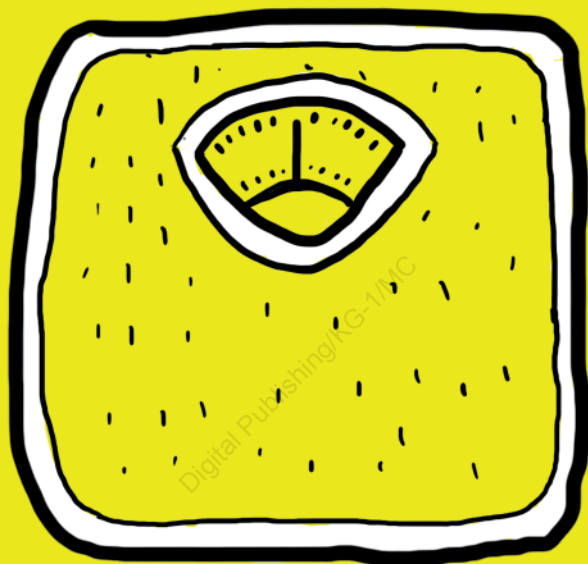


ALVIN HARTANTO



**#BUKANBUKUDIET**

UNTUK MENJADI SEHAT DAN  
MEMPUNYAI BADAN IDEAL,  
TIDAK HARUS DIET.



# #BukanBukuDiet

Alvin Hartanto

"Untuk menjadi sehat  
dan mempunyai tubuh ideal,  
tidak harus diet."

## #BukanBukuDiet

© Alvin Hartanto

ISBN: 978-602-45-2882-9

978-602-05-0116-1 eISBN

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

Editor: Mira Rainayati, Resna Anggria Putri

Penata Isi: Frans Sitanggang (@duniafrans)

Ilustrator: Frans Sitanggang (@duniafrans)

Desain Kover: Frans Sitanggang (@duniafrans)

Diterbitkan oleh penerbit Gramedia Widiasarana Indonesia,  
Anggota IKAPI, Jakarta 2018

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh buku ini dalam bentuk apa pun (seperti cetakan, fotokopi, mikrofilm, VCD, CD-Rom, dan rekaman suara) tanpa izin penulis dari penerbit.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

(1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).

(2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

(3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

(4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta  
Isi di luar tanggung jawab Percetakan

# Daftar Isi

Daftar Isi	iii
Pengantar	v
Permasalahan pada Diet Ekstrem	1
Memprogram Tubuh	23
Pola Makan yang Benar dan Efektif	35
Let's Workout!	65
Tips Mengatur Pola Makan Saat Traveling dan Meeting	113
Panduan Makan di Restoran	117
Food Myths	123
Mitos dan Fakta Seputar Kesehatan	131
Mitos Tentang Diet yang Malah Membuat Kamu Gemuk	151
Rest Time	171
Last Words	175



# Pengantar

"Kita hanya memiliki satu tubuh. Tidak ada salahnya jika kita merawat dan menjaga kesehatan tubuh kita sendiri."

Ini bukanlah buku diet. Jadi, apabila kamu mencari solusi cepat untuk menurunkan berat badan, misalnya 8 kg dalam dua bulan, buku ini bukanlah jawaban yang tepat. Untuk menaikkan berat badan 8 kg dalam dua bulan saja merupakan hal yang sulit, apalagi menurunkannya. Kira-kira begitu logikanya. Tapi, buku ini merupakan jawaban untuk kamu:

- 👉 yang sudah capek menjalani hidup dengan bentuk tubuh yang tidak ideal,
- 👉 sudah mencoba berbagai macam diet, namun tidak berhasil,
- 👉 mencoba ratusan obat kurus atau suplemen, namun tidak berhasil,
- 👉 yang ingin menjadi lebih sehat,
- 👉 yang ingin percaya diri dengan tubuh yang baru.

Dalam buku ini, saya tidak menjanjikan hasil yang bisa terlihat secara cepat. Namun, saya bisa menjanjikan kepastian serta hasil yang bisa bertahan lama, bahkan seumur hidup. Saya menggunakan cara yang alami serta sesuai dengan ilmu nutrisi dan diet yang ada saat ini. Menurut saya, cara ini sangat efektif sebab kamu tidak perlu mengonsumsi suplemen apa pun atau menjadi anggota *gym*. Kamu juga bisa latihan di rumah, lho!

Selama saya bergerak di bidang industri *health and fitness* selama tujuh tahun dan menangani permasalahan ribuan klien, cara ini terbukti ampuh. Bila kamu tidak percaya, kamu bisa lihat akun Instagram dengan *username @thefamousfitness*. Di situ, kamu bisa melihat banyak klien yang hidupnya berhasil saya ubah. Tidak hanya itu, mereka pun bersedia mencantumkan nama dan akun Instagram asli mereka untuk membuktikan bahwa mereka

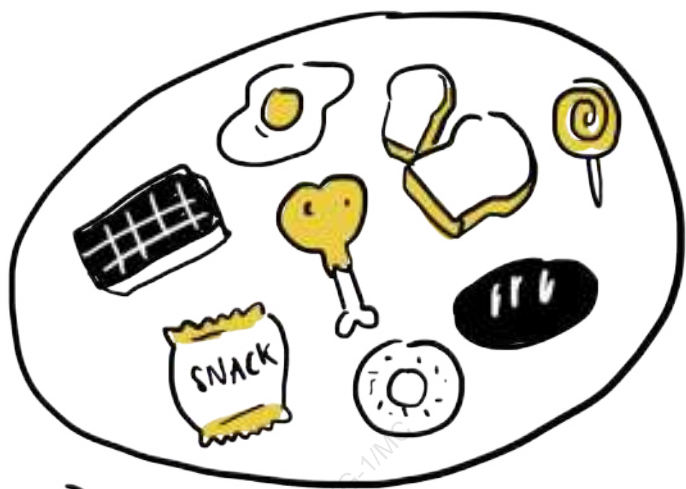
adalah *real clients*. Tentu saja, hal ini bisa membuat orang lain ikut termotivasi. Cara yang saya terapkan kepada klien saya membuat orang-orang bisa menyadari bahwa memiliki tubuh ideal bisa dicapai secara natural dengan pola makan dan olahraga yang benar serta tanpa harus mengonsumsi suplemen apa pun.

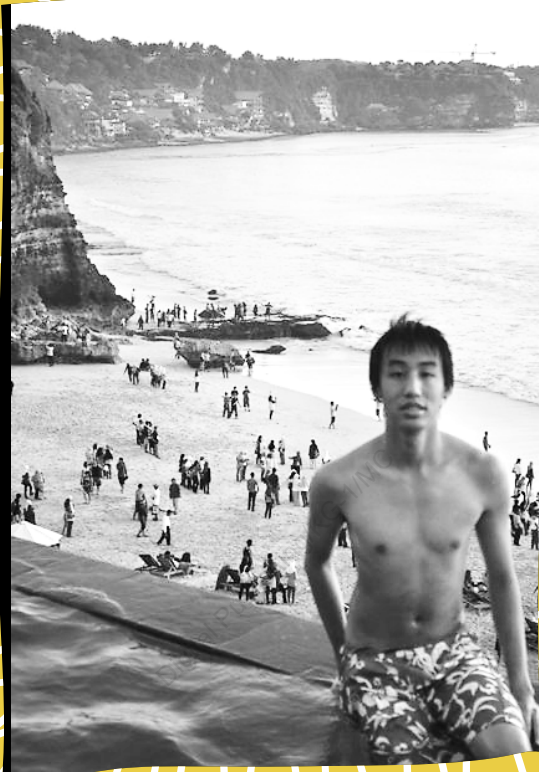
Jika kamu sudah siap untuk berubah dan menjadi salah satu dari ribuan klien saya yang sukses, mari kita mulai dari sekarang. Sejak dulu, saya mempunyai *passion* dalam bidang nutrisi, diet, dan *fitness*. Sebenarnya, saya dilahirkan dengan tubuh yang sangat kurus dan tidak percaya diri. Orang-orang selalu berkata bahwa saya harus lebih banyak makan. Saya merasa minder dan tidak *macho* jika dibandingkan dengan teman laki-laki sebaya saya yang mempunyai tubuh ideal.

Saya sudah mencoba berbagai macam cara untuk memperoleh bentuk tubuh yang ideal. Saya sengaja memperbanyak makan, minum susu penambah berat badan yang dijual di pasaran, pil penambah berat badan, dan lain-lain. Namun, kurangnya edukasi membuat saya mengalami kesulitan mencapai tubuh ideal. Butuh waktu enam tahun untuk mengubah remaja ceking berusia 12 tahun menjadi pria dengan berat badan ideal di usia 18 tahun.

Pada saat saya berusia 18 tahun, saya mencapai kebahagiaan yang sesungguhnya. Saya pun berubah; dari laki-laki yang sering khawatir, minder, malas keluar rumah, tidak mau bertemu orang baru karena memiliki tubuh ceking, menjadi laki-laki yang lebih percaya diri, mudah bergaul, lebih positif, dan menjalani hari demi hari dengan perasaan semangat dan bahagia.








Ini foto saya saat masih tidak percaya diri dan minder karena memiliki tubuh kecil. Dulu, setiap kali saya bertemu orang lain, mereka menyuruh saya agar makan lebih banyak. Padahal, saya sudah makan banyak, lho. Saya pun bingung harus melakukan apa. Saya tidak ingin hal yang sama terjadi pada orang lain. Oleh karena itu, saya menulis buku ini agar bisa memudahkan siapa saja yang ingin memperbaiki tubuh dan kesehatannya.



Ini foto saya setelah sukses mengubah bentuk tubuh saya. Saat ini, saya lebih bahagia, fit, sehat, dan sudah membantu ribuan orang untuk melakukan hal yang sama. Saya percaya, ilmu itu akan sia-sia jika disimpan sendiri. Jadi, saya senang jika saya bisa berbagi pengetahuan pada orang-orang yang membutuhkannya.



Berdasarkan pengalaman tersebut, saya pun menyadari dua hal. Pertama, tubuh kita adalah investasi terbaik yang bisa memberikan kebahagiaan dan kesehatan terbesar dalam hidup kita. Hal ini tidak dapat dibeli oleh uang. Uang memang bisa membayar biaya pengobatan atau rumah sakit, namun uang tidak bisa membeli kesehatan itu sendiri.

**"Healthy You = Happy Life"**

Kedua, pada akhirnya, tujuan hidup utama setiap manusia adalah untuk mengejar kebahagiaan itu sendiri. Hidup itu hanya sekali, jadi alangkah lebih baik jika kita menjalani hari-hari dengan lebih positif. Kita bisa memulai itu semua dari penampilan diri kita sendiri. Tak bisa dipungkiri, pada dasarnya, semua orang ingin menjadi versi yang terbaik bagi dirinya sendiri, mulai dari wajah, tubuh, rambut, dan lain-lain.

Janganlah menjadi budak uang. Sebab, uang tidak akan dibawa ke mana-mana saat kita meninggalkan dunia ini. Saya rasa, kita tidak perlu uang lebih banyak selama kita sudah bisa mencukupi kebutuhan hidup sehari-hari, seperti bisa makan, belanja, jalan-jalan, atau berbagi dengan orang yang kita sayangi. Banyak orang yang bekerja terlalu keras lalu ujung-ujungnya sakit dan uangnya pun habis untuk biaya rumah sakit.

Janganlah menjadi budak materi. Bila kamu berpikir memiliki mobil mewah dan barang-barang mahal bisa memberikan kamu kebahagiaan, pemikiranmu salah. Apa yang diberikan benda-benda tersebut bersifat sesaat. Perasaan yang sama juga timbul saat kamu ingin membeli *smart phone* mahal yang kamu idam-idamkan. Saat pertama kali membeli *smart phone* tersebut, tentu kamu senang. Tapi, perasaan itu mungkin hanya bertahan satu bulan. Setelah itu, kamu jadi biasa saja.

Oleh karena itu, saya bilang, janganlah menjadi budak uang dan materi. Jadilah budak untuk diri sendiri. Ketika kamu bekerja keras, diet, dan olahraga, tanamkan di kepalamu bahwa kamu melakukannya untuk diri sendiri agar bisa menjadi pribadi yang

lebih baik dari hari ke hari. Jalani dan nikmati hari-hari kamu secara maksimal sehingga saat kamu meninggalkan dunia ini, kamu sudah tidak punya penyesalan dan merasa puas.

Mungkin kamu akan berpikir bahwa pembahasan keuangan, materi, dan diet atau *fitness* ini sedikit tidak nyambung. Pada dasarnya, yang ingin saya tekankan adalah tidak peduli seberapa banyak uang atau materi yang kamu punya, kesehatan dan tubuh ideal itu tidak bisa dibeli, tetapi hanya bisa dirawat dengan pola hidup yang sehat.

Tidak peduli seberapa mahal suplemen yang kamu beli dan seberapa banyak suntik kurus yang kamu lakukan, badan kamu tetap akan kembali ke bentuk awal. Saya yakin, beberapa dari kita pasti pernah melakukan diet yang keberhasilannya hanya bertahan beberapa bulan saja. Lewat dari satu atau dua tahun, timbangan kembali ke angka awal atau bahkan bertambah berat. Mengapa hal itu bisa terjadi? Hal itu terjadi karena banyak orang yang tidak menyadari bahwa kunci dari ini semua adalah pola makan yang benar dan olahraga yang teratur

Saya sudah berada di industri *health and fitness* selama lebih dari tujuh tahun. Saya pun sudah melihat lebih dari ribuan klien yang bingung dengan diet yang harus mereka ikuti dan jenis olahraga yang harus mereka lakukan. Mereka semua datang kepada saya dengan perasaan bingung akibat banyaknya artikel atau informasi yang tidak berkualitas dan menyampaikan informasi yang kurang tepat. Oleh karena itu, tujuan dibuatnya buku ini adalah untuk memberikan kepastian atau informasi-informasi yang sesuai dengan standardisasi ilmu yang ada saat ini.

Sekali lagi, ini bukan buku diet. Ini adalah buku yang bisa mengubah gaya hidupmu agar kamu bisa mengerti dasar-dasar tentang pola makan yang sehat dan jenis olahraga yang tepat. Ingat, kalau kita memilih untuk berdiet secara ekstrem, kita mungkin akan berhenti melakukannya suatu hari nanti. Namun, jika kita mengubah gaya hidup kita, kita bisa menjalani dan mempertahankannya seumur hidup.

**"I am not dieting. I am just changing my lifestyle to be a better and healthier person."**



1

# Permasalahan pada Diet Ekstrem



1

# Permasalahan pada Diet Ekstrem

"Gagal dalam melakukan sesuatu tidaklah fatal. Tidak mau mencoba lagi dan gampang menyerah adalah hal yang paling fatal!"

Kalimat di atas adalah ungkapan rasa bangga saya pada kamu. Sebab, walaupun kamu gagal saat mencoba berbagai macam diet, kamu masih mau mencoba lagi sampai berhasil. Saya tidak ingin mengecewakan kamu. Oleh karena itu, buku ini benar-benar akan menjadi fondasi bagi kamu untuk memiliki bentuk tubuh ideal yang bisa bertahan dalam jangka waktu panjang.

Masalah-masalah yang ada pada saat ini adalah:

- Di era digital ini, kita semua semakin malas bergerak. Saat pergi ke mana pun, kita harus naik kendaraan. Kita juga lebih banyak menghabiskan waktu kita untuk bermain gadget, laptop, atau *online* di media sosial.

2



- Terlalu banyak makanan yang menggoda. Saat kita ke mal, banyak sekali pilihan makanan. Semakin mudah mencari makanan, semakin sering pula kita tergoda untuk membelinya.
- Banyak informasi yang tidak akurat dan tidak dapat dipercaya. Orang-orang pun jadi sering membuang-buang waktu dan uang akibat hal tersebut. Alhasil, diet pun cuma berhasil dalam jangka waktu yang pendek saja.
- Diet dan olahraga yang ada terlalu sulit dilakukan, menyengsarakan, tidak bertahan lama, dan tidak bisa dijadikan gaya hidup.

Setelah menangani permasalahan lebih dari 1500 klien, saya pun bisa memahami hal ini. Sebenarnya, solusinya sederhana:

- Waktu untuk latihan (jam dan hari) harus fleksibel. Oleh karena itu, buku ini akan memberikan pola latihan yang bisa kamu lakukan di rumah empat kali dalam seminggu, dengan durasi sekitar 30 sampai dengan 60 menit. Kamu bisa menentukan sendiri hari dan jam latihan Kamu.
- Pola makan pun harus lebih fleksibel. Kamu masih bisa makan hingga lima kali dalam sehari sehingga kamu pun tidak perlu kelaparan. Kalau lapar, ya makan saja. Dan, yang paling penting, kamu tidak perlu mengonsumsi makanan yang tawar, seperti dada ayam rebus. Kamu tetap bisa makan enak! Kamu pun masih bisa menikmati *dessert* atau segala jenis makanan yang kamu sukai.

