

TERSERTIFIKASI FITNESS TRAINER

BISA TURUN BB DARI RUMAH

Basic diet hanya dari rumah
tanpa katering, tanpa olahraga,
dan tetap nyaman

DAPATKAN SEKARANG



Ini adalah eBook berbayar, khusus saya bagikan kepada Anda yang sudah mengikuti program mentoring Jadi Bugar.

Maka dari itu, saya ingin menitip pesan untuk tidak memperbanyak dan atau sengaja menyebarkan eBook ini kepada orang lain.

Vol 1

Jadi Bugar

Tentang Penulis

Fikri Ardian

- Advanced Diploma in Fitness by Fabulous Body Inc.
- APKI Sports Nutrition Student.



Sedikit Cerita



Berbeda dengan kebanyakan pelatih kebugaran di luar sana, saya justru berangkat dari orang yang malas olahraga dan tidak pernah memerhatikan asupan makanan hampir seumur hidup saya.

Kebiasaan itu berlangsung puluhan tahun dan tentu sulit untuk mengubahnya. Sampai akhirnya saya menyadari bahwa perjalanan fitness itu panjang dan saya hanya bisa melaluinya apabila mau melangkah secara bertahap.

Rahasianya...

Sekarang saya tahu rahasia para atlet, fitness coach, model dengan perut sixpack, dan banyak orang lain yang berhasil menjaga bentuk badannya, semata-mata karena kebiasaan dari pola hidup yang mereka tetapkan.

Ketika menjadi kebiasaan, maka mereka dapat melakukannya dengan senang hati.

Dan itulah alasan saya menciptakan program mentoring sekaligus eBook ini. Untuk membantu Anda menjadikan pola hidup sehat sebagai kebiasaan.

Daftar Isi

Kalori	1
Apakah Kalori Itu Jahat?	3
Kapan Tubuh Menggunakan Kalori?....	5
Berapa Kalori yang Anda Butuhkan?...	6
Makro Nutrisi	8
Karbohidrat	9
Protein	10
Kebutuhan Protein Anda	12
Lemak	13
Makanan Kotor Makanan Bersih	14
Perlukah Tracking Kalori	18
Cara Tracking Kalori	19
Piramida Prioritas Nutrisi	24
Berbagai Metode Diet	31
Conventional Diet Weight Loss	32
Intermittent Fasting	33

Daftar Isi

Low Carb High Fat	35
T Plate Diet	37
80/20 Diet	39
Vegetarian	40
Buat Metode Diet Anda Sendiri!.....	42
Contoh Kasus	43
Menghitung Kebutuhan Kalori	44
Menentukan Jumlah Kalori Harian	46
Menentukan Frekuensi Makan	47
Menyesuaikan Makanan Sehari-Hari	48
Akhir Kata	55

Kalori



Anda pasti sering mendengar kata kalori. Sebenarnya apa arti kalori?

Kalori adalah satuan yang mengukur energi. Makanan yang Anda konsumsi tidak diukur dari berat atau ukurannya, tetapi dengan berapa banyak energi di dalamnya.



Jika ada suatu zat yang mengandung 100 kalori, itu artinya tubuh Anda akan mendapat 100 energi saat memakan atau meminumnya.

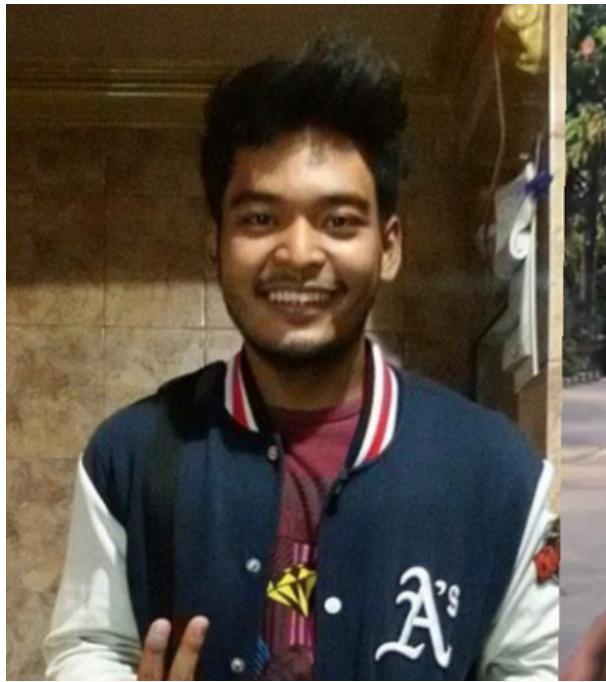
Kalori hanya satuan teknis untuk energi.

Apakah Kalori Itu Jahat?



Kalori tidak jahat. Tubuh Anda membutuhkan kalori untuk bertahan hidup.

