



CUTTING

Cutting adalah kegiatan mengurangi berat badan berlebih dengan cara mengurangi asupan kalori dari jumlah kalori harian yang dibutuhkan oleh tubuh. Saat cutting, Anda perlu konsumsi protein **lebih tinggi 2.5g-3g setiap harinya**. Untuk menghitung kebutuhan protein harian Anda bisa kunjungi website ***musclefirst.co.id*** dan pilih menu ***kalkulator***. Semakin banyak otot semakin cepat bantu turun bb.

Penurunan berat badan yang normal adalah 0.5 kg per minggu, tak perlu terburu-buru.

Ketika cutting Anda perlu konsumsi protein lebih banyak daripada karbohidrat.

Olahraga yang cocok untuk cutting adalah *weight lifting* ditambah *cardio*.

BAGAIMANA CARA MENGGAPAI TARGET CUTTING ?



- Maksimalkan workout yang menggerakkan seluruh tubuh untuk membakar lemak serta olahraga angkat beban untuk membentuk body goals, sekaligus mempertahankan massa otot dan menggunakan simpanan lemak sebagai energi.
- Membentuk otot memerlukan protein, sehingga cukupi protein harian yaitu 2x massa tubuh dengan susu protein rendah kalori tanpa lemak Pro Isolate, serta Pro BCAA yang merupakan asam amino untuk mencegah penyusutan otot saat memangkas lemak dalam tubuh.
- Defisit kalori dengan memperhatikan makanan yang dimakan harus memiliki kalori lebih sedikit dibandingkan kalori yang dibakar tubuh.
- Tidur 7-8 jam per hari.

REFERENSI MENU CUTTING

SARAPAN

- Bubur oat / sereal gandum + pisang + granola + yogurt + 1 scoop Pro Isolate
- Roti gandum + selai + pisang + 1 scoop Pro Isolate
- Telur omelette / rebus + tomat + 1 scoop Pro Isolate

SNACK (SAAT LAPAR)

- Buah pisang / apel / snackbar / kacang / granola yogurt + 1 scoop Pro Casein

MAKAN SIANG

- Ayam / telur / ikan / daging rendah lemak + nasi + sayuran + buah + teh hijau
- Dada ayam panggang + nasi merah + brokoli rebus + teh hijau
- Salmon panggang + nasi merah + tumisan sawi + minyak zaitun + teh hijau

SNACK (SEBELUM WORKOUT)

- Buah pisang / apel / snackbar / kacang / granola yogurt + 1 scoop Pro Nrgy
- Kentang rebus manis + 1 scoop Pro Nrgy

MAKAN MALAM (SETELAH WORKOUT)

- Telur + tuna + mayones / saus rendah lemak + salad + 2 scoop Pro BCAA
- Daging ayam atau sapi tanpa lemak + tulis jamur + minyak zaitun + 2 scoop Pro BCAA
- Dada ayam panggang + roti gandum + salad selada dan tomat + 2 scoop Pro BCAA

*Tabel berdasarkan perkiraan penyajian sehingga takaran porsi bisa disesuaikan kebutuhan pribadi Anda.
Jangan lupa, makanan disesuaikan dengan kebutuhan kalori masing-masing.

REFERENSI

WORKOUT CUTTING

Pemanasan 5 -15 menit full body dynamic stretching / cardio.

Push up, Pull up, dan Squats membakar 13 kalori per menit.

Sit up membakar 6 kalori per menit.

Kardio selama 10 menit membakar 100 kalori.

Dumbbell / angkat beban selama 30 menit membakar 130-220 kalori.

Pendinginan 5 -15 menit full body dynamic stretching / yoga.



OLAHRAGA *AEROBIC* COCOK UNTUK CUTTING

BERIKUT CONTOHNYA :

Jogging, Treadmill, Bersepeda, Kardio, Berenang, Medaki, Zumba, Tinju, Jalan cepat, Latihan step-up, Bulu tangkis, Sepak bola, dll