**3. Pada Saat Melakukan Olahraga**

·         Perlu diingat, jangan berolahraga sampai lelah dan kembalilah ke aktifitas secara bertahap. Biasanya, mulai dengan senam Aerobik low-impact beberapa kali seminggu. Olahraga Aerobik jenis high-impact seperti tennis misalnya, sebaiknya dilakukan secara bertahap.

·         Apabila sulit berolahraga di luar rumah, pertimbangkanlah senam melalui video-video yang banyak dijual.

·        Intensitas latihan, untuk meningkatkan daya tahan tubuh harus mencapai 70-85% denyut nadi maksimal (DNM). DNM adalah denyut nadi maksimal yang dihitung berdasarkan:

**DNM = 220 – Umur**  
Untuk membakar lemak dengan intensitas yang lebih ringan yaitu 60 - 70 % DNM.  
  
Sebagai contoh: Seseorang dengan usia 40 tahun akan mempunyai DNM = 220 – 40 = 180. Untuk membakar lemak orang tersebut harus berolahraga dengan denyut nadi mencapai: 60% x 180 = 108 s/d 70% x 180 = 126.

·        Waktu. Mulai semampunya, ditambah secara perlahan-lahan. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh  (endurance) perlu waktu antara 1/2-1 jam, untuk membakar lemak perlu waktu lebih lama (lebih dari satu jam).

**4. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Setelah Berolahraga**

·        Jangan langsung makan kenyang setelah berolahraga, makanlah makanan lunak atau cairan seperti bubur kacang hijau. Sebaiknya kita menunggu satu jam sebelum makan besar. Gizi yang tepat juga penting. Dengan badan lebih bergerak, kita mungkin membutuhkan lebih banyak kalori agar menghindari kehilangan berat badan.

·        Minumlah secukupnya bila banyak berkeringat dan jangan langsung mandi. Minum cairan secukupnya sangat penting saat kita berolahraga. Air tambahan dapat membantu mengganti cairan yang hilang. Ingatlah bahwa meminum teh, kopi, kola, coklat atau alkohol justru dapat menghilangkan cairan tubuh.