

# Rencana Penurunan Berat Badan (Treadmill + Pola Makan)

## Informasi Dasar

- **Berat Saat Ini:** 83 kg
- **Target:** 75–77 kg dalam 6 minggu
- **Olahraga:** Hanya treadmill, 5x per minggu

## 1. Rencana Treadmill (5x/minggu)

Hari	Durasi	Target Kalori	Catatan
Senin	30–40 menit	300–400	Jalan cepat incline 6–8, kecepatan 5–6 km/jam
Selasa	40 menit	400–500	Bisa tambah jogging ringan
Rabu	30 menit	300	Jalan cepat stabil
Kamis	30–40 menit	300–400	Variasi kecepatan
Jumat	20–30 menit	200–300	Latihan ringan
Sabtu & Minggu	-	-	Istirahat atau jalan santai

## 2. Pola Makan Harian (±1500 kalori)

**Aturan:** Makan 3x/hari + 1 snack. Gunakan piring kecil dan centong nasi (100g = ±175 kalori)

### **Sarapan (07.00–09.00) – ±350 kalori**

- 2 butir telur rebus/goreng tanpa minyak
- 1 lembar roti gandum atau 3 sdm oatmeal
- 1 gelas teh/kopi tanpa gula

### **Makan Siang (12.00–14.00) – ±450–500 kalori**

- 1 centong nasi putih/nasi merah (±100g)
- 1 potong dada ayam rebus/panggang (±100g)
- Tumis sayur/bayam/buncis tanpa banyak minyak

### **Snack (16.00–17.00) – ±100–150 kalori**

- 1 buah (apel/pisang) atau
- 1 cup yoghurt plain tanpa gula atau
- 1 lembar roti gandum isi telur rebus

### **Makan Malam (18.00–20.00) – ±400–500 kalori**

- Tanpa nasi (atau ½ centong jika lapar)
- 100g ikan kukus / ayam panggang
- Sayur rebus atau salad tanpa dressing berat

## **3. Estimasi Kalori & Perkiraan Hasil**

Komponen	Kalori/Hari	Penjelasan
Makan	±1500	Defisit ±600–700 dari kebutuhan normal
Treadmill	±300–400	Dari olahraga harian
<b>Total Defisit</b>	<b>±1000</b>	<b>Potensi turun ±1kg/minggu</b>

## **4. Tips Tambahan**

- Minum 2–3 liter air putih per hari
- Jangan skip makan → hindari balas dendam makan
- Lapar malam: minum teh tawar + telur rebus