

# MENJAGA BERAT BADAN IDEAL DENGAN MENGATUR MAKAN DAN BEROLAHRAGA



# PENDAHULUAN

## Latar Belakang

- Berat Badan ideal menjadi dambaan setiap orang, terutama kaum wanita.
- Seseorang yang mempunyai berat badan ideal akan tampil lebih menarik dan percaya diri

# KEGEMUKAN



- Kegemukan adalah:

Kondisi yang menggambarkan berat badan seseorang melebihi berat badan normal

# penyebabnya :

1. Kebiasaan dan gaya hidup
2. Pola makan yang banyak mengandung kedar lemak tinggi

# Teknik menurunkan berat badan

- Mengurangi makan dan menambah aktivitas AEROBIK INTENSITAS 60-70% SELAMA 30 MENIT.

Permasalahan yang dihadapi yaitu orang yang mengalami kegemukan tidak bisa menahan lapar

Hal ini disebabkan lambung terlanjur besar dan menuntut untuk selalu kenyang

# BERAT BADAN IDEAL

ADALAH perhitungan berdasar kalkulasi Indeks Massa Tubuh yang memperhitungkan tinggi dan jenis kelamin sebagai faktor penentu kisaran berat badan yang sehat

# Menghitung Indeks massa tubuh

Untuk menentukan berat badan terhadap resiko penyakit= dan menentuka berat badan ideal

Berat badan / ( Tinggi badan / 100 kuadrat)

Contoh : 50/(160/100) kuadrat  
: 19,53



# Kualifikasi



berat	IMT	Resiko penyakit
kurus	$< 18,5$	Rendah
Normal	18,5-25,0	Rata-rata
Gemuk	25,0-29,9	Meningkat
Obesitas 1	30-34,9	Tinggi
Obesitas 2	35<	Sangat Tinggi

# CARA MENJAGA BERAT BADAN IDEAL

- KONSUMSI MAKAN YANG BERVARIASI
- BANYAK MENUM AIR PUTIH
- MINUM SUSU RENDAH LEMAK
- SAMPATKAN SARAPAN
- BEROLAHRAGA TERATUR
- PENUHI ZAT BESI



# CARA LAIN DENGAN DIET

Cara berdiet:

1. Perbanyak makan sayuran
2. Minum jus dari buah tanpa gula
3. Perbanyak minum air putih
4. Hindari ngemil