**"Love yourself enough to  
live a healthy lifestyle."**

## Mindset Fail

Sebelum kita mulai bertransformasi, saya ingin kamu mempunyai mental dan *mindset* yang benar. Berikut ini merupakan beberapa *mindset* yang keliru. Selanjutnya, saya akan menyebut *mindset* ini sebagai “*mindset fail*”.

*Mindset fail yang pertama: Saya hanya mau diet untuk menurunkan 10 kg. Setelah itu, saya tidak mau diet lagi.*

Bila pemikiran kamu seperti itu, buku ini bukanlah untuk kamu. Mari saya luruskan lagi. Dalam buku ini, saya tidak menyarankan kamu untuk melakukan diet ketat. Saya ingin membantu kamu mengubah gaya hidup kamu agar menjadi lebih sehat. Buanglah jauh-jauh kata “diet ketat”. Sebab, diet seperti itu sifatnya hanya sementara. Kamu tidak perlu takut dengan cara yang saya sarankan. Saya jamin berat badan kamu akan turun secara otomatis dengan pola makan yang sehat dan tetap enak ini. *It will be a long journey, so be ready for it!*

*Mindset fail yang kedua: Saya takut di-judge oleh keluarga dan teman-teman saya jika saya mengubah pola hidup saya.*

Tidak. Kamu tidak perlu takut. Yang harus kamu lakukan adalah mengubah gaya hidupmu agar lebih sehat. Dan, akhirnya, kamu pun akan menjadi pribadi yang lebih baik dan bisa memberikan *impact* positif ke orang-orang di sekitar kamu. Misalnya saja, kamu adalah seorang ibu yang memiliki pola hidup yang sehat. Tentu saja, kamu juga bisa menerapkan pola hidup tersebut pada anak kamu sejak dini. Ia pun bisa jadi lebih sehat dan tidak mengulang kesalahan yang mungkin pernah kamu lakukan.

Jadi, kamu tidak usah takut di-*judge* “sok diet” dan semacamnya oleh teman-teman kamu. Teman yang baik pasti akan mendukung kamu untuk berubah menjadi lebih baik. Beri tahu mereka sejak hari pertama kamu mulai mengubah pola hidup kamu. Saya pikir, mereka hanya akan *judge* atau membicarakan kamu selama satu sampai dua minggu. Setelah mereka tahu, mereka pun pasti mengerti. Mereka juga tidak mungkin terus-terusan membicarakan kamu selama satu tahun setiap kali kamu bertemu mereka, kan?

*Mindset fail yang ketiga: Saya tidak percaya pada proses.*

Di sini, saya tidak berjualan. Saya menulis buku ini untuk memberikan jawaban. Saya tidak menjual testimonial seperti produk-produk yang mengklaim bisa menurunkan 4 kg dalam seminggu dan semacamnya. Kamu harus tahu bahwa berdasarkan standar ilmu gizi saja, jika kita bisa menurunkan maksimal 2 kg dalam satu bulan, itu sudah termasuk besar sekali. Jadi, apabila kamu ingin menurunkan berat badan sebanyak 10 kg, waktu yang kita butuhkan adalah lima bulan. Lima bulan bukanlah jangka waktu yang lama. Bayangkan, setelah lima bulan, kamu akan memiliki bentuk tubuh ideal dan lebih sehat untuk selamanya. Hal ini jauh lebih baik daripada turun 4 kg karena mengonsumsi produk tertentu, kemudian berat badan kamu naik lagi. Percayalah pada proses. Hasil tidak akan mengkhianati usaha dan kesabaran kamu.

*"Slow But Sure"*

*Mindset fail yang keempat: Saya tidak mau bertanya pada diri sendiri mengapa saya ingin melakukan hal ini.*

Selalu tanyakan pada diri sendiri alasan mengapa kamu ingin mengubah pola hidup kamu. Perubahan itu sulit. Tidak ada yang instan dan mudah. Semua yang instan dan mudah itu tidak akan bertahan lama. Sebab, hasil yang baik membutuhkan proses yang panjang. Jadi, setiap hari, kamu harus memotivasi diri kamu sendiri dan tanyakan pada diri kamu kenapa kamu ingin melakukan hal ini.

Mindset fail yang kelima: Saya tidak mau mengubah pola hidup yang tidak sehat.

Bila kamu ingin berhenti karena kamu merasa hal ini terlalu sulit untuk dilakukan, saya ingin memberi tahu bahwa ini adalah cara yang paling mudah dan paling bisa bertahan lama. Bisa dikatakan, saya adalah *expert* dalam industri ini. Saya yakin tidak ada cara lain yang lebih mudah. Ribuan klien sudah mengaplikasikan hal ini dan mereka berterima kasih atas cara yang saya terapkan. Ratusan ribu orang sudah membaca blog saya di **www.thefamousfitnessplan.com**. Banyak dari pembaca yang mengirimkan *e-mail* dan memberi tahu jika saya sangat membantu mereka dalam mendapatkan bentuk tubuh ideal. Jadi, cara yang saya berikan adalah jalan yang paling mudah. Bila kita ingin berhenti dan menyerah, lihatlah masa lalu kita. Apakah kita ingin menjadi orang yang begitu terus atau ingin menjadi pribadi yang lebih baik?

### Catatan:

Jika kamu memiliki perkembangan atau progres yang cukup baik dalam menjalani pola hidup sehat, kamu boleh *tag* atau *mention* saya di akun Instagram **@thefamousfitness** atau di akun pribadi saya, **@alvinhartantoo**. Saya akan sangat senang jika buku ini bisa membantu mengubah pola hidup kamu. *I wish you the best of luck.*



## Mindset Success

Selain menjelaskan *mindset* yang keliru, saya juga ingin memberi tahu *mindset* yang bisa mengarahkan kamu pada kesuksesan. Selanjutnya, saya akan menyebut *mindset* ini sebagai "*mindset success*".

Mindset success yang pertama: Saya melakukan ini untuk diri saya sendiri.

Pada dasarnya, kita hanya memiliki satu tubuh dan satu kehidupan. Kalau orang-orang bilang, YOLO: *You Only Live Once*. Tapi, YOLO yang saya maksud bukan seperti yang kita lihat di *meme-meme*, ya, yang mengajak kita untuk mencoba segala hal. YOLO yang benar adalah memaksimalkan semua potensi yang kita punya. Menurut saya, kamu sudah punya potensi untuk bisa memiliki tubuh idaman setelah selesai membaca buku ini. Kamu sudah tahu caranya dan kamu tinggal menjalankannya saja. Lakukanlah ini semua untuk diri kamu sendiri; agar kamu lebih bahagia, percaya diri, dan juga sehat. Kita hanya hidup satu kali. Masa, sih, kita tidak ingin memiliki tubuh yang ideal agar bisa lebih percaya diri sekali saja?

Mindset success yang kedua: Saya harus menjadi role model bagi keluarga dan anak-anak saya.

Suatu hari, ada klien saya—yang merupakan seorang ibu—bercerita dan berkonsultasi kepada saya. Ia ingin memiliki tubuh ideal agar tidak terlihat gemuk. Dulu, ia tidak pernah mengontrol pola makannya dan ia sangat menyesal hal tersebut. Ia tidak ingin hal yang sama terulang pada anaknya. Menurut saya, ini adalah hal yang sangat wajar. Sebab, setiap orang tua menginginkan hal yang paling baik untuk anak mereka. Bahkan, kalau bisa, anak mereka bisa lebih baik dan lebih hebat dari orang tuanya. Oleh karena itu, ia ingin mempelajari pola makan yang benar agar bisa menjadi contoh untuk anaknya. Ia ingin masa-masa remaja anaknya dipenuhi dengan rasa percaya diri, bukan rasa minder sepertinya di masa lalu. Nah, *mindset* semacam ini merupakan *mindset* yang bisa mendorong keberhasilan kamu. Keinginan menjadi *role model* bisa membuat kamu terpacu untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Kamu pun tergerak untuk mengubah pola hidup kamu agar mampu menjadi inspirasi bagi orang-orang di sekitar kamu.



Mindset success yang ketiga: Tidak bersikap munafik.

Saya yakin, pada dasarnya, semua orang ingin memiliki tubuh ideal. Karena itu, mau sekurus atau segemuk apa pun mereka, mereka pasti akan mencari pakaian yang cocok untuk dirinya. Jangan pernah berkata begini pada saat kita sebenarnya sangat peduli dengan penampilan kita:

"Saya tidak peduli dengan penampilan saya. Yang penting, saya bisa bahagia dan makan apa saja."

Ini yang dinamakan munafik.

Kita bisa, lho, jadi lebih bahagia dengan cara mengurus diri kita sendiri. Jika kita tidak peduli dengan penampilan kamu, lalu kenapa kita selalu mencari jenis pakaian yang bisa menutupi kegemukan atau kekurusan kita?

Itulah yang terjadi dengan diri saya. Dulu, orang-orang selalu bilang pada saya, "Ayo, dong, gemukkan badan." Dan, saya selalu berkata kepada diri saya sendiri, "Ah, tidak apa-apa kurus, yang penting aku bahagia dan mapan." Tapi, saya sadar bahwa saya telah membohongi diri saya sendiri. Saya pun merasa lelah jika setiap kali bertemu orang lain, saya selalu dibicarakan seperti itu. Nah, saya pun menemukan momentum untuk mengubah kehidupan saya pada saat mengalami hal tersebut. Setelah bertahun-tahun dibicarakan orang lain, akhirnya saya pun membuat keputusan:

"Saya ingin berhenti jadi orang yang munafik. Saya tidak ingin beralasan apa pun lagi. Saya ingin memiliki kehidupan dan kebahagiaan yang sempurna."

Tidak peduli bagaimana pun caranya, saya ingin memiliki tubuh ideal. Saya pikir, bila kita sudah niat, alasan apa pun tidak akan mempan lagi. Sebenarnya, kebanyakan dari kita memang selalu memiliki alasan atau justifikasi untuk kemalasan kita. Misalnya seperti ini:

1. Saya tidak ingin masuk sekolah karena hari ini tidak ada ujian.
2. Saya tidak ingin memasak karena sulit dan tidak ada waktu.
3. Saya tidak bisa olahraga karena sibuk bekerja.
4. Saya tidak bisa berbisnis karena saya tidak punya modal.
5. Saya tidak bisa kurus karena ini sudah bawaan/genetik.
6. Saya tidak bisa gemuk karena saya sudah terlahir kurus dari sananya.

Yang ingin saya katakan adalah:

"Berhentilah beralasan dan lakukan saja hingga kamu berhasil."

---

**Pemenang sejati tidak pernah gagal dan selalu sukses karena mereka terus mencoba tanpa henti. Saya pun dulu mengalami kesulitan karena harus mencoba berbagai hal satu per satu. Saya sudah mengalami banyak trial and error. Nah, kamu tidak perlu mengalami hal yang sama dengan saya. Kamu tinggal menjalani saja dengan konsisten. Kamu pasti sukses. kok.**

**Kamu tidak perlu menjadi pemenang yang dipuja-puja oleh banyak orang. Jadilah pemenang sejati di kehidupan kamu sendiri yang bisa membuat diri kamu bangga.**

---

## Mindset success yang keempat: #JustKeepGoing

*No matter what, #justkeepgoing.* Ini adalah salah satu moto dalam hidup saya. Saya tidak peduli orang-orang akan berkata apa. Sesulit apa pun situasi yang saya hadapi, saya tidak ingin beralasan apa pun. Saya akan terus maju agar saya sampai pada tujuan saya.

Jujur, membentuk tubuh ideal adalah salah satu hal tersulit yang bisa kita lakukan. Ya, tentu saja sulit. Bila mudah, kamu tidak akan membeli buku ini, kan? Kamu pun akan banyak melihat orang-orang bertubuh bagus di jalan atau di mal. Tapi, apakah kenyataannya demikian? Tidak.

Saya tidak bilang bahwa perjalanan kamu akan mudah. Faktanya, kita tetap membutuhkan konsistensi. Itu adalah hal yang paling sulit dalam proses ini. Namun, perjalanan kamu akan jauh lebih mudah dan cepat karena sudah ada panduan yang pasti dari saya.

Pada awalnya, semua usaha untuk berubah memang terasa sulit. Saat kita bayi, untuk mulai belajar berjalan saja sulit, kan? Tidak ada yang mudah. Hal ini terjadi pada semua orang. Tapi, jika ada kemauan dan niat yang besar, siapa pun bisa melakukan hal ini. Termasuk kamu. Jadi, jangan pernah menyerah saat mengalami kesulitan. Selalu tanamkan pemikiran bahwa merasa sulit di awal itu merupakan hal yang wajar dan kamu tidak sendirian menghadapinya. Percayalah bahwa usaha kamu tidak akan sia-sia. Bila kamu sehat dan memiliki tubuh impian, kamu bisa lebih bahagia. Dan, hal ini tidak bisa dibeli dengan uang.

"Jadilah manusia yang tidak  
banyak beralasan."  
#JustKeepGoing

## Mindset success yang kelima: Percaya bahwa sukses itu menular.

Jika kamu sukses mengubah tubuhmu, hal tersebut akan menular ke bagian hidupmu yang lain. Kamu akan jadi pribadi yang lebih positif dan berani melakukan apa pun. Hal ini dialami sendiri oleh saya dan beberapa klien. Ketika saya berkata pada teman-teman saya bahwa saya ingin menjadi *personal trainer online*, *blogger*, dan *YouTuber*, tak sedikit dari mereka yang merasa kebingungan. Namun, saya tetap berani melakukannya karena saya sudah jauh lebih percaya diri dibandingkan dulu.

Orang tua saya pun memegang andil dalam hal ini. Mereka selalu mendukung jalan hidup saya, tak peduli seaneh apa pun keputusan yang saya ambil. Saya terus berjuang dan melangkah maju, mencari jalan, tak peduli orang berkata apa. Saya percaya, kegagalan itu bisa diantisipasi jika terus mencoba dan mencoba. Kamu pun harus percaya akan hal itu. Saya bisa berkata seperti ini karena saya sudah mengalaminya sendiri. Seperti yang sudah saya bilang sebelumnya, saya dulu pernah punya tubuh yang amat kurus. Namun, berkat usaha dan semangat saya, saya bisa memiliki tubuh yang ideal. Pengalaman tersebut sangat memotivasi saya sehingga saya memiliki *mindset* seperti ini saat mengalami kesulitan:

"Dulu, saya bisa mengubah tubuh saya dari kurus sekali jadi lebih ideal. Masa hal seperti ini saja saya tidak bisa, sih?"



Di usia saya yang ke-25 tahun ini, saya sudah memiliki 2 gelar sarjana dan 3 sertifikasi internasional, memiliki rumah sendiri, sudah mengelilingi puluhan negara, punya 5 perusahaan, menjadi *online trainer*, memiliki studio *fitness* di Menteng, membuka katering sehat, restoran, membuat aplikasi di Android (nama aplikasinya NEWLIFE DIET, kamu bisa mengunduhnya di PlayStore), dan sekarang sukses menulis buku yang sedang kamu baca ini. Sebagai *blogger* dan *YouTuber*, saat ini, saya sudah memiliki puluhan ribu *followers* di Instagram, ribuan *subscriber* di YouTube, dan puluhan ribu pembaca *website* saya.

Ini adalah *traffic* blog saya sampai dengan bulan Oktober 2017:



Yang ingin saya tekankan adalah:

"Jangan pernah takut  
untuk gagal dan memulai!"



Kamu tidak pernah tahu apa yang akan terjadi di depan. Jadi, mulailah saja dulu. Jangan ragu pada dirimu sendiri sebab kamu tidak pernah tahu kamu akan jadi sehebat apa. Pada dasarnya, manusia bisa melakukan apa saja, lho. Masalahnya, kamu percaya dengan diri sendiri atau tidak. Tidak ada yang mustahil. Kamu pasti bisa melakukannya! Menurut saya, kesuksesan sejati itu adalah saat saya bisa berbagi dengan sesama. Itulah alasan utama saya menulis buku ini. Saya ingin kamu bisa merasakan dampak positif dari memiliki tubuh ideal. Bukan semata-mata soal angka di timbangan. Ini lebih dari itu! Ketika kamu memiliki tubuh ideal, kamu akan jadi lebih fit, gampang berkonsentrasi, lebih segar, dan lebih mudah dalam melakukan apa pun.

*Mindset success yang keenam: Tidak mende-  
ngarkan perkataan negatif dari orang lain.*

Pada dasarnya, manusia memiliki banyak ketakutan. Takut di-*judge*, takut tertinggal dari orang lain, takut melihat sahabat dekat kita lebih sukses dari kita, takut tidak memiliki teman, dan takut untuk memulai. Tidak perlu khawatir, ketakutan itu adalah hal yang sangat wajar.

