# 5 Kebiasaan Penghambat Turunnya Berat Badan

[Olahraga](http://www.artikelkesehatan99.com/olahraga-bagi-penderita-diabetes/" \t "_blank) secara rutin mungkin menjadi salah satu pilihan paling populer untuk menurunkan berat badan. Namun demikian, hal tersebut tampaknya tidak cukup, karena harus diimbangi juga dengan menjaga pola hidup sehat. Salah satunya adalah dengan menghindari beberapa kebiasaan-kebiasaan yang dapat menyebabkan penimbunan lemak di perut. Apa saja kebiasaan-kebiasaan tersebut? Berikut ulasannya..

## Kebiasaan-Kebiasaan Penghambat Turunnya Berat Badan

**1. Minum minuman bersoda**  
Apabila tidak bisa melewatkan hari tanpa [minum minuman bersoda](http://www.artikelkesehatan99.com/sering-minum-soda-dapat-mempengaruhi-fungsi-otak/), maka anda berada dalam risiko untuk mengalami perut buncit. Menurut penelitian, [minum sekaleng soda setiap hari](http://www.artikelkesehatan99.com/mengonsumsi-soda-setiap-hari-akan-meningkatkan-risiko-stroke/) dapat menyebabkan lingkar pinggang anda bertambah lima kali lebih cepat dibandingkan dengan orang yang tidak mengonsumsi soda setiap harinya. Hal ini karena soda mempunyai kandungan gula yang tinggi sehingga memicu anda untuk makan lebih banyak.

**2. Makan tengah malam**  
Walaupun secara alami tubuh akan membakar timbunan lemak ketika tidur, mekanisme tersebut sulit bekerja dengan baik apabila anda tidur dalam kondisi perut kenyang. Makan saat larut malam akan membuat anda tidur dalam kondisi perut penuh. Selain dapat menyebabkan timbunan lemak di perut, tidur dengan perut kenyang dapat mengganggu pencernaan. Untuk mengatasinya, anda dapat makan dengan porsi kecil di malam hari dan tidak tidur selama 3 jam setelah makan.

**3. Makan dengan piring besar**  
Ketika makan, anda sebainya memperhatikan ukuran piring yang digunakan. Hal ini terlihat sepele, namun pengaruhnya tidak bisa diremehkan. Sebuah survei yng dilakukan pada penderita obesitas menemukan bahwa mereka cenderung memilih piring yang besar saat makan. Piring besar memungkinkan anda untuk mengambil makanan lebih banyak. Hal ini bisa membuat anda mengonsumsi makanan lebih banyak dari yang tubuh butuhkan.

**4. Kurang tidur**  
[Kurang tidur](http://www.artikelkesehatan99.com/kurang-tidur-berkontribusi-dalam-menyebabkan-obesitas/" \t "_blank) bisa menjadi salah satu penyebab mengapa berat badan anda mudah naik. Ketika tubuh gagal memenuhi waktu tidur yang cukup (7-9 jam), maka tingkat kortisol (hormon stres) akan naik. Hal tersebut mendorong anda untuk mengonsumsi makanan yang banyak mengandung gula.

**5. Makan saat sedih atau marah**  
Emosi yang meningkat dapat membuat seseorang makan lebih banyak. Tidak sedikit dari orang yang sedang emosi melampiaskan kekesalannya pada makanan, dan ini tentunya tidak baik. Asupan makanan yang tidak terkontrol dapat membuat timbunan lemak di perut. Sebagai gantinya, anda bisa mengubah kebiasaan buruk ini dengan mengonsumsi minum air putih yang banyak saat marah.