



CARA RAWATAN OBESITI

“I hairan betul tengok Laila tu. Dia makan banyak tapi badannya kecil dan langsing sahaja.” Kata Naemah kepada saya. “Kadang kadang I tengok dia makan tak berhenti henti. Mulutnya asyik mengunyah namun berat badannya tak pernah berganjak..” komennya lagi.

Naemah merasa hairan kerana setelah tiga bulan mengamalkan diet yang ketat dia masih belum mampu menurunkan berat badannya. Sedangkana sahabatnya Laila yang makan banyak tidak pula menjadi gemuk. Sebenarnya scenario ini sering kita temui.

Jelaslah bagi kita bahawa factor makan bukannya sebab yang tepat mengapa seseorang menjadi gemuk. Seseorang menjadi gemuk disebabkan tubuhnya tidak mampu menukar makanan kepada tenaga untuk yang di gunakan. Sebaliknya makanan di simpan menjadi lemak. Orang yang mengalami masalah ini tentu akan merasa letih dan kekurangan tenaga. Apabila dia makan lebih banyak untuk meningkatkan tenaganya, makanan tersebut terus menjadi lemak pada badan dan dia akan bertambah gemuk. Adakah berat badan satu masalah bagi anda?

Adakah anda sedang mencari- cari panduan yang berkesan untuk menurunkan berat badan? Adakah anda sering mencuba untuk kurus tetapi gagal? Adakah anda merasa kecewa apabila doctor dan para pakar tidak mampu membantu anda menurunkan berat badan?

Sebenarnya anda tidak bersendirian dalam menghadapi masalah ini.

Ramai yang bermasalah dan mencari-cari jalan keluar sebagaimana anda. Kerana itulah wujudnya pelbagai perniagaan pelansingan yang rata rata mengambil peluang ke atas anda. Apabila anda pengunjugi pusat pusat sebegini

dan gagal mereka mempersalahkan anda semata mata. Anda akan di tuduh makan banyak dan tidak berdisiplin, atau mereka sekali lagi cuba mengosongkan kocek anda dengan menawarkan sesuatu program yang lebih mahal.

Anda tidak perlu berbelanja mahal untuk kurus. Anda hanya memerlukan pengetahuan yang baik mengenai jenis makanan yang mampu meningkatkan kadar metabolic dan senaman yang berkesan untuk mencapai berat badan idaman anda.

Bila enzim dan hormone pembakar lemak tidak ada dalam badan kita ,sudah tentu badan tidak mampu membakar lemak ndan akibatnya berat badan tidak berganjak meskipun berpuasa dan berdiet dengan bersubgguh sungguh. Jadi diet dan kaedah meningkatkan enzim dan hormone badan perlulah seiring.

perubahan dalam hidup anda.

Anda adalah apa yang anda makan.

Makan adalah satu daripada nikmat anugerah Tuhan dalam hidup kita. Makanan yang sedap menghairahkan selera kita sehingga apabila kenyang kita masih mahu makan. Oleh kerana makanan kita mengdungi banyak lemak dan gula kita berhadapan dengan masalah pengambilan lebihan gula dan lemak. Kesilapan memilih makanan menjadikan Ramai 2rakyat Malaysia menjadi gemuk gedempul. Keadaan ini disebut sebagai klinikal obesity.

Dinegara kita terdapat beraneka jenis makanan hasil dari integrasi budaya antara penduduk berbilang bangsa. Tidak kurang juga masuknya makanan segera dari negara luar. Hampir semua jenis maknanan menggoda selera makan kita.

Cuba kita lihat senario sewaktu bulan Ramadhan. Di bulan Ramadhan segala aneka makanan menimbulkan keinginan makan. Sehingga ia dianggap sebagai bulan pesta makan, liputan dan promosi makanan memenuhi ruangan surat khabar dan majalah. Negara kita adalah sebuah syurga makanan yang indah. Sekiranya kita tidak berwaspada dan mengambil tahu apa yang kita makan setiap hari lama kelamaan ia akan merosakkan tubuh badan kita.

Over weight(lebihan berat badan) Dan Obesiti

Secara peristilahan ada perbezaan di antara overweight dengan obesity. Overweight ialah lebih berat badan daripada yang sepatutnya dari segi saiz kerangka badan. (Berat badan unggul seseorang)

Misalnya seorang ahli bina badan atau ahli sukan tertentu mungkin mempunyai berat badan yang lebih kerana kelebihan pada otot berat tulang badan dan kandungan air daripada orang biasa namun dia tidak mengalami obesity. Jadi yang dimaksudkan dengan obesiti ialah kelibibahan lemak badan.

Jelaslah bagi kita bahawa menimbang berat sahaja bukan satu ukuran yang tepat bagi mengukur tahap obesity.

