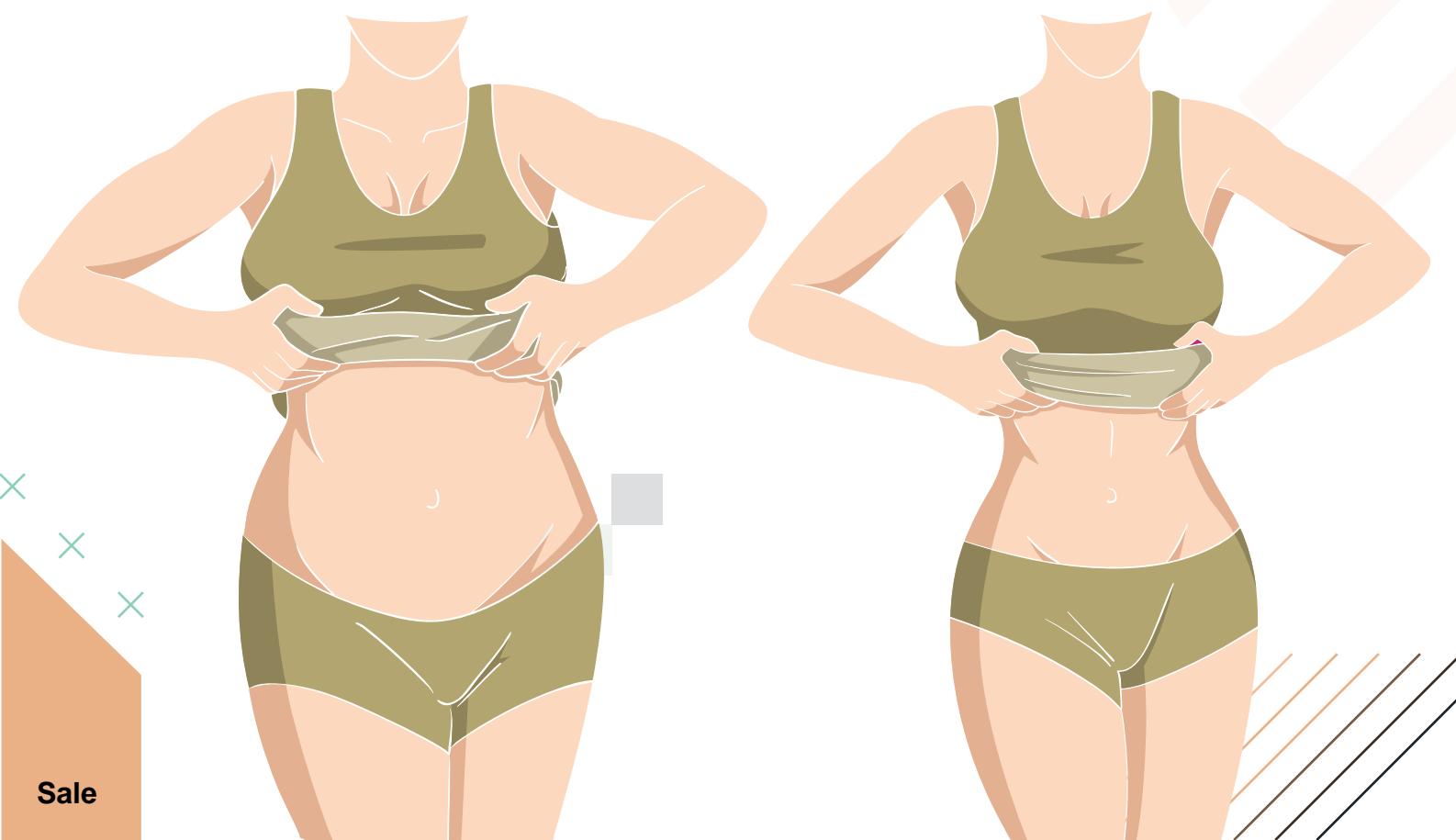


13 DAYS

FLAT BELLY

PROJECT



Disclaimer

Semua informasi yang tercantum di dalam program ini tidak bertujuan untuk mendiagnosa ataupun mengobati suatu penyakit ataupun kelainan tertentu. Untuk perawatan dan diagnosis medis dimohon seluruh pembaca untuk menghubungi dokter ataupun ahli medis yang berlisensi. Penulis tidak bertanggung jawab atas reaksi alergi, komplikasi ringan hingga berat yang mungkin terjadi dalam upaya menjalani program diet kepada siapapun yang hendak melakukan program diet ini. Para pembaca memiliki tanggung jawab penuh atas dirinya dan sebaiknya pembaca mampu menyesuaikan semua hal sesuai dengan kebutuhannya masing-masing. Mohon mempelajari kondisi kesehatan, kondisi mental termasuk jenis alergi yang dimiliki secara mandiri terlebih dahulu sebelum membaca program ini.

Pembaca harus menyadari bahwa semua referensi yang tercantum di dalam buku ini yaitu yang diperoleh dari link ataupun situs tertentu dapat berubah kapanpun dikarenakan situs tersebut berada diluar kendali penulis. Semua hasil penelitian berupa survei, riset, jurnal dan bentuk lainnya, materi penelitian tersebut dapat diteliti kembali oleh pihak yang sama ataupun pihak yang lainnya sehingga semua hasil penelitian di yang dicantumkan di dalam buku ini dapat ditentang, disanggah ataupun dilengkapi kembali oleh hasil penelitian lanjutan di masa depan.

Intermittent Fasting

► Apa itu IF ?

IF (Intermittent fasting) adalah aturan jam makan, alias puasa berjangka dan kalau di indonesia sempat dipopulerkan oleh Om Dddy Corbuzier sebagai OCD diet. IF dan OCD itu konsepnya sama 100% kok, yang berbeda hanya *re-brandingnya* aja :) Kalau mau tau lebih lengkap bisa baca atau nonton video referensi tentang IF /OCD ini ya guys.

► Cara lakuin IF gimana ya ?

Sederhananya kamu bagi jam hidup kamu menjadi 2 jenis jam :

- Jam jendela makan
- Jam jendela puasa

Aturan berapa jamnya ini sangat flexibel dan terserah aja sebenarnya, boleh 6 jam makan-18 jam puasa, 4 jam makan-20 jam puasa dll. Ingat, saat jam jendela puasa artinya **apapun yang mengandung kalori tidak boleh dikonsumsi** (mau itu berbentuk makanan padat ataupun cair). *Air putih gimana?* balik lagi kan kata kuncinya adalah "**apapun yg tidak berkalori**", sedangkan air putih adalah 0 kalori jadi jelas boleh. *Lalu gimana dengan teh, kopi, jamu dll?* Sama aja, kalau yang kamu minum murni teh, murni kopi dan murni sari rempah alias gak pakai apapun yang berkalori seperti gula, susu, madu dll artinya minuman tersebut tetap masuk kedalam kategori "0 kalori".

Idealnya jam puasa minimal 4 jam setelah bangun tidur, ini minimal ya.. Kalau kamu bangun jam 7 pagi terus jam 7.30 kamu minum teh manis berarti kamu gak lakuin IF meskipun kamu udah puasa kalori selama 30 menit itu. Jadi andaikan kamu bangun jam 7 pagi maka jam 11 adalah jam minimum awal kamu bisa mengkonsumsi makanan/minuman apapun yang berkalori.

► Harus banget IF nih ?

Gak wajib, banyak kok jutaan orang gak melakukan IF tetapi bisa berhasil diet. Tapi!! Kadang ada beberapa tubuh yang metabolismenya udah sangat parah dan hormonnya udah bandel jadi meskipun udah kalori defisit, udah *eat clean* eh tetep aja lemaknya bandel. Kalau kamu memiliki kendala ini maka IF bisa bantu tubuh kamu untuk kembali memperbaiki permasalahan *insulin resistant*, permasalahan sensitivitas hormon lipolisis, memperbaiki keseimbangan androgen dan estrogen pada wanita, meningkatkan HGH yang agak pasif dll. Intinya IF bisa membantu me *re-boot* tubuh kamu supaya bisa kembali bekerja sesuai seharusnya.

► Kalau aku ada Maagh gimana ?

Pertama, maagh seringnya karena stress, termasuk stress karena takut telat makan. Kedua, kalau mau IF tapi takut asam lambung naik maka jam IF-nya mundurin sistem cicil aja, pertama mundurin 3 jam setelah bangun, minggu depan mundurin 4 jam setelah bangun dst. Ketiga, banyak baca soal Acid Reflux dan apa aja penyebab utamanya ya, gak selalu karena kelebihan asam lambung loh.

► Main Poin :

Kalau ingin diet program ini lebih maksimal hasilnya kamu sebaiknya mengkombinasikan dengan IF, tapi kalaupun kamu gak mau IF kamu tetap bisa mendapatkan hasil yang sama kok cuma untuk beberapa metabolisme yang agak bandel durasinya agak lama . Itu aja.

Day 1-2

► **Gula :**

Stop gula tambahan dan pemanis berkalori dalam bentuk apapun (gula putih, gula jawa, madu ternak, gula coklat, gula di dalam produk atau cemilan, gula dalam susu kental manis dll) pokoknya apapun yang mengandung GULA TAMBAHAN (sukrosa, glukosa fruktoda dll). Dengan stop gula kamu akan memotong banyak kalori tanpa memotong porsi makan kamu sama sekali dan disamping itu kamu akan kembali menstabilkan sensitivitas insulin sekaligus meredakan inflamasi tubuh.

► **Probiotik :**

Mulailah mengkonsumsi probiotik. Probiotik harus dari sumber yang tidak mengandung gula tambahan. Contohnya : kimchi, miso, tempe, yogurt (pastikan yogurtnya tidak mengandung gula tambahan ya, kalau masih ada laktosa sedikit gak masalah yang penting bukan gula tambahan). Cari tau juga tentang toleransi kamu terhadap probiotik olahan susu sejenis yogurt dll karena ada beberapa orang yang justru ususnya bermasalah bila mengkonsumsi makanan sejenis itu.

► **Fiber :**

Mengkonsumsi makanan tinggi serat sebanyak 2x mangkuk tangan per setiap kali makan (sarapan, makan siang & malam harus ada 2x mangkuk tangan serat). Jenis serat se bisa mungkin didapatkan dari sumber sayuran atau kacang-kacangan yang bervariasi. Hindari serat yang memiliki tinggi karbohidrat atau tinggi pati sejenis ubi, singkong, talas dll ya. (Sayuran berkarbo/berpati masuknya ke hitungan karbohidrat bukan hitungan serat harian). Serat ini boleh dijadikan sayuran tumis, sayur sop, salad, lalapan atau apapun yang penting ada serat dengan jumlah itu masuk kedalam sistem tubuh.

