagai langkah pendinginan.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/cara-simpel-melangsingkan-badan.html>