Jika Anda mengonsumsi terlalu sedikit kalori (defisit ekstrem) dalam jangka panjang, tubuh Anda tidak akan berfungsi dengan baik dan dapat berdampak negatif bagi kesehatan.



Sebaliknya, jika mengonsumsi terlalu banyak kalori (surplus) dalam beberapa periode dan aktivitas fisik Anda kurang, maka kalori akan disimpan menjadi cadangan lemak.

Kapan Tubuh Menggunakan Kalori?

Saat Anda membaca tulisan ini, tubuh Anda sedang menggunakan kalori untuk memenuhi kebutuhan dasarnya. Mulai dari sistem pernapasan, pencernaan, peredaran darah, dan lain sebagainya.

Semakin banyak Anda beraktivitas, tubuh akan membutuhkan lebih banyak kalori. Begitupun sebaliknya, kebutuhan kalori akan berkurang jika Anda hanya rebahan.



Berapa Kalori yang Anda Butuhkan?

Stiap orang memiliki kebutuhan kalori yang berbeda. Dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, tinggi badan, berat badan, dan aktivitas sehari-hari.

Ada beberapa formula yang bisa Anda gunakan dalam menghitung kebutuhan kalori Anda. Umumnya saya menyarankan client saya untuk menggunakan formula dari situs tdeecalculator.net.

Sebagai contoh di sini saya memasukkan beberapa data dan keluarlah hasil rata-rata dari kebutuhan kalori hariannya.

Learn How Many Calories You Burn Every Day

Use the TDEE calculator to learn your **Total Daily Energy Expenditure**, a measure of how many calories you burn per day. This calorie calculator will also display your BMI, BMR, Macros & many other useful statistics!

The screenshot shows a web-based TDEE calculator. At the top, there are two tabs: 'Imperial' (selected) and 'Metric'. Below the tabs, there are fields for 'Gender' (Male selected), 'Age' (25), 'Weight' (75), 'Height' (170), 'Activity' (Sedentary (office job)), and 'Body Fat % (optional)' (15%). A note says 'Get body fat calipers [here](#)'. A large blue button at the bottom left says 'Calculate!'. To the right, a yellow box displays the results: 'Your Maintenance Calories' (2,031 calories per day) and '14,217 calories per week'.

Your Maintenance Calories	
2,031	calories per day
14,217	calories per week



Makro Nutrisi

Makronutrien terdiri dari Karbohidrat, Lemak, dan Protein.

Ketiga nutrisi ini yang bertanggung jawab menyediakan energi bagi tubuh Anda.

Karbohidrat

Karbo berperan sebagai sumber energi utama di tubuh Anda. Karbohidrat terbagi dua, karbohidrat sederhana dan kompleks.

Karbohidrat sederhana memasok energi dengan cepat tetapi tidak bertahan lama, contohnya nasi dan roti tawar.

Karbohidrat kompleks membutuhkan waktu sedikit lebih lama untuk terurai dalam tubuh sehingga menjadi sumber energi yang lebih tahan lama, contohnya seperti nasi merah dan gandum.



Protein

Protein berperan dalam membanun dan memperbaiki jaringan, mulai dari rambut, kuku, hingga otot.

Ada banyak sumber protein, hewani maupun nabati. Keduanya tentu sama baik dan bisa saling melengkapi, namun ada perbedaan mendasar, yaitu..



Protein Hewani



Protein hewani seperti susu, daging, ikan, ayam, telur, dan whey terdiri dari 20 asam amino sehingga mereka disebut sebagai protein yang lengkap.

Protein Nabati

Sedangkan protein nabati seperti biji-bijian dan kacang-kacangan dianggap kurang lengkap.

Kebutuhan Protein Anda

Saran terpopuler adalah Anda perlu mengonsumsi setidaknya 2gr protein X Berat Badan.

Tapi tenang saja, Anda tidak harus langsung ke 2gr X BB. Anda bisa memulainya dari 1 sampai 1,5gr X BB.

Sebagai contohnya, jika BB Anda 70kg, maka Anda dapat mengonsumsi sekitar 70–100gr protein per hari.

Lemak

Peran lemak berhubungan dengan pengangkutan sel dan mengontrol hormon. Lemak juga berperan sebagai sumber energi kedua setelah karbohidrat. Ketika tubuh Anda tidak memiliki cukup cadangan karbohidrat, maka lemak dipakai sebagai sumber energi.

Lemak juga banyak jenisnya, lemak jenuh, tak jenuh, trans.



Makanan Kotor Makanan Bersih

Sejatinya mengkategorikan makanan "kotor" dan "bersih" tidak lebih dari sekedar kata informal untuk menggambarkan isinya.

Makanan "bersih" umumnya digambarkan sebagai makanan yang tidak melalui banyak tahap pemrosesan sehingga vitamin dan mineralnya utuh serta mengandung sedikit atau bahkan tanpa lemak dan gula.