Ketika kamu ingin mulai memperbaiki pola hidupmu, teman kamu mungkin akan langsung berkata hal yang aneh-aneh kepadamu. Ini pun adalah hal yang wajar sebab mereka pun merasakan ketakutan: **takut tertinggal**. Tidak usah membenci mereka atau semacamnya. Hiraukan saja. Ketakutan terbesar manusia ada saat kita sendirian. Dan, apabila manusia merasa takut, mereka cenderung berkumpul bersama. Oleh karena itu, saat seseorang melakukan perubahan sedikit saja, orang lain mungkin akan merasa takut.

## "Ketakutan terbesarmu adalah kesempatan terbesar kamu."

Saya pun memiliki bermacam-macam ketakutan dalam hidup ini. Awalnya, saya takut menjadi *YouTuber*, *blogger*, atau memulai jadi *personal trainer online*. Tapi, siapa sangka saya berhasil mengubah hidup orang banyak, bahkan menulis buku saya sendiri.

Dulu, saya takut untuk membuka banyak perusahaan karena takut tidak memiliki waktu. Tapi, siapa sangka semuanya berjalan dengan sukses. Semua ketakutan itu hanya ada di dalam otak kita. Jangan pernah takut dengan sesuatu yang belum pernah kamu coba sebelumnya. Walaupun kita merasakan kesulitan saat mencoba hal-hal itu, saat kamu tidak menyerah dalam menghadapi kesulitan itu, kamu pasti akan sukses. Ketika ingin maju, cobalah lihat ke atas. Bila orang lain bisa sukses saat menjalani apa yang saya sampaikan dalam buku ini, kamu pun pasti bisa. Itu pula yang selalu memotivasi saya. Saya takut tidak memiliki waktu untuk mengelola perusahaan, menulis blog, membuat video, dan berolahraga. Tapi, saya selalu melihat banyak orang yang memiliki puluhan perusahaan dan jauh lebih hebat dari saya masih bisa melakukan banyak hal. Lantas, mengapa saya tidak bisa?

Pada dasarnya, manusia itu memiliki kemampuan yang sama. Kita juga sama-sama mempunyai waktu 24 jam per hari. Kuncinya hanya tinggal memanfaatkan waktu dan satu-satunya kehidupan yang diberikan kepada kita.

*Mindset success yang ketujuh: Berpikir bahwa kesehatan tubuh adalah investasi terbaik.*

Kebahagiaan karena memiliki tubuh ideal dan sehat adalah investasi terbaik dalam hidup kita. Sebab, hal ini tidak bisa dibeli oleh uang. Kita bisa saja membeli banyak suplemen atau bergabung dengan ratusan *gym*, namun apabila kita tidak pernah mengontrol pola makan kita atau tidak bisa konsisten dalam berolahraga, kita tidak akan pernah memiliki tubuh ideal seumur hidup. Oleh karena itu, kamu boleh berbangga hati saat sukses punya tubuh ideal karena kesungguhanmu. Sebab, itu semua takkan pernah bisa dibeli dengan uang!

Digital Publishing/KG-1/11/2018



2

# Memprogram Tubuh



## 2

# Memprogram Tubuh

"Kenapa berat badan bisa stuck atau yang sering disebut sebagai 'berat badan yoyo'?"

**"Berat Badan Yoyo"?  
Apa itu?**

Yang dimaksud dengan "berat badan yoyo" adalah berat badan yang naik turun atau tidak stabil. Kunci dalam hal ini adalah metabolisme. Metabolisme merupakan banyaknya energi dan kalori yang kita bakar setiap hari. Saat kita melakukan diet yang buruk, metabolisme tubuh kita akan melamban, bahkan bisa rusak. Oleh karena itu, walaupun porsi makan kita tidak berubah, berat badan kita cenderung bertambah saat kita semakin berumur.

Saya akan membantu kamu memperbaiki metabolisme tubuhmu dengan mengatur pola makan, olahraga, dan gaya hidup yang lebih baik.

## Menambah Massa Otot

Salah satu kunci untuk memperbaiki metabolisme tubuh adalah dengan menambah massa otot. Semakin berat otot kita, semakin tinggi metabolisme kita. Oleh karena itu, kita harus melakukan olahraga. Sebab, saat kita melakukan diet berat, massa otot kita akan berkurang. Bila kamu perempuan dan berpikir bahwa kamu akan kekar dan punya otot seram, percayalah, hal tersebut tidak akan terjadi. Sebab, hormon utama pembentuk otot adalah testosteron. Walaupun laki-laki memiliki hormon testosteron sepuluh kali lipat lebih banyak dari perempuan, mereka pun tidak semudah itu bisa berotot hingga kekar dan seram. *Make sense?*

Massa otot akan membentuk tubuhmu jadi lebih seksi, memiliki *six-pack*, dan menjadi lebih kencang juga. Ingatlah, saat kamu ingin membentuk tubuh dengan benar, kamu harus mengimbangnya dengan olahraga untuk mempertahankan dan meningkatkan metabolisme tubuhmu.

## **Seberapa Sering Saya Harus Menimbang Berat Badan?**

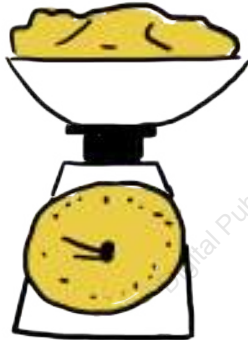
Saya sarankan, timbanglah berat badan tiga hari sekali pada jam, situasi, dan timbangan yang sama. Gunakanlah timbangan digital. Timbanglah berat badanmu di pagi hari, setelah kamu baru bangun tidur, dan mengenakan baju tidur yang mirip. Sebisa mungkin, kamu harus konsisten. Jangan sampai begini: hari ini kamu menimbang berat badan di pagi hari, lalu keesokan harinya, kamu menimbanginya di malam hari. Tentu saja, badan kita di malam hari akan lebih berat sebab perut kita sudah diisi oleh makanan yang belum tercerna. Berat badan kita akan selalu lebih berat daripada berat badan kita di pagi hari. Hal ini terjadi pada semua orang, lho.

## **Apakah Timbanganmu Akurat?**

Pada dasarnya, timbangan hanyalah patokan dasar saja. Sebenarnya, tubuh manusia itu memiliki berbagai berat, seperti berat/massa otot, berat lemak, serta berat air. Berat otot adalah berat yang harus kita pertahankan karena bisa menaikkan metabolisme dan membuat tubuh kita terlihat lebih seksi. Berat lemak adalah berat yang harus kita kurangi. Sebab, walau tubuh kita tetap butuh lemak, namun lemak berlebihan merupakan sumber penyakit dan membuat tubuh kita terlihat kurang indah.



Contohnya begini: bila berat otot kamu naik 2 kg, namun berat lemak kamu turun 2 kg, tentu angka di timbangan tidak akan berubah. Sebab, angka yang tertera pada timbangan merupakan total keseluruhan bobot tubuhmu. Namun, tubuhmu pasti terlihat mengecil karena walau beratnya sama, berat otot dan lemak itu memiliki bentuk yang berbeda. Selain itu, berat lemak lebih menghabiskan banyak tempat. Lihatlah gambar perbandingan keduanya:

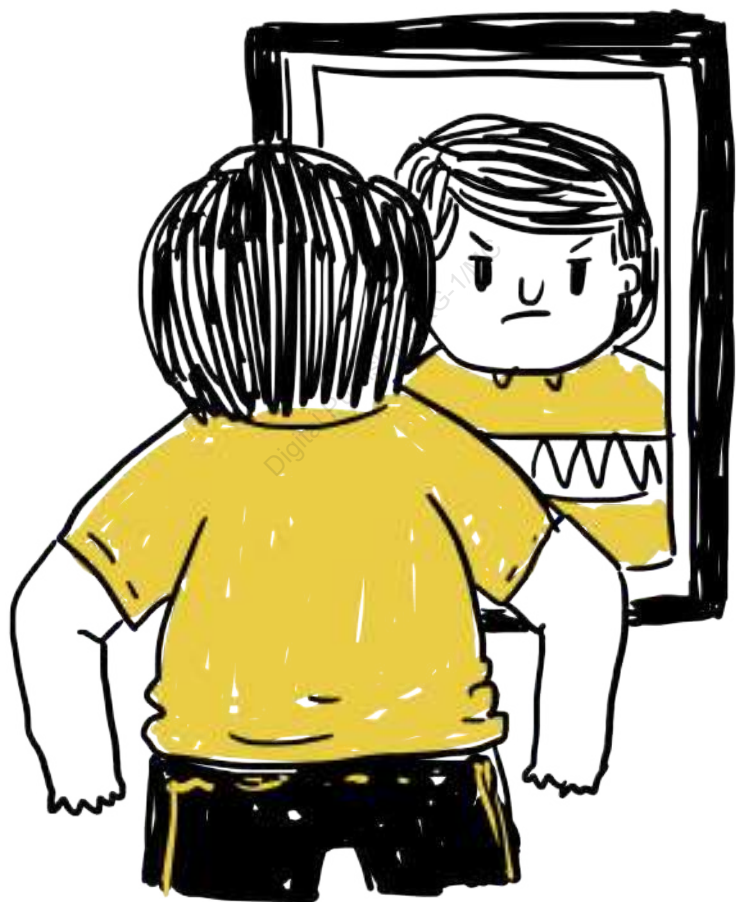


**Lemak 2 kg**



**Otot 2 kg**

Walaupun berat badanmu tidak turun, ukurlah lingkar pinggang kamu menggunakan meteran dengan patokan di pusar. Bila pinggang kamu mengecil, tandanya berat lemak kamu berkurang atau *fat loss*. Bisa juga menggunakan celana *jeans* atau baju kamu sebagai patokan.



## Yoyo Diet (*Fat loss vs Weight loss*)

Kita tentu lebih menginginkan *fat loss* atau berkurangnya lemak, bukan *weight loss* atau berkurangnya bobot keseluruhan. Sebab, jika kita mengalami *weight loss*, berat otot kita pun mungkin ikut terbang. Saat ini, banyak sekali produk yang mengklaim bisa menurunkan 5 kg dalam satu minggu. Hati-hati, bisa saja berat otot dan berat lemakmu terbang bersamaan. Hal ini bisa berdampak buruk bagi tubuh dan kesehatanmu, lho! Penurunan massa otot bisa menyebabkan penurunan metabolisme tubuh. Metabolisme itu sendiri adalah sistem pembakaran makanan yang kita konsumsi. Jika pembakaran makanan menurun, berat badan kita akan lebih mudah naik saat diet atau setelah berhenti mengonsumsi produk tertentu. Penurunan metabolisme terjadi pada diet ekstrem, seperti mengganti makan malam dengan susu, *protein shake*, suplemen, atau bahkan tidak makan malam sama sekali. Diet seperti inilah yang akan membuat berat badan kamu jadi “berat badan yoyo”. Ketika diet selesai, berat badan kamu malah jadi lebih berat daripada saat kamu memulai diet.

## Bagaimana Cara Mengecilkan Perut Secara Cepat?

Tidak ada cara yang cepat untuk mengecilkan perut. Semua membutuhkan kesabaran dan kegigihan. Namun, perutmu pasti akan mengecil bila kamu mengikuti semua pola makan dan latihan yang saya ajarkan di sini. Dulu, ada klien saya yang belum mengerti soal hal ini. Ia pun bertanya kepada saya, "Saya sudah turun 5 kg, tapi kok perut saya masih buncit, ya? Tangan saya juga masih besar." Ia berkata demikian padahal beratnya kelebihan 12 kg. Walaupun ia sudah turun 5 kg, untuk mencapai berat badan ideal, ia butuh turun 7 kg lagi. Tentu saja, ia tidak bisa menurunkan 12 kg berat badannya dengan cepat. Data yang ada pada timbangan itu berupa angka dan turunnya tentu perlahan demi perlahan sesuai dengan urutannya. Tapi, ingatlah perkataan saya, jangan mau dibuat stres oleh timbangan. Fokuslah pada cermin dan penampilan kamu sendiri. Walaupun berat badanmu kelebihan 12 kg seperti klien saya tersebut, namun jika kamu bahagia dan percaya diri dengan penampilannya saat kamu baru turun 8 kg, kamu hanya tinggal *maintain* berat badanmu saja. Dan, kamu tak perlu menurunkan berat badanmu lagi.

## Bagaimana Cara Mengecek Perkembangan Berat Badan?

Apakah berat badan kamu *stuck*? Apa indikatornya jika berat badan kita *stuck* dan tidak bisa turun? Indikatornya adalah, dalam satu bulan, berat badan kamu tidak turun 0,5 kg pun. Selain itu, lingkaran pinggangmu juga tidak turun sama sekali. Itulah indikator bahwa berat badanmu *stuck*. Perlu kamu ketahui, penurunan berat badan yang sehat adalah 2 kg per bulan. Itu pun sudah maksimal, lho. Mungkin kamu akan berkata, “Hah? Cuma 2 kg?”. Saya sudah mendengar hal itu ribuan kali. Tapi, coba kamu kalikan 2 kg tersebut dengan satu tahun (dua belas bulan). Kamu bisa turun 24 kg dalam satu tahun dan itu termasuk besar! Mungkin kamu pun akan berkata, “Hah? Satu tahun? Lama banget!”.

Ya, kalau kamu ingin menurunkan berat badan kamu sebanyak 24 kg, kamu memang membutuhkan waktu satu tahun. Akan tetapi, jika kamu ingin menurunkan berat badan kamu sebanyak 6 kg, kamu hanya butuh waktu tiga bulan. Tiga bulan bukanlah hal yang lama, bukan? Saya ingin bertanya pada kamu. Sudah berapa tahun kamu memiliki masalah dengan berat badan? Hanya dengan investasi waktu yang dilakukan dengan serius selama 3 sampai 12 bulan, kamu sudah bisa memiliki tubuh ideal seumur hidup. Berapa banyak dari kamu yang sudah menjadi korban suatu produk atau mencoba suatu konsep diet yang tidak jelas dan gagal?

Iming-imingnya, sih, bisa turun dengan cepat. Akan tetapi, biasanya hal ini berujung pada kegagalan. Nah, apakah kamu ingin mengulangi kegagalan ini? Atau, apakah kamu mau mengikuti apa yang disampaikan dalam buku ini dan pasti langsung sampai ke tujuan?

## Kapan Waktu Terbaik untuk Berolahraga?

Tidak ada waktu yang tepat untuk berolahraga sebab semua orang memiliki gaya hidup dan kesibukan yang berbeda. Kuncinya adalah konsisten. Konsisten merupakan kunci utama olahraga yang terbaik. Kamu bebas berolahraga apa pun yang kamu suka, yang penting kamu bisa konsisten dalam melakukannya. Misalnya, dalam seminggu, kamu berolahraga tiga sampai empat kali. Namun, jika kamu bertanya apa rekomendasi saya agar olahragamu bisa lebih maksimal, kamu bisa memadukan/mengombinasikan pola latihan angkat beban dan *cardio workouts*.

Lalu, kalau kamu perempuan, kamu tidak perlu takut tubuhmu akan jadi menyeramkan karena kekar. Sebab, saya merupakan spesialis di bidang *women fitness* dan *six-pack* untuk pria. Saya yakin, para perempuan pasti ingin terlihat kecil, kencang, tapi terlihat *shape*-nya sedikit. Begitu bukan? Tenang saja, semua penjelasan soal pola latihan akan saya jelaskan di bab selanjutnya. Tapi, yang penting, kamu harus memahami dulu bahwa kuncinya adalah konsisten. Bila kamu suka berolahraga di pagi hari, ya sudah, berolahragalah di pagi hari. Kalau kamu lebih suka berolahraga sebelum tidur, ya berolahragalah sebelum tidur. Waktu yang kamu butuhkan hanya 40 sampai 60 menit, kok. Mulailah rutin berolahraga karena kesehatan itu nomor satu. Jangan sampai kamu harus mendengar dokter berkata, “Wah, kamu kurang olahraga, nih. Makanya kamu sakit.” Itu namanya: sudah hujan, baru beli payung.

## Mengapa Saat Turun 2 Kg Setelah Olahraga Tubuh Terlihat Lebih Kurus Dibandingkan Saat Diet Saja?

Pada dasarnya, berat badan kamu terdiri dari banyak hal. Ada massa otot, berat lemak, berat tulang, berat air, dan berat keseluruhan. Misalnya, ada dua perempuan yang memiliki tinggi dan berat yang sama, belum tentu penampilan dan lebar pinggangnya sama. Bila massa otot salah satu perempuan itu lebih besar, ia akan terlihat lebih kurus dibandingkan perempuan yang satunya. Ingat, lemak lebih memakan tempat daripada otot, lho. Berat badan kita adalah total keseluruhan berat badan kita. Misalnya saja, berat badan kamu 50 kg. Kemudian, kamu melakukan *fitness*. Massa otot kamu bisa naik 4 kg, namun berat badan kamu tetap 50 kg. Itu karena berat lemakmu berkurang (misalnya saja, berkurang 2 kg). Kamu pasti akan terlihat lebih kurus walau berat badanmu tetap sama dibandingkan saat kamu diet. Semua yang saya ajarkan dalam buku ini hanya menggunakan logika sederhana dan cara-cara alami untuk mengatur pola makan dan olahraga. Jadi, tidak ada “modus” menggunakan suplemen dan sebagainya.

