

■■ Asta's Workout Full Guide — by ChatGPT

■ Informasi Tubuh

- Tinggi: 170 cm
- Berat: 68–70 kg
- Target: 63–66 kg (BMI ideal)
- Fasting: 13 jam (20:00 - 09:00)
- Latihan: Bodyweight + sprint + jalan aktif

■■ Jadwal Latihan Mingguan

| Hari | Aktivitas | Fokus |
|--------|---------------------------|--------------------|
| Senin | Asta's Workout Project | Stamina & Strength |
| Selasa | Jalan aktif 15–30 menit | Recovery |
| Rabu | Asta's Workout Project | Volume |
| Kamis | Jalan cepat (power walk) | Cardio ringan |
| Jumat | Asta's Workout Project | Peak |
| Sabtu | Jalan santai | Recovery |
| Minggu | Asta's Workout (opsional) | Challenge |

■■ Detail Asta's Workout

1. Pemanasan (5–7 menit): arm circles, leg swing, jumping jacks, shoulder rotation, ankle rotation, jalan biasa 15 menit.
2. Push-up Superset: Fast push-up 30 detik → Pike Push-up 15x. 2–4 set, istirahat 60 → 45 detik.
3. Double Crunches: 30 detik × 3 set.
4. Black Meteorite + Sprint: 4 set (20x black meteorite + sprint 10–15 m). Naik jadi 5 set minggu ke-4.
5. Pendinginan (5 menit): jalan pelan, stretching, pernapasan dalam.

■■ Panduan Nutrisi

- Kebutuhan kalori: ±1800–2000 kcal/hari (defisit ringan).
- Protein: 110–130 g/hari.
- Fokus porsi, bukan jenis makanan (karena ikut masakan rumah).
- Minum air putih 2–3 L per hari.
- Hindari minuman manis & gorengan berlebihan.

■ Cemilan Murah & Bikin Kenyang

| Cemilan | Alasan | Cara Konsumsi |
|-------------|---------------------|-------------------------------|
| Telur rebus | Protein tinggi | 1–2 butir kapan saja |
| Pisang | Serat & karbo alami | 1 buah saat lapar/pre-workout |

| | | |
|---------------|------------------------|-----------------|
| Tahu/Tempe | Murah & tinggi protein | 2–3 potong |
| Kentang rebus | Karbo kompleks | 1–2 biji |
| Jagung rebus | Serat tinggi | Snack sore |
| Kacang rebus | Lemak sehat | Segenggam kecil |

■ Jadwal Makan Ideal (Contoh)

| Waktu | Kegiatan | Makanan |
|-------|------------------|--|
| 09:00 | Sarapan | Nasi + telur/tempe + sayur + air putih |
| 12:00 | Makan siang | Nasi + lauk mama (atur porsi) + sayur |
| 15:00 | Camilan | Pisang / telur rebus |
| 17:30 | Makan malam | Nasi porsi kecil + lauk + sayur |
| 19:30 | Camilan opsional | Kentang rebus / tahu tempe |
| 20:00 | Fasting | Air putih |

■ Tips Akhir

- Konsistensi lebih penting daripada latihan ekstrem.
- Fasting + defisit kalori ringan + workout progresif = turunkan lemak stabil.
- Fokus pada porsi & cemilan sehat murah.
- Tidur cukup & minum cukup air.
- Gainer tidak disarankan saat cutting — pilih protein alami / whey biasa kalau mampu.