Sebaliknya, makanan "kotor" diproses sedemikian rupa, mengandung banyak gula dan lemak. Kandungan vitamin dan mineralnya sangat sedikit atau bahkan tidak ada sama sekali.



Lalu mana yang terbaik?



Seperti yang sebelumnya saya singgung, tubuh Anda tidak mengenal makanan apa yang Anda konsumsi. Tubuh hanya mengenal kandungan makro dan mikro nutrisi di dalamnya.



Semua makanan baik untuk dikonsumsi sesuai porsinya.

Jika Anda mengonsumsi makanan sehat secara berlebih, tetap saja kelebihan kalorinya disimpan jadi cadangan lemak.

Begitupun sebaliknya, makanan kotor tidak akan membuat Anda gemuk apabila dikonsumsi sewajarnya.

Perlukah Tracking Kalori?

Tracking kalori atau menghitung kalori secara detail memang bukan untuk semua orang. Bagi beberapa orang hal ini bisa sangat menyulitkan.

Tapi tidak masalah, saya tetap akan menjelaskan bagaimana caranya. Jika Anda tidak sanggup, kita akan mencari metode diet lain yang lebih relevan untuk Anda lewat sesi konsultasi. Anda juga bisa chat WhatsApp saya kapanpun Anda mau untuk berdiskusi lebih lanjut.

Cara Tracking Kalori



Tracking kalori sebenarnya cukup mudah dilakukan, terlebih dengan adanya aplikasi semacam 'MyFitnessPal' di mana Anda bisa mencari dan mengetahui berapa jumlah kalori menu makanan Anda.

*Aplikasi tersedia di PlayStore dan AppStore gratis.

Breakfast 552

Nasi Pecel 552
Nasi Pecel, 240 gram

ADD FOOD ...

Lunch 472

Dada Ayam Panggang 165
Fatsecret, 100 gr
This food is high in protein.

nasi 133
nasi, 101 gram

Sayur Bayam 174
2 cup cooked
You just hit your daily protein goal!

ADD FOOD ...

Seperti yang Anda lihat, di sini saya memasukkan nama menu makanan dan secara otomatis Anda tahu berapa jumlah kalori yang masuk.

Breakfast	552
-----------	-----

Nasi Pecel	552
Nasi Pecel, 240 gram	

ADD FOOD

...

Untuk menu makan yang tidak dimasak sendiri seperti contohnya nasi pecel ini, tentu estimasi kalorinya bisa jadi tidak akurat.

Namun Anda tetap bisa memberikan estimasi terdekat dengan mengatur jumlah sajian makanannya. Saya biasanya agak melebihkan jumlah sajiannya untuk berjaga-jaga agar tidak over kalori.

Breakfast	552
-----------	-----

Nasi Pecel	552
Nasi Pecel, 240 gram	

ADD FOOD

...