Saya paling tidak setuju dengan diet yang mengganti pola makan malam dengan *protein shake*, misalnya. Ini berarti kita harus membeli produk mereka, dong? Masa kita harus mengonsumsi produk tersebut seumur hidup? Percayalah, masalah yang ada pada tubuh kita itu punya penjelasan secara ilmiah dan bisa dicapai oleh logika.

Saya paham bahwa mendapatkan informasi yang benar tentang nutrisi dan kesehatan memang sulit. Nah, jangan sampai kita terkecoh dengan solusi cepat namun tidak terjamin keamanannya, seperti suplemen diet, program menguruskan badan, suntik kurus, atau menu katering yang mahal dan tidak jelas asal usulnya. Percayalah, hasil yang kamu dapatkan tidak akan bertahan lama. Kamu tetap harus mempelajari pola makan yang benar. Dan, buku ini akan mengajarkan kamu bagaimana mengubah pola hidup agar jadi lebih baik.

Saya selalu percaya bahwa hidup sehat itu tidak harus mahal. Makanan yang kita konsumsi pun harus terjangkau. Nah, jika kamu berada di area Jakarta dan merasa kesulitan untuk mencari makanan sehat dengan harga terjangkau, kamu bisa cek akun Instagram dengan *username* **@naturalekitchen**. Naturele Kitchen adalah katering sehat yang saya kelola untuk membantu mereka yang ingin hidup sehat, namun tidak ingin mengeluarkan banyak uang.

*"You can manage your time  
if you want it that bad!"*



3

# Pola Makan yang Benar dan Efektif



# 3

## Pola Makan yang Benar dan Efektif

Banyak orang bertanya pada saya:

- Makanan apa yang paling efektif untuk membakar lemak?
- Kalau perut buncit, harus makan apa, ya?
- Apakah diet dengan cara tidak makan malam bisa efektif untuk membuang lemak?
- Apakah makan cabai bisa membantu pembakaran lemak lebih cepat?

Dan, masih banyak lagi pertanyaan-pertanyaan lainnya. Saya yakin, kamu pun punya banyak pertanyaan dan penasaran dengan pola makan yang baik dan benar, betul? Baiklah, pada bagian ini, saya akan bahas metode yang saya gunakan untuk membantu ribuan klien saya untuk bisa memiliki badan ideal (testimionalnya bisa kamu cek di akun Instagram **@thefamousfitness** atau Instagram pribadi saya, **@alvinhartantoo**).

Nah, siapa yang tidak kenal kata “kalori”? Tentu, kita semua sudah sering mendengar kata ini. Tapi, apakah kamu sudah paham bagaimana cara kalori bekerja? Sebenarnya, untuk mencapai *fat loss* (mengurangi lemak), yang kamu lakukan sederhana. Kamu cukup mengingat kalori *in* (kalori masuk) dan kalori *out* (kalori keluar).

Kalori *in* adalah jumlah kalori dari makanan yang masuk ke dalam tubuh kita. Sementara, kalori *out* adalah jumlah kalori atau energi yang keluar dari tubuh kita. Walaupun kita tidak berolahraga, tubuh kita tetap mengeluarkan kalori untuk aktivitas sehari-hari,

misalnya: untuk berjalan, berpikir, bahkan untuk membaca buku seperti yang sedang kamu lakukan sekarang. Namun, bila kamu berolahraga, tentu ada pengeluaran kalori ekstra. Misalnya, seseorang membutuhkan kalori sebanyak 1500 per hari. Namun, bila ia berolahraga, kebutuhan kalornya bertambah menjadi 1800 per hari.

**"Your only limit is your mind!"**

## **Weight Gain vs Fat Loss**

Rumus untuk *weight gain* dan *fat loss* sebenarnya sangat sederhana:

**Kalori in > kalori out = weight gain**  
**Kalori in < kalori out = fat loss**

Kamu mungkin bingung dan berpikir, "Ih, ribet sekali harus hitung-hitungan segala. Tak akan sempat, deh." Saya memahami hal itu. Tenang saja, saya akan ajarkan cara mudahnya nanti. Lagi pula, saat ini, sudah banyak aplikasi yang bisa membantu kamu mengatur dan mengontrol pola makan kamu, kok. Intinya, bila kamu ingin mencapai *fat loss*, total kalori yang kamu konsumsi dalam satu hari harus lebih rendah dari yang tubuh kamu butuhkan. Yang sering terjadi adalah banyak orang yang melakukan diet, tapi berat badan tidak turun juga. Mengapa hal itu bisa terjadi? Ya, tentu saja karena mereka mengonsumsi makanan melebihi kebutuhan kalori harian. Misalnya saja, ada orang yang sudah mengonsumsi makanan melebihi kebutuhan kalori harian. Kemudian, ia makan

satu buah apel saja di malam hari. Berat badannya bisa naik, lho! Nah, oleh karena itu, kita harus tahu batas tubuh kita sendiri. Sebab, segala sesuatu yang tidak dibatasi atau “direm” itu berbahaya, lho. Hal ini berlaku dalam segala hal. Jika kita makan terus tanpa “direm”, kita pasti akan gemuk. Jika kita menyetir mobil tanpa direm, kita pasti akan menabrak sesuatu. Tak peduli sebanyak apa pun uang yang kita hasilkan, jika tidak “direm” ya akan habis juga, dong. Ingat, segala sesuatu harus dibatasi. Saya tidak melarang kamu makan. Kamu boleh makan sesukamu, tapi harus kamu harus bisa “mengerem” itu sebab segala sesuatu yang berlebihan itu tidak baik dan berbahaya.

*“Your body is your best investment.”*

## *Cara Menghitung Kalori Harian*

Apakah ada di antara kalian yang merasa kebingungan dan ingin tahu cara menghitung kalori harian? Nah, pada bagian ini, saya akan membantu kalian menghitung kalori dengan cara yang sederhana.

Untuk kamu yang ingin menurunkan berat badan (kalori defisit):

*Berat badan x 25*

Misalnya saja, berat badanmu 50 kg. Maka, kamu membutuhkan 1250 kalori dalam sehari.

Untuk kamu yang ingin mempertahankan berat badan agar tidak naik lagi (*maintain* kalori):

## Berat badan x 30

Misalnya saja, berat badanmu 50 kg. Maka, kamu membutuhkan 1500 kalori dalam sehari.

Mudah, bukan?

Namun, kita harus memahami bahwa bukan berarti jika kita mengonsumsi sedikit kalori, hasil yang diperoleh akan semakin cepat. Misalnya, bila kamu ingin menurunkan berat badan dan bobot kamu saat ini adalah 50 kg, kamu harus mengonsumsi 1250 kalori dalam satu hari. Akan tetapi, bukan berarti jika kamu mengonsumsi 400 kalori, hasil yang bisa kamu peroleh akan muncul lebih cepat. Justru, hal ini akan merusak tubuh dan memperlambat metabolisme. Diet yang terlalu ekstrem karena kalori masuk terlalu rendah akan membuat tubuh kita lemas, pusing, dan tidak bertenaga. Hal ini terjadi karena badan kita menggunakan otot sebagai energi. Nah, saat kalori masuk terlalu rendah, massa otot kita berkurang sehingga kita pun akan jadi lemas dan tidak bertenaga. Padahal, walaupun kamu tetap mengonsumsi 1250 kalori per hari, beratmu bisa tetap turun, kok. Jadi, buat apa diet ekstrem seperti itu kalau hanya akan menyiksa tubuhmu?

**Perlu dicatat:**

**Jika kamu pria, jangan diet dengan cara mengonsumsi makanan di bawah 1500 kalori per hari.**

**Jika kamu perempuan, jangan diet dengan cara mengonsumsi makanan di bawah 800 kalori per hari.**

Kesimpulannya adalah setiap kali berat badanmu turun, kamu memerlukan kalori lebih sedikit. Ini merupakan hal yang sangat logis. Sebab, energi yang dibutuhkan tubuhmu untuk melangkah saat berat badanmu 100 kg tentu lebih banyak daripada saat berat badanmu 50 kg.

Lalu, bagaimana dengan berat badan yang *stuck*?

Mereka yang punya berat badan yang *stuck* adalah:

- Mereka yang tidak mengubah pola makannya padahal berat badan mereka sudah turun.
- Mereka yang diet terlalu ekstrem, misalnya hanya makan buah saja seharian. Berat badan mereka memang turun secara cepat pada awalnya. Namun, setelah itu mereka akan punya "berat badan yoyo" atau *stuck*.

"You can buy everything  
in this world, except the  
confidence of having a good  
body."

## Apakah Menghitung Kalori Itu Merepotkan?

Dulu, saya berpikir bahwa menghitung kalori itu cukup merepotkan. Akan tetapi, seiring dengan perkembangan teknologi, semua hal yang ada di dunia ini semakin dimudahkan saja, termasuk dalam hal menghitung kalori. Saat ini, bila kamu menggunakan Android, kamu bisa mengunduh atau men-*download* aplikasi penghitung kalori yang saya buat bernama Newlife Diet. Bila kamu menggunakan iOS, kamu bisa mengunduh aplikasi bernama My Fitness Pal.

Memang betul, menghitung kalori itu merepotkan. Tapi, itu hanya awalnya saja. Mengapa saya selalu berkata demikian? Sebab, secara psikologis, kita akan selalu memilih makanan yang tidak berbeda jauh. Misalnya saja, ketika kita masuk ke sebuah *coffee shop* dan melihat menunya, kita pasti cenderung memilih makanan atau minuman yang tidak berbeda jauh dari apa yang kita konsumsi sebelumnya. Bila kamu pencinta *latte*, kamu mungkin akan cenderung memesan *latte* juga.

Contoh lainnya, suatu hari, kamu pergi ke restoran Italia dan memesan pasta. Kemungkinan besar, di restoran Italia lainnya pun kamu akan memesan hal yang sama. Faktanya, makanan yang kita konsumsi selama dua minggu terakhir cenderung hampir sama. Setelah satu bulan, saya jamin kamu juga sudah bisa mengira-ngira berapa kalori yang masuk ke tubuhmu tanpa perlu menggunakan aplikasi tersebut.

*"You don't have to eat less,  
you just have to eat right."*



## Tidak Semua Kalori Itu Sama

Jika kebutuhan kalori kamu 1500 dalam satu hari dan itu berasal dari *junk food*, apakah berat badan kamu bisa turun? Jawabannya bisa. Tapi, yang harus kita ingat adalah tidak semua kalori itu sama. Kita adalah apa yang kita konsumsi. Analoginya begini, kamu punya dua mobil. Kemudian, kamu mengisi bensin salah satu mobil kamu di pom bensin. Sementara, bensin mobil yang satunya diisi di warung. Mobil mana yang akan terlebih dulu rusak? Tentu saja yang di warung.

Hal yang sama pun berlaku dengan tubuhmu. 400 kalori kentang goreng dan 400 kalori daging tidaklah sama. Bila kamu mengonsumsi 1500 kalori makanan sehat, tentu hasil yang diperoleh akan lebih cepat terlihat dibandingkan bila kamu mengonsumsi 1500 kalori *junk food*. Nah, pertanyaannya... makanan apa saja yang sehat? Dan, makanan apa saja yang tidak sehat? Kamu tidak perlu khawatir. Setelah ini, saya akan menjelaskan soal pemilihan makanan yang tepat dan sehat.

*"It's not a short term diet,  
it's a long term lifestyle  
change."*



# Pemilihan Makanan

Untuk kamu yang penasaran dengan pemilihan makanan, yaitu makanan yang harus kita hindari dan makanan yang sebaiknya kita konsumsi, pada bagian ini, saya akan menjelaskannya secara terperinci.

Berikut ini merupakan daftar makanan yang harus kamu hindari:

- Semua makanan yang mengandung gula tinggi dan diproses oleh pabrik, seperti biskuit, *chips*, cokelat, dan lain-lain. Bila kamu melihat makanan yang terbuat dari tepung dan dibungkus seperti biskuit, sebaiknya tidak usah dibeli.
- Semua makanan yang terbuat dari tepung (bakmi, roti, jajanan pasar, dan lain-lain). Bila ingin makan roti, pilihlah roti gandum.
- Semua makanan pabrik yang memiliki gula di atas 5 g sebaiknya tidak usah dibeli (kamu bisa cek tabel nutrisi untuk memastikannya).
- Minuman yang mengandung gula, termasuk teh manis.
- Makanan yang manis, seperti kue bolu, *brownies*, dan lain-lain.
- Makanan yang digoreng dan dibalut oleh tepung, seperti pisang goreng.

Intinya, makanan yang harus kamu hindari adalah gula dan gorengan. Mengonsumsi makanan dengan kandungan gula yang tinggi akan meningkatkan nafsu makan dan menambah lemak dalam tubuh kita. Oleh karena itu, sebisa mungkin, kita harus membatasi konsumsi gula yang berasal dari tepung, *dessert*, atau makanan pabrik. Saya tidak melarang kamu untuk mengonsumsi gula. Tubuh kita masih butuh karbohidrat sehingga kita harus tetap mengonsumsi gula dari sumber yang alami, seperti buah, nasi, dan sayur-sayuran.

Kelebihan energi atau kalori akan menciptakan cadangan energi atau lemak. Nah, gula adalah sumber energi yang menyumbang

penumpukan lemak paling banyak. Oleh karena itu, kita harus membatasi konsumsi gula. Ingat, gula yang berasal dari sumber alami seperti nasi dan buah tentu tidak jadi masalah jika dikonsumsi. Namun, yang harus kamu hindari adalah segala jenis gula, seperti gula pasir, gula cair, gula jawa, gula merah, dan lain-lain.

Lalu, apa saja makanan yang sebaiknya kita konsumsi?

Berikut ini merupakan makanan yang sebaiknya kita konsumsi:

- Semua makanan alami yang berasal dari tumbuhan dan hewan, seperti sayur, buah, daging-dagingan, tahu, dan tempe.
- Semua produk yang bersifat *dairy*, seperti susu, telur, yoghurt (pastikan semua produk tersebut mengandung gula di bawah 5 g).
- Kacang-kacangan, seperti selai kacang, almond, kacang kenari, dan kacang lainnya. Namun, pastikan bila kacang tersebut tidak digoreng. Selai kacang merupakan sumber lemak yang baik walaupun memiliki kalori yang tinggi. Adapun sumber lemak baik lainnya adalah alpukat dan minyak zaitun (*olive oil*). Sementara itu, minyak goreng biasa sebaiknya dihindari karena merupakan sumber lemak yang tidak baik untuk tubuh. Dampak yang ditimbulkan pun cukup besar, yakni bisa menyebabkan kanker dan kenaikan berat badan.
- Segala jenis sayuran.
- Segala jenis buah. Namun, perlu digarisbawahi bahwa buah-buahan seperti durian, mangga, jeruk, dan semangka mengandung gula yang cukup tinggi. Oleh karena itu, buah-buahan tersebut sebaiknya tidak dikonsumsi secara berlebihan. Buah yang bisa dikonsumsi dalam jumlah banyak adalah buah yang memiliki kata “beri”, yakni stroberi, *blueberry*, *raspberry*, dan lain-lain.

Nah, kalau kamu merasa kebingungan dalam membuat pola makan dari semua informasi ini, saya akan membuat konsep pola makan yang bisa memudahkan kamu. Setelah itu, kamu pun bisa membuat pola makan kamu sendiri.

"You control your own body.  
No one will help you unless you  
want to change yourself."

## Meal Plan Concept

Terdapat tiga nutrisi utama yang dibutuhkan tubuh kita, yakni protein, karbohidrat, dan lemak. Lemak yang saya maksud adalah lemak yang baik untuk tubuh. Ingat, ya, tidak semua lemak itu sama. Ada lemak yang baik untuk tubuh, misalnya saja lemak yang berasal dari alpukat. Oleh karena itu, fokus dalam *meal plan concept* dalam buku ini adalah keseimbangan di antara tiga nutrisi utama ini.

### Protein

Usahakan selalu mengonsumsi protein sebanyak 1,5 kali berat badan kita. Misalnya, berat kamu 50 kg, maka kebutuhan protein kamu adalah 50 kg dikalikan 1,5, yakni 75 g protein setiap hari.

Lalu, bagaimana cara kita menghitung kebutuhan protein? Tenang, sebenarnya hal ini cukup sederhana.

- Setiap 100 g daging sapi, ayam, atau ikan mengandung kurang lebih 20 g protein. Jadi, bila kamu mengonsumsi 150 g protein pada siang hari dan 150 g pada malam hari, kamu sudah mengonsumsi 300 g daging yang mengandung 60 g protein. Sisa 15 g protein pasti sudah tercukupi dari sumber lain, seperti susu dan lain-lain. Kalau tidak ada timbangan, kamu tidak perlu khawatir. Patokan 100 g protein itu adalah sebesar telapak tangan kita.
- Setiap satu gelas susu mengandung 10 g protein.
- Setiap satu butir telur mengandung 7 g protein.