► **Buah :**

Buah yang dikonsumsi masih boleh bebas sesuai selera dan sesuai budget masing-masing. Porsinya pun masih boleh sesuai selera sesukanya (asal jangan lebay hehe). Kurma masih boleh dikonsumsi tapi hanya berkisar 1 sampai 3 buah saja. Kurma boleh dijadikan pengganti gula tambahan.

► **Asam Alami :**

Konsumsi asam alami sebelum mengkonsumsi makanan utama, sekitar 5 menit sebelum makan, Asam alami ini pun jangan dicampur oleh pemanis berkalori apapun dan jangan dicampur dengan air panas karena vitamin dan enzim dalam asam alami tersebut bisa berkurang kualitasnya. Contoh asam alami adalah: jeruk nipis, lemon, apple cider vinegar, cuka nanas, cuka air kelapa dll.

► **Makan Utama :**

Makan utama masih bebas dan fleksibel boleh apa saja sesuai selera (boleh makanan sehat, boleh junk food boleh apapun) alasannya kenapa masih bebas supaya kamu gak stress karena terlalu banyak perubahan dpada awal memulai diet.

Main Points

WHAT TO DO:

Stop Sugar



WHAT TO DO:

Eat Probiotics



WHAT TO DO:

Eat Fibers



WHAT TO DO:

Add Natural Acids



Day 3-4

Lanjutkan :

Lanjutkan semua hal yang dilakukan pada hari 1-2 yaitu masih stop gula tambahan apapun, masih mengkonsumsi probiotik tanpa gula, masih mengkonsumsi cuka alami, masih memperhatikan jumlah asupan serat dan membatasi konsumsi jumlah kurma.

Buah :

Ganti buah dengan buah yang rendah - menengah Glikemiks indeks (contoh buah akan ada di halaman belakang). Buah yang tinggi Glikemiks indeks tidak dikonsumsi lagi saat hari ke 3 dan seterusnya dan apabila sangat terpaksa harus mengkonsumsi buah tinggi glikemiks indeks (GI) karena tidak ada pilihan lain maka usahakan mengkonsumsi buah tinggi GI tersebut bersamaan asam alami seperti apple cider vinegar atau asam dari lemon supaya GI dalam buah itu bisa ditekan dengan asam alami tersebut.

Karbohidrat :

Mulailah mengganti jenis karbohidrat sederhana kamu seperti nasi putih, roti putih, mie atau tepung dengan karbohidrat kompleks yang memiliki tinggi serat seperti ubi (tapi jangan ubi cilembu yang super manis ya), nasi hitam, nasi merah, talas, singkong dll. Karbohidrat kompleks akan menekan lonjakan insulin dan menstabilkan energi jadi kalau kamu masih sering bersugesti *susah kenyang* kalau gak makan nasi putih, sebenarnya sugesti kamu kebalik karena menurut science justru karbohidrat kompleks yang bisa memberikan rasa lebih kenyang sekaligus mempertahankan kenyang lebih lama.

Makanan Utama :

Untuk jenis protein, jenis cara memasak lauk pauk masih bebas, boleh makan kari, boleh makan sayur sop, boleh sate ayam, ayam bakar dll pokoknya untuk lauk yang mengandung protein masih bebas ya di hari ke 3-4 ini.

Perbaikan Teknik :

Mulailah untuk membiasakan diri mengunyah makanan lebih fokus pada hari ini. **Proses mengunyah adalah proses pertama dalam sistem pencernaan** apabila proses mengunyah tidak baik maka akan berdampak pada sistem pencernaan lainnya juga.

Kunyah lah minimal 20 kali kunyahannya setiap kali makanan masuk kedalam mulut, apabila tekstur makannya lebih keras pastikan kunyah sampai tekstur makanan tersebut sudah benar-benar halus. Orang yang mengunyah makanannya dengan benar cenderung lebih baik dalam mengontrol nafsu makan berlebihan karena **mengunyah juga mengirimkan sinyal kenyang ke otak kita**. Semakin bagus teknik mengunyahmu, semakin tinggi peluang kamu untuk menurunkan volume lemak tubuh.

Main Points

WHAT TO DO:

Low GI



WHAT TO DO:

Complex Carbs



WHAT TO DO:

Chewing



Day 5-6

► **Lanjutkan :**

Lanjutkan semua hal yg dilakukan pada hari 1-4.

► **Potassium / Kalium :**

Mulai dari hari ke 5 dan seterusnya mulailah mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi potassium/kalium tapi masih mengandung gula yang cenderung rendah. Sumber potassium/kalium ini boleh dari buah ataupun sayuran, sebisa mungkin menghindari potassium/kalium dalam bentuk suplemen dulu ya. Kenapa harus fokus dengan potassium? Karena saat sedang diet, jumlah makanan yang masuk kedalam tubuh dikurangi dan saat asupan karbohidrat juga sedikit (misalkan saat menjalani diet rendah karbohidrat) maka potassium/kalium di dalam tubuh cenderung ikut berkurang jumlahnya. Kekurangan potassium/kalium dapat sangat mengganggu diet dan mengganggu kesehatan contohnya : mudah lelah, moody, pencernaan bermasalah, lesu, lemot, gampang gemuk air dsb. Untuk menghindari stress, lesu dan rasa tidak nyaman saat menjalani program diet, jumlah kalium sangat krusial untuk diperhatikan.

► **Protein :**

Mulailah memenuhi kebutuhan protein harian kamu. Hitung kebutuhan protein kamu menggunakan angka atau menggunakan ukuran tangan (cara menghitung akan terlampir di halaman belakang juga). **Kebutuhan protein ini harus selalu terpenuhi setiap hari.** Kalau kamu masih males memperhatikan jumlah protein yang masuk kedalam tubuh kamu maka diet kamu jauuuuuuh dari titik berhasil. Ayo berubah !! Ingat, semua sel tubuh kamumembutuhkan asupan protein untuk bekerja, jangan ngarep tubuh bisa membakar lemak, melakukan proses detox atau nurutin perintah kamu kalau bahan bakar utama untuk semua sel itu bekerja aja gak kamu penuhi. Udah sering stop nasi / stop karbohidrat berat badan masih stuck? Pasti pernah kan? Ya mungkin karena kamu salah fokus, perhatikan dulu protein sebelum panik dengan karbohidrat ya. Jangan kebalik lagi.

Sumber proteinnya pun sangat fleksibel sumber dari protein hewani ataupun nabati tapi untuk mengurangi inflamasi (beberapa orang mudah mengalami inflamasi pencernaan dengan protein susu & protein daging merah) maka perbanyaklah protein dari sumber yang berwarna putih seperti ayam, kalkun, telur, seafood dll dan juga protein nabati. Sekali lagi jenis sumber protein tetap fleksibel disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing.

Main Points

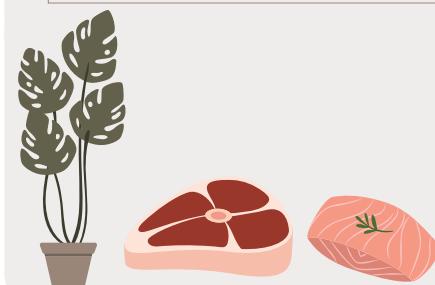
WHAT TO DO:

Potassium



WHAT TO DO:

Protein



Day 7-8

- ▶ **Lanjutkan :**
Lanjutkan semua hal yg dilakukan pada hari 1 - 6
- ▶ **TDEE**
Mulailah menghitung kebutuhan kalori kamu dengan TDEE online Calculator. Tenang aja, prosesnya gak akan susah kok :) Setelah kamu mengetahui berapa TDEE kamu baru selanjutnya kamu bisa men-download beberapa aplikasi kalori tracking di handphone kamu lalu hasil hitungan TDEE tadi bisa di input ke dalam aplikasi penghitung kalori. (step by step lebih detail akan ada di halaman belakang)
- ▶ **Porsi Makan**
Masukan jumlah dan kuantitas makanan & minuman berkalori yang kamu konsumsi ke dalam aplikasi kalori tracking. (Cara memasukan kuantitas makanan pun akan ada pada halaman penjelasan TDEE)

Main Points

WHAT TO DO:

TDEE



WHAT TO DO:

Kolori
Tracker



Day 9-10

- ▶ **Lanjutkan :**
Lanjutkan semua hal yg dilakukan pada hari 1 - 8.
- ▶ **Self Talk**
Untuk hari ke 9 dan seterusnya kamu diwajibkan untuk membiasakan diri melakukan *positive self-talk*. *Positive self-talk* ini boleh dengan cara apapun yang kamu suka. Boleh dengan cara memberikan afirmasi / sugesti baik terhadap diri kamu, boleh dengan menonton video psikologi motivasi, boleh dengan membaca buku self improvement, boleh dengan berdiskusi dengan ahlinya, boleh dengan meditasi menggunakan aplikasi handphone dan berbagai cara lainnya.

Sebagian besar orang yang gagal dalam menjalankan program diet seringnya karena kendala mental bukan karena kendala dietnya sendiri. Rasa ragu, rasa tidak sabar, rasa cemburu karena membandingkan diri dengan orang lain, rasa insecure karena merasa progres lambat dan rasa-rasa negatif lain di dalam diri yang sering menghasilkan *negatif self talk* di alam bawah sadar. Alam bawah sadar harus di reprogram dan dibersihkan, jadi saat kamu mau mentransformasi bentuk tubuh kamu, kamu gak bisa hanya mengandalkan detox dan membersihkan tubuh aja, kamu juga harus mendetox mental dan mindset kamu juga bersamaan.

Lakukan *Positive self-talk* minimal 10 menit setiap hari, dan ini sangat wajib ! Sekali lagi ini wajib ! Kamu harus ingat kalau di dalam sana tubuh kamu sedang bekerja untuk memenuhi kebutuhan kamu sekaligus memenuhi keinginan kamu. Kamu ingin lingkar tubuh menyusut kan? So kamu harus sadar bahwa di dalam sana semua sel dan semua organ tubuh kamu sedang menjalankan perintah itu. Kamu gak boleh sampai lupa apalagi pura-pura lupa kalau semua sel tubuh kamu sedang membutuhkan support dari kamu, sel tubuh kamu mengharapkan apresiasi juga atas semua kerja kerasnya untuk itu *self talk* adalah wajib karena ini salah satu cara kamu bisa berkomunikasi dengan team kamu sendiri.