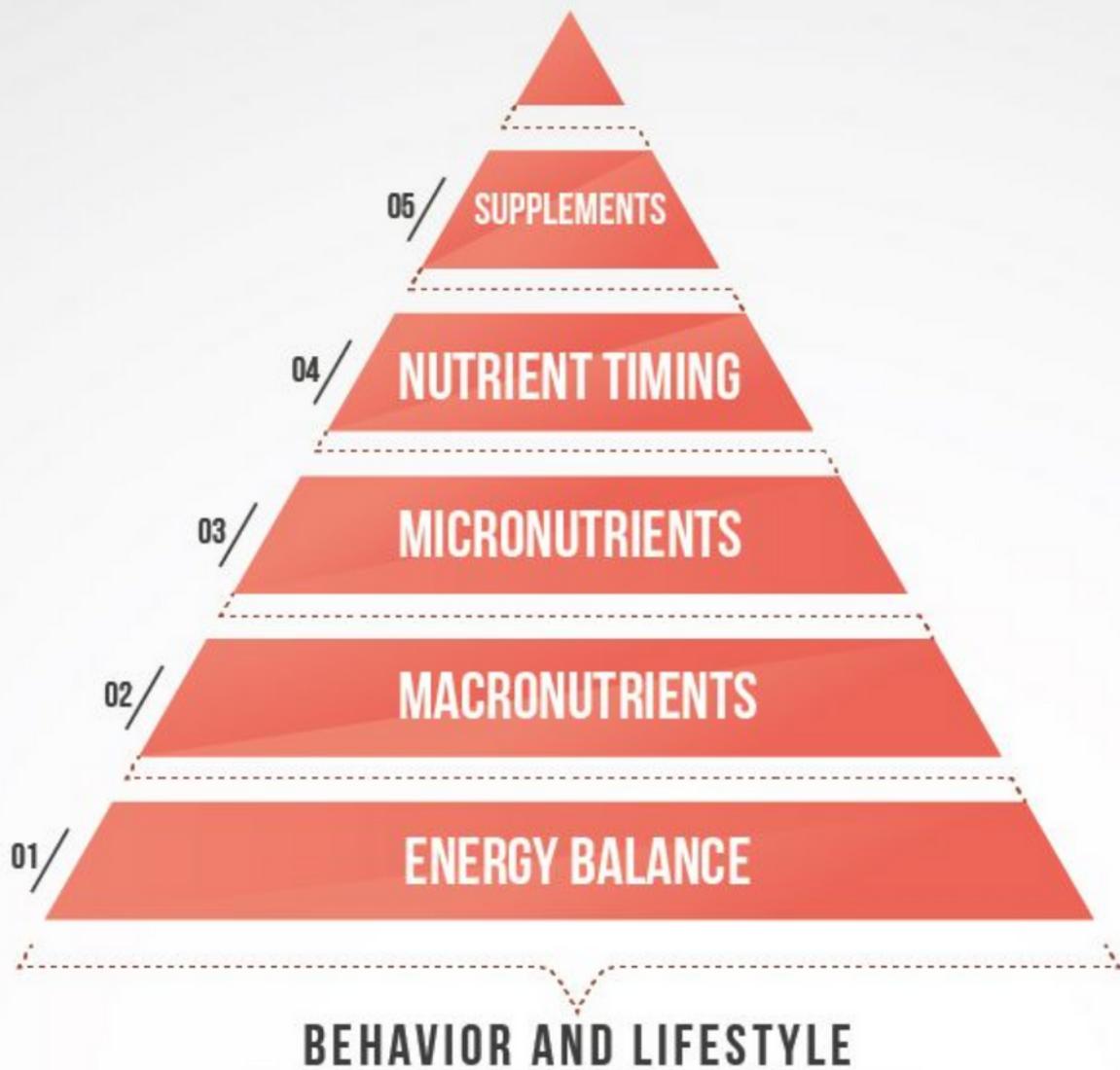
Untuk menu makan yang tidak dimasak sendiri seperti contohnya nasi pecel ini, tentu estimasi kalorinya bisa jadi kurang akurat.

Namun Anda tetap bisa memberikan estimasi terdekat dengan mengatur jumlah sajian makanannya. Saya biasanya agak melebihkan jumlah sajiannya untuk berjaga-jaga agar tidak over kalori.

Tracking kalori semacam ini tentu memudahkan Anda yang terbiasa masak sendiri. Anda hanya perlu memasukkan setiap nama bahan yang digunakan dalam menu makanan tersebut.

Bahkan Anda juga bisa meng-copy paste setiap daftar menu sehari-hari jika Anda mengkonsumsi makanan yang sama.

Piramida Prioritas Nutrisi



Piramida yang dipopulerkan oleh Eric Helms ini akan mempermudah Anda untuk memahami prioritas yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan fat loss Anda. Mari kita bahas satu per satu.

01 /

ENERGY BALANCE

1. Keseimbangan Energi

Seperti yang sebelumnya dijelaskan di awal, faktor utama naik-turunnya berat badan Anda adalah keseimbangan energi. Jumlah kalori yang keluar dan yang masuk menjadi prioritas utama untuk diperhatikan.

02 /

MACRONUTRIENTS

2. Makronutrisi

Sebelumnya Anda sudah tahu kalau protein adalah makronutrisi paling penting dalam hal pembangunan massa otot. Anda harus mencukupi protein setiap hari untuk pembangunan massa otot yang maksimal.

Di sisi lain karbohidrat juga penting sebagai sumber energi saat Anda latihan beban. Dan lemak menjadi makronutrisi yang berperan penting bagi sistem tubuh Anda.

03 /

MICRONUTRIENTS

3. Mikronutrisi

Mikronutrisi tidak kalah pentingnya karena berhubungan dengan kesehatan tubuh Anda. Mikronutrisi terdiri dari vitamin dan mineral yang akan memastikan sistem tubuh berfungsi optimal.

Jika tubuh Anda sehat maka performa Anda bisa maksimal. Dalam hal ini performa bukan melulu soal latihan, namun juga produktifitas sehari-hari.

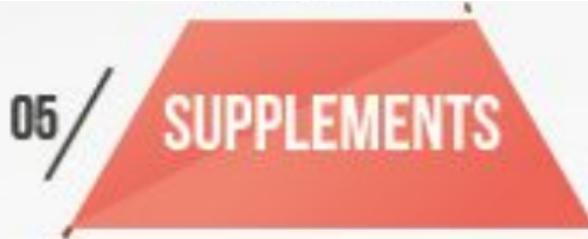
04 /

NUTRIENT TIMING

4. Frekuensi dan Waktu Makan

Faktor yang satu ini sangat bergantung pada preferensi masing-masing individu.

