

# Cara mengecilkan perut dengan langkah sehat

Orang yang memiliki masalah dalam hal berat badan akan tampak dari dua bagian dalam tubuh. Pada pria, mayoritas lemak akan terkumpul di bagian perut, sedangkan wanita cenderung di paha. Namun, bukan berarti lemak di perut dapat disepelekan, terutama oleh wanita. Ada banyak [cara mengecilkan perut](#) yang dapat dilakukan oleh siapapun. Anda mungkin familiar dengan banyak olah raga yang menguras fisik sehingga mampu membakar lemak secara cepat. Sebelum memutuskan untuk melakukan suatu cara, ada banyak pertimbangan terlebih dahulu karena kondisi psikis dan fisik seseorang berbeda. Lemak yang muncul akibat berat badan berlebih bahkan obesitas akan berbeda dengan lemak yang tertimbun akibat proses metabolisme. Kunci dari proses mengecilkan perut adalah kontrol simpanan lemak sehingga berada pada level normal dan tidak berbahaya bagi tubuh.

## Cara Mengecilkan Perut yang Dapat Dilakukan oleh Siapapun

### 1. Mengurangi asupan lemak

Seperti yang dijelaskan sebelumnya, cara mengecilkan perut yang paling mudah adalah dengan mengontrol asupan lemak yang masuk ke dalam tubuh. Jika lemak yang dikonsumsi terjaga atau berkurang, maka laju penambahan lemak pada perut akan menyusut. Hindari makanan yang dimasak dengan cara deep frying karena mengandung lemak yang sangat tinggi. Perlu dicatat bahwa, mengurangi bukan berarti tidak mengonsumsi satu pun. Tubuh tetap membutuhkan lemak hanya yang Anda konsumsi sesuai dengan yang dibutuhkan sehingga tidak berlebihan.

### 2. Olah raga

Proses pembakaran lemak yang paling jitu adalah dengan berolah raga. Sebagai salah satu cara mengecilkan perut, olah raga memiliki efek signifikan dalam jangka panjang. Aktivitas fisik ini membutuhkan energi yang besar sehingga tubuh akan mengonversi cadangan lemak pada perut untuk diproses menjadi sumber energi. Tidak ada batasan jenis olah raga untuk pembakaran lemak, yang terpenting dilakukan dengan teratur dan cara yang baik. Salah satu rekomendasi terbaik untuk mengecilkan perut adalah renang karena mengombinasikan otot perut secara langsung.

### 3. Konsumsi sayuran dan buah

Konsumsi sayuran dan buah-buahan menjadi cara ampuh untuk menjaga kesehatan. Riset membuktikan bahwa buah-buahan memiliki cadangan energi yang tinggi sehingga bisa dijadikan sumber energi bagi tubuh. Oleh karena itu, makanan dari dua jenis ini sangat baik sebagai salah satu cara mengecilkan perut. Buah mudah diperoleh dan harganya tidak mahal seperti daging. Selain itu, ada banyak ragam buah yang akan membuat Anda tidak pernah bosan untuk mengonsumsinya setiap hari. Sedangkan khusus untuk sayuran, Anda bisa memasaknya dengan berbagai cara tanpa mengurangi cita rasanya. Cara ketiga ini berhubungan dengan cara pertama

yaitu pengurangan asupan lemak. Kelebihan sayuran dan buah-buahan adalah antioksidan yang sangat baik untuk kulit serta metabolisme tubuh.

#### 4. **Kontrol pikiran**

Kondisi pikiran seseorang sangat berpengaruh pada kehidupan jasmaninya. Sebelum memulai proses mengecilkan perut, harus ditanamkan terlebih dahulu pikiran positif. Usahakan untuk melakukan sesuatu bukan karena paksaan sehingga motivasi dari dalam sangat diperlukan. Pada awal proses memang tampak berat, namun seiring berjalan waktu Anda akan terbiasa.

Dari keempat cara di atas, masing-masing saling mengikat satu dengan yang lain. Sebagai contoh, olah raga tanpa pengurangan asupan lemak tidak akan berguna karena setelah lemak dibakar habis lalu ditimbun kembali. Mengurangi asupan lemak bukan menggantinya dengan makanan berkarbohidrat tinggi. Memang tidak ada yang instan pada **cara mengecilkan perut** karena semua butuh proses yang panjang untuk mendapatkan hasil yang optimal. Mulailah dari hal sederhana dan perlahan-lahan, seperti kata pepatah sedikit lalu menjadi bukit.