Setiap *self talk* harus meliputi : ucapan terimakasih terhadap diri kamu, ucapan memotivasi tubuh kamu untuk melakukan usahanya, kata-kata logis yang membuka mindset kamu lebih luas dan kata-kata yang bisa memprogram alam bawah sadar kamu untuk lebih menikmati proses dan percaya diri dengan kekuatan diri kamu.

Kalau kamu udah jalani semua pola makan dari day 1-13 tapi kamu masih bingung kenapa progresnya gak ada? nah bisa jadi stres level kamu ketinggian, jangan lupa stress itu hormon loh, dan membakar lemak juga perlu hormon. Kalau gak ada kesinambungan hormon yg ideal maka proses pembakaran lemak juga terganggu. Cerita dikit ya, waktu anak aku meninggal, hampir 1 tahun aku stres dan negatif thinking berat, dan selama satu tahun itu aku makin gendut, makin buncit dan makin sering sakit. Aku udah kenal badan aku, aku udah tau celah diet untuk tubuh aku, aku udah punya kuncinya semua tapi semua kunci itu gak berguna sama sekali selama aku gak bisa menjaga stress level dan menjaga positif mental aku.

Kondisi psikologis kamu berdampak luarbiasa besar terhadap hasil diet kamu.



Hak Cipta Yulia Baltschun - PT. Ananas Mahartha Indonesia

Day 11-13

► Lanjutkan :

Lanjutkan semua hal yg dilakukan pada hari 1 - 10.

► Kalori Defisit

Potong lah makanan dan minuman berkalori kamu sebanyak 100 kalori. Angka yang dikurangi adalah dari angka TDEE *maintenance* kamu ya. Pemotongan kalori ini sebaiknya *step by step* alias jangan langsung pangkas ekstrim khususnya kalau kamu udah intermittent fasting, kalau kalori yang dipotong terlalu banyak justru massa otot akan menyusut, tubuh mengalami stress, kestabilan hormonal terganggu dan berbagai komplikasi lain mulai bermunculan yang akhirnya menyebabkan rasa tidak nyaman saat menjalani program. Gak usah buru-buru tapi seminggu kemudian kamu geletakan di depan pintu karena kamu tersiksa dan menderita. Santai ya... 13 hari ini adalah step awal kamu memulai diet jadi gak usah maksa karena sekutu-kuatnya kamu nahan lapar tetap aja ada kecepatan pembakaran lemak yang gak bisa kamu cepetin lagi.

Potong 100 kalori pada hari ini hingga 1 minggu kedepan, lalu di minggu selanjutnya boleh pangkas 100 lagi jadi total minusnya adalah 200 kalori. Udah bertahan disini dulu selama 1-2 bulan. Semakin kamu pangkas banyak pada awal diet maka semakin cepat tubuh kamu menyesuaikan dan justru akan gampang stuck nantinya. Inget tubuh kita memiliki sistem **Adaptive Thermogenesis** (kalau belum pernah baca tentang hal ini, kamu wajib baca sekarang juga biar dietnya gak maju-mundur gagal melulu).

CALORIES

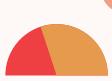
BREAKFAST



LUNCH



DINNER



Q&A

Q : Bagaimana dengan cemilan favorite ? masih boleh gak konsumsi cemilan atau jajanan apapun? Kerupuk ? tempe mendoan? ayam goreng? tempe goreng dll?

A : Boleh Banget, rumusnya begini :

85-90% makanan untuk kebutuhan Tubuh & 15-10% untuk kebutuhan mental.

Jadi 85-90% kalori bersumber dari makanan yang berada dalam anjuran program ini dan sisanya 15-10% kalori boleh bersumber dari makanan kesukaan kamu apa aja. Toh makanan kesukaan dan cemilan tujuannya untuk menyenangkan hati kan? bukan untuk kebutuhan gizi atau kebutuhan tubuh juga kan? Rata-rata orang mau ngemil gak selalu karena membutuhkan asupan kalori kok jadi kamu gak harus dikenyangkan dengan makan/cemilan itu, cukup menikmati rasa dan sensasi menyenangkannya aja sedangkan untuk kebutuhan tubuh tetap dari anjuran program ini. so, *win win solution*, tubuh kamu mendapatkan apa yg diinginkan dan hati kamu pun senang karena masih bisa merasakan enaknya makanan kesukaan.

Misalkan kamu lagi kangen ayam goreng tepung contohnya, so tetap aja 85-90% isi piring makanan kamu sebaiknya sesuai anjuran program ini dan 15-10% sisanya boleh diisi dengan ayam goreng tepung tadi tapi artinya jatah 15-10% kamu untuk sehari itu sudah habis, kalau kamu tiba-tiba mau makan martabak telor berarti simpan ngidam itu buat jatah besok :) remember, *self love is super important but self control is good for your mental as well*.

Q : Bagaimana dengan MSG, garam dan penyedap lainnya ?

A : Kamu masih sangat boleh mengkonsumsi penyedap atau garam atau MSG (baik itu MSG artificial atau MSG dari jamur dan sumber MSG alami lainnya) selama jumlahnya tidak berlebihan maka tidak akan mempengaruhi proses tubuh membakar lemak kok. Walaupun kamu gak sengaja makan terlalu banyak makanan yang tinggi sodium/natrium biasanya yang naik hanya air di dalam tubuh aja, beberapa hari kedepan saat kamu *back on track* lagi maka kelebihan air tubuh itu akan menyusut lagi juga kok. Ingat tubuh memerlukan sodium, magnesium, kalium dan kalsium untuk kebutuhan tubuh loh jadi jangan dipangkas habis justru kekurangan mineral bisa beresiko memicu komplikasi yang mengganggu nantinya.

Q : Bagaimana dengan Cheat day ?

A : Cheat day itu artinya seharian kamu bebas makan apa aja, sebaiknya jangan di hajar bebas liar dalam satu hari sih, lebih baik makanan kesukaan kamu disebar setiap hari dengan rumus 85-90% : 15-10% tadi. Karena meskipun program diet yang kamu jalani sudah menunjukkan hasil tapi tiba-tiba dalam satu hari kamu hajar makan yang jumlah kalorinya terlalu banyak (apalagi kalau makanannya yang memancing lonjakan insulin) biasanya keesokan harinya akan terlihat perubahan komposisi tubuh secara cepat juga, bisa jadi tiba-tiba *chubby* atau buncit. Untuk beberapa orang yang sudah mengenali tubuhnya sendiri biasanya mereka gak akan panik dan sudah tau apa solusi mengembalikan ukuran tubuh seperti sebelumnya tapi untuk pemula diet biasanya lonjakan timbangan 500 gram aja sering bikin mental jadi drop dan down apalagi kalau tiba-tiba keesokan harinya perut buncit lagi, wah langsung bisa down tambah parah. Untuk itu teknik menyebar makanan favorit dengan teknik persentase akan lebih ideal untuk pemula supaya setiap hari sepanjang program rasa kangen kamu dengan makanan kesukaan masih terobati.

Q&A

Q : Setelah 13 hari selesai terus aku ngapain ?

A: Jangan berhenti belajar! Ini yang paling penting karena diet program ini bener-bener cuma adonan dasarnya aja, masih jauh dari lengkap untuk kamu bisa akhirnya paham dan mengenali tubuh kamu sendiri.

Lanjutkanlah program seperti pada hari 11-13 sampai 2 bulan kedepan. Kalaupun mau mulai berolahraga juga boleh bangeeet !!! Intinya kamu gak usah kembali lagi pada pola hari ke-1 ya. Aku tau pasti pertanyaannya adalah:

"Kapan aku bisa makan makanan yang ada gulanya donk kalau sampe 2 bulan kedepan aku masih harus lakuin diet ini ?"

Ingin rumus cemila yang barusna kan? nah kalau ngidam bangen yang manis kamu boleh pakai rumus itu untuk makanan tinggi gula tapi sebaiknya jangan dulu ngemil gula sampai 3 minggu setalah hari pertama kamu memulai program ini ya. Kan cuma 3 minggu doank, toh dari bayi kamu udah sering makan gula dan manis masa cuma break 3 minggu aja gak bisa.

"Wait, setelah 2 bulan nanti aku ngapain donk?" kamu bisa kembali mengembangkan dietnya via belajar melalui buku diet aku, via youtube video aku atau via sumber manapun.

Q : Kalau aku mau pakai suplemen / produk diet lain gimana ?

A : Boleh selama itu bukan produk yang membahayakan nyawa kamu. Apapun produk yang kamu konsumsi masih bisa berjalan. Whey protein, meal replacement, produk MLM, multivitamin, kafein, vegan produk, keto produk atau produk kemasan apapun yang penting gak mengandung gula tambahan dan bukan produk diet online shop yang gak jelas komposisinya. Khusus untuk pil atau obat diat aku sangat melarang, karena pil begituan jelas gak mempan. mau tulisanya "fat blocker" kek..."karbo blocker kek" atau apa aja dengan testimoni yang kelihatan seolah menjanjikan, beuh.... Kalau pil begituan mempan terus ngapain banyak orang habisin ratusan juta buat sekolah gizi? Mending kuliah bikin obat diet aja lebih cepet kaya (gak logis kan, makanya jangan percaya pil-pil gak jelas berbahaya)

Point Penting

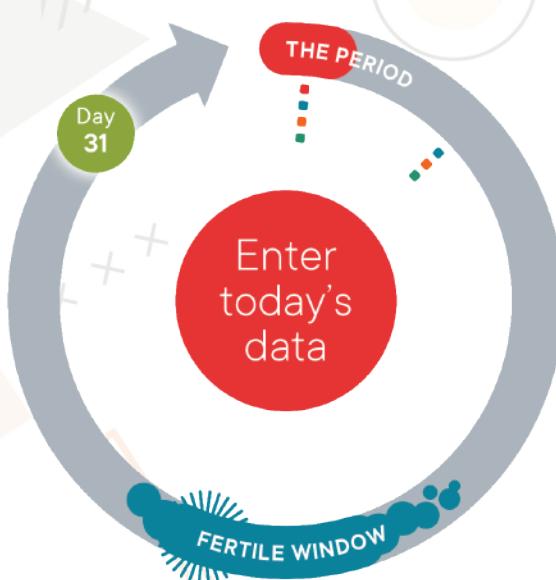
1. Cara Menimbang

Timbangan sebenarnya bukan cara yang terbaik untuk mengukur progres diet kamu karena angka timbangan dipengaruhi banyak hal. Angka timbangan dipengaruhi oleh **volume air tubuh, volume BAB yang masih ada di dalam usus, volume urin yang belum sempat dibuang, volume gas di dalam pencernaan saat kamu lagi kembung dan termasuk volume otot, tulang dan sebagainya**. Misalkan berat badan kamu aslinya adalah 50 Kg lalu kamu makan dada ayam 100 gr ditambah nasi 400 gr maka otomatis berat badan keseluruhan kamu akan naik menjadi 50,5 kg donk? Kenapa begitu apa karena lemak kamu naik langsung setelah makan? apa karena diet kamu gagal? ya nggak donk, jawabannya karena pada ilmu IPA semua zat padat memiliki massa/berat, jadi kalau setelah kamu makan 500 gram lalu timbangannya naik 500 gram artinya kamu normal, justru kalau kamu makan 500 gram tapi timbangannya gak naik harusnya kamu curiga, jangan-jangan makanannya dimakan hantu tuh, hehehe.. Banyak orang terkecoh disini. kalau mau diet jangan pernah lupa pelajar IPA dasar waktu kita SMP loh ya.