Nah, tiga makanan tersebut (daging, susu, dan telur) merupakan sumber protein paling tinggi. Kita hanya perlu fokus pada tiga makanan itu saja setiap harinya. Kita tidak perlu khawatir akan merasa bosan dengan makanan yang itu-itu saja. Saya mempunyai tips dan cara memasak yang bisa membuat makanan yang itu-itu saja jadi tidak membosankan. Cara ini sudah terbukti berhasil pada ribuan klien, lho.

## Karbohidrat

Apakah karbohidrat itu buruk untuk tubuh? Tentu tidak. Hanya saja, kita terbiasa untuk mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat secara berlebihan. Sebab, karbohidrat ada di mana-mana dan cenderung susah dihitung. Misalnya, apakah kita bisa memastikan secara tepat berapa kalori dalam satu piring nasi? Tentu hal tersebut tergantung dengan ukuran piring yang digunakan. Lalu, kalau lapar sedikit, apa camilan kita? Biskuit? Karbo lagi, karbo lagi. Ingat, saya tidak meminta kamu untuk tidak mengonsumsi karbohidrat sama sekali. Karbohidrat sangat dibutuhkan oleh tubuh. Oleh karena itu, yang sebaiknya kamu lakukan adalah membatasinya.

### Apa saja sumber karbohidrat?

- Nasi putih atau nasi cokelat. Bila ingin mengonsumsi nasi, pastikan kita hanya mengambil maksimal empat sendok makan dari *rice cooker* atau sebesar kepalan tangan. Oh iya, perlu diketahui bahwa nasi cokelat berbeda dengan nasi merah. Nasi cokelat lebih baik untuk tubuh karena kandungan gula di dalamnya lebih rendah, lebih mengenyangkan, dan tidak meningkatkan nafsu makan. Selain itu, rasanya pun seperti nasi putih. Jadi, nasi cokelat ini sangat cocok untuk kita, orang Indonesia yang begitu cinta pada nasi.
- Buah dan sayur. Sayur-sayuran bisa kita konsumsi sepuasnya, sama seperti buah-buahan kecil seperti anggur, stroberi, *blueberry*, *raspberry*, dan lain-lain. Namun, kita harus

membatasi konsumsi buah yang besar dan bisa digenggam (maksimal tiga porsi saja). Yang termasuk buah-buahan tersebut adalah mangga, apel, pisang, kiwi, dan lain-lain. Maksud dari tiga porsi adalah begini: 2 buah pisang dan 1 buah kiwi (totalnya tiga porsi). Atau, bisa juga dari buah yang sama, seperti 3 buah pisang.

- Karbohidrat kompleks. Tidak ada yang bisa mengalahkan *oatmeal* bila kita berbicara soal karbohidrat kompleks. Roti gandum juga sebenarnya bagus. Akan tetapi, kita harus waspada sebab banyak roti gandum palsu yang dijual di pasaran. Warna coklat yang ada pada roti gandum palsu tersebut berasal dari gula coklat. Pastikan roti gandum yang kamu pilih mencantumkan *nutrition fact* pada kemasannya dan memiliki kadar gula di bawah 5 g. Bila ingin makan roti gandum, batasi hanya satu tangkap (2 lembar), ya.

Nah, itu adalah tiga sumber karbohidrat yang paling mudah kita cari, sehat, dan juga mudah untuk kita takar. Saya sengaja memberikan tiga makanan terbaik yang merupakan sumber setiap nutrisi agar kamu lebih mudah mengingatnya.

## Lemak

Makanan yang mengandung lemak yang baik untuk tubuh cukup sulit dicari dan biasanya mengandung kalori yang tinggi. Oleh karena itu, walaupun ada lemak yang menyehatkan, sebaiknya kita tetap membatasi konsumsi makanan-makanan ini. Sekadar memberikan informasi, 1 g lemak sama dengan 9 kalori. Namun, 1 g protein/karbohidrat itu hanya 4 kalori.

Apa saja sumber lemak yang baik?

- Telur utuh (termasuk kuning telur). Sebenarnya, kolesterol yang terkandung dalam kuning telur adalah kolesterol yang baik untuk tubuh. Bila kita mengonsumsinya secara tidak berlebihan, kuning telur sebenarnya baik untuk tubuh. Dalam sehari, kita bisa mengonsumsi maksimal dua kuning telur.

- Kacang-kacangan, seperti almond, kacang kenari, atau selai kacang. Makanan favorit saya adalah selai kacang. Walaupun selai kacang mengandung tinggi kalori, gula yang terkandung di dalamnya cukup rendah. Setiap olesan dari selai kacang adalah lemak baik yang menyehatkan tubuh.
- Minyak zaitun atau *olive oil*. Nah, minyak ini biasa saya pakai untuk memasak, misalnya saja untuk menggoreng telur. Lho, bukankah kita harus menghindari makanan yang digoreng? Ya, tapi kalau menggunakan *olive oil* justru malah lebih sehat. *Olive oil* ini bisa digunakan untuk menumis juga, lho.

Saya sudah menjelaskan makanan-makanan yang bisa menjadi sumber nutrisi utama yang baik untuk tubuh kita. Lalu, bagaimana cara mengatur pola makan yang benar berdasarkan informasi tersebut?

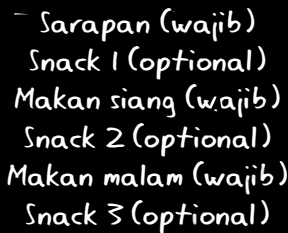
"Jangan takut di-judge saat mulai mengubah pola hidupmu. Sebab, ketika kamu sukses, kamu justru akan menjadi role model untuk mereka."





## Rumus Pola Makan yang Benar dan Sederhana

Pola makan kita terbagi jadi enam kali jam makan:



- Sarapan (wajib)
- Snack 1 (optional)
- Makan siang (wajib)
- Snack 2 (optional)
- Makan malam (wajib)
- Snack 3 (optional)

Ada alasan mengapa pola makan kita dibagi jadi enam kali, yakni agar kita tidak kelaparan. Jadi, bila kita merasa lapar, kita bisa langsung makan. Jarak waktu antara setiap pola makan adalah 2 sampai 3 jam. Jadi, misalnya kita sarapan pukul 8 pagi, pada pukul 10 pagi, kita bisa mengonsumsi *snack* 1. Kemudian, pada pukul 12 siang, kita bisa mengonsumsi makan siang dan seterusnya.

Terdapat beberapa hal yang harus kita ingat:

- *Snack* itu bersifat *optional* atau tidak wajib kita makan. Kalau lapar, ya silakan kita makan. Kalau mau di-*skip* pun tidak jadi masalah. Tapi, menurut saya, sebaiknya kita tetap makan *snack*. Selama kita masih bisa makan dan berat badan bisa tetap turun, mengapa kita harus menyiksa diri dan mengurangi porsi makan kita?
- Yang harus kita perhatikan adalah pola makan dan jenis makanan, bukan jam makan. Misalnya saja, pada saat sarapan. Yang harus kita perhatikan adalah makanan yang kita konsumsi,

bukan waktu kita makan. Sebab, setiap orang memiliki waktu bangun tidur yang berbeda-beda. Lalu, pada hari itu, kita baru makan empat kali. Pada pukul 10 malam, kamu lapar dan ingin makan (menggunakan jam makan yang ke-5, yakni makan malam). Maka, kamu tinggal makan saja. Sebab, waktu makan itu tidak penting. Selama kita masih mengonsumsi kalori di bawah kebutuhan kalori harian kita, makan pukul 12 malam dan sebelum tidur pun tidak menjadi masalah jika yang jadi tujuan kita adalah *fat loss*.

Berikut ini penjelasan rincinya:

**Sarapan (wajib): karbohidrat kompleks dari buah + protein dari dairy product.**

Mengapa harus dari *dairy product*? Sebab, saat kita baru bangun mungkin agak merepotkan jika harus memasak daging. Nah, kalau mengonsumsi *dairy product*, kita tidak perlu repot-repot memasak daging. Cukup memasak telur (yang membutuhkan waktu kurang lebih 3 menit) atau minum susu. Untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat, kita bisa mengonsumsi buah, sayur, atau karbohidrat kompleks seperti *oatmeal*, roti gandum, atau *quinoa*.

**Snack 1 (optional).**

Kita bisa mengonsumsi makanan yang mengandung kombinasi antara karbohidrat dan protein, misalnya dari yoghurt (jika disamakan dengan makanan saat sarapan pun tidak jadi masalah). Kita juga bisa mengonsumsi minuman yang tidak bergula, seperti teh, kopi hitam, atau *coffee latte*. Pastikan minuman ini tidak mengandung gula, ya. Kita juga bisa tetap mengonsumsi biskuit yang rendah kalori. Namun, kalau saya boleh memberi saran, sebaiknya kita makan buah saja. Sebab, buah lebih bergizi dan memiliki harga yang hampir sama dengan biskuit. Kita juga bisa makan semua jenis buah sebagai camilan.

**Makan siang (wajib): daging + buah/sayur/  
karbohidrat kompleks/nasi satu kepal (4 sdm).**

Kita harus mengonsumsi daging pada saat makan siang, ya. Bila kamu perempuan, kamu bisa mengonsumsi daging minimal 150 g. Sementara itu, bila kamu laki-laki, kamu bisa mengonsumsi daging minimal 200 g. Kamu boleh mengonsumsi daging apa saja, seperti ikan, ayam, sapi, domba, udang, dan lain-lain. Daging tersebut bisa kita masak dengan cara apa pun selain digoreng dengan minyak biasa. Jika kita ingin menumisnya dengan *olive oil* pun bisa. Yang penting, berat dagingnya sama dengan sebelum dimasak, ya. Untuk sayuran, kamu bisa mengonsumsinya sepuas kamu.

**Snack 2 (optional).**

Pemilihan makanan sama dengan *snack 1*.

**Makan malam (wajib).**

Pemilihan makanan sama dengan makan siang.

**Snack 3 (optional).**

Pemilihan makanan sama dengan *snack 1* dan *snack 2*.

## Catatan Penting:

- Dalam hal ini, kita sedang melakukan flexible dieting. Jadi, kita bebas mau makan berapa kali dalam sehari. Yang penting, jumlah kalori yang masuk sesuai dengan kebutuhan tubuh kita, ya. Jika kamu mau makan tiga kali dalam sehari juga tidak apa-apa. Namun, saya sarankan kita makan lima sampai enam kali. Sebab, saya tidak ingin kamu merasa lapar. Saya tidak ingin kamu menyiksa dirimu sendiri. Jika makan, ya kita harus tetap makan. Asal, makanan yang kita konsumsi adalah makanan yang bergizi.
- Jam atau waktu makan itu tidak penting. Yang harus kita perhatikan adalah frekuensi atau seberapa sering kita makan dalam satu hari.
- Pastikan jumlah protein yang kita konsumsi adalah 1,5 kali berat badan kita.
- Semakin turun berat badan kita, semakin kita harus mengurangi porsi makan kita. Misalnya saja begini, berat badanmu bisa turun tanpa olahraga. Tapi, bila pola makan kamu tidak kamu ubah, berat badanmu akan stuck. Nah, untuk mengatasinya, kamu bisa menggunakan pola olahraga yang akan saya berikan atau mengurangi porsi makanmu (misalnya, dari empat sendok nasi setiap malam dan siang menjadi dua sendok saja).

- Seperti yang sudah saya sampaikan sebelumnya, nasi coklat lebih baik untuk kita karena bisa membuat kita lebih kenyang dan menekan nafsu makan. Akan tetapi, kalorinya mirip nasi putih. Jadi, keputusan tetap di tanganmu, ya. Kamu bisa bebas memilih apa yang lebih cocok untukmu.
- Kamu bebas memilih cara masak apa pun. Yang penting, kamu tidak menggoreng makanan menggunakan minyak goreng biasa. Jika kamu ingin menggoreng makanan, kamu bisa menggunakan olive oil. Misalnya saja, kamu menggoreng tempe pakai olive oil tipis-tipis. Sangat boleh!
- Yang harus kita track adalah protein dan jumlah kalori saja. Sumber protein kita hanya ada tiga. Cara menghitungnya seperti yang sudah kujelaskan sebelumnya. Mudah, kan? Untuk menghitung kalori, kita bisa menggunakan aplikasi di ponsel.

"Awal semua perubahan memang sulit. Saya pun dulu mengalami kesulitan. Hal ini sangatlah wajar sebab tidak ada manusia yang sempurna. Akan tetapi, sebenarnya, kita hanya butuh beradaptasi sebentar. Percayalah, semua masih bisa kita lakukan, kok."





## Contoh Konsep Pola Makan Harian

Berikut ini merupakan contoh konsep pola makan harian untuk kamu yang memiliki berat badan 60 kg. Jadi, kamu hanya tinggal menyesuaikannya dengan kebutuhan kalori kamu sendiri, ya.

Kalori yang dibutuhkan tubuh dengan berat 60 kg adalah  $60 \text{ kg} \times 25 = 1500 \text{ kalori}$  (kalori surplus). Sementara itu, protein yang dibutuhkan untuk tubuh dengan berat 60 kg adalah  $60 \text{ kg} \times 1,5 = 90 \text{ g}$ .

Waktu	Makanan	Jumlah Kalori	Kandungan Protein
Makan pagi	1 gelas susu + 1 tangkap roti gandum dan keju	250 kalori	20g
<i>Snack 1</i>	1 buah pisang	150 kalori	0 g
Makan siang	150 g sate ayam (pisah bumbu) + nasi 4 sdm	330 kalori	30 g
<i>Snack 2</i>	1 gelas <i>coffee latte</i> tanpa lemak dan gula	100 kalori	10 g
Makan malam	150 g semur daging + nasi 4 sdm	350 kalori	30 g
<i>Snack 3</i>	1 cup yoghurt rendah lemak	150 kalori	5 g
	<b>Total</b>	1330 kalori	95 g

### Catatan:

- Semua yang ada pada tabel tersebut hanya kira-kira saja sehingga tidak perlu 100% akurat. Sebab, selama ini, saya pun menghitung kalori selalu dengan cara mengira-ngira. Yang penting, kita mengonsumsi makanan yang tidak terlalu jauh dari kebutuhan kalori kita. Misalnya, dalam contoh di atas, kebutuhan kalori adalah 1500. Nah, kita bisa menyesuaikan itu dengan kebutuhan kalori kita, misalnya dengan mengurangi 200 kalori. Jadi, setiap harinya, kita bisa mengonsumsi 1300 sampai 1500 kalori dalam satu hari.
- Selama berat badan kita masih terus berkurang, kita tidak perlu mengurangi asupan kalori.
- Bila berat badan kita sudah tidak turun, kita bisa melakukan olahraga atau mengurangi porsi makan kita. Saya sarankan, kita mengombinasikan olahraga dan pola makan sejak awal agar hasilnya bisa terlihat lebih cepat.

"The greatest wealth is health."

## Apakah Cheat meal Itu Penting?

*Cheat meal* adalah momen ketika kamu bebas makan apa saja hanya untuk satu kali saja. Ingat, satu kali, lho. Bukan satu hari. Apa tujuan *cheat meal*? Tujuannya adalah untuk memancing tubuh kita agar tidak bosan dan stres. Sebab, apabila tubuh kita terus berada dalam zona defisit kalori, tubuh kita bisa stres. Lalu, kapan kita harus melakukan *cheat meal*? Idealnya, kita bisa melakukan *cheat meal* satu kali dalam satu minggu atau minimal empat hari dalam sekali. Saya sarankan, kamu lakukan setiap weekend sehingga tidak ada yang melabel kamu sebagai orang yang “sok diet” atau tidak mau bersosialisasi. Namun, jika kamu merupakan tipe orang yang bisa fokus pada tujuanmu dan tidak peduli dengan omongan orang, kamu bisa melakukannya pada hari lain.

## Contoh Konsep Cheat meal untuk Satu Hari

Berikut ini merupakan contoh konsep *cheat meal* untuk kamu yang memiliki berat badan 60 kg. Jadi, seperti konsep pola makan sebelumnya, kamu hanya tinggal menyesuaikannya dengan kebutuhan kalori kamu sendiri, ya.

Kalori yang dibutuhkan tubuh dengan berat 60 kg adalah  $60 \text{ kg} \times 30 = 1800$  kalori (*maintain* kalori). Sementara itu, protein yang dibutuhkan untuk tubuh dengan berat 60 kg adalah  $60 \text{ kg} \times 1,5 = 90$  g.

