**Dampak Musim Hujan Berat Badan Naik**

Memasuki bulan januari, Musim hujan mulai melanda dan dikala musim hujan cocok menikmati sepiring mie instan yang aromanya menggoda indera penciuman apalagi ditambah gorengan yang masih hangat.

musim hujan pun membuat selera makan bertambah terlebih bila malas untuk keluar rumah sehingga lebih banyak makan di rumah yang menyebabkan berat badan naik.

Bahkan bagi para remaja zaman yang masih pacaran, musim hujan inipun bisa menjadi kenangan tersendiri untuk mengenang momentum indah bersama sang kekasih saat pernah mengalami kehujanan berdua sambil menikmati cemilan yang tersedia.

Hujan yang membuat suasana jadi lebih dingin mendorong untuk mencari cemilan lain yang dapat menghangatkan tubuh seperti tahu bulat digoreng dadakan alias yang masih hangat juga keripik.

Meski hujan terasa dingin, namun kehangatan terasa manakala mengingatkan sang kekasih sambil berlindung dalam ruangan rumah dan jarak bersama pacar pun terasa jadi dekat.

Musim hujan pun segala jenis makanan harus tersedia mulai dalam bentuk mie instan, biskuit-biskuit yang ditata dalam toples cantik dan kemasan ekonomis yang disimpan rapih dalam lemari penyimpanan namun tetap memperhatikan label informasi gizi ketika memakan makanan kemasan agar tetap sehat.

Inilah yang bisa dilakukan dimusim hujan, manakala rasa malas melanda yang akhirnya muncul kaum-kaum rebahan yang kerjaannya tiduran dan hanya buka tutup media sosial atau pura-pura sibuk berlancar di media sosial.

Jadi, jangan salahkan hujannya. Meksi musim hujan aktifitas yang bermanfaat harus tetap dijalankan agar berat badan tetap terjaga meskipun naik.

.

Salam,

Listhia H. Rahman