Gunakanlah lingkar tubuh untuk mengukur progres kamu dan juga gunakan **photo before after**. Karena faktanya, meskipun angka timbangan kamu sama persis tapi bentuk tubuh kamu bisa jauh bedaaaa banget (coba aja search di google keywordnya : *body shape 50 kg fat vs 50 kg muscle*, pasti kamu kaget deh karena meski angkanya sama tapi bentuknya beda banget). Gak jaman lagi kalau di tahun 2020 kamu masih galau sama angka timbangan, kalau kamu masih sering baper sama angka timbangan berarti kamu gak *up to date* sama perkembangan informasi via internet.

So berikut ini adalah *step by step* kamu merekam progres diet kamu :

- Pastikan kamu mengambil photo before dan juga photo after selalu pada masa subur di siklus menstruasi kamu (*fertile window*) hal ini karena most wanita sering mengalami *water retention* cukup banyak saat beberapa hari sebelum dan beberapa hari sesudah menstruasi maka menimbang, mengukur ataupun mengambil photo sangat dianjurkan ketika masa subur supaya kandungan air didalam tubuh dalam kondisi stabil.



B. Pastikan mengambil before after / mengukur lingkar tubuh tidak saat kamu sedang dalam kondisi stress, baik stress fisik ataupun stress mental karena stress memicu hormon kortisol yang menyebabkan terjadinya inflamasi di dalam tubuh, dan dimana ada inflamasi disitulah tubuh menimbun banyak cairan. Stress berdampak sangat besar dengan banyaknya tubuh menimbun air di bawah jaringan kulit jadi pastikan kamu stres free pada hari itu.

Stress mental seperti : panik, marah, sedih, patah hati, hopeless, galau, dll

Stress fisik seperti : kurang tidur, dehidrasi, overtraining, kedinginan, sakit dll

C. Ambilah photo atau lingkar tubuh kamu di pagi hari saat setelah BAB dan setelah berkemih dan saat belum mengkonsumsi apapun. Pastikan kamu tidak sedang kembung atau lagi masuk angin ya karena angin juga menambah volume khususnya di bagian abdominal area.

D. Ambilah photo atau lingkar tubuh 1 bulan sekali pada masa subur itu saja, jangan setiap hari karena kenaikan dan penurunan lingkar badan adalah hal yang alami (kalau lingkarnya turun terus lama-lama volume badan mau habis terus kamu jadi debu donk lenyap, kan gak masuk akal kan ?)

2. Ini Bukan Challenge

Program diet ini bukanlah "Diet Challenge". Tidak ada kewajiban untuk kamu berkompetisi dengan yang lain dan memenangkan challenge karena kompetisi terbesar kamu adalah dengan bentuk tubuhmu sekarang ini. Itulah lawan yang harus kamu kalahkan. Aku tidak mendesain program ini untuk kebutuhan kompetisi karena kalau tujuannya hanya memenangkan challenge bisa jadi sebagian orang akan mengambil jalan pintas / jalur berbahaya hanya demi memenangkan challenge (gak baik, bahaya). Tapi kamu boleh saja menyebutkan ini adalah challenge hanya saja yang kamu challenge adalah diri kamu sendiri ya bukan challenge dalam konteks kompetisi dengan orang lain.

Poin penting dari me-mention bahwa ini bukan Challenge adalah :

Kamu boleh melanjutkan pola diet seperti yang tercantum di dalam program ini sampai kapanpun kamu mau (Bisa memulai dari kapan saja dan bisa berhenti kapan saja dan bisa terus dilanjutkan sampai kapan saja). Diet program ini bukanlah diet program ekstrim yang hanya boleh dikonsumsi pada suatu periode tertentu saja kok, diet ini sudah memenuhi standar kebutuhan berdasarkan perhitungan kalori termasuk kebutuhan makro-mikro gizi sehingga program ini juga aman untuk ibu menyusui, untuk remaja yang masih tumbuh, untuk orang yang ingin losing weight, orang yang ingin program hamil termasuk untuk ibu hamil pun boleh tapi dengan catatan khusus untuk ibu hamil jika ingin memperbaiki pola makan, pola diet ini aman untuk dilakukan selama tidak dilakukan dengan puasa/intermittent fastingnya dan selama jumlah kalori masih berada dalam kalori maintenance / surplus (bukan kalori defisit) dan juga ibu hamil harap tetap mengikuti protokol tentang jenis makanan yang boleh dan tidak boleh saat hamil seperti contohnya sayuran mentah, sashimi, apple cider vinegar dll, selama protokol itu dipatuhi dan jumlah kalori sesuai kebutuhan ibu dan janin maka program ini dapat membantu memaksimalkan kualitas kehamilan (tapi memang jadi gak bisa untuk goal mengecilkan lingkar perut ya).

Sekali lagi program ini di design demi mencapai komposisi bentuk tubuh yang lebih ideal sekaligus mencapai kondisi kesehatan yang ideal dan optimal juga.



Hak Cipta Yulia Baltschun - PT. Ananas Mahartha Indonesia

Don't Do This !!

Saat menjalankan puasa / intermittent fasting tubuh sudah melakukan proses detoxifikasi alami karena Tuhan memang memberikan organ yang bertugas mendetox setiap hari maka sebaiknya segala upaya tambahan dengan tujuan untuk boosting tindakan detox lain sebaiknya dihindari seperti :

Tidak boleh memotong porsi makan yang terlalu ekstrim apalagi jika porsi yang kamu makan secara total dalam sehari mencapai minus 1000 kalori lebih dari TDEE kamu. Hal ini terlalu beresiko, berbahaya dan sudah bisa sangat diprediksi kalau kamu sendiri akan sangat menderita saat menjalani programnya. pelan-pelan tubuh kamu akan memberontak dan menunjukkan komplikasi yang sangat merugikan, contohnya rambut rontok, pandangan kabur, siklus menstruasi berantakan dan banyak hal lebih mengerikan lainnya.

Tidak boleh lupa minum, 2 liter air gak boleh kendor ya. Tanpa pola minum yang bagus maka semua proses metabolisme akan terhambat termasuk proses tubuh mengurai lemak menjadi energi pun akan tersendat.

Tidak boleh skip tidur apalagi kalau pola tidurnya ngacak banget, minimal tidur adalah 7 jam dengan kualitas tidur yang baik. Tidur yang kurang sangat-sangat mengganggu kestabilan hormon dan kalau hormon sudah berantakan maka gak peduli jenis diet apapun yang kamu lakukan tetap gak akan memberikan hasil.

Jangan mengkonsumsi alkohol karena alkohol menyebabkan inflamasi dekaligus menyebabkan tubuh gagal fokus. Alkohol tidak bisa disimpan di dalam tubuh sehingga tubuh akan dengan gesit mengeluarkan semua alkohol keluar sistem. Tubuh yang sedang stress melakukan proses detoxifikasi ini akan kesulitan jika harus juga membagi fokusnya untuk proses metabolisme lain.

Oke selain larangan diatas **aku pun melarang siapapun untuk mem-publish PDF lengkap aku melalui media apapun, termasuk soft & hard copy atau fotocopy ya :)** PDF diet program ini dilindungi undang-undang hak cipta dan siapapun yang melakukan hal tersebut artinya menyalahi aturan. Siapapun yang menggandakan apalagi menjual kembali dapat dikenakan tindak pidana. Btw, jika kamu mau upload instastory, photo feed atau bahkan bikin Youtube review aku sangat memperbolehkan selama tidak secara gamblang memberitahu step by step secara keseluruhan programnya (kalau demi kebutuhan sneak peak aja boleh kok).

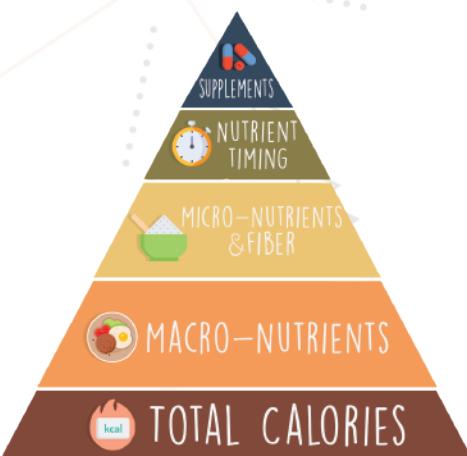
Kok gitu?

Hal ini demi mencegah agar program diet ini tidak diikuti oleh orang lain tanpa orang tersebut memahami isi penuh dari program ini atau istilahnya tuh "cuma tau stepnya doank terus inisiatif asal ikutan tanpa paham" dan sekaligus mencegah agar oknum nakal supaya gak sembarangan ambil program ini dan me-rebranding dengan nama mereka sendiri.

Knowledge Step by Step

1. PIRAMIDA DIET

Perhatikan Piramida diet menurut Eric Helms dibawah ini, semua diet dilandasi piramida ini yang artinya kemungkinan kamu sukses akan sangat kecil kalau prioritas dalam piramida ini tidak sesuai urutan yang seharusnya.