Waktu	Makanan	Jumlah Kalori	Kandungan Protein
Sarapan	1 gelas susu + 1 tangkap roti gandum dan selai kacang	250 kalori	20g
Snack 1	1 buah pisang	150 kalori	0 g
Makan siang	150 g sate ayam (pisah bumbu) + nasi 4 sdm	330 kalori	30 g
Snack 2	1 gelas <i>coffee latte</i> tanpa lemak dan gula	100 kalori	10 g
Makan malam ( <i>cheat meal</i> )	1 piring nasi goreng kambing	600 kalori	30 g
Snack ( <i>cheat meal</i> )	1 cup es krim	300 kalori	5 g
	<b>Total</b>	1730 kalori	95 g

### Catatan:

Kalau kamu bingung kenapa cheat meal dalam tabel tersebut ada dua, yakni nasi goreng kambing dan es krim, saya ingin menjelaskan satu hal. Sebenarnya, yang harus diperhatikan adalah capaian kalori untuk mempertahankan berat badanmu (maintain kalori). Oleh karena itu, kalau memang masih sesuai dengan kebutuhan kalori harian, ya tidak jadi masalah jika kamu melakukan cheat meal lebih dari satu kali dalam sehari. Namun, alasan mengapa saya tekankan bahwa hanya boleh cheat meal satu kali saja adalah karena banyak orang yang makan satu kali saja sudah bablas kalornya. Jadi, tetap hati-hati, ya!

"Don't forget to Instastories or tag your cheat meal photo to my Instagram account. I'm curious about what you eat on your cheat meal day. Happy cheat meal day!"



4

Let's Workout!



## Let's Workout!

Ya, tiba saatnya saya membahas hal yang juga penting dalam program transformasi kamu. Mengatur pola makan sebaiknya juga diiringi dengan berolahraga agar hasil yang dicapai bisa lebih maksimal. Nah, pola latihan kita terbagi menjadi tiga, yakni:

- Pemanasan. Pemanasan sangat penting dan harus dilakukan sebelum kamu mulai melakukan olahraga inti.
- Olahraga kardio. Kamu bisa melakukan beberapa jenis olahraga untuk mempercepat pembakaran lemak, seperti renang, basket, *jogging*, *dancing*, dan *zumba*. Untuk *zumba*, kamu tidak harus latihan di tempat khusus. Kamu masih bisa melakukannya di rumah dan dipandu dengan video yang bisa kamu lihat di YouTube. Selain itu, kamu juga bisa melakukan skipping di rumah.
- Latihan beban. Jika kamu perempuan, kamu bisa menggunakan sepasang *dumbbell* dengan berat masing-masing 3 kg. Sementara itu, jika kamu laki-laki, kamu bisa menggunakan sepasang *dumbbell* dengan berat masing-masing 5 kg. Sebaiknya, kamu mengombinasikan latihan beban dengan *sit up* atau *push up*.

Seperti yang sudah saya sampaikan sebelumnya, jika kamu perempuan, kamu tidak perlu takut jadi kekar. Pada dasarnya, membentuk otot tidak semudah itu. Hormon utama pembentuk otot adalah testosteron yang diidentikkan sebagai hormon laki-laki. Sementara itu, hormon yang diidentikkan sebagai hormon perempuan adalah estrogen. Testosteron dalam tubuh laki-laki berjumlah sepuluh kali lipat dibandingkan perempuan. Akan tetapi, laki-laki yang kekar dan atletis saja jarang, kan? Oleh sebab itu, jika kamu perempuan, kamu tidak perlu khawatir. Saya memahami bahwa tubuh idaman perempuan di Indonesia itu berkiblat pada



tubuh perempuan Korea yang terlihat kecil namun fit. Selain itu, perempuan juga banyak yang menginginkan sedikit otot yang terlihat samar, seperti yang sering disebut sebagai “*sexy back*” atau “*abs line*”. Sementara itu, bagi kebanyakan laki-laki, *goal* kamu adalah terlihat atletis seperti model Calvin Klein.

Latihan beban itu wajib, lho, jika kita ingin mengencangkan tubuh kita dan terlihat lebih seksi. Mungkin, kadar lemak dalam tubuh kamu sudah rendah, tapi jika kamu tidak pernah sit up atau latihan beban, ya mana bisa punya *six-pack*. Hal yang sama juga berlaku sebaliknya. Walaupun kita sit up sebanyak 1000 kali dalam sehari, tapi kalau kadar lemak dalam tubuh kita masih tinggi, kita tidak akan pernah bisa punya *six-pack*.

### **Tips workout dari saya:**

- \* Berolahraga 1 sampai 2 jam setelah makan. Sebaiknya, kita berolahraga setelah tubuh kita mencerna semua makanan.
- \* Jika kamu memiliki masalah khusus dengan kesehatanmu, pastikan kamu berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter pribadi sebelum berolahraga atau mengubah pola makan. Sebab, buku ini dibuat secara umum dan ditujukan untuk mereka yang tidak memiliki kondisi medis khusus.
- \* Pastikan kamu mencari di internet dan menonton video gerakan yang ditulis dalam buku ini sebelum memulainya untuk menghindari cedera.
- \* Kamu bebas berolahraga kapan pun, asalkan kamu bisa konsisten.
- \* Pilihan hari berolahraga pun bebas, yang penting kamu bisa menyelesaikannya.

"Consistent is the key to success."

Beberapa istilah khusus yang harus kamu ketahui:

- Reps merupakan singkatan dari repetisi, yakni jumlah gerakan yang harus kamu lakukan. Misalnya saja: push up 15 reps. Berarti, kamu harus melakukan push up sebanyak 15 kali.
- Set merupakan sesi yang terdiri dari beberapa repetisi. Misalnya saja: push up 3 set 15 reps. Berarti, kamu harus melakukan push up sebanyak 45 kali dan dibagi dalam tiga sesi. Jadi, setiap 15 reps, kamu melakukan istirahat selama 60 sampai 90 detik.
- Sec merupakan singkatan dari second, yakni durasi setiap gerakan yang dihitung setiap detik. Misalnya: sit up 60sec. Artinya, kamu harus melakukan sit up tersebut selama 60 detik.

## Gym Workout

Apakah latihan di *gym* berguna? Tentu! Sebab, *gym* atau *fitness center* memiliki fasilitas yang lebih lengkap daripada di rumah. Hasilnya pun bisa terlihat lebih cepat. Namun, jika kita tidak memiliki panduan apa pun saat pergi ke *gym*, lebih baik kita berlatih sendiri di rumah dengan panduan profesional yang akan saya berikan setelah ini. Saya tidak akan membahas lebih lanjut tentang *gym workout* dalam buku ini. Nah, kalau kamu ingin mendapatkan informasi tentang panduan untuk berlatih di *gym*, kamu bisa cek di: **[www.thefamousfitness.com](http://www.thefamousfitness.com)**.

Sekarang, mari kita fokus latihan di rumah dulu, ya. Banyak orang yang berhenti di tengah jalan karena langsung mencoba segala hal tanpa persiapan yang matang. Misalnya saja, langsung melakukan diet sembarangan, langsung daftar *gym*, atau langsung membeli suplemen berjuta-juta. Oleh karena itu, saya ingin mengajak kamu untuk mulai dari pola makan yang benar dan latihan di rumah saja. Mudah dan murah, bukan?

"Eat good, workout, and  
feel good."

## Latihan Kardio. Latihan Beban. dan Yoga: Mana yang Lebih Efektif?

Tahukah kamu? Terdapat tiga jenis olahraga yang bisa kita lakukan jika dilihat dari fungsinya, yaitu:

- Olahraga untuk memperbaiki postur tubuh dan fleksibilitas, seperti yoga dan pilates. Jenis olahraga ini bisa melatih sedikit otot-otot di tubuh kita, tapi kita harus tetap mengimbanginya dengan latihan beban (alat-alat yang ada di *gym* atau *dumbbell*). Yoga dan pilates memang kurang efektif untuk mengurangi lemak. Sebab, jenis olahraga ini terfokus pada fleksibilitas dan perbaikan postur tubuh. Memang, ada beberapa gerakan yang juga merupakan latihan beban yang menggunakan bobot tubuh sendiri. Akan tetapi, jenis olahraga ini kurang efektif bila tujuan kamu adalah mencapai *fat loss*.
- Latihan kardio, seperti renang, basket, futsal, *jogging*, dan lain-lain. Fungsi latihan ini adalah membakar lemak saat berolahraga. Selain itu, latihan ini juga bisa menyehatkan jantung, lho.
- Olahraga untuk meningkatkan massa otot tubuh, seperti angkat beban dengan alat *gym* atau latihan menggunakan *dumbbell*. Fungsi olahraga ini adalah untuk membentuk tubuh (*shaping*) dan meningkatkan metabolisme. Selain itu, latihan beban juga bisa meningkatkan sistem motorik tubuh karena massa otot kita bertambah. Latihan beban di sini bisa menggunakan berat tubuh sendiri, seperti *pull up*, *push up*, atau *squat*. Bisa juga menggunakan beban tambahan, seperti alat-alat di *gym*, *dumbbell*, TRX, atau *rubber band*.

Bila tujuan kamu adalah mencapai *fat loss*, saya sarankan untuk mengombinasikan latihan kardio dan latihan beban sebanyak dua sampai empat kali dalam seminggu. Kamu juga boleh menyelinginya dengan yoga sebanyak satu sampai dua kali untuk *stretching* dan relaksasi. Lalu, apa bedanya latihan kardio dan latihan beban? Latihan kardio tidak bisa membangun otot yang bisa meningkatkan metabolisme kita. Sementara itu, latihan beban bisa meningkatkan metabolisme yang membuat berat badan kita jadi lebih stabil dan susah naik.

## Apakah Latihan Beban Bisa Mengecilkan Bagian Tubuh Tertentu?

Kita tidak bisa memilih bagian tubuh mana yang ingin kita kurangi lemaknya sebab lemak itu satu kesatuan. Jadi, jika kamu ingin mengecilkan bagian tubuh tertentu, kamu memang harus benar-benar menjaga pola makan dan berolahraga.

Sekarang, mari kita mulai menjaga pola makan dan lebih rajin berolahraga. Badan kita bisa bertambah besar karena berat badan kita terus bertambah. Berat badan kita bisa bertambah karena lemak dalam tubuh kita bertambah. Nah, lemak dalam tubuh bisa bertambah karena pola makan kita yang tidak “direm” dan tubuh yang tidak dilatih dengan olahraga. Oleh karena itu, banyak dari kita yang sudah latihan untuk mengecilkan lengan dan paha, tapi tetap tidak kecil juga. Sebenarnya, melatih bagian lengan dan paha berfungsi untuk menambah massa otot pada bagian tersebut. Saat kamu latihan beban dan terfokus pada bagian tubuh tersebut, wajar saja lengan dan paha terlihat lebih besar karena massa otot yang bertambah. Jadi, pastikan kita tidak sembarangan melakukan latihan beban agar badanmu bisa terlihat lebih baik, ya.

## Ayo Mulai Gerakkan Tubuhmu!

Untuk membantu kamu melakukan latihan sesuai dengan pola olahraga yang benar, saya menyertakan beberapa gambar untuk memudahkan kamu. Pola olahraga yang sudah saya buat ini merupakan kombinasi antara latihan beban, latihan kardio, dan juga peregangan. Jadi, pola olahraga ini sudah lengkap dan cukup efektif. Sebenarnya, kamu bebas menambahkan atau mengurangi jenis olahraga yang kamu lakukan. Misalnya saja, kamu ingin berenang empat kali dalam seminggu, tanpa latihan beban. Itu tidak salah, kok, hanya kurang efektif. Menurut saya, sebaiknya kita mengombinasikan beberapa jenis olahraga tersebut.

Yang saya lampirkan dalam buku ini adalah *workout plan* untuk satu bulan. Jadi, bila kamu sudah menyelesaikannya selama satu bulan, kamu bisa mengulanginya di bulan kedua dan meningkatkan latihanmu jadi 4 set untuk setiap gerakan. Bila kamu berlatih di *gym* atau sudah memiliki pengalaman olahraga yang cukup lalu ingin berlatih di *gym* secara lebih serius, mungkin nanti saya akan membuat buku khusus tentang hal *gym workout* atau mengikuti program yang disesuaikan dengan kondisimu melalui situs ini: [www.thefamousfitnessplan.com](http://www.thefamousfitnessplan.com).

Baiklah, agar kamu tidak penasaran, berikut ini merupakan gambar-gambar gerakan olahraga yang bisa kamu lakukan di rumah:

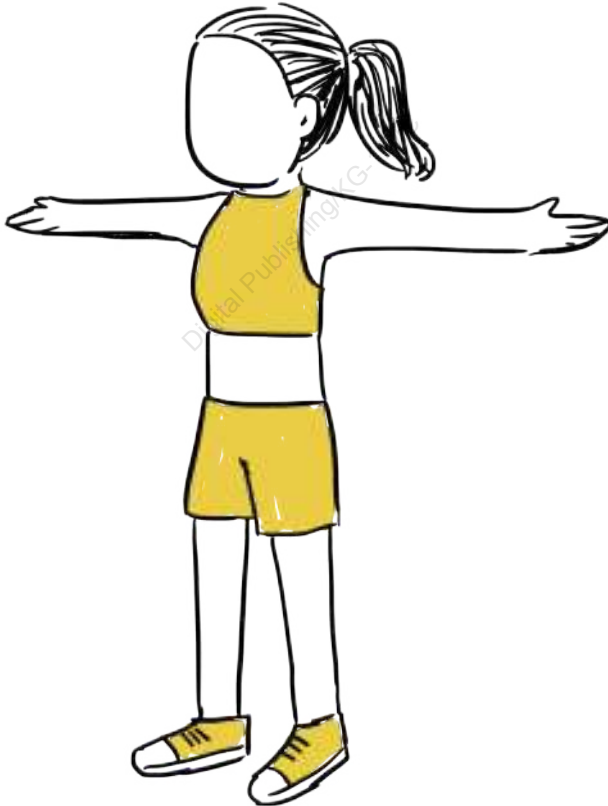
# WEEK 1-4 / MONDAY

(All Body Workout + 20 Minutes of Cardio Workout)

## ARM CIRCLE

3 set

30 seconds



## JUMPING JACKS

3 set

20 reps

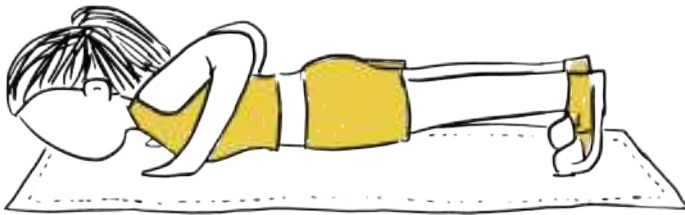
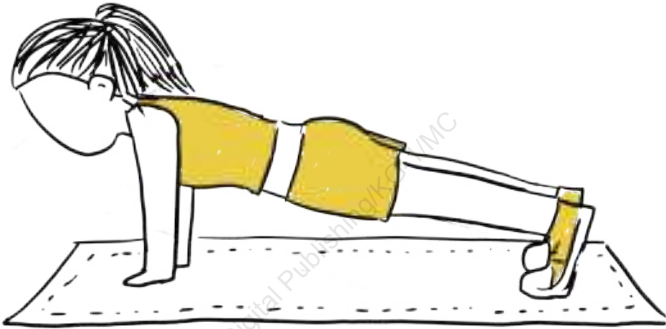




## NEGATIVE PUSH UP

3 set

15 reps

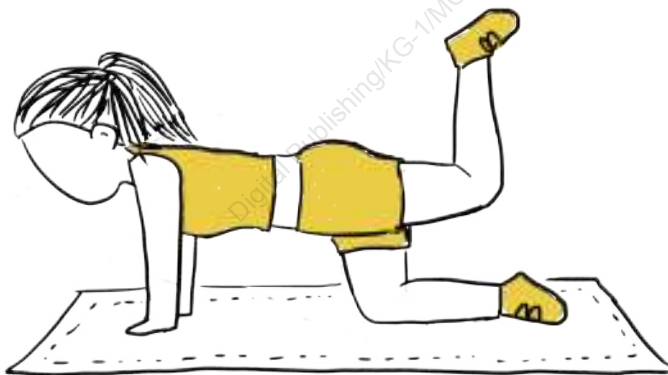
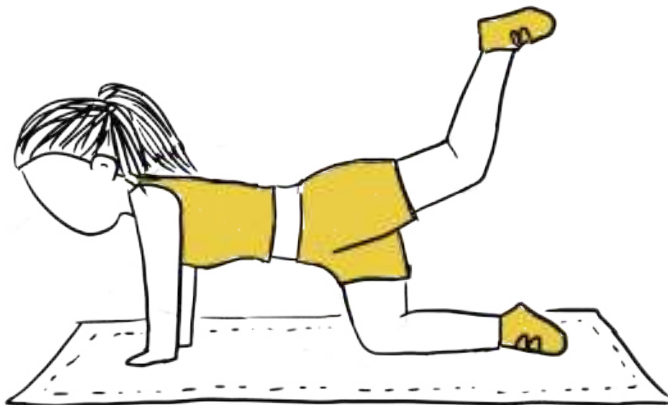




