

Ini Dia Cara Diet Sehat Alami bagi Si Sibuk



Terkadang kesibukan mengurus keluarga atau menyelesaikan pekerjaan di kantor, membuat jadwal diet Ibu berantakan. Tidak hanya itu, olahraga juga seringkali dilupakan karena tak punya waktu. Padahal pola makan sehat dan olahraga rutin adalah kunci menjaga kesehatan. **Cara diet sehat alami** bisa jadi solusi bagi Ibu yang super sibuk.

Berikut ini cara diet sehat alami di tengah kesibukan Ibu.

Minum air putih

Menurut ahli kesehatan asal Amerika, Michele Borboa, MS, minum air putih yang cukup adalah cara diet sehat yang penting dan simpel. Agar tidak bosan, variasikan air putih dengan menambahkan potongan buah untuk memberikan rasa segar dan tambahan vitamin.

Baca juga: [Ingat Minum Air Putih](#)

Singkirkan junk food

Bersihkan lemari dari makanan yang tinggi gula, garam, dan kalori seperti keripik, kue-kue, atau minuman bersoda. Menurut Alissa Rumsey, ahli nutrisi dari Academy of Nutrition and Dietetics, jika sibuk dan tidak punya banyak waktu, masyarakat cenderung mengambil jalan pintas: mengambil makanan berkalori tinggi ketimbang makanan yang lebih sehat. Akibatnya, pola diet Ibu berantakan.

Memasak dalam jumlah besar

Luangkan waktu di hari libur untuk memasak makanan yang lezat dan bergizi dalam jumlah besar, seperti yang disarankan Alissa. Ibu bisa memasak nasi merah, memanggang sayuran, dan ayam, lalu simpan dalam freezer. Ibu cukup memanaskannya saat tidak punya waktu untuk menyiapkan makanan yang bergizi.

Jangan bergantung pada kudapan manis dan kafein

Tidak ada salahnya mengonsumsi secangkir kopi untuk memulai pagi hari. Tapi saat menghadapi hari yang sibuk, Alissa mengatakan kecenderungan untuk meminum kopi dan memakan kudapan manis lebih banyak dari biasanya. Padahal kedua hal tersebut membuat Ibu lebih mudah lapar dan gampang merasa capek. Ganti kudapan dengan kacang-kacangan atau buah, yang memberi energi tanpa tambahan kalori berlebihan. Tukar asupan kafein Ibu dengan secangkir teh hijau yang kaya antioksidan. Teh hijau juga bisa membantu menurunkan berat badan.

Baca juga: [Mengetahui Khasiat Teh Bagi Kesehatan](#)

Jangan lupakan sarapan

Cara diet sehat yang acap kali disepelkan adalah sarapan. Siapkan menu yang mudah dibuat dan bernutrisi. Misalnya, roti gandum berisi telur, daging ayam dan sayuran, atau oatmeal yang dicampur buah-buahan. Michele mengatakan sarapan mencegah Ibu makan secara berlebihan saat jam makan siang atau mengudap jajanan untuk mengganti kalori yang hilang.

Diet sehat dengan Berolahraga

Olahraga merupakan **cara diet sehat alami** yang penting selain mengatur pola makan. Namun, banyak orang beralasan tidak memiliki waktu untuk berolahraga. Padahal, olahraga tidak harus dilakukan di tempat fitness. Ibu bisa melakukannya sambil mengurus keluarga. Misalnya, saat bermain bersama si kecil di taman, atau sambil membersihkan rumah. Biasakan untuk banyak berjalan kaki ketimbang terlalu lama duduk di belakang meja kantor. Atau pilih menaiki anak tangga daripada menggunakan lift. Sesibuk apapun, Ibu masih bisa kok menjalankan pola diet dan olahraga. Tetap jaga kesehatan ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/ini-dia-cara-sehat-alami.html>