Cara baca piramida diet :

- Membaca piramida ini harus dimulai dari bawah karena hal yang paling bawah adalah hal yang menentukan kesuksesan program diet kamu baik itu untuk weight loss, weight maintenance atau weight gain program.
- Jumlah Kalori menduduki posisi paling bawah yang artinya apapun program diet yang sedang kamu jalani, jumlah kalori yang masuk harus sesuai kebutuhan program kamu. Gak bisa kamu mengharapkan proses weight loss terjadi kalau kalori yang dikonsumsi selalu kalori surplus. Gak peduli seberapa mahal suplemen mu dan seberapa keren jenis diet mu, kalau ingin terjadi proses weight loss / fat loss kalori yang kamu konsumsi harus kalori defisit (dibawah TDEE).
- Makro gizi adalah kombinasi jenis dan kombinasi jumlah antara protein : karbohidrat : lemak. Kombinasi makro gizi ini mempengaruhi tubuh dalam mengambil keputusan untuk membakar otot, mempertahankan otot, membakar lemak atau mempertahankan lemak. Meskipun sudah kalori defisit tetapi kalau kombinasi makro gizinya tidak seimbang maka komposisi tubuh / bentuk tubuh bisa jadi tetap terlihat tidak memuaskan. perbandingan antara protein : karbohidrat : lemak ada banyak pilihan tetapi untuk kamu yang mau menjalankan weight loss dianjurkan berkisar antara :

Protein : Karbohidrat : Lemak
35% : 35% : 30%

- Posisi ke 3 dari bawah adalah mikro gizi, mikro gizi meliputi vitamin, mineral enzim dan zat mikro lainnya yang mempengaruhi sistem kerja tubuh. Kamu gak biasa bilang kamu serius mau memperbaiki bentuk tubuh kamu kalau zat gizi mikro ini tidak diperhatikan. Proses pembakaran lemak di dalam tubuh itu bukan sesederhana kamu membakar lemak kambing di atas tungku pembakaran sate loh ya. Pembakaran lemak di dalam tubuh adalah proses penguraian lemak menjadi energi melalui proses kimia yang lumayan ribet. Nah, proses kimia apapun di dalam tubuh selalu memerlukan zat mikro gizi untuk melangsungkan prosesnya untuk itu kamu wajib cari tau zat gizi mikro yang dibutuhkan manusia itu apa saja dan diperoleh dari makanan / minuman mana.
- Posisi ke 4 teratas adalah timing atau waktu makan. Waktu dimasukan ke dalam piramida diet karena waktu mempengaruhi bagaimana tubuh kita bekerja dan bereaksi juga, itu kenapa puasa menjadi momen emas karena puasa adalah salah satu upaya mengatur waktu kapan kita boleh makan dan tidak boleh makan. Waktu juga memberikan fleksibilitas dan juga efisiensi yang bisa disesuaikan dengan masing-masing individual supaya program diet bisa jauh lebih maksimal.
- Poin terakhir adalah suplementasi atau mengkonsumsi suplemen. Kok suplemen paling terakhir alias paling gak terlalu prioritas? Suplemen bertujuan untuk menjadi alternatif pemenuhan kebutuhan tubuh saat kebutuhan tersebut tidak bisa terpenuhi dari makanan atau minuman yang kita konsumsi dalam sehari-hari. Artinya kalau makanan dan minuman kamu sudah sesuai dan sudah pas memenuhi kebutuhan berarti tidak mengkonsumsi suplemen apapun pun gak menjadi masalah. Kamu tetap bisa kurus meski tanpa fat burner, kamu tetap bisa losing fat meski tanpa kafein dan kamu tetap bisa meraih body goal tanpa suplemen apapun kok. Jadi mohon gak termakan lagi dengan promo-promo suplemen di medsos yang bilang kamu bisa kurus cuma dengan konsumsi produk mereka (produk apapun itu, produk bubuk, produk pencahar, teh herbal atau apapun). Penjual yang sering over claiming produknya biasanya sengaja mengincar orang-orang yang bisa dibodohi alias orang yang gak pernah lihat piramida ini.

2. PROBIOTIK

Probiotik adalah bakteri baik yang tumbuh di dalam usus kita dan banyak studi menunjukkan bahwa kekurangan jumlah bakteri baik di dalam usus dapat menyebabkan kenaikan berat badan sehingga menjaga jumlah dan kualitas probiotik dalam pencernaan kita akan sangat membantu upaya kamu dalam menurunkan berat badan.

Probiotik dapat merangsang hormon Release of GLP-1 yaitu hormon yang menekan rasa lapar dan dengan meningkatnya hormon ini juga artinya tubuh kita akan membakar kalori dan lemak lebih banyak, artinya semakin ideal jumlah bakteri baik di dalam sistem pencernaan maka tubuh kita menyerap lebih sedikit kalori dari makanan yang kita makan.

Berdasarkan studi di Swedia, probiotik juga dapat meningkatkan protein ANGPTL4 sehingga tubuh bisa mengurangi volume lemak yang ditimbun di dalam tubuh. Btw komsumsi probiotik gak usah terlalu banyak ya, lemon cukup 1-2 sdm dicampur air, cuka sekitar 1 sdm dicampur air kalau kimchi paling sekitar 3 sendok makan, kalau yogurt sekitar 3 - 5 sendok makan aja, kalau terlalu banyak justru bikin perut merilit dan diare,

3. KURMA

Kurma apakah boleh dikonsumsi saat ingin menurunkan berat badan? Seperti kita bisa lihat kalau kita mencari informasi di google via scanning cepat biasanya kita menemukan kurma adalah masuk kedalam buah yang tinggi glikemiks indeks (high GI) tetapi ternyata sudah banyak penelitian baru tentang kurma dengan reaksi insulin manusia dan penelitian ini dilakukan dengan menggunakan dua jenis kelompok subjek yaitu kelompok orang yang sehat dan kelompok orang yang memiliki penyakit diabetes tipe II. Kurma ternyata tidak melonjakan insulin dengan cepat yang artinya kurma masuk ke dalam kelompok buah kering yang memiliki rendah glikemiks indeks (Low GI) artinya siapapun yang sedang menjalankan program menurunkan berat badan masih boleh mengkonsumsi kurma dan menggunakan kurma sebagai pengganti gula tambahan.

Kurma adalah sumber gizi yang baik untuk tubuh khususnya saat menjalankan puasa atau diet kalori defisit karena kurma adalah buah kering yang mengandung tinggi kalium, magnesium, zat besi, tembaga, vitamin B6 dll. Mengkonsumsi kurma dapat membantu memenuhi kebutuhan mikro gizi di dalam piramida diet kita.

1 buah kurma memiliki jumlah kalori kurang lebih sebanyak 20 kalori. Mengkonsumsi kurma 1-3 buah saat berbuka puasa / pada jendela makan tidak akan mengganggu program diet kamu (selama tidak dibarengi dengan makanan tinggi glikemiks indeks lainnya).

Hati-hati karena ada beberapa kurma yang direndam air gula sehingga kalori dan manis kurma tersebut sudah tidak asli lagi, pastikan memilih kurma dari toko yang terpercaya ya.

4. ASAM ALAMI / ASAM ORGANIK

Asam alami seperti lemon, cuka nanas, cuka apel atau asam yang terdapat di dalam buah seperti strawberry, grapefruit, kiwi dll adalah asam organik yang bisa membantu program losing weight kamu.

Alasan pertama, buah yang lebih asam umumnya mengandung pektin lebih tinggi, pektin ini adalah karbohidrat alami yang akan berubah menjadi kental seperti jelly kalau bertemu zat asam tertentu. Jeruk adalah salah satu contohnya, pektin yang tinggi di dalam jeruk akan berubah menjadi kental setelah menyatu dengan zat asam pada cairan lambung so buah jeruk yang tinggi gula itu tetap akan diserap dengan perlahan karena sifat karbohidrat jeruk itu udah berubah menjadi karbohidrat kompleks setelah sampai di lambung.

Alasan kedua, semua buah yang agak kecut-kecut adalah buah yang mengandung asam organik seperti asam sitrat, asam malat, asam laktat dll, asam organik ini juga membantu dalam menaikkan keasaman cairan lambung, kondisi lambung yang lebih asam akan memperlambat pergerakan isi lambung (makanan dan cairan lambung) menuju usus dua belas jari dengan begitu proses pelepasan gula di dalam usus juga akan ikut melambat. Nah gak heran ya kenapa diet sering identik dengan lemon atau buah-buahan kecut. Ada info tambahan lain nih, kalau kamu mau buah yang lebih rendah lagi GI nya kombinasikan buah favorit kamu dengan buah-buahan yang tinggi tannin (tannic acid) karena ada sebuah penelitian yang menemukan kalau tannic acid bisa menghambat hingga 50% penyerapan gula di dalam usus.

Itulah alasan dalam program diet ini kamu dianjurkan mengkonsumsi asam alami / asam organik beberapa menit sebelum makan makanan utama atau saat kamu ingin memakan buah favorit kamu yang agak tinggi gula seperti semangka, pisang dll sebaiknya dikonsumsi berbarengan dengan asam organik ini.

5. GULA TAMBAHAN

Sering lihat orang takut makan nasi karena takut gendut tapi sampe setahun kemudian masih belum berhasil dietnya ? Bisa jadi karena kalori yang dipotong dari nasi gak berpengaruh karena mostly mereka masih mengkonsumsi kalori yang justru lebih banyak dari gula-gula terselubung. Gula itu kelihatannya sedikit, kadang malahan gak kelihatan kalau sudah dilarutkan dengan minuman tapi jumlah kalorinya bisa lebih banyak dari sepiring nasi putih loh. Ini perbandingannya :

100gr Nasi Putih = 125 kalori



*dengan estimasi kalori berbagai minuman-minuman yang biasa dijual di sana-sini: Stop gula adalah salah satu paling ampuh saat mau menurunkan berat badan karena tanpa mengurangi porsi makan kamu tetapi kalori yang kamu potong sudah lumayan banyak.

6. KALIUM / POTASIUM

Kalium / potassium adalah mineral yang bisa mempengaruhi tekanan darah dan jumlah air yang ditampung di dalam tubuh (water retention). mengkonsumsi makanan / minuman tinggi kalium menjadi cara terbaik untuk para obesitas yang umumnya menimbun terlalu banyak cairan tubuh di dalam badannya. Cairan tubuh yang berlebihan yang terikat di dalam sel dan diantara ruang organ tubuh juga menjadi sebab tubuh terlihat gendut dan bervolume besar, ingat loh air juga memiliki massa dan volume.

Kalium bisa didapatkan dari makanan berwarna hijau seperti bayam, seledri, apel, brokoli, alpukat dll. Sebaiknya konsumsi green smoothie beberapa menit sebelum makan atau saat perut kosong supaya kalium diserap dengan maksimal oleh tubuh.

Kalium juga berperan dalam menjaga kualitas kontraksi otot, karena saat puasa / intermittent fasting otot cenderung kekurangan asupan dan kekurangan cairan maka kalium bisa menjaga agar otot tetap berkontraksi dengan baik sehingga tidak mudah cedera atau mudah lelah.

