# Kebiasaan-Kebiasaan Yang Dapat Memicu Obesitas

Kelebihan berat badan bisa dipicu oleh kebiasaan yang anda lakukan setiap harinya. Mungkin tanpa anda sadari, kebiasaan-kebiasaan yang anda lakukan sehari-sehari ternyata bisa menjadi salah satu [**penyebab naiknya berat badan**](http://artikelkesehatan99.com/7-penyebab-kenaikan-berat-badan-yang-tidak-dapat-anda-kontrol/).

**1. Kurang Tidur**  
Kurang tidur bisa membuat anda gemuk. Menurut penelitian, [**kurang tidur**](http://artikelkesehatan99.com/5-alasan-anda-harus-cukup-tidur/) dapat memperlambat metabolisme sebanyak 5% – 20% dan mengubah tingkat hormon rasa lapar, membuat anda lapar sepanjang hari dan makan dengan dengan banyak.

**2. Makan di dalam mobil**  
Jika anda membeli makanan seperti burger atau makanan ringan yang mudah untuk dimakan di dalam mobil, memungkinkan anda untuk mengasup kalori secara berlebih dari seharusnya. Jika anda memang sedang melakukan perjalanan panjang, maka bawalah makanan yang sehat dan sebotol air mineral.

**3. Makan di depan TV**  
Kebiasaan makan di depan TV ternyata menjadi salah satu pemicu berat badan anda naik. Bagaiamana bisa? Makan di depan TV membuat anda makan lebih cepat dan lebih banyak. Otak membutuhkan waktu untuk berkomunikasi bahwa anda memang kenyang. Namun kebanyakan orang justru masih merasa lapar dan mengonsumsi hingga 2 kali porsi yang seharusnya saat mereka makan di depan TV.

**4. Kebiasaan menghabiskan makanan walaupun sudah kenyang**  
Mungkin sejak kecil anda sudah diajarkan oleh orang tua untuk selalu tidak menyisakan makanan sedikitpun di piring. Sehingga walapun anda sudah kenyang, anda terpaksa menghabiskan makanan yang di piring. Hal ini tentunya bisa memicu obesitas. Berhentilah makan disaat kenyang, jangan jadikan perut anda menjadi tempat sampah yang kepenuhan. Solusinya adalah, ambil makanan secukupnya di piring, sehingga anda dapat menghabiskan makanan sesuai dengan kapasitas perut anda tanpa harus merasa bersalah melihat makanan yang masih tersisa di piring.

**5. Nongkrong di Cafe**  
Mungkin sebagian dari kita sering nongkrong di cafe atau kedai kopi untuk sekadar mengoborol santai dengan teman. Tanpa disadari, umumnya obrolan tersebut ditemani dengan hidangan-hidangan yang mengandung tinggi kalori dan lemak. Tentunya hal ini akan memicu obesitas jika aktivitas tersebut dilakukan hampir setiap hari. Jika anda tidak bisa menghindari aktivitas ini, maka pilihlah makanan dan minuman yang rendah kalori untuk menemani waktu santai anda dengan teman.