

Mengapa olahraga dan makanan tinggi protein bisa bantu jaga berat badan?

Menjaga berat badan merupakan hal yang sangat penting. Selain untuk menjaga penampilanmu agar tetap prima dan ideal, berat badan yang terjaga tentunya akan sangat berpengaruh juga pada kesehatan tubuhmu. Namun, seperti yang kita ketahui menjaga berat badan diperlukan usaha tersendiri. Apa saja yang dapat kita lakukan untuk bantu jaga berat badan agar tetap ideal?

Memerhatikan pola makan merupakan salah satu hal utama yang dapat kita lakukan. Namun, terkadang menjaga pola makan tidaklah mudah. Kesibukan kita sehari-hari, sering kali membuat kita menjadi kurang peduli terhadap asupan makanan yang kita konsumsi. Kita menjadi mudah tergoda untuk mengonsumsi Junk Food yang tidak memiliki nutrisi cukup.

Nutrisi apa sih yang paling diperlukan ketika kita ingin menjaga berat badan tetap ideal? Jawabannya adalah protein. Protein merupakan kandungan nutrisi yang mampu membantu kita terhindar dari rasa lapar berlebih. Oleh karena itu, Heavenly Blush Greek Yogurt hadir dengan kandungan protein yang tinggi sehingga sangat cocok untuk kamu konsumsi ketika rasa lapar mengganggu di waktu yang tidak tepat. Membantumu terhindar dari konsumsi Junk Food dan makanan secara berlebihan.

Menjaga pola makan saja sudah cukup? Tentu saja tidak. Kamu harus tetap mengimbangi dengan berolahraga yang tentunya akan membantu dalam pembentukan tubuhmu agar semakin ideal dan tentu saja berat badan yang terjaga dengan baik. Nah, kerap kali kita merasa lapar setelah berolahraga. Setelah berolahraga, disarankan bagi kamu untuk memberi jeda 30-60 menit untuk mengonsumsi makanan. Jangan lupa juga untuk memperhatikan asupan makanan yang kamu konsumsi. Pastikan makanan tersebut mengandung cukup protein dan karbohidrat. Selain protein baik untuk membangun massa otot setelah berolahraga, protein juga mampu memberikan rasa kenyang agar kamu tidak kalap mengonsumsi makanan.

Heavenly Blush Greek Yogurt dapat kamu jadikan pilihan utama untuk asupan Proteinmu setelah berolahraga. Penuhi asupan protein yang siap membantumu terhindar dari konsumsi Junk Food atau makanan rendah nutrisi lainnya secara berlebihan. Yuk jaga berat badanmu agar tetap ideal selalu. Stay healthy, Yogurtarian!

Kebutuhan kalori harian wanita

Beragam aktifitas yang kamu lakukan membuat kamu kurang memerhatikan tubuhmu hingga lupa untuk menjaga agar berat badanmu tetap ideal? Mulai merasa berat badanmu berlebih dan ingin mengembalikannya sesuai target berat badan idealmu? Menjalankan diet merupakan opsi yang dapat kamu lakukan. Namun, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat kamu menjalankan program diet. Diet yang benar adalah bukan hanya cepat menurunkan berat badan melainkan tepat. Jangan sampai kamu melakukan diet yang salah dan justru bisa menurunkan tingkat kesehatanmu. Lalu apa saja yang perlu kamu perhatikan saat menjalankan Program Diet?

Hal terutama yang wajib untuk diperhatikan ialah apakah nutrisi harian yang diperlukan oleh tubuhmu sudah terpenuhi. Banyak hal yang bisa terjadi dan mengganggu kesehatanmu ketika kamu menjalankan diet namun nutrisi harianmu tidak terpenuhi. Heavenly Blush Yoguruto merupakan produk Yogurt yang mampu memenuhi kebutuhan nutrisimu saat menjalankan diet.

Kamu juga dapat memperhatikan jumlah kalori harianmu. Kalori yang tepat akan membantu berat badanmu turun tanpa mengganggu kesehatanmu. Mengapa kalori dapat berpengaruh pada berat badanmu? Hal ini dikarenakan kalori akan disimpan di dalam tubuh sebagai jaringan lemak untuk cadangan energi. Mengurangi berat badan, kamu bisa membatasi asupan kalori harian melalui diet kalori. Dengan berkurangnya jumlah asupan kalori, tubuh pun akan memecah lemak yang tersimpan untuk dijadikan energi.

Berapakah jumlah kalori harian yang dibutuhkan tubuh seorang wanita? 1.600 – 2.400 Kalori. Mengurangi jumlah kalori dapat dilakukan dengan mengurangi porsi makanan yang kamu konsumsi atau kamu bisa melakukan perhitungan kalori terhadap apapun yang ingin kamu konsumsi. Nah, dengan menghitung kalori yang tepat pada makanan yang kamu konsumsi, ini akan sangat membantu kamu untuk menjaga berat badanmu. Sehingga, dengan kalori dan nutrisi yang cukup kamu dapat menjalankan dietmu dengan tepat.

Kapan waktu terbaik konsumsi yogurt?

Mengonsumsi Yogurt dapat menjadi alternatif yang baik bagi kamu yang membutuhkan nutrisi yang dapat mencegahmu dari makan berlebihan, dan tentu saja menjaga kesehatan pencernaanmu. Yogurt adalah salah satu produk olahan susu yang terkenal akan kandungan probiotik di dalamnya. Probiotik baik untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan. Namun, tak hanya probiotik, yoghurt juga memiliki beragam nutrisi yang baik untuk kesehatan tubuh. Makanan ini juga baik dikonsumsi oleh siapapun, tak terkecuali anak-anak dan ibu hamil.

Mengonsumsi Yogurt juga sangat baik untuk kesehatan pencernaan karena tingginya serat yang terkandung di dalamnya. Apakah kamu sering merasa sulit untuk BAB? Hal ini tidak baik untuk kesehatan pencernaan. Dengan mengonsumsi Heavenly Blush Tummy Yogurt, kebutuhan seratmu akan terpenuhi sehingga kebutuhan serat harianmu terpenuhi. Apakah manfaat dari serat yang terkandung pada Heavenly Blush Tummy Yogurt? Tentu saja, me-REMOVE sampah di perut sehingga berat badanmu terjaga selalu.

Selanjutnya, apakah Yogurt baik untuk dikonsumsi setiap saat? Tentu saja, yogurt aman untuk dikonsumsi setiap hari. Namun, tetap saja kamu dapat memilih waktu terbaik untuk mengonsumsi Yogurt. Kamu dapat mengonsumsi Yogurt di pagi hari atau di malam hari.

Produk Heavenly Blush Tummy Yogurt ini sendiri sangat cocok loh untuk kamu konsumsi di malam hari sebelum tidur. Selain dapat menjadi pengganti makanan di malam hari, Tummy Yogurt akan membantu me-REMOVE sampah di perut kamu saat bangun di pagi hari. Sehingga kamu siap memulai hari dengan pencernaan yang sehat, bebas dari kotoran yang menumpuk, dan jalani aktifitasmu dengan lebih semangat!