7. Glikemiks Indeks

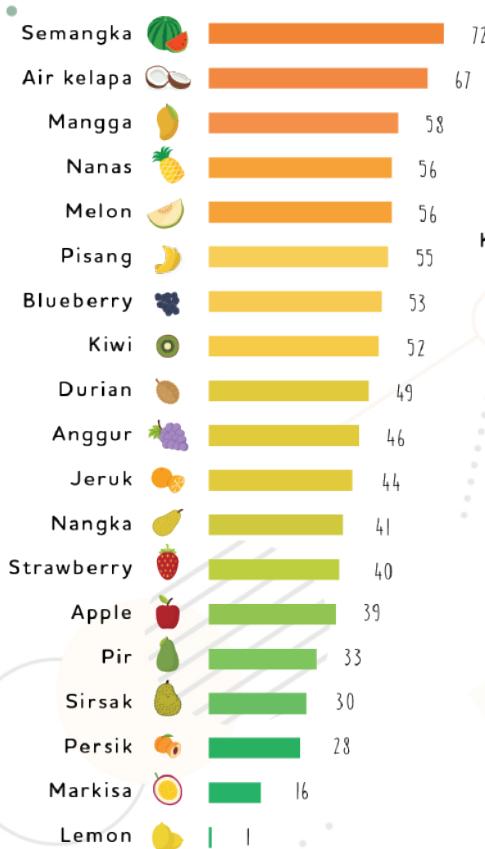
Glikemiks Indeks adalah skala yang digunakan untuk menentukan seberapa cepat suatu jenis makanan dalam menaikkan gula darah. Skala yang digunakan adalah 1 – 100, semakin rendah angkanya maka semakin kompleks jenis karbohidrat. Sebaliknya, semakin tinggi angkanya maka semakin mudah makanan tersebut menaikkan kadar gula darah dalam durasi yang lebih singkat..

GI Rendah	: Kurang Dari 55
GI Menengah	: Antara 56 - 69
GI Tinggi	: Antara 70 - 100

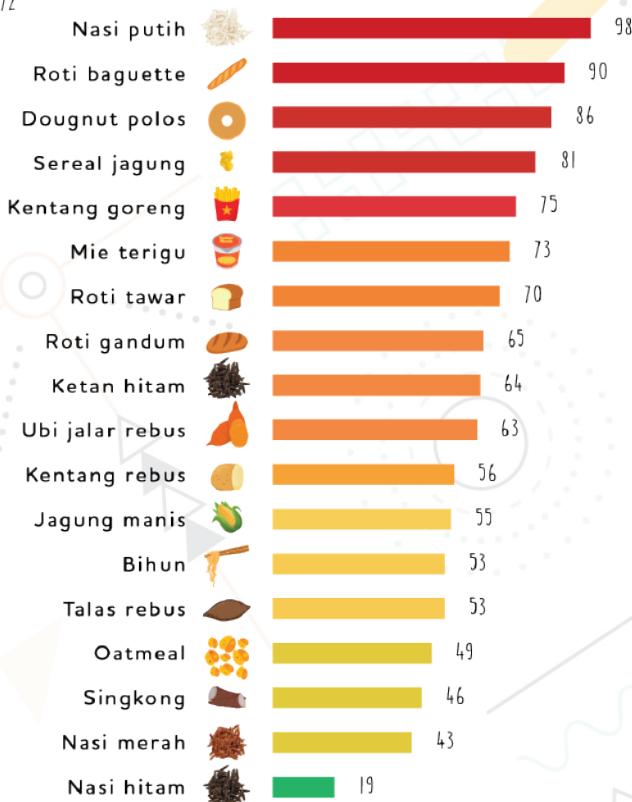
Diingat sekali lagi ya, angka GI (glycemic index) adalah ukuran yang mengukur kecepatan suatu jenis makanan dalam menaikkan gula darah aja ya, bukan angka jumlah kalori atau angka jumlah makro karbohidratnya.

TABEL GLIKEMIK INDEKS

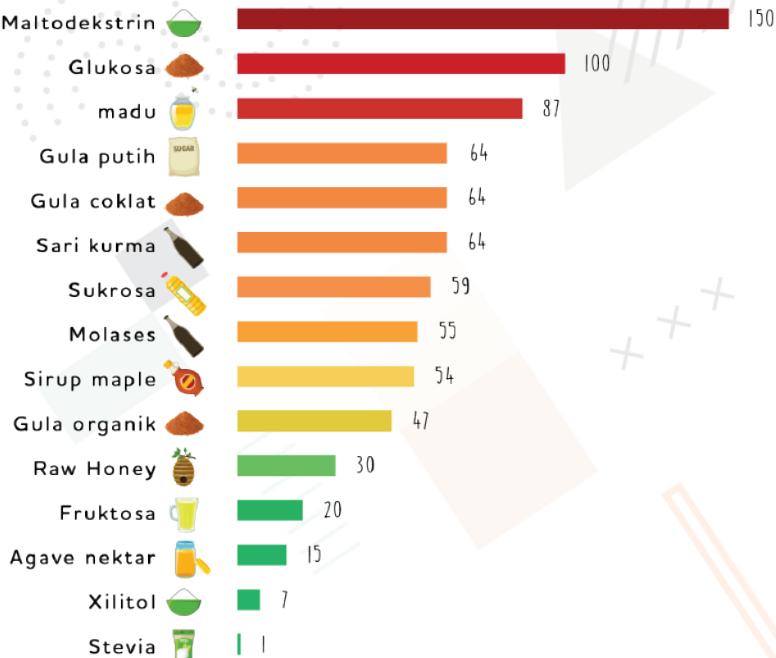
Buah



Makanan



Gula / Pemanis



8. PROTEIN

Jumlah protein yang dianjurkan adalah :

$$= \\ 1.6 - 2.2 \text{ gram Protein/Berat badan (dalam kilogram)}$$

Contohnya:

Seseorang dengan berat badan 50 Kg maka kebutuhan Protein harianya adalah:

$$1.6 \times 50 \text{ hingga } 2.2 \times 50 = 80 \text{ gram} - 110 \text{ gram protein / hari}$$

Tunggu, tunggu.. hati-hati ya, karena Jumlah Gram pada makro gizi ini juga sering salah dimengerti. Angka gram pada protein sering dikira orang sebagai jumlah berat makanannya. Anggap skenarionya seseorang berhasil temukan angka kebutuhan protein harian dia berapa. Misalkan hasilnya adalah 110 gram/hari. Biasanya yang terjadi sih orang-orang itu langsung aja ambil makanan apapun yang mengandung protein seberat 110 gram itu. Inisiatif lah dia iya kan, dimakan lah daging ayam sebanyak 110 gr, atau putih telur sebanyak 110 gr, atau kedelai sebanyak 110 gr, atau daging sapi sebanyak 110 gr atau jenis makan yang tinggi protein lainnya yang penting beratnya 100 gr aja.

JENIS MAKANAN	JUMLAH	MAKRO PROTEIN
Dada Ayam	300gr	88gr
Putih Telor	1 butir	4gr
Daging Sapi	100gr	26gr



Dengan tabel contoh ini, tinggal kalkulasikan aja, berapa gram dada ayam, telur dan sapi yang harus dimakan supaya makro proteininya mendekati 110gr.

Contoh 1 :

$$\begin{array}{ll} 300 \text{ gr Dada ayam} & = 88 \text{ gr protein} \\ 100 \text{ gr Daging sapi} & = 26 \text{ gr protein} \\ \hline & + \\ & 114 \text{ gr protein (cuma kelebihan dikit bgt)} \end{array}$$

Contoh 2 :

$$\begin{array}{ll} 100 \text{ gr Daging sapi} & = 26 \text{ gr protein} \\ 4 \text{ buah Putih telur} & = 16 \text{ gr protein (dari hasil } 4 \text{ gr} \times 4) \\ 200 \text{ gr Dada ayam} & = 58,6 \text{ gr protein} \\ \hline & + \\ & = 100,6 \text{ gr protein (masih kurang dikit)} \end{array}$$

Jangan lupa, makanan yang mengandung protein gak cuma daging-dagingan dan kacang-kacangan aja, beberapa makanan lain juga mengandung protein meski cuma sedikit jumlahnya.

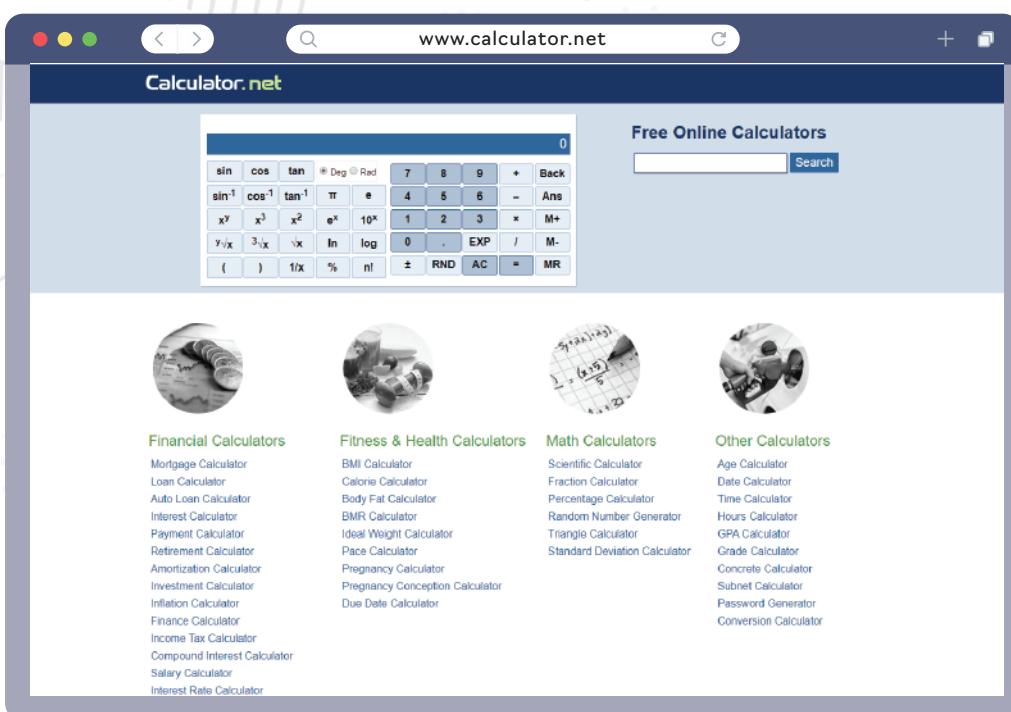
9. TDEE & KALORI

Carilah Angka TDEE kamu terlebih dahulu, TDEE (Total Daily Energy Expenditure) adalah total kalori yang tubuh kamu butuhkan untuk melangsungkan hidup (melangsungkan kerja organ tubuh) lalu ditambah kalori yang dibutuhkan untuk beraktivitas sehari-hari (mencuci, jalan, tertawa dll) lalu ditambah kalori yang dibutuhkan untuk olahraga dan kalori yang dibutuhkan sistem pencernaan kita untuk mencerna makanan yang masuk.