## BODY WEIGHT SQUAT

3 set

15 reps



## **DONKEY KICK**

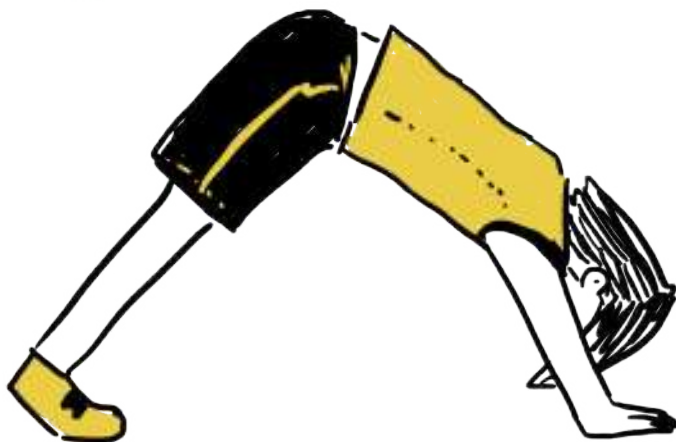
**3 set**

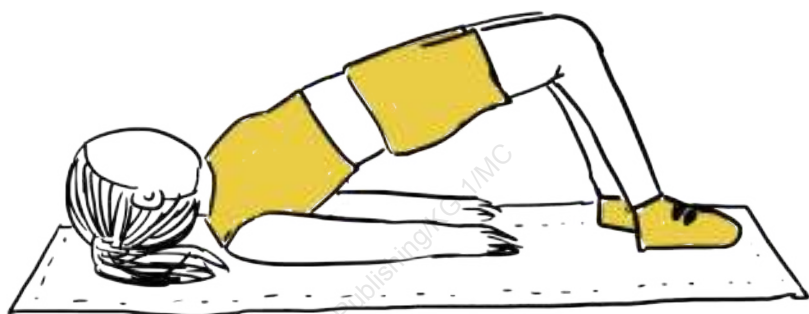
**30 seconds (each leg)**

## FLOOR SHOULDER PRESS

3 set

15 reps





## HIPRAISES

3 set

1 minute



**LUNGES TO  
FRONT KICK**

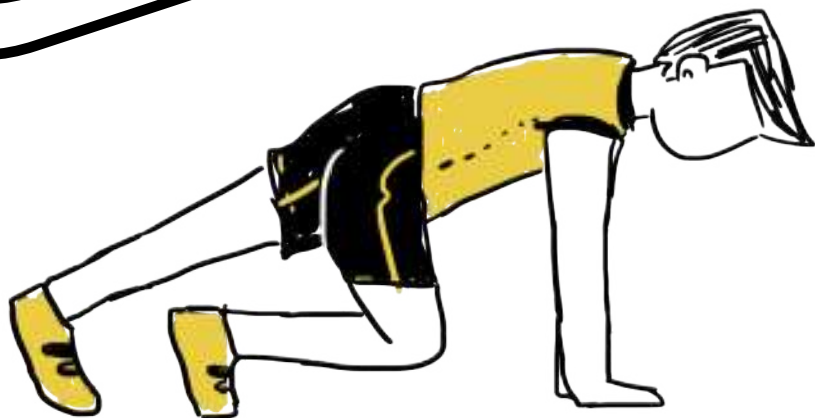
3 set

15 reps

## MOUNTAIN CLIMBER

3 set

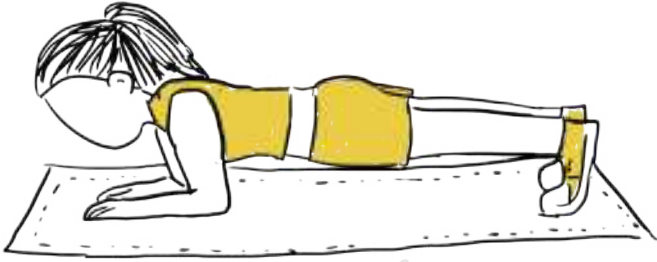
30 seconds



## PLANK

3 set

30 seconds



## SIT UP

3 set

30 seconds

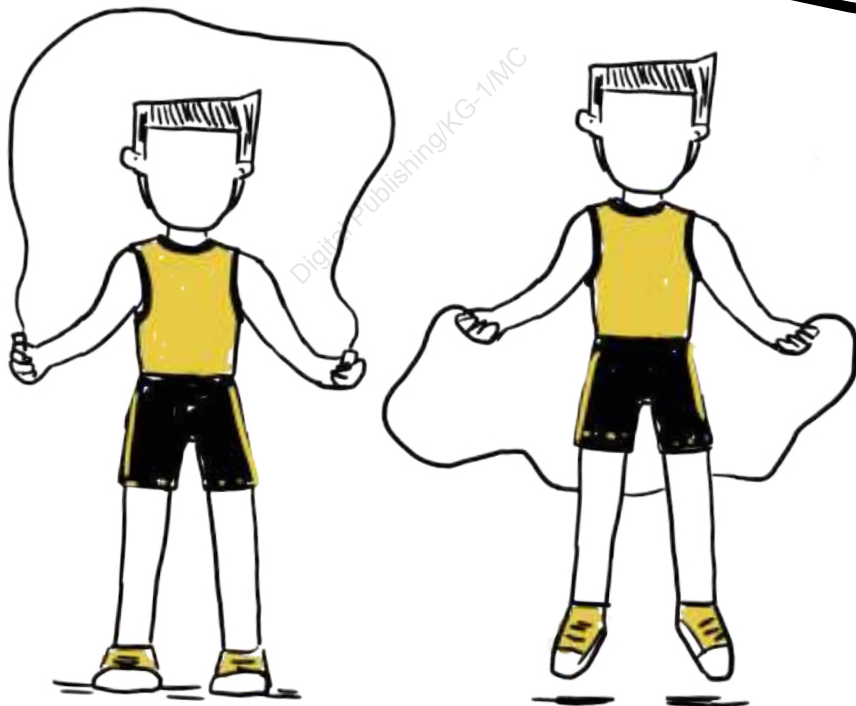




## JOGGING



## JUMPING ROPE

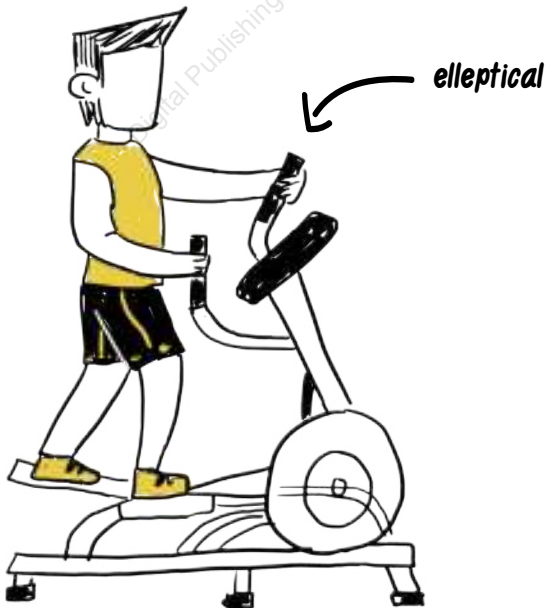


Untuk cardio workout. selain jogging atau jumping rope. kamu bisa memilih satu dari daftar di bawah ini (durasi 20 menit):

Olahraga: basket, sepakbola, badminton, renang, dan lain-lain.

Cardio workout menggunakan mesin: elleptical, treadmill, cross trainer.

Cardio workout dari video YouTube: zumba, body combat, dance, fitness, dan lain-lain.

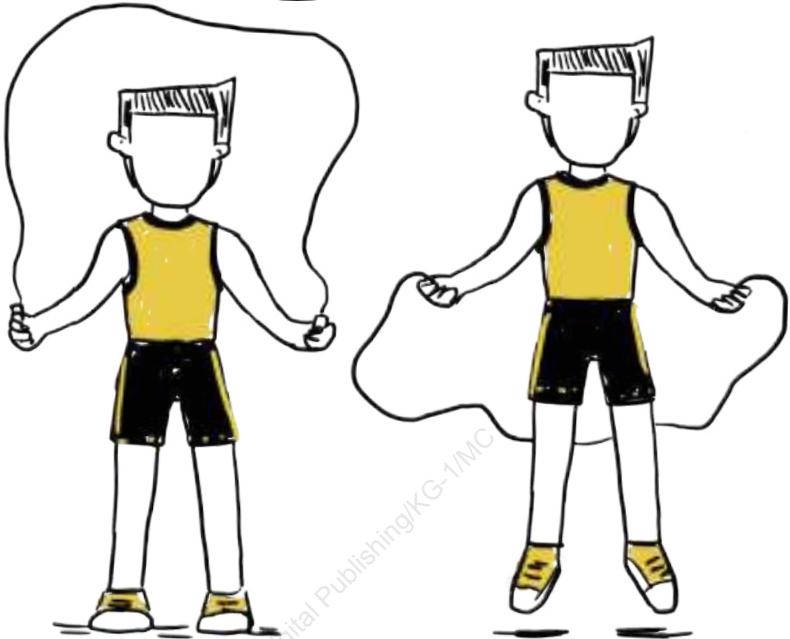


**WEEK 1-4 / TUESDAY**  
(40 minutes of Cardio Workout)

**JOGGING**



## JUMPING ROPE



Untuk cardio workout. selain jogging atau jumping rope. kamu bisa memilih satu dari daftar di bawah ini (durasi 40 menit):

Olahraga: basket, sepakbola, badminton, renang, dan lain-lain.

Cardio workout menggunakan mesin: elliptical, treadmill, cross trainer.

Cardio workout dari video YouTube: zumba, body combat, dance, fitness.



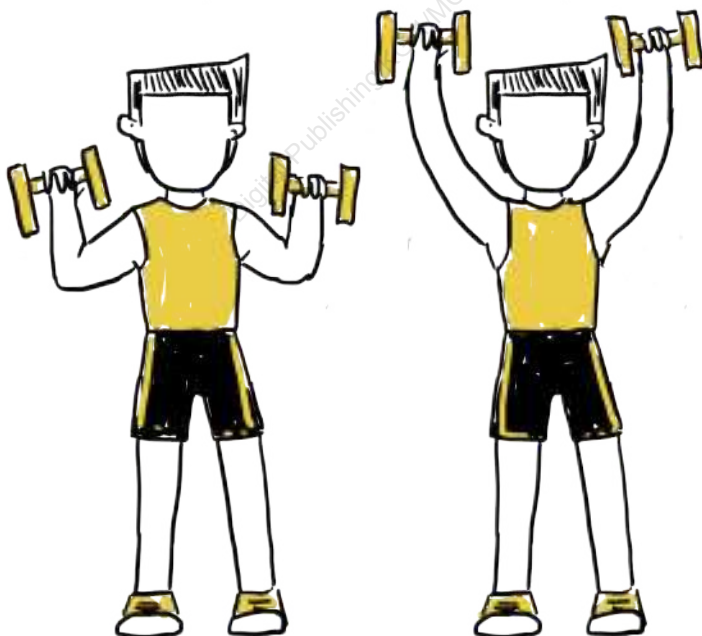
Zumba

**WEEK 1-4 / THURSDAY**  
(All Body Workout + 15 Minutes of Cardio Workout)

**STANDING DUMBBELL  
SHOULDER PRESS**

3 set

15 reps



**FLOOR DUMBBELL  
FLY**

3 set

15 reps





## BENT OVER DUMBBELL ROW

3 set  
15 reps



## BODY WEIGHT SQUAT

3 set

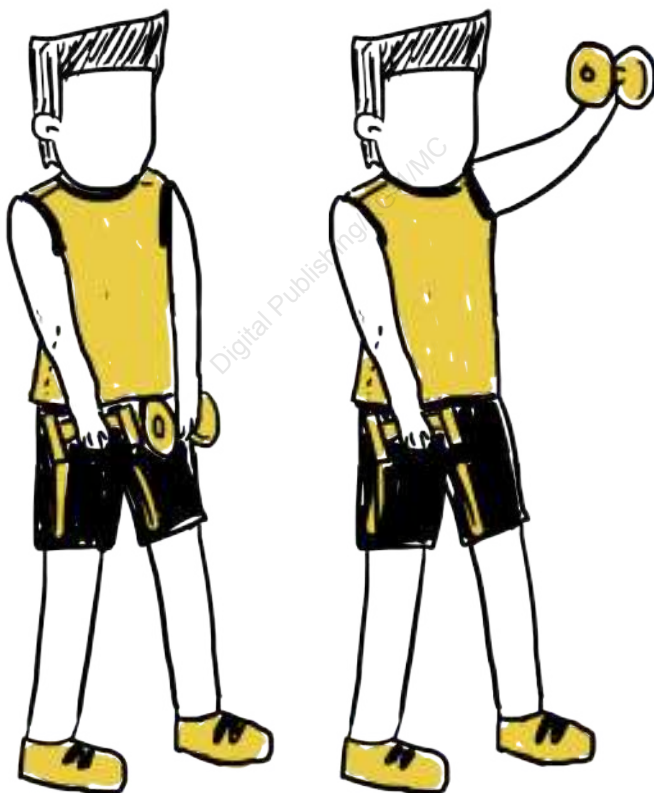
15 reps



## DUMBBELL FRONT RAISES

3 set

15 reps



## FLOOR DUMBBELL FULLOVER

3 set

15 reps



## DUMBBELL DEADLIFT

3 set  
15 reps



## DUMBBELL LUNGES

3 set

15 reps

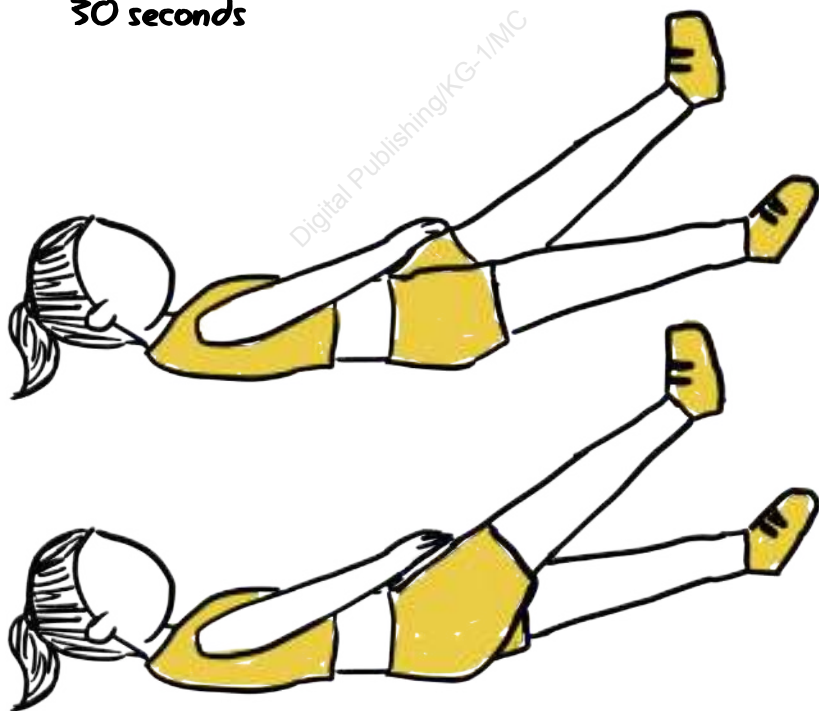
(each leg)



## FLUTTERKICKS

3 set

30 seconds

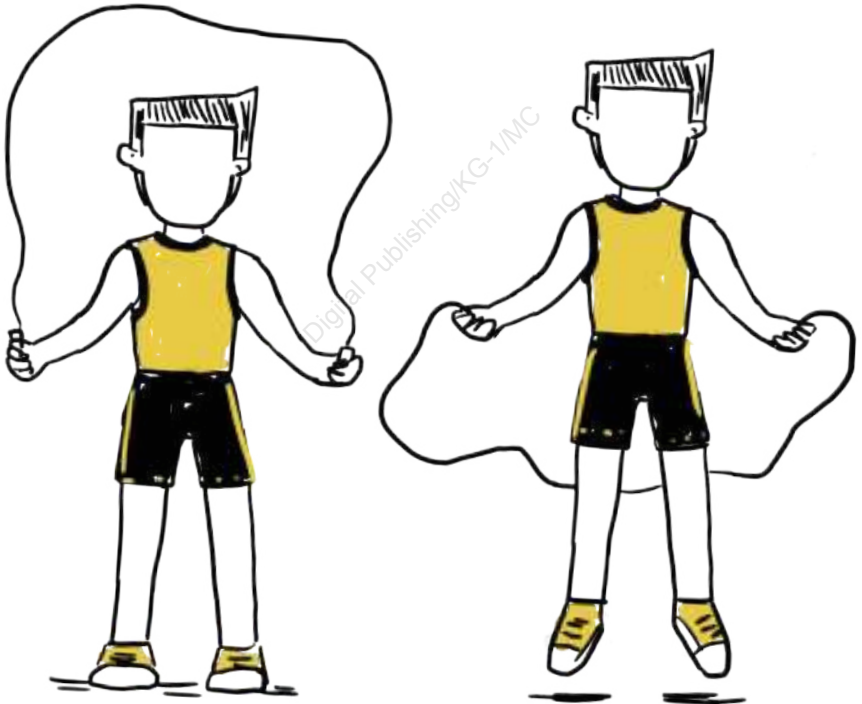


JOGGING





## JUMPING ROPE

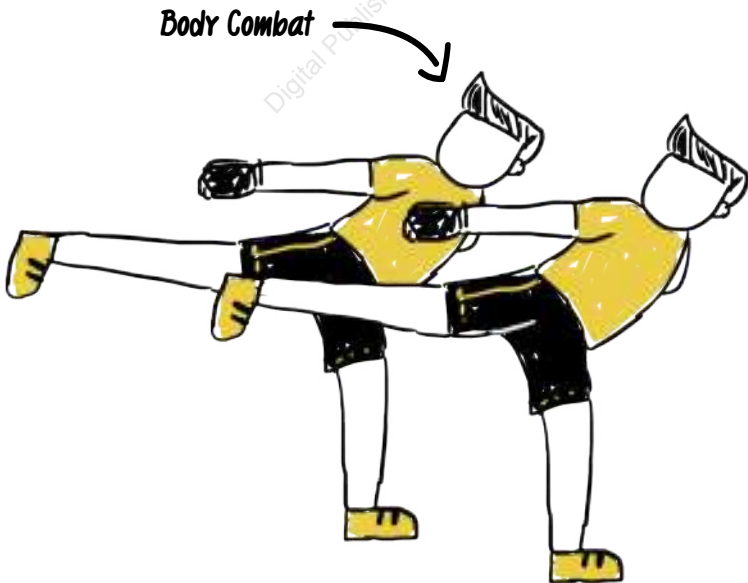


Untuk *cardio workout*. selain jogging atau jumping rope. kamu bisa memilih satu dari daftar di bawah ini (durasi 15 menit):

Olahraga: basket, sepakbola, badminton, renang, dan lain-lain.