Cara yang tepat ialah mengukur ketebalan lemak. Anda boleh mengambilk ukur lilit lengan peha dan perut sebelum memulakan program melansingkan badan. Jadikan ukuran sebagai rujukan anda menentukan keberkesanan program

Persediaan mental untuk kurus

1) Sudahkah anda memikir dengan teliti mengapa anda mahu mengurangkan berat badan? Keazaman dan kekuatan minda sangat perlu kerana tanpa keazaman yang kukuh anda tidak mungkin mampu menghadapi cabaran yang hebat sewaktu menjalani proses menurunkan berat badan.

2)Adakah anda ingin mengurangkan berat badan untuk diri sendiri atau untuk orang lain?mereka yang mahu kurus atas desakan naluri sendiri lebih Berjaya pada amnya.

3)adakah anda bersedia untuk memberi tumpuan dan kesungguhan menukar tabiat dan jenis makanan dan aktiviti anda bagi menjayakan rancangan pengurangan berat badan?

Jawapan “ya” kepada soalan-soalan diatas member erti anda bersedia untuk memasuki eara baru dalam hidup anda. Semestinya hadiah yang menunggu anda sangat besar ertinya dalam kehiduopan anda dan keluarga anda.

Makanan yang perlu dalam diet

Banyak kalori boleh dikurangkan dengan mengelak makanan berlemak dan bergula. Kalau membeli makanan pilihlah makanan yang labelnya menunjukkan kandungan kalori atau kandungan gula yang rendah. Makan daging merah, daging ayam dan ikan. Makan maknan yang kandungan gula sedikit. Perlu diingat jus buahan juga mengandungi gula yang tinggi. Minuman beralkohol mengabdungi kalori yang tinggi.makanan yang berkanji dan jenis tenusu patut ada dalam diet harian kerana makanan itu membantu badan kita mendapat zat dan vitamin untuk keperluan kesihatan,. Kita juga perlu mengambil buhan dan bijiran sayuran tiap-tiap hari. Dadih, susu kurang lemak, keju dan apa-apa makanan yang mengandungi susu rendah lemak. Orang prempuan perlu mengambil kalsium untuk mengelak reput tulang.

Kaunseling diet Pill Diet

pill diet boleh menyebabkan tekanan darah meningkat keparas bahaya. Janganlah sekali-kali amabil pill diet tanapa preskripsi doctor kerana tidak berbaloi untuk mendedahkan diri kepada bahaya semata-mata kerana ingin badan yang cantik.

Saya tidak bersetuju dengan pil diet kerana ia hanya boleh menurunkan berat badan buat sementara sahaja. Jika kita tidak berubah sikap dan aktiviti kita kita akan tetap berhadapan dengan permasalahan sebegini. Pengambilan pil diet tidak harus di amalkan secara routine kerana kesan sampingan yang tidak baik itu

Jalan utama mengurangkan berat badan ialah Mengurangkan pengambilan kalori mengambil hanya makanan yang mempunyai glycemic index rendah dan bersenam.

Inilah jalan utama untuk membakar kalori dalam badan kita. Ianya cara yang penting untuk mengurangkan berat badan dan mengekalkan berat badan yang dikehendaki.

Selain daripada mengawal berat badan senaman dapat menghalang daripada berbagai penyakit dan meningkatkan kesihatan secara keseluruhan. Tidak menjadi hal untuk kita memilih apa sahaja exercise asalkan ianya dapat membakar kalori dalam badan kita. Untuk menjadikannya berkesan exercise hendaklah diikuti dengan amalan pemakanan yang sihat dan seimbang. Sekurang-kurangnya sehari kita perlu membuat senaman selama 30 minit sehari. Kita perlu tukar gaya hidup pasif kepada gaya hidup aktif. Bila mana ada peluang untuk berjalan kakai kita berjalan. Bila ada peluang untuk naik tangga kita naik dengan kaki bukan dengan lif atau escalator.

Kaunseling dalam pemilihan diet selalunya diadakan untuk mengurangkan berat badan. Terdapat 2 jenis therapy diet iaitu diet berkalori rendah (800-1500 kalori) harian dan diet yang kalori sangat rendah bawah daripada 800 kalori dengan mengguna cecair protin.

Hentikan memakan makanan yang kaya dengan karbohidrat, apabila peringkat permulaan anda akan berasa lapar, cuba alihkan perhatian anda dengan aktiviti yang menyibukkan. Ambil hanya makanan berprotin seperti telur ikan dan

berfiber seperti sayur dan buah. Selepas seminggu tubuh anda akan segar dan kembali bertenaga dan lemak akan mula pecah.

“Sila share kepada kenalan anda tanpa mengubah sebarang informasi dalam artikel”



www.marissa-esthetic.com

Semenyih (HQ) : 03-87234808/013-2448484

Sepang : 03-31413729

Melaka : 06-3170412/013-3386698

Shah Alam : 019-3963678

Bandar Baru Bangi : 03-89252334

Kuantan : 017-3581619

Nilai : 012-3585949* Kelantan : 017-3581610