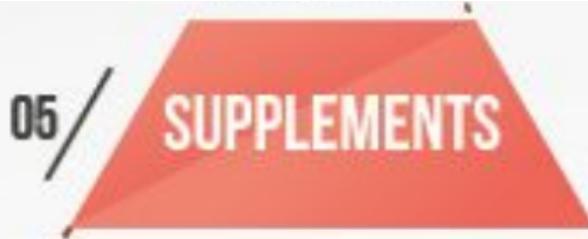
Untuk beberapa orang, memiliki waktu makan 3x sehari bisa jadi membantu mencapai goals dietnya. Tapi beberapa orang dengan aktivitas dan kesibukan yang berbeda mungkin saja perlu makan 4-6x sehari dengan porsi yang disesuaikan.



5. Suplementasi

Suplemen berada di piramida paling atas. Bisa dibilang perannya tidak akan berpengaruh banyak apabila Anda tidak memperkuat pondasi sebelumnya, mulai dari keseimbangan energi hingga waktu makan.

Dalam program ini, saya pribadi tidak menyarankan Anda membeli suplemen apapun. Justru saya ingin Anda dapat mengatur nutrisi sehari-hari sesuai kebutuhan lewat real food.



5. Suplementasi

Suplemen berada di piramida paling atas. Bisa dibilang perannya tidak akan berpengaruh banyak apabila Anda tidak memperkuat pondasi sebelumnya, mulai dari keseimbangan energi hingga waktu makan.

Dalam program ini, saya pribadi tidak menyarankan Anda membeli suplemen apapun. Justru saya ingin Anda dapat mengatur nutrisi sehari-hari sesuai kebutuhan lewat real food.

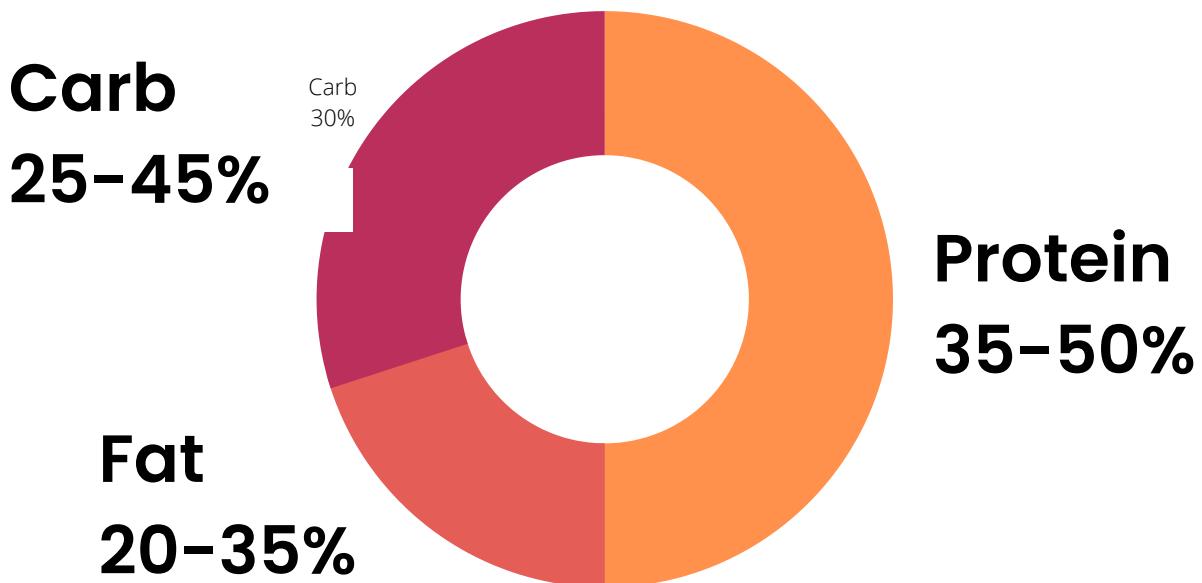
Berbagai Metode Diet



Sebelumnya kita sudah membahas tracking kalori. Iya, itu adalah salah satu di antara sekian banyak metode diet.

Bagi Anda yang belum siap atau tidak ingin tracking kalori, maka saya akan membahas beberapa metode diet yang bisa Anda coba lakukan.

