

## Agar Diet Tidak Mudah Gagal, Kenali Dulu 5 Masalahnya



Sudah mencoba beragam jenis diet tapi selalu gagal? Pernahkan Ibu menyadari apa masalah sebenarnya yang menyebabkan diet gagal? Jika belum, Ibu tentu harus mengetahuinya, bukan? Agar diet tak gagal lagi dan kesehatan tubuh lebih terjaga.

Biasanya, 5 hal inilah yang menjadi penyebab utama gagal diet.

### **1. Tubuh Butuh Penyesuaian**

Diet berkaitan dengan perubahan pola dan jenis makanan yang kita konsumsi sehari-hari. Selain memilih apa saja yang harus dikonsumsi, diet juga menuntut perubahan pola makan menjadi lebih baik.

Saat terjadi perubahan secara mendadak, tubuh tentu belum terbiasa atau beradaptasi. Akibatnya, Ibu akan mengalami pusing, mual, dan perasaan tak enak lainnya. Untuk mengatasinya, Ibu bisa melakukan diet secara bertahap, bukan merubah total kebiasaan makan.

### **2. Rasa Lapar**

Semua orang tentu merasakan lapar. Terlebih jika aktivitas padat, rasa lapar akan lebih cepat datang. Tak dapat dipungkiri, rasa lapar juga menjadi momok bagi mereka yang baru mulai diet.

Sebenarnya, hal ini disebabkan oleh tubuh yang kekurangan nutrisi. Bisa jadi, rasa lapar yang datang lebih cepat karena pilihan makanan yang kurang tepat dengan kondisi serta aktivitas tubuh.

Untuk mengatasinya, pastikan tubuh mendapatkan nutrisi lengkap, mulai dari karbohidrat, protein, serat, vitamin dan mineral, serta air. Ibu juga bisa mengganti nasi putih dengan beras merah atau gandum yang memiliki kandungan karbohidrat kompleks. Selain itu, makanan berserat tinggi juga mampu memberi rasa kenyang lebih lama.

### **3. Keinginan Untuk Ngemil**

Saat diet, kadang Ibu merasa ingin ngemil dan makan meski tak merasa lapar. Sebenarnya, tak ada salahnya Ibu ngemil saat diet asalkan porsi dan jenis makanannya terjaga. Pilih cemilan yang gula, garam dan lemak serta tinggi serat seperti buah-buahan. Makanan dengan kandungan serat yang tinggi dapat membantu memberikan rasa kenyang lebih lama.

Untuk mencegah keinginan ngemil berlebihan, usahakan makan tepat waktu – tidak melewatkan sarapan ataupun makan siang bahkan makan malam – dan pastikan Ibu mengonsumsi makanan dengan komposisi gizi seimbang.

### **4. Kurang Tidur**

Ibu tentu bertanya-tanya apa hubungan tidur dengan diet, bukan?

Tidur merupakan mekanisme tubuh untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Kurang tidur tidak hanya menyebabkan Ibu merasa mudah lelah dan mengantuk, tapi juga mempengaruhi hormon leptin dan ghrelin yang mengatur rasa kenyang dan lapar.

Ghrelin mengirimkan sinyal ke otak bahwa tubuh sedang lapar sedangkan leptin melakukan kebalikannya. Kurang tidur menyebabkan tubuh memproduksi lebih banyak hormon ghrelin dan lebih sedikit hormon leptin. Hal inilah yang menyebabkan orang yang kurang tidur cenderung merasa cepat lapar dan ingin terus makan.

### **5. Emosi Diri**

Selain pengaruh dari luar, pengaruh dari dalam diri tentu menjadi poin penting dalam melakukan diet. Untuk itu, Ibu harus mempersiapkan emosi diri dengan baik, agar tak patah semangat di tengah jalan.

Sebelum memulai diet, alangkah baiknya jika Ibu membuat rencana dan tujuan yang realistis. Tak perlu terburu-buru mendapatkan hasil, Ibu cukup melaksanakannya dengan konsisten.

Sudah tahu kan, ternyata hal-hal kecil yang tak disadari pun menjadi penyebab gagalnya diet?

Di samping itu, Ibu juga harus memastikan bahwa diet bukan hanya bertujuan untuk menurunkan berat badan secara instan. Tujuan diet sebenarnya adalah membentuk pola hidup sehat, mulai dari makanan, tidur, hingga olahraga teratur.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/agar-diet-tidak-mudah-gagal-kenali-dulu-5-masalahnya.html>