# [Tips Membentuk Tubuh yang Ideal](http://metodehidupsehat.blogspot.com/2013/07/tips-memiliki-bentuk-tubuh-ideal.html)

Kebanyakan orang bilang olah raga secara teratur adalah solusi mudah yang kerap kali diucapkan orang untuk menjawab **bagaimana mendapatkan bentuk tubuh yang ideal**. Tapi sebenarnya, banyak sekali hal yang harus diperhatikan supaya tidak merusak sistem metabolisme dalam tubuh yang berakibat fatal terhadap tubuh Anda. Sehingga kita juga perlu tahu bagaimana metabolisme tubuh sehingga mendapatkan hasil yang sesuai dengan yang kita inginkan.  
  
Beberapa [tips hidup sehat](http://metodehidupsehat.blogspot.com/) yang harus Anda perhatikan supaya tidak merusak metabolisme tubuh dan [mendapatkan bentuk tubuh ideal](http://metodehidupsehat.blogspot.com/2013/07/tips-memiliki-bentuk-tubuh-ideal.html) sesuai keinginan dan dengan proporsional, diantaranya**:**

[](http://3.bp.blogspot.com/-WaD_CrqF54Q/UeFwOaW9zuI/AAAAAAAAAHk/PwI4ZJsDCP4/s1600/fitness-female-208x300.jpg)

**Tips Memiliki Bentuk Tubuh yang Ideal**

**1. Perencanaan**  
Seperti kata pepatah lama, "jika Anda gagal untuk merencanakan sesuatu, maka Anda memang berencana untuk gagal." Kata Emma Leigh Synnott, seorang spresialis olaharga, nutrisi dan metabolisme, memiliki tujuan yang nyata dan menjalan target selama seminggu, kemungkinan besar apa yang direncanakan akan berjalan mulus.  
  
Namun, pastikan lagi bahwa perjuangan Anda tidak berakhir menjadi seorang yang phobia terhadap apa yang anda konsumsi. Jadi, pastikan diri Anda untuk menemukan keseimbangan dalam menjalani apa yang ingin dicapai.  
  
**2. Cukup tidur**  
Tidur berfungsi membantu memulihkan tubuh sehabis melakukan banyak kegiatan yang Anda kerjakan untuk membakar lemak.  
  
Peneliti dari University of Chicago melaporkan bahwa tidur kurang dari 7 sampai 8 jam setiap malam dapat meningkatkan nafsu makan, metabolisme lambat dan membuat lemak tersimpan banyak di dalam perut.  
Susah tidur juga dapat disebabkan karena salah dalam melakukan kegiatan pembakaran lemak. Makanya, banyak ahli menyarankan untuk olahraga tidak berlebihan sehingga bisa mengatur pola tidur Anda.  
  
**3. Kurangi camilan**  
Banyak orang merasa bahagia ketika menikmati cemilannya 4-6 kali per hari.  
Menurut penelitian para ahli di Purdue University, metode ngemil bisa menyabotase kerja keras Anda untuk membakar lemak. Itu semua disebabkan rata-rata 200 kalori terdapat pada semua jenis cemilan. Bahkan beberapa peneliti mengatakan, dalam kurun waktu 30 tahun belakangan ini, nilai kalori yang terdapat pada cemilan bertambah menjadi 600 kalori.  
  
Kalau Anda belum bisa berhenti ngemil, bisa dicoba dengan mengurangi porsi cemilannya setiap hari.  
  
**4. Mengetahui berapa banyak jumlah makanan yang Anda konsumsi**  
Dalam kasus ini, banyak orang yang justru salah dalam melakukannya. Sebagian besar menganggap remeh cara seperti ini. Padahal, dengan mengetahui berapa banyak jumlah makanan yang kita konsumsi bisa membantu Anda membakar lemak dengan muda.  
  
**5. Bergerak lebih banyak lagi**   
Banyak yang beranggapan bahwa membakar lemak hanya dapat dilakukan dengan rutin melakukan treadmill, kardio dan mengangkat beban. Tanpa banyak diketahui bahwa dengan melakukan kegiatan-kegiatan kecil juga mampu membakar lemak. Asalkan semua itu dilakukan secara rutin dan dalam keadaan bahagia.  
  
