Anda yang ingin mendapatkan hasil maksimal dari latihan fisik:  
  
**1. Hindari pemanis buatan**  
Ada beberapa jenis makanan/minuman yang harus Anda hindari seperti misalnya [diet](http://health.kompas.com/tag/diet?utm_source=RD&utm_medium=inart&utm_campaign=khiprd) tinggi [soda](http://health.kompas.com/tag/Soda?utm_source=RD&utm_medium=inart&utm_campaign=khiprd) atau cairan yang mengandung pemanis buatan. Mengapa? Karena konsumsi [soda](http://health.kompas.com/tag/Soda?utm_source=RD&utm_medium=inart&utm_campaign=khiprd) atau pemanis buatan secara berlebih hanya akan memicu naiknya bobot tubuh seseorang. Jika Anda berencana menurunkan berat badan, hindari segala bentuk konsumsi cairan yang mengandung pemanis buatan.  
  
**2. Banyak minum air putih**  
Anda harus minum segelas air lebih banyak setiap kali melakukan aktivitas fisik.  Seorang atlet seharusnya lebih sering mengisi tubuh mereka dengan oksigen karena hampir selalu terlibat dalam banyak aktivitas fisik. Minum lebih banyak air akan membantu tubuh Anda menerima oksigen dan menjaga tubuh tetap terhidrasi.   
  
**3. Biarkan tubuh istirahat**  
Beberapa atlet biasanya melibatkan diri mereka ke dalam aktivitas fisik yang berlebihan setiap hari. Yang benar adalah Anda harus menyeimbangkan waktu latihan setiap minggu dan melakukan olahraga secara intens tiga atau empat kali setiap minggu. Jika Anda berencana berlatih maraton, pastikan untuk mengambil setidaknya satu hari untuk beristirahat di antara sesi latihan utama. Jika Anda berlatih lari sejauh lima atau enam mil pada satu hari, sebaiknya batasi diri Anda untuk melakukan aktivitas jalan kaki atau jogging ringan di hari berikutnya. Terlalu memaksakan diri  melakukan latihan berat hanya akan meningkatkan risiko terjadinya cedera.  
  
**4. Hindari latihan beban berlebihan**  
Jika Anda lebih memilih untuk memiliki tubuh kurus sebagai seorang atlet, Anda tentu harus menghindari latihan angkat beban berat yang berlebihan. Mengangkat beban berat akan menyebabkan Anda menjadi lebih kuat, dan otot-otot Anda akan terbangun. Jika Anda berencana membangun otot, hindari untuk mengangkat beban terlalu berat. Bila Anda masih ingin memasukkan latihan angkat beban ke dalam rutinitas latihan Anda, pastikan untuk menambahkan latihan beban kecil ke dalam rejimen latihan Anda.  
 **5. Lebih sering berlari**  
  
Atlet yang ingin meningkatkan kelincahan, kecepatan dan fleksibilitas harus lebih sering latihan lari. Berlari adalah cara termudah yang bisa dilakukan seseorang untuk menurunkan berat badan dalam waktu singkat. Dikombinasikan dengan [diet](http://health.kompas.com/tag/diet?utm_source=RD&utm_medium=inart&utm_campaign=khiprd) sehat, berlari akan membantu Anda mencapai berat badan yang optimal. Jangan lupa untuk mencukupi cairan tubuh segera sebelum dan setelah sesi latihan. Berlari juga akan menyebabkan Anda berkeringat lebih banyak ketimbang melakukan aktivitas fisik lainnya, sehingga sangat penting untuk Anda selalu mengingat minum air putih setiap sepuluh atau dua puluh menit