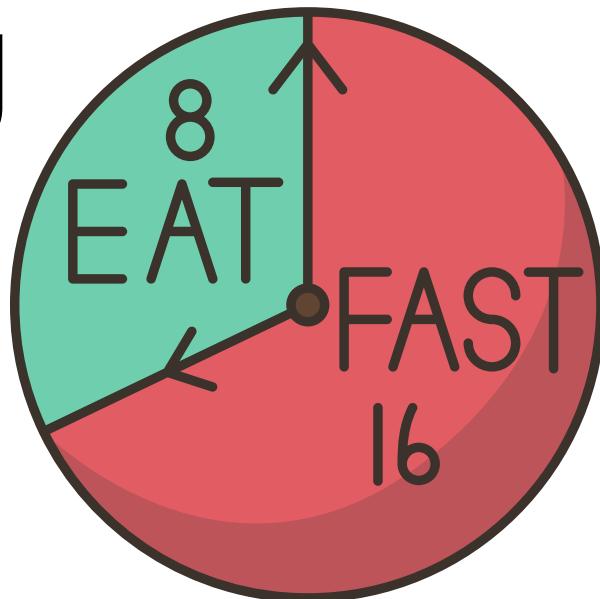
1. Conventional Diet Weight Loss



Metode diet ini terbilang sangat umum dan banyak dijalani oleh praktisi kebugaran dengan tingkat kesuksesan yang cukup tinggi.

Perhitungannya disesuaikan dengan kebutuhan kalori Anda.

2. Intermittent Fasting



Metode diet intermittent fasting (IF) digagas oleh Martin Berkhan dan terbilang cukup kontroversial karena Anda dianggap tidak perlu sarapan.

Anda akan memiliki jam makan, umumnya antara 4–8 jam. Itu artinya, dalam 24 jam Anda hanya boleh makan dan minum sesuatu yang berklori maksimal selama 8 jam saja.

Sebagai contohnya, jika Anda mulai makan jam 12 siang, maka Anda harus stop makan jam 8 malam. Di luar jam tersebut Anda hanya boleh minum air mineral atau sesuatu yang 0 kalori seperti kopi pahit dan teh tawar.

Selama jam makan, Anda bebas makan apapun dengan catatan tidak rakus. Anda juga harus ingat tentang teori keseimbangan energi. Apabila Anda melakukan IF dan tetap surplus kalori secara konsisten, ya berat badan Anda tidak akan turun, justru berpotensi bertambah.

3. Low Carb High Fat

Metode diet yang satu ini juga dikenal dengan istilah diet keto.

Tujuan diet ini adalah membatasi asupan karbohidrat (umumnya tidak lebih dari 50gr per hari).



Dengan begitu cadangan glikogen menjadi sangat rendah dan ketika organ tubuh membutuhkan glukosa, secara tidak langsung tubuh dipaksa menggunakan sel lemak sebagai penyuplai utama kebutuhan energinya.

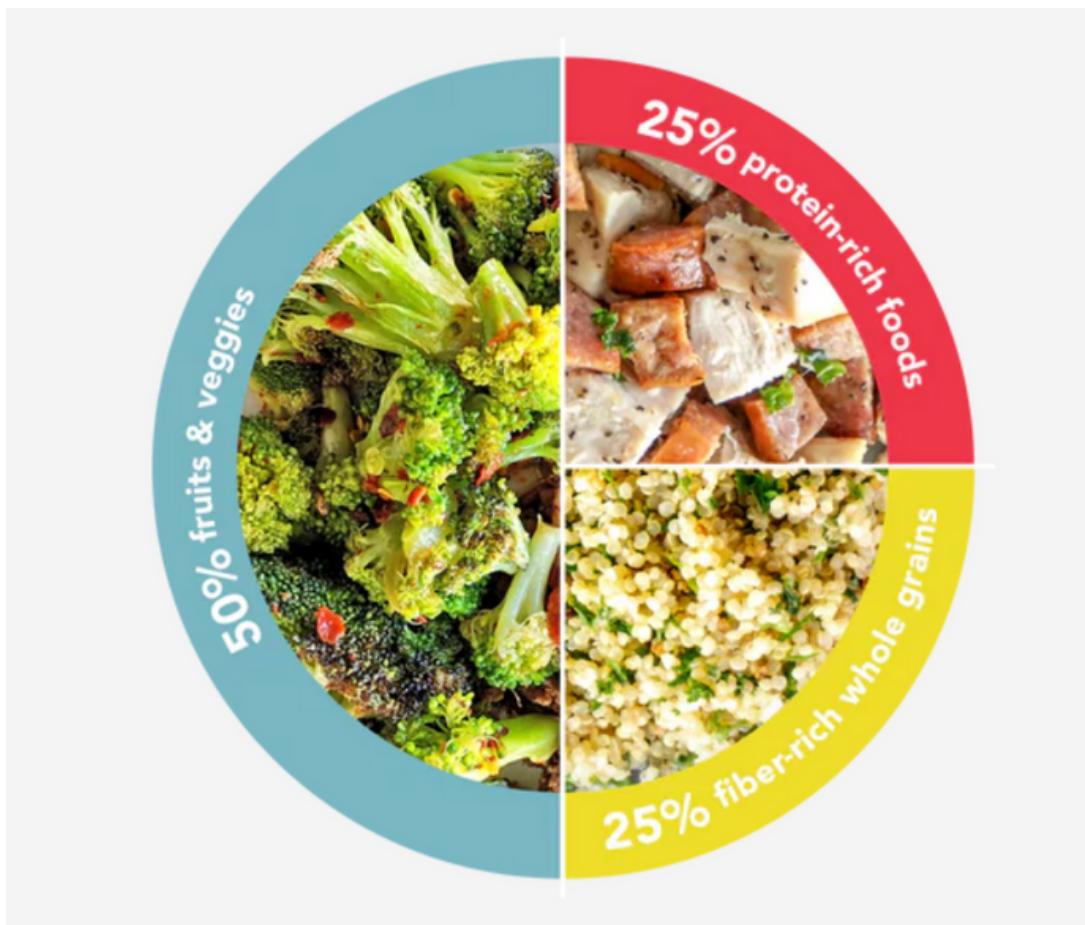
Rasio yang umum digunakan pada Keto Diet;