**6. Hilangkan kebiasaan mengonsumsi minuman bersoda**  
Perlu diketahui bahwa 65 persen orang Amerika rutin mengonsumsi minuman bersoda di semua kondisi cuaca. Padahal, efek dari rutin mengonsumsi minuman bersoda itu adalah menimbulkan rasa lapar setiap waktu. Walaupun Anda sudah rutin berolahraga, hindari segala jenis minuman bersoda. Diet coke sekali pun. Justrugula yang terkandung di dalam diet coke lebih besar ketimbang minuman bersoda jenis lainnya.  
  
**7. Atur hari bebas**  
Melakukan olahraga untuk membakar lemak itu memang terasa sulit. Baik secara mental, maupun secara fisik. Itu sebabnya, banyak peneliti yang menyarankan untuk memiliki "free day". "Free day" ini dilakukan untuk memberi waktu istirahat anda dari segala kegiatan rutin yang biasa Anda lakukan.  
  
**8. Angkat berat**   
Menurut penelitian, mengangkat beban adalah salah satu cara untuk membakar lemak lebih cepat. Tidak hanya berguna untuk kaum pria, kaum wanita pun bisa melakukan kegiatan ini.Selain mengaktifkan sistim kerja otot secara lebih, mengangkat beban juga berfungsi untuk meningkatkan metabolisme Anda.  
  
**9. Membuat jaringan pertemanan**  
Pergunakan orang di sekeliling untuk membantu kerja keras Anda membakar lemak. Beritahu teman, orang tua dan saudara akan niat Anda ini. Minta dukungan kepada mereka. Semakin tinggi dukungan yang Anda terima akan semakin baik.  
  
**10. Tambahkan variasi gerakan**  
Untuk hasil yang lebih maksimal, jangan hanya fokus pada satu gerakan saja. Cobalah mengganti jenis gerakan lainnya. Misalnya mulai dengan cardio seperti tredamill dan sepeda, lalu segera diikuti dengan rangkaian gerakan dumbbell. Lakukan kegiatan seperti ini berulang kali.  
  
**11. Gunakan alat sederhana**  
Apabila Anda tidak memiliki uang lebih untuk membeli alat pembakar lemak seperti treadmill, tidak perlu khawatir. Anda dapat membeli seuntai tali skipping yang harganya relatif murah. Lakukan lompatan menggunakan skipping sebanyak mungkin setiap hari, minimal 50 kali lompatan, maka Anda sudah melakukan gerakan yang dapat membantu membakar lemak.  
  
**12. Lakukan puasa intermiten**  
Puasa intermiten dapat diselipkan diantara kegiatan pembakaran lemak Anda. Puasa intermiten, puasa yang dilakukan selama 24 jam, dapat dilakukan 1 kali dalam seminggu. Memang, puasa jenis 1 ini terlihat ekstrem. Tapi, apabila dilakukan secara rutin puasa intermiten dapat menurunkan berat badan secara sehat dan juga dapat mempertahankan masa otot.  
  
**13. Konsumsi lemak sehat**   
Institute of Medicine merekomendasikan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung lemak sehat seperti kacang-kacangan, alpukat dan minyak yang mengandung lemak sehat dapat membantu Anda menghilangkan lemak lebih cepat.  
  
Tapi, pastikan berapa banyak lemak yang Anda butuhkan dalam menjalankan diet untuk mencegah diri Anda melakukan makan secara berlebih. Seperti biasa, hindari lemak trans yang tidak baik untuk tubuh Anda.  
  
**14. Konsumsi air mineral**  
Menurut penilitian, rajin mengonsumsi air mineral, dapat membantu Anda terhindar dari rasa lapar yang berlebihan. Anda dapat mengendalikan nafsu makan dengan cara meminum segelas air mineral sebelum dan sesudah makan. Hindari minum ketika sedang mengunyah makanan Anda.