

# Kebiasaan di Pagi Hari yang Bikin Turun BB, Ternyata Simpel Banget!

Category: Gaya Hidup, Sehat  
written by Maulya | 17/12/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | Jakarta – Bagi beberapa orang, bukan mudah menurunkan berat badan. Sudah mencoba tips diet ini-itulah, berat badan terus saja ‘nge-stuck’. Rupanya menurut ahli gizi, kunci keberhasilan untuk menurunkan berat badan boleh jadi ada di kebiasaan pagi hari.

Memang pada dasarnya, kunci untuk menurunkan berat badan adalah dengan defisit kalori. Artinya, kalori yang masuk ke tubuh tak boleh sampai jauh berlebihan dibandingkan kalori yang terbakar. Tentunya, hal ini dilakukan dengan menjaga asupan makanan dibarengi aktivitas olahraga.

Lantas jika ingin memaksimalkan upaya penurunan BB dengan langkah-langkah simpel di pagi hari, apa saja yang bisa dicoba?

## **1. Minum air putih**

Sebagaimana dibuktikan oleh penelitian, memperbanyak asupan air putih setiap hari bisa membantu proses penurunan berat badan. Menurut penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, orang yang minum sekitar dua gelas air 30 menit sebelum sarapan, makan siang, dan makan malam mengalami penurunan berat badan dan mengalami penurunan indeks massa tubuh (BMI).

“Saat Anda bangun di pagi hari, Anda mungkin mengalami dehidrasi, jadi menghidrasi dengan segelas air adalah ide yang bagus. Anda juga mungkin mengira Anda lapar, padahal sebenarnya hanya haus,” ujar ahli gizi sekaligus penulis ‘*Finally Full, Finally Slim*’, Lisa Young, dikutip dari *Eat This Not That*.

## **2. Pilih menu kaya akan protein buat sarapan**

Young menjelaskan, sarapan dengan makanan kaya protein seperti telur, yogurt, atau selai kacang akan membuat seseorang merasa kenyang lebih lama. Ditambah, asupan makanan ini membantu menstabilkan gula darah. Tak heran, makanan kaya akan protein ini disebut-sebut menjadi resep utama untuk menurunkan BB.

Seiring itu, banyak uji klinis telah mengungkapkan bahwa meningkatkan asupan protein dapat meningkatkan komposisi tubuh secara keseluruhan dengan menurunkan massa lemak.

## **3. Pilih juga buah-buahan**

“Anda akan menambahkan jumlah besar dan volume pada makanan Anda tanpa kalori yang tidak perlu,” kata Young. Sembari dijelaskannya, buah adalah makanan terbaik untuk ditambahkan ke rutinitas pagi karena kaya akan antioksidan dan serat.

Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *Annals of Internal Medicine* menunjukkan bahwa menambah jumlah konsumsi serat setiap hari hingga 30 gram dapat menurunkan tekanan darah dan

membantu menurunkan berat badan. Walhasil, mengawali hari dengan asupan serat adalah cara sederhana untuk membantu proses penurunan BB.

“Saya suka menambahkan buah beri ke yogurt saya atau mengiris apel ke dalam oatmeal saya. Penurunan berat badan yang sehat berfokus pada apa yang harus ditambahkan, bukan dikurangi,” tutur Young.

#### **4. Sempatkan jalan kaki**

Terkesan simpel, tapi sebenarnya aktivitas jalan kaki punya manfaat luar biasa buat tubuh. Tak terkecuali, membantu proses penurunan berat badan.

“Menurunkan berat badan dengan berjalan kaki adalah tambahan yang bagus selain mengonsumsi makanan sehat. Berjalan kaki membakar kalori, membantu menjaga tulang tetap kuat, dan baik untuk suasana hati Anda,” pungkas Young.

**| Sumber:** Detik