- Protein = 20-30%
- Karbohidrat = 5-15%
- Lemak = 60-70%

Catatan penting:

1. Metode diet ini belum terbukti lebih efektif dibanding diet yang lain.
2. Saya tidak menyarankan Anda makan melakukan metode ini karena mengkonsumsi sangat sedikit karbohidrat berpotensi mempengaruhi performa latihan dan produktifitas Anda.

3. T Plate Diet



Metode diet ini sebenarnya cocok bagi Anda yang menyukai sayuran dan buah.

Bisa dilihat dalam porsi piring di atas, sayuran mendominasi dengan kapasitas 50%.

Untuk sisahnya, Anda bisa memasukkan 25% protein dan 25% biji-bijian atau umbi seperti gandum, beras merah, beras coklat, beras hitam, kentang, ubi jalar.

Pada metode diet ini Anda juga tetap boleh mengonsumsi lemak. Setidaknya 1 sendok makan adalah jatah porsi untuk lemak, seperti misalnya sambal merah atau sambal kacang.

4. 80/20 Diet

Dalam 2 tahun terakhir metode diet 80/20 sebenarnya cukup populer. Anda diharapkan bisa konsumsi 80% makanan yang padat nutrisi dan minim pengolahan. Seperti misalnya menu makan nasi, sayur bayam, dada ayam panggang, dan sedikit sambal.

Sedangkan 20% sisahnya, dalam hari itu Anda bisa konsumsi sesuatu yang Anda suka seperti coklat, es krim, roti keju, dan lain sebagainya.

5. Vegetarian



Metode diet ini sebenarnya sederhana. Anda hanya perlu mengonsumsi sumber makanan nabati. Dengan begitu Anda secara otomatis menghindari produk hewani.

Dalam vegetarianisme, dibagi lagi menjadi beberapa kelompok, yaitu:

I. Vegan

Menghindari segala jenis makanan dan minuman yang mengandung unsur hewani, meski jumlahnya sedikit.

II. Semi Vegetarian

Kategori ini memiliki beberapa jenis, seperti:

- **Ovo:** Masih mengonsumsi telur.
- **Lacto:** Mengonsumsi produk turunan susu (dairy).
- **Ovo-Lacto:** Menonsumsi telur dan produk turunan susu
- **Pescetarian:** Mengonsumsi hasil laut, terutama ikan.
- **Plant Based:** Tidak ada pantangan hewani, tetapi memperbanyak konsumsi sumber makanan nabati.

Buat Metode Diet Anda Sendiri!

Apa kesimpulan yang Anda dapat setelah membaca eBook ini dan mengetahui beberapa metode diet populer?

Anda dapat membuat metode diet Anda sendiri!

Anda yang memegang kendali, berapa kalori yang harus masuk di setiap sesi makan. Berapa protein yang Anda butuhkan. Atau bahkan berapa jumlah frekuensi makan Anda sehari-hari. Anda yang mengaturnya sesuai kebutuhan Anda.

Contoh Kasus



Budi adalah seorang pria berusia 30 tahun, dengan tinggi badan 170cm dan berat badan 90kg.

Aktivitas Budi banyak menghabiskan waktu di depan laptop. Budi juga tidak sempat berolahraga.

Dan inilah yang dilakukan Budi untuk menurunkan berat badannya:

I. Menghitung Kebutuhan Kalori

Budi mengunjungi situs tdeecalculator.net untuk memasukkan data dan menghitung kebutuhan kalorinya.

The screenshot shows a digital form for calculating BMI. At the top, there are two buttons: 'Imperial' (in blue) and 'Metric' (in grey). Below these are gender options: 'Male' (selected with a blue radio button) and 'Female' (with a grey radio button). The form includes input fields for Age (30), Weight (90), and Height (170). Under 'Activity', it says 'Sedentary (office job)' with a dropdown arrow. At the bottom, 'Body Fat %' is listed as '15 % (optional)'.

