

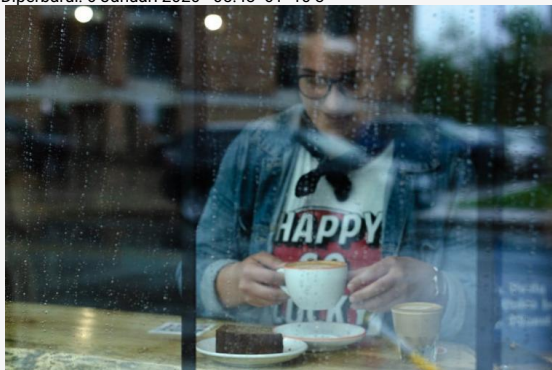
TUGAS OBSERVASI 6

SKEMA PENYUNTINGAN NASKAH

1. Suntinglah artikel berikut ini secara digital!

Hujan Turun, Berat Badan Naik

5 Januari 2020 20:48 Diperbarui: 6 Januari 2020 05:43 61 10 3



Ilustrasi | unsplash.com

Hujan turun, berat badan naik, hubungan sama dia ~~tetep-tetap~~ temenan ~~ajasaja~~. Huft.

Formatted: Font: Not Italic

Apa yang lebih romantis dari sepiring mie instan kemasan putih yang aromanya aduhai menggoda indera penciuman ~~itu~~ atau bakwan yang baru diangkat dari penggorengan di kala hujan?

Formatted: Font: Not Italic

Formatted: Font: Not Italic

Januari, ~~hujan sehari-hari~~, (Hujan Sehari-Hari) begitu kata orang sering mengartikannya. Benar ~~saja-saja~~, ~~Meski-meski~~ di tahun ini awal musim hujan di Indonesia mundur di antara ~~Bulan November-Desember~~ bulan November—Desember 2019, hujan benar-benar datang seperti perkiraan. Sudah ~~sangat~~-terasa, apalagi sejak awal tahun baru kita.

Hujan yang sering disalahkan karena mengundang kenangan ternyata tak hanya pandai membuat perasaan hatimu yang ~~ambyar~~, ~~pun-maupun~~ perilaku kita yang lain-, yakni ~~Soal-soal~~ makan-. Ya, ~~hujan-Hujan~~ yang membuat kita jadi sering lapar. Kok bisa ya?

Formatted: Font: Italic

Mengapa Kita Merasa Lapar ~~Ketika-ketika~~ Hujan

Siapa yang suka merasa bahwa hujan datang bersama ~~napsu-nafsu~~ makan yang tiba-tiba ikut meningkat?

Selain mengenang dia, kegiatan yang paling asyik di saat hujan turun ~~adalah-jalah~~ makan. Sering disebut cuma camilan, tapi jumlah kalorinya nyaris melebihi makan berat.

Sebungkus keripik yang ~~ada~~ dalam kemasan bisa dikonsumsi 4 porsi habis sekali duduk. Belum cukup, tambah lagi gorengannya, ~~satu-duasatu-dua~~ biji. ~~eh-Eh~~, kok jadi lima?

Formatted: Font: Italic

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin ~~seperti sikapnya padamu~~ seperti sikapnya padaku", memang bisa jadi salah satu pencetus mengapa kita jadi suka makan.

Terutama makananmakan yang seperti tahu bulat yang digoreng dadakan, alias yang masih hangat. Apalagi dengan makan tahu bulat, tubuh akan mendapat "panas" akibat terjadinya peningkatan metabolisme dalam tubuh.

Padahal kenyataannya, dingin yang terjadi akibat hujan tidak benar-benar membuat tubuh memerlukan kalori tambahan dari makananmu, lho. Dingin yang kita-kamu kira, ternyata tidak sedingin kenyataannya, kok~.

Ternyata Ini yang Bisa Jadi ~~Sebabnya~~Penyebabnya--

Selama hujan datang, tentu kita akan lebih suka berlindung dalam ruangan saja. Ruangan yang membuat jarak kita dengan makanan makin dekat saja. Ya, ini soal akses makanan yang jadi tak lagi berjarak. Ehem.

Mulai dari segala jenis masakan dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang di-tataditata dalam toples cantik, atau bubuk-bubukbubuk minuman manis dalam kemasan ekonomis.

Semua harus ada di almari penyimpanan. Sebagai bahan persediaan karena mau-ingin keluar di-pada waktu hujan itu-membuat kita berpikir berkali-kali. Hal itu Akan-akan merepotkan.

Tidak ada salahnya makan saat hujan. Yang sering-Sering membuatnya salah adalah pemilihan makanan kita yang tidak tahu diri. Yang penting enak, kalori belakangan?

Coba deh, mulai aja dulu dengan memperhatikan label informasi gizi ketika kamu memakan makanan kemasan. Atau jika-Jika ingin minum yang hangat-hangathangat, maka takar takaran gulanya jangan kelebihan. Sebab kamu sudah terlalu manis, kata dia gitu khan.

Di musim hujan, rasa malas bergerak juga bisa jadi biang berat badan, yang lebih suka naiknya. Apalagi, munculnya kaum-kaumkaum rebahan yang kerjanya tiduran dan hanya buka-tutupbuka-tutup media sosial atau pura-pura sibuk, padahal tidak ada yang nge-chat.

Kegiatan seperti inilah yang membuat lemak-lemaklemak yang seharusnya dibakar, jadi memilih-milih ikutan mager saja. Jadi, simpanan ditubuhmu, ada dimana-manadi mana-mana.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Soal nafsu makan ini lebih banyak salahnya ada di kamu. Kamu yang tidak bisa mengendalikan diri. Kalau tiba-tiba berat badan ikut tergelincir makin kekanan di saat hujan, Coba-coba ingat-ingatingat apa yang kamu makan saat hujan?

Mie rebus kuah susu ditambah telur? Ya bisalah lebih dari 500 kalori. HAHAHaha.

Salam,
Listhia H. Rahman

Formatted: Font: Italic

Formatted: Font: Italic

Formatted: Font: Italic

Formatted: Font: Italic

Formatted: Font: Italic

Sumber: <https://www.kompasiana.com/listhiahr/5e11e59a097f367b4a413222/hujan-turun-berat-badan-naik?page=all#section1>