# 9 Tips Menurunkan Berat Badan Tanpa Jalani Program Diet

**Menurunkan berat badan** memang gampang-gampang susah. Banyak orang yang berhasil menurunkan berat badannya dengan program diet yang ketat, namun tidak sedikit yang gagal, bahkan berat badannya malah bertambah. Mereka yang gagal umumnya menjalankan program diet yang salah dan tidak sehat. [Menurunkan berat badan](http://artikelkesehatan99.com/9-tips-menurunkan-berat-badan-tanpa-jalani-program-diet/) butuh waktu dan proses, tidak instan. Tanpa harus menjalankan program diet yang ketat dan cenderung ‘menyiksa’, sebenarnya ada cara sederhana dan efektif yang bisa anda terapkan. Kuncinya adalah dengan mengubah gaya hidup anda ke arah yang lebih sehat.

## 9 Tips sehat menurunkan berat badan tanpa harus melalui program diet

**1. Minum air putih**  
Air putih adalah salah satu minuman terbaik untuk menjaga kesehatan tubuh. Selain tidak mengandung kalori, air putih dapat membantu membersihkan racun dalam tubuh melalui keringat. Oleh sebab itu, penuhi kebutuhan cairan tubuh dengan [**minum air putih**](http://artikelkesehatan99.com/6-akibat-jika-kurang-minum-air-putih/) yang cukup setiap harinya.

**2. Minum teh hijau**  
Selain air putih, anda juga disarankan untuk mengonsumsi teh hijau. Teh hijau diketahui dapat menurunkan risiko penyakit jantung dan kanker, menurunkan kadar kolesterol, serta dapat membantu membakar lemak.

**3. Hindari minuman berkalori**  
Hindari minuman berkalori seperti [**minuman berenergi**](http://artikelkesehatan99.com/bahaya-minuman-berenergi-bagi-anak-anak-dan-remaja/), soda, atau kopi. Jika anda banyak mengonsumsi minuman-minuman tersebut, berat badan yang anda idam-idamkan tidak kunjung terwujud.

**4. Naik tangga**  
Tempat-tempat umum seperti mal, bandara, atau gedung perkantoran hampir selalu tersedia eskalator atau lift. Daripada menggunakan eskalator atau lift, lebih baik anda membiasakan diri untuk selalu menggunakan tangga bila sedang di tempat-tempat tersebut.

**5. Keluar rumah**  
Keluar rumah bukan berarti anda harus melakukan olahraga yang berat seperti lari, berenang, atau fitnes sekalipun. Cukup berjalan-jalan atau bersepeda di komplek perumahan secara rutin, kalori dalam tubuh juga akan terbakar.

**6. Berhenti makan saat kenyang**  
Sudah kenyang? Anda tidak perlu memaksakan diri untuk menghabiskan makanan di piring karena adanya perasaan bersalah. Sebaiknya simpan makanan tersebut untuk waktu makan berikutnya atau bagi ke sesama anggota keluarga anda.

**7. Makan dalam porsi kecil**  
Daripada makan 3 kali dalam jumlah besar setiap harinya, akan lebih baik jika anda makan lima atau enam kali per hari dalam porsi yang kecil. Ini merupakan salah satu cara yang efektif untuk menurunkan berat badan. Selain itu, ganti piring anda ke ukuran yang lebih kecil. Makan dengan piring kecil akan mencegah anda untuk makan dalam porsi yang besar.

**8. Hindari menonton televisi terlalu lama**  
Berbagai penelitian menunjukkan bahwa menghabiskan waktu di depan televisi memiliki hubungan dengan obesitas dan bertambahnya berat badan. **[Menonton televisi terlalu lama](http://artikelkesehatan99.com/terlalu-banyak-menonton-televisi-berisiko-memperpendek-umur/" \t "_blank)** mendorong orang untuk makan lebih banyak dan membuat orang untuk melakukan aktivitas fisik.

**9. Hindari stres**  
Hindari stres sebisa mungkin dan segera atasi jika stres datang. Hal ini dikarenakan stres dapat mengacaukan sistem hormon dan nafsu akan yang pada akhirnya membuat anak untuk makan berlebihan. Jika sudah begitu, berat badan bukannya turun, malah semakin bertambah.