Berikut ini adalah cara mencari angka TDEE kamu, tapi sebelumnya kamu perlu mencari berapa persen body fat kamu dulu ya

Mencari Body Fat

Step 1: masuk ke website www.calculator.net



Step 2: scroll sampai bawah dan pilih body fat calculator

The screenshot shows the homepage of calculator.net. At the top, there are four main categories with corresponding icons: Financial Calculators (Mortgage, Loan, Auto Loan, etc.), Fitness & Health Calculators (BMI, Calorie, Body Fat, etc.), Math Calculators (Scientific, Fraction, Percentage, etc.), and Other Calculators (Age, Date, Time, etc.). Below these categories, there is a section for 'All Calculators' with a green button. A note at the bottom states that the site has around 200 calculators for various fields like finance, fitness, health, and math. Another note below that says they code each calculator individually and provide strict testing.

Step 3: Klik Satuan metric di atas kalkulator
(supaya satuan Lbs / Feet berubah menjadi
Kilogram dan centimeter)

The screenshot shows the 'Body Fat Calculator' page on calculator.net. The top navigation bar includes links for FINANCIAL, FITNESS & HEALTH (which is highlighted), MATH, and OTHER. The main content area is titled 'Body Fat Calculator'. It features a form for inputting measurements in US Units (Age, Weight, Height, Neck, Waist, Hip) and a 'Metric Units' tab (which is selected). The results section shows 'Body Fat: 15.7%' with a color-coded scale from Essential to Obesity. Below the results, there's a table of calculations based on the U.S. Navy Method and BMI method. A sidebar on the right lists other fitness and health calculators like BMI, Calorie, and Ideal Weight. At the bottom, there's a reference table for 'Body Fat Ranges' with data for women and men.

Step 4: isi seluruh kolom tabel sesuai instruksi (lingkar leher, dll)

The screenshot shows the 'Body Fat Calculator' page on calculator.net. The interface includes a navigation bar with tabs for FINANCIAL, FITNESS & HEALTH (which is selected), MATH, and OTHER. Below the navigation is a search bar and a promotional banner for 'KING KONG' with a 'DOWNLOAD FREE REPORT' button.

Body Fat Calculator

The calculator allows users to estimate total body fat based on specific measurements. It provides results for the U.S. Navy Method and BMI method. A color-coded scale from red (Essential Athlete) to black (Obese) indicates the fat percentage. Related calculators like BMI, Calorie, and Ideal Weight are listed below.

Result

Body Fat: 15.7%

15.7%
Essential Athlete Fit Average Obese

Description	Women	Men
Recommended amount	20-25% 8-14%	
Adults in United States, average	22-25% 15-19%	

Related

BMI Calculator | Calorie Calculator | Ideal Weight Calculator

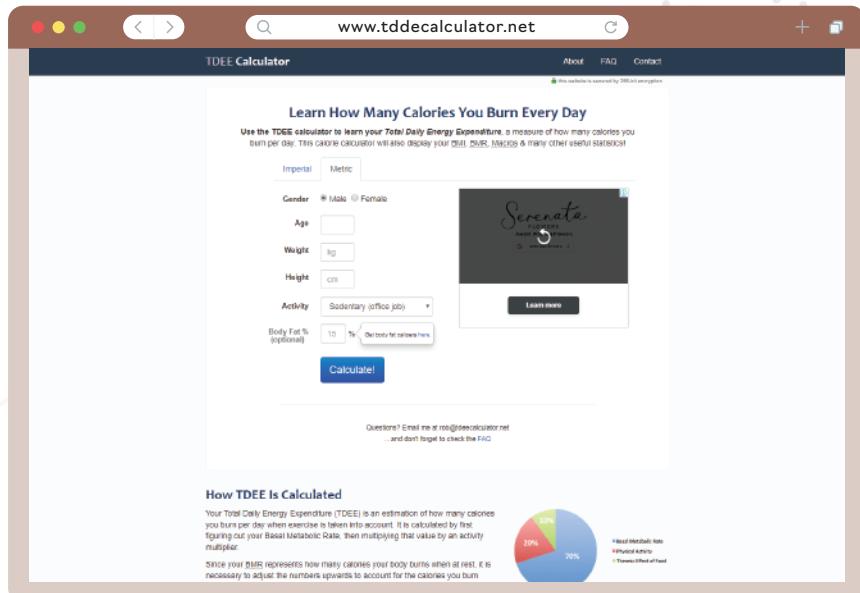
Reference

Body Fat Ranges¹

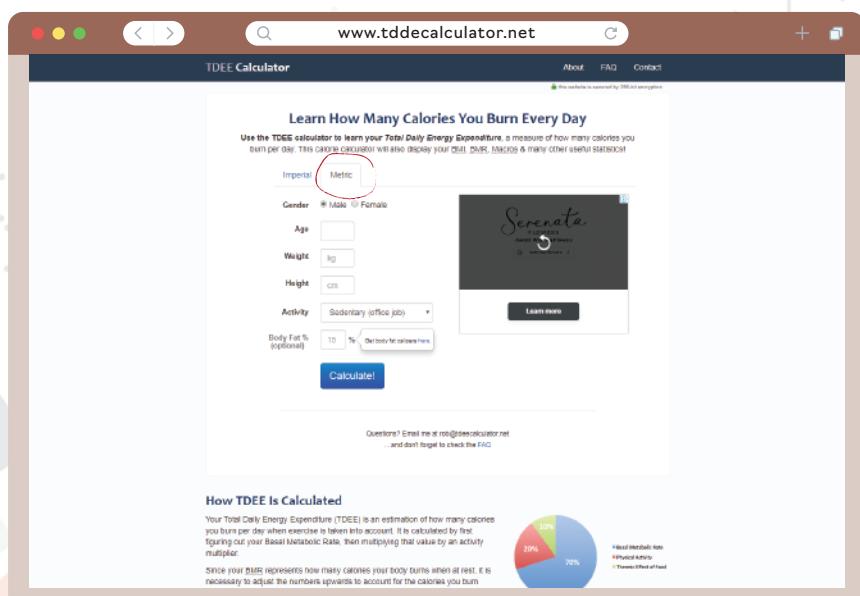
Description	Women	Men
Recommended amount	20-25% 8-14%	
Adults in United States, average	22-25% 15-19%	

Mencari TDEE

Step 1: masuk ke website. www.tdeecalculator.net



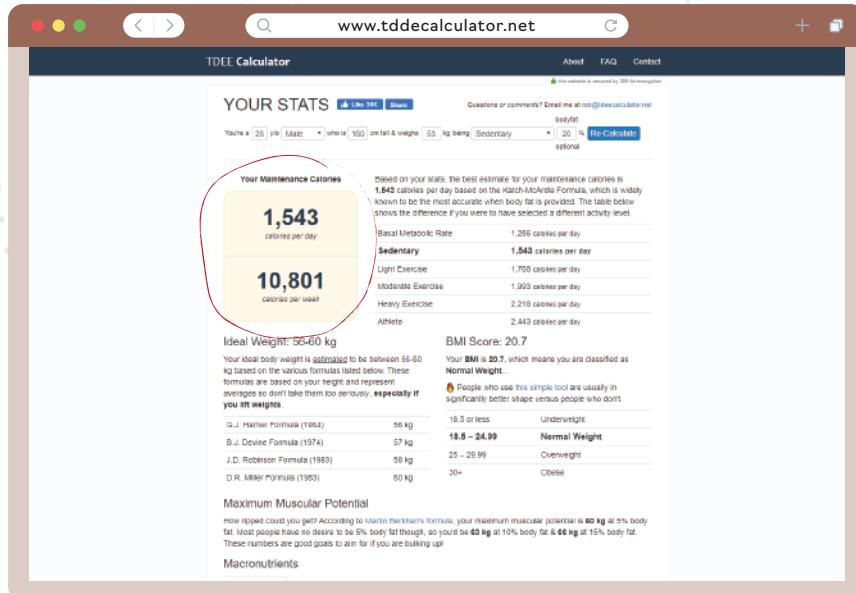
Step 2: Pilih satuan metric pada tabel



Step 3: Masukan seluruh data pribadi pada tabel yang tertera di home page

The screenshot shows the TDEE Calculator homepage. A red circle highlights the input fields for gender (Male), age (26), weight (55), height (160), activity level (Sedentary (office job)), and body fat percentage (20%). Below these fields is a 'Calculate!' button. To the right, there's a sidebar with the text 'Learn How Many Calories You Burn Every Day' and a pie chart illustrating caloric distribution: 10% Ideal Metabolic Rate, 70% Physical Activity, and 20% Thermic Effect of Food.

Step 4: Angka yang tertera pada pojok kiri atas adalah angka TDEE kebutuhan harian kamu.

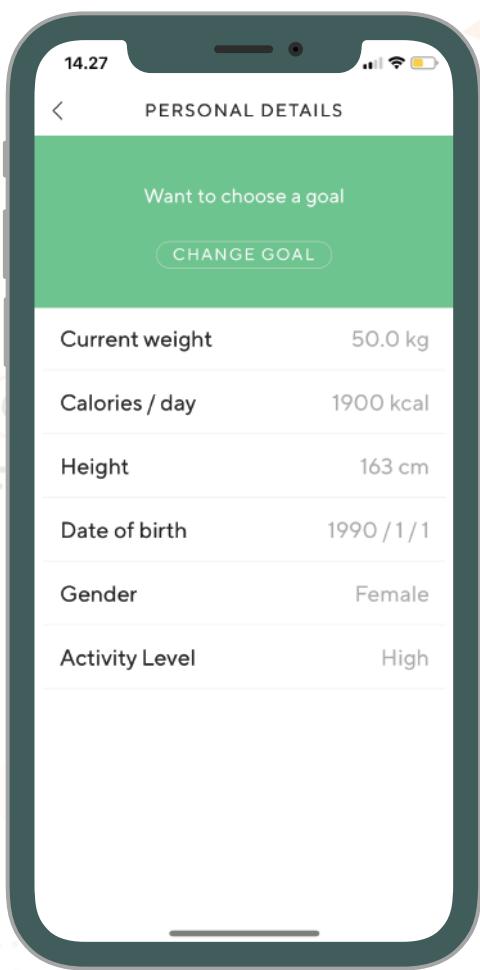


Setelah kamu menemukan TDEE Maintenance kamu, kamu catat TDEE itu baik-baik ya. Pada gambar contoh diatas angka TDEE Maintenance yang diperoleh adalah 1.543/hari. Artinya kebutuhan kalori harian kamu untuk melangsungkan kerjanya adalah sebanyak 1.543 kalori itu.