Your Maintenance Calories

2,181

calories per day

Dari data tersebut didapati hasil kebutuhan kalori Budi sekitar 2181 kalori per harinya.

Untuk menurunkan berat badan, Budi harus berada di kondisi kalori defisit, yaitu dengan cara mengonsumsi makanan dan minuman kurang dari 2181 kalori per harinya.

II. Menentukan Jumlah Kalori Harian

Budi mulai menentukan berapa defisit yang harus dilakukan dari 2181 kalori.

Disarankan kalori defisit tidak lebih dari 500 kalori atau gunakan persentase dengan persentase rata-rata 20%.

Artinya, $2181 - 20\% = 1744$ kalori.

Diketahui jika Budi akan mengonsumsi 1744 kalori setiap harinya untuk menurunkan berat badan.

III. Menentukan Frekuensi Makan

Budi akan mengonsumsi kurang lebih 1744 kalori. Budi mulai membagi 1744 kalori tersebut menjadi 5 frekuensi, sebagai berikut:

- Makan pagi: +- 350 kalori
- Makan siang: +- 600 kalori
- Makan malam: +- 450 kalori
- Snack siang: +- 150 kalori
- Snack sore: +- 200 kalori

Total = 1750 kalori

IV. Menyesuaikan Makanan Sehari-Hari

Setelah mengetahui kurang lebih jatah makannya, maka Budi dapat menyesuaikan apa saja yang akan dimakan sehari-hari agar dietnya berjalan sesuai tujuan tanpa harus merasa kelaparan.

Dengan gambaran pada halaman selanjutnya:

- Makan Pagi: +- 350 kalori



Kangkung homemade 100gr: 90 kalori

Nasi Putih 100gr: 130 kalori

3 butir putih telur: 75 kalori

Udang kukus 50gr: 66 kalori

Total 361 kalori

- **Makan Siang: +- 600 kalori**



Nasi kuning 120gr: 220 kalori
Kering tempe 20gr: 55 kalori
Pepes tahu ikan teri 60gr: 130 kalori
Ikan goreng 50gr: 100 kalori
Aneka sayuran rebus: 120 kalori

Total 625 kalori

- **Makan Malam: +- 450 kalori**



Nasi putih 50gr: 65 kalori

Tahu kukus 50gr: 35 kalori

Bayam bening 200gr: 50 kalori

Ikan Tenggiri 150gr: 200 kalori

Sambal kecap 2 sdm: 50 kalori

Total 400 kalori

- Snack Siang: +- 150 kalori



Rata-rata kalori kopi susu kekinian
160-190 kalori.

Total 190 kalori

- **Snack Sore: +- 200 kalori**



Apel 100gr: 60 kalori

Pepaya 100gr: 40 kalori

Oreo 2 butir: 100 kalori

Total 200 kalori

**Total konsumsi Budi hari ini =
1776 kalori**

Dengan asumsi tersebut, maka kesimpulannya hari ini Budi berhasil defisit kalori sebesar **405 kalori**.

Angka defisit inilah yang kemudian terakumulasi selama berhari-hari dan terjadi pembakaran lemak.

Sebagai catatan, 1kg lemak kurang lebih 7000 kalori.

Itu artinya, jika Budi rutin defisit 400 kalori setiap harinya, dalam 1 bulan Budi akan turun berat badan sebanyak +- 1,7kg.

Akhir Kata

Setelah membaca eBook ini saya yakin Anda memahami bahwa diet sebenarnya simpel namun tidak mudah.

Dibutuhkan kebiasaan untuk kemudian terbiasa dan menjalani diet secara otomatis, seperti seolah Anda tidak sedang berada dalam program diet.

Anda sebaiknya memulai diet secara perlahan dengan menambah 1 kebiasaan baik setiap harinya.

Seperti misalnya;

- Minum lebih dari 2 liter air mineral setiap hari.
- Mengurangi camilan gorengan.
- Fokus pada menu makan padat nutrisi yang dimasak sendiri.
- Rutin berolahraga 4–5x seminggu.
- Tidur cukup.
- Disiplin dengan waktu/frekuensi makan.
- dan jangan menahan lapar yang justru mengakibatkan makan berlebihan.

Terima kasih,

Anda sudah bersedia membaca eBook ini. Saya yakin Anda bisa menjalani proses diet dengan nyaman dan tanpa paksaan.

Keyakinan saya ini juga sama dengan hasil yang akan Anda dapat. Saya yakin Anda pasti berhasil mendapatkan tubuh ideal seiring dengan akumulasi kebaikan yang Anda berikan kepada tubuh Anda lewat pengaturan pola makan dan olahraga teratur.

Sampai jumpa...

**JADI
BUGAR**