

4 Cara Mengurangi Perut Buncit tanpa Olahraga



Lemak yang berada di perut berbeda dengan lemak-lemak di bagian tubuh lainnya. Bukan hanya membuat perut buncit, lemak di perut seringkali menjadi tanda awal penyakit hati, diabetes, dan penyakit serius lainnya. Bagaimana cara mengurangi perut buncit tanpa olahraga, simak tipsnya berikut ini.

Kurangi Konsumsi Makanan Cepat Saji

Cara paling cepat mengurangi perut buncit adalah dengan mengurangi konsumsi makan cepat saji. Makanan cepat saji mengandung banyak lemak jenuh, karbohidrat serta kolesterol yang menambah lemak di perut. Jadi bila ingin mengurangi perut buncit, tidak lagi mengonsumsi makanan cepat saji adalah jalan yang paling cepat.

Mengonsumsi Banyak Serat

Makanan apapun yang mengandung serat seperti buah-buahan dan kacang-kacangan bisa membantu mengurangi lemak di perut. Serat bermanfaat untuk menyeimbangkan kadar kolesterol dalam tubuh, memperlancar sistem pencernaan dan mengoptimalkan pemasukan nutrisi yang pada akhirnya bermanfaat untuk metabolisme tubuh dan pembakaran lemak. Ganti sarapan yang biasanya dengan makanan kaya serat seperti oatmeal agar dapat mengurangi perut buncit.

Tidur Secara Teratur

Riset membuktikan bahwa tidur secara teratur (8 jam per malam) bisa membantu mengurangi lemak di perut. Tapi bukan berarti tidur berlebihan akan berakibat baik, karena justru malah bisa menambah lemak. Yang penting untuk diingat adalah tidur cukup dan teratur setiap harinya dan tidak berlebihan, dengan begitu siklus metabolisme tubuh juga terjaga dengan baik.

Makan Perlahan dengan Porsi Sedikit

Yang seringkali salah dilakukan saat mencoba mengurangi perut buncit adalah melakukan diet yang tidak benar. Diet yang baik bukanlah yang tidak makan sama sekali, melainkan mengontrol apa yang dimakan. Untuk mengurangi lemak di perut, sebaiknya makan dengan porsi yang lebih kecil dengan perlahan namun sering setiap harinya. Dengan mengkonsumsi makanan secara perlahan memberi tubuh waktu untuk memproses apa yang masuk sebelum melepaskan enzim yang membuat tubuh merasa kenyang. Selain itu, makan dengan porsi kecil yang sering setiap harinya bisa membuat sistem metabolisme dan pencernaan aktif, sangat baik untuk membakar lemak.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/4-cara-mengurangi-perut-buncit-tanpa-olahraga.html>