Lalu angka TDEE itu kamu kurangi 100 kalori seperti yang sudah dijelaskan di halaman sebelumnya.
(Contoh $1.543 - 100 = 1.443$ kalori)

Sekarang, kamu bisa download aplikasi penghitung kalori / calorie tracker apa saja di handphoe kamu (boleh : fatsecret, lifesum, myfitnesspal atau apapun).

Ikuti step memasukan angka TDEE di halaman selanjutnya ya.

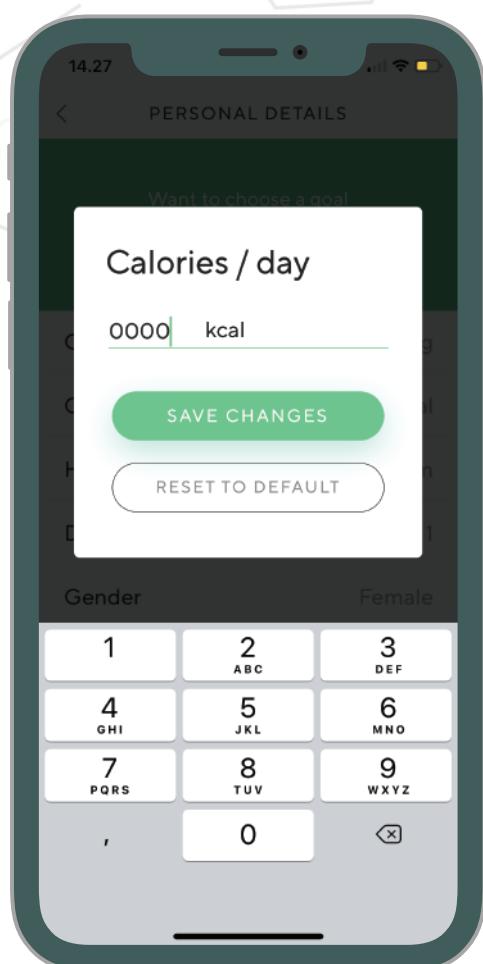


Step 1

Setelah terdownload dan kamu memasukan data pribadi diri (tinggi badan, tgl lahir, dll), lalu masukan angka TDEE yang kamu peroleh kedalam settingan

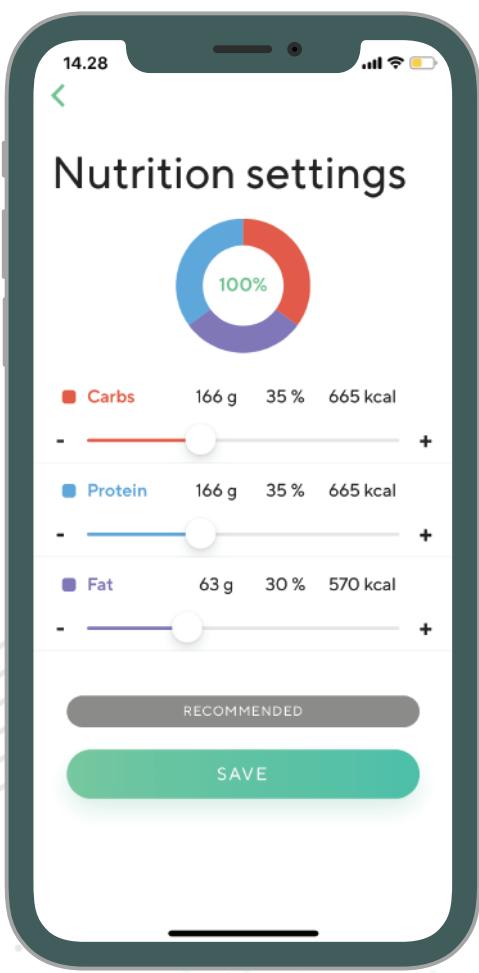
"Calories / day"

Berbeda aplikasi akan berbeda tampilan fiturnya tetapi semua aplikasi tetap bisa menginput jumlah kalori target secara manual kok. Masukan angka TDEE yang sudah kamu kurangi -100 tadi kedalam settingan aplikasi.



Step 2

Ini adalah tampilan saat kamu ingin mengganti target kalori kamu secara manual. Gantilah angka **0000** itu dengan angka TDEE kamu.

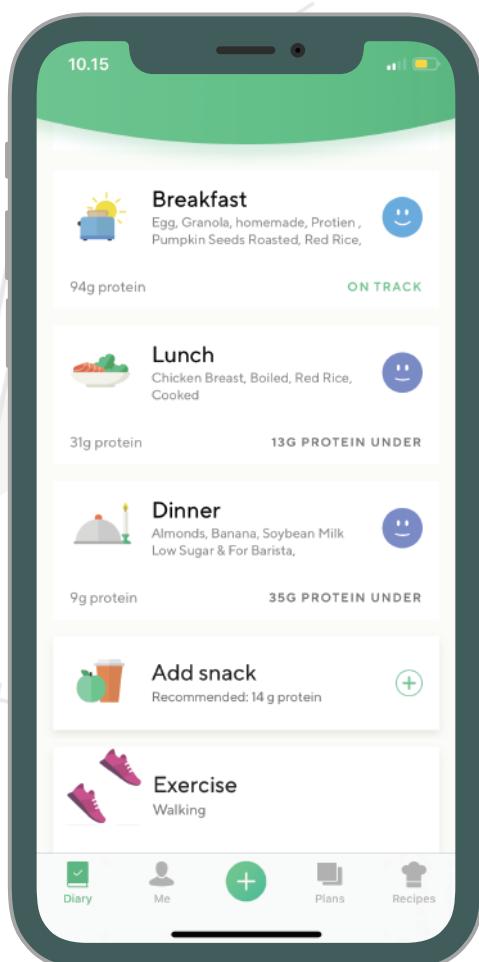


Step 4

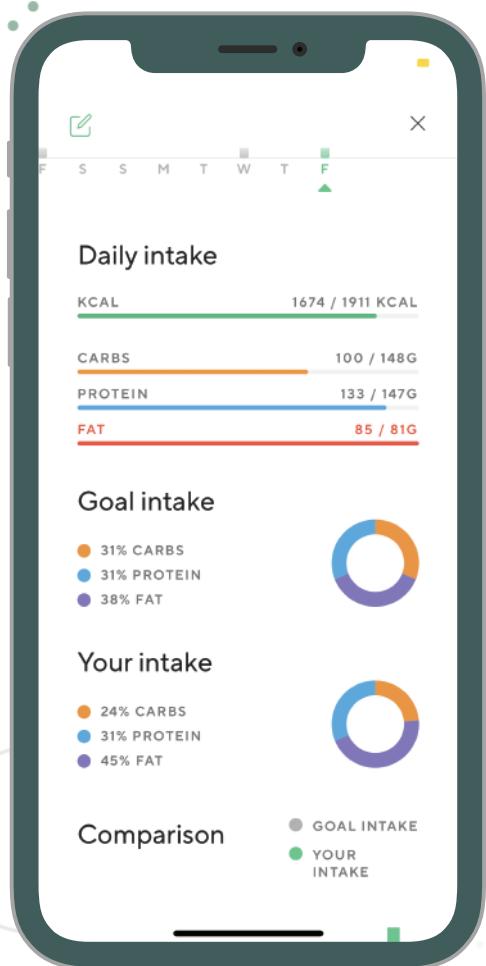
Masukan makanan yang kamu konsumsi dalam hari itu. Tidak usah memaksakan angka kalori atau makro gizi langsung pas dengan target ya, untuk beberapa hari pertama masukan saja secara spontan jumlah dan jenis makanan yang kamu makan. Keesokan harinya baru kamu boleh mengobservasi apa yang masih kurang dan apa yang kelebihan.

Step 3

Selanjutnya carilah setting yang bisa mengatur kombinasi makro gizi di dalam aplikasi tersebut. Gantilah perbandingan makro gizi tersebut hingga mencapai : **35% karbohidrat, 35% Protein, 30% lemak**. Abaikan angka gram (g) atau kalori (kcal) di dalam gambar contoh karena angka gram dan kalori akan mengikuti nsesuai angka TDEE masing-masing ya jadi dijamin angkanya gak akan persis sama dengan yang tertera di contoh.



Step 5



Carilah rangkuman kombinasi makro gizi kamu seperti contoh disamping ini. Pada gambar dibagian atas kamu bisa lihat garis panjang berwarna hijau, oranye, biru dan merah kan? Garis itu adalah indikator untuk membandingkan apakah yang kamu makan sudah sesuai target atau masih jauh atau justru kelebihan.

Pada gambar contoh terlihat kalau jumlah karbohidrat masih jauh dari cukup sedangkan jumlah lemak justru sudah melebihi batas.

Setelah kamu mengobservasi apa yang kurang dan lebih, keesokan harinya kamu bisa mencoba mengganti dan memainkan jenis makanan dan jumlah makanan lagi ya sampai akhirnya kamu bisa mengira-ngira jumlah mana yang mendekati.

ingat tidak harus 100% akurat kok, plus-minus mendekati saja yang penting angka target tidak terlalu jauh.

Ketika sudah waktunya memotong 100 kalori maka kamu bisa kembali ke setting awal pada step satu lagi dan kurangi TDEE kamu sebanyak 100 kalori dan selanjutnya kamu bisa menyesuaikan dengan itu

**Btw aplikasi handphone yang aku gunakan sebagai contoh adalah Lifesum Premium alias Lifesum berbayar. Jika kamu tidak ingin yang berbayar kamu bisa menggunakan aplikasi lain sejenis : fatsecret, Myfitnesspal dan berbagai aplikasi lainnya kok karena rata-rata fitus aplikasi tersebut masih sama dengan Lifesum.

**Btw kamu bisa kok cari angka TDEE langsung dengan kalkulator yang tersedia di dalam aplikasi, tapi aku lebih menganjurkan menggunakan www.tdeecalculator.net saja karena di dalam website itu kamu menginput bodyfat kamu jadi kebutuhan TDEE lebih mendekati akurat.



Enjoy DIET PROGRAMnya ya guys,
Jangan Lupa untuk upload progress dietnya
dengan mengupload before-after kamu menggunakan
hastag di bawah ini :

#DietProjectYulia
#IHateDiet