*Cardio workout* menggunakan mesin: elleptical, treadmill, cross trainer.

*Cardio workout* dari video YouTube: zumba, body combat, dance, fitness.



# WEEK 1-4 / FRIDAY

(Circuit Training + 20 Minutes of Cardio Workout)

## JUMPING JACKS

30 seconds



# BICYCLES

30 seconds



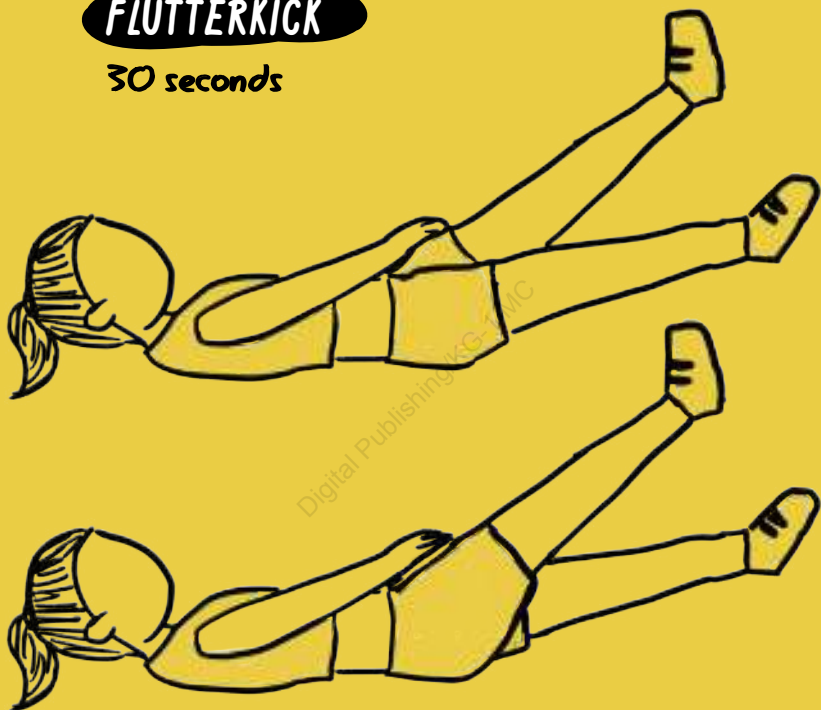
## BODY WEIGHT SQUAT

30 seconds



# FLUTTERKICK

30 seconds



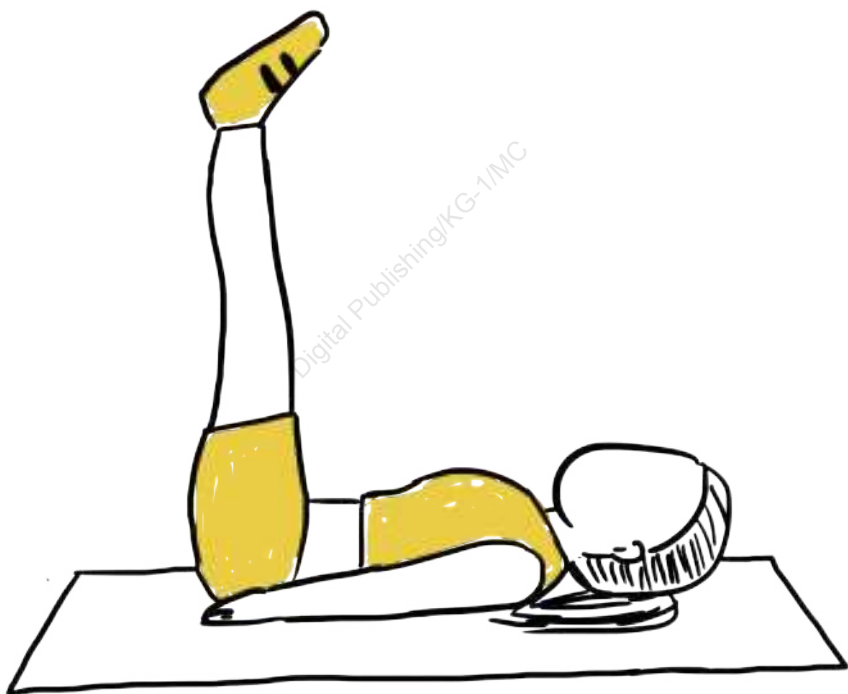
# JUMPING JACKS

30 seconds



## LYING LEG RAISES

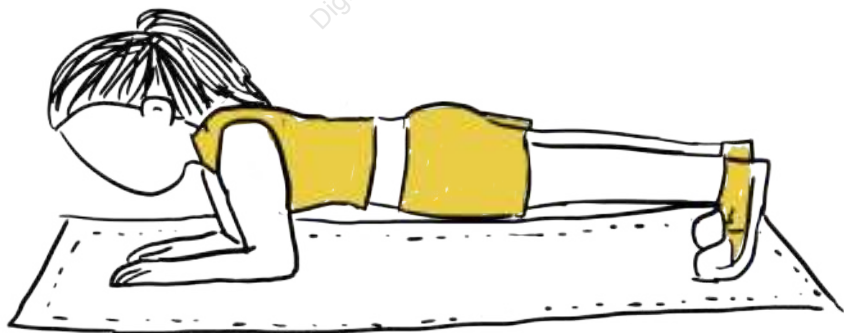
30 seconds

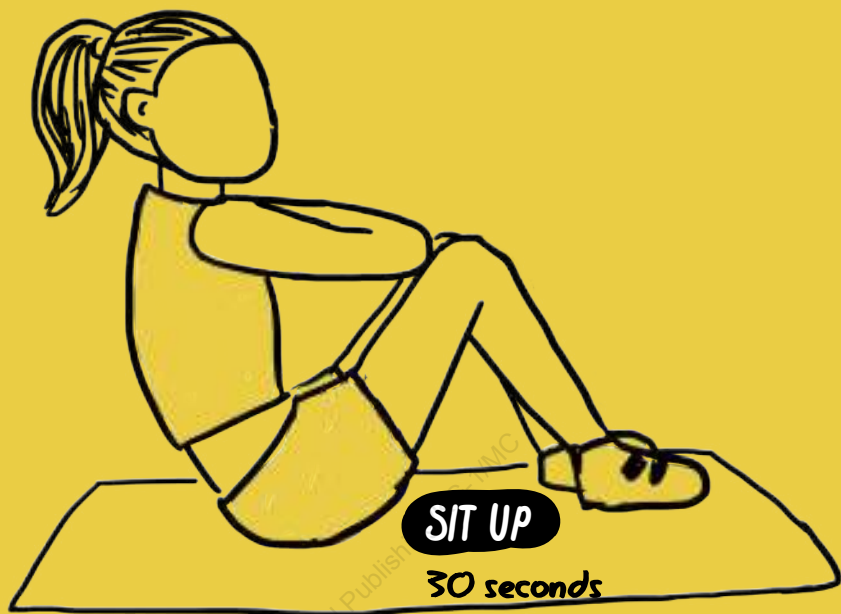




PLANK

30 seconds



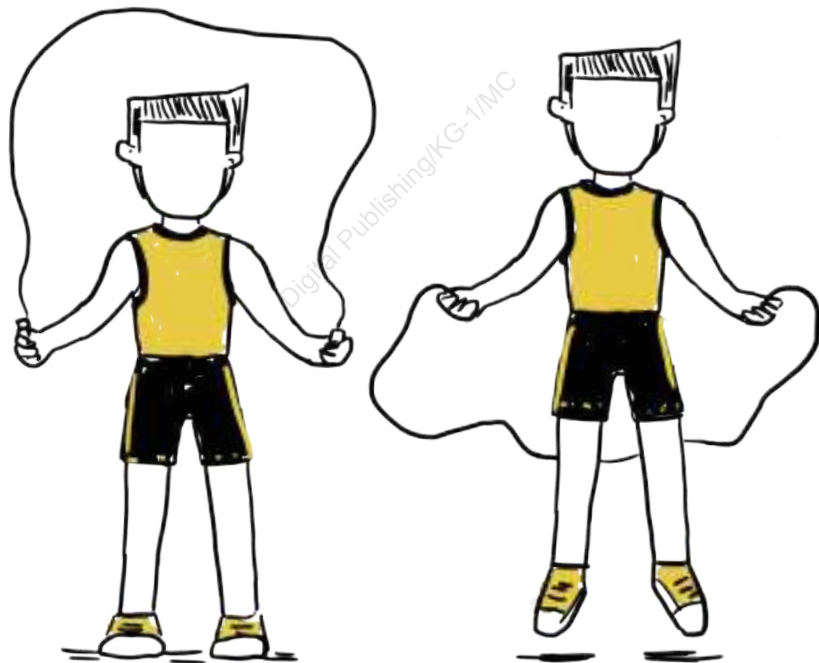


Setelah kamu melakukan semua gerakan sampai sit up. ulangi lagi dari awal sampai 3 kali atau 3 circuit. Setelah itu. baru masuk ke sesi cardio workout.

**JOGGING**



## JUMPING ROPE



Untuk cardio workout, selain jogging atau jumping rope, kamu bisa memilih satu dari daftar di bawah ini (durasi 20 menit):

**Olahraga:** basket, sepakbola, badminton, renang, dan lain-lain.

**Cardio workout menggunakan mesin:** elliptical, treadmill, cross trainer.

**Cardio workout dari video YouTube:** zumba, body combat, dance, fitness, dan lain-lain.

**Disclaimer:** Setiap gerakan olahraga di sini adalah gerakan secara umum. Apabila kamu merasa sakit atau tidak nyaman saat melakukan gerakan apa pun karena memiliki kondisi khusus, mohon dihentikan.



5

# Tips Mengatur Pola Makan Saat Traveling dan Meeting



# 5

## Tips Mengatur Pola Makan Saat Traveling dan Meeting

Apakah ada di antara kamu yang senang berjalan-jalan atau *traveling*? Pasti ada!

Bagaimana sebaiknya mengatur pola makan dan olahraga saat sedang *traveling*?

Tidak, kamu tidak harus berolahraga dan bebas makan apa pun selama masih sesuai dengan kebutuhan kalori kamu. Tujuan kamu melakukan *traveling* adalah untuk *refreshing*, kan? Jadi, jangan sampai program ini malah membuat kamu stres dan menderita.

Kamu bisa mengira-ngira berapa kalori yang kamu butuhkan dalam satu hari. Misalnya, pada siang hari, kamu sudah mengonsumsi makanan berat dan memiliki kalori yang tinggi. Maka, pada makan malam, kamu tidak usah makan berat lagi. Cukup comot-comot saja. Saya jamin, perjalanan dengan pengaturan makan seperti ini tidak akan membuat berat badan kamu bertambah saat pulang. Berat badanmu bisa tetap stabil, bahkan bisa turun, lho!

Lalu, bagaimana jika kita ditraktir atau diberi makanan saat *meeting*?



Saat *meeting*, kita harus tetap menghargai orang yang sudah menyediakan makanan untuk kita. *Meeting* tidak setiap jam ada, kan? Nah, bila saat *meeting* pada siang hari kamu sudah mengonsumsi makanan yang berat, pada malam hari, kamu bisa mengonsumsi makanan yang ringan-ringan saja. Usahakan menghindari minuman yang mengandung gula yang tinggi dan makanan yang digoreng pada saat *meeting*.

**"Your body is your most  
priceless possession. So, please  
take care of it."**





6

# Panduan Makan di Restoran



## 6

# Panduan Makan di Restoran

Apakah ada di antara kamu yang senang makan di luar rumah dan merasa kebingungan mengatur pola makan? Kamu tidak perlu bingung. Sebenarnya, memilih makanan di restoran itu cukup mudah, lho. Kamu tinggal memesan makanan yang tidak digoreng menggunakan minyak biasa dan tidak mengandung unsur tepung seperti pasta.

### Di restoran Amerika

Kamu bisa memilih salad seperti *Caesar salad* atau *Hawaiian salad*. Namun, jangan lupa pisahkan sausnya, ya. Saus salad seperti mayones mengandung gula yang tinggi dan bisa membuat tubuh kita gemuk. Tapi, kalau kamu mau cocol-cocol sedikit, tidak apa-apa, kok.

### Di restoran Australia

Kamu bisa memilih *grilled salmon*, ikan dore, atau *steak*. Jangan memilih kentang goreng sebagai *side dish*. Sebaiknya, pilihlah sayuran dan pisahkan sausnya.

### Di restoran Cina

Kamu bisa memilih makanan yang ditumis atau direbus. Hindari makanan yang digoreng. Sebenarnya, banyak pilihan makanan sehat di restoran Cina, lho.

### **Di restoran India**

Kamu bisa menghindari makanan yang mengandung santan. Biasanya, di restoran India, selalu ada makanan yang menggunakan tumisan tomat dan semacamnya serta disertai dengan nasi putih. Pilihlah makanan semacam itu.

### **Di restoran Italia**

Kamu bisa memilih salad dan hindari makanan yang mengandung banyak tepung. Di restoran Italia, memang cukup sulit menemukan makanan yang sehat sebab banyak makanan yang mengandung tepung seperti piza, pasta, atau *garlic bread*.

### **Di restoran Jepang**

Kamu bisa memilih banyak makanan sehat di restoran Jepang, seperti *sashimi*, *grilled salmon*, *Japanese salad*, *grilled chicken*, *miso soup*, atau *edamame*. Tahukah kamu? Pemerintah di Jepang sampai menghimbau masyarakatnya agar tidak sampai obesitas, lho. Jadi, orang Jepang memang sangat memperhatikan kesehatan dan banyak membuat makanan yang bisa menyehatkan. Tapi, kamu juga tetap harus berhati-hati. Pastikan kamu menghindari makanan yang berbau gorengan, yakni *katsu* dan *ebi*, serta yang mengandung banyak tepung, yakni *soba* dan *udon*.

### **Di restoran Korea**

Kamu bisa memilih *kimchi*, *bibimbap*, dan *barbeque grilled*. Bila kamu makan babi, kamu juga bisa memilih *pork* sebab *pork* yang biasa disajikan di restoran Korea itu mengandung protein yang tinggi.

### **Di restoran Indonesia**

Kamu bisa menghindari semua makanan yang mengandung santan. Kamu bisa memilih sup, satai, gado-gado, atau rujak. Namun, pastikan sausnya dipisah dan tidak ada bahan makanan yang digoreng.

"Lakukanlah ini semua untuk diri kita sendiri. Miliki tubuh idaman sebab kita hanya hidup satu kali saja. Masa, sih, kita tidak mau melihat versi terbaik dari diri kita satu kali saja seumur hidup?"



Digital Publishing/KG-1/MC



7

# Food Myths



# 7

## Food Myths

Ada banyak sekali mitos seputar makanan yang kita dengar di luar sana. Nah, untuk meluruskan informasi yang kurang tepat, saya ingin menjelaskan beberapa hal terkait dengan mitos tersebut.

### Mitos Seputar Minyak

Apa benar kita tidak boleh mengonsumsi minyak sama sekali? Tentu tidak. Kamu masih bisa menggunakan minyak-minyak yang baik untuk tubuh, seperti *olive oil* atau *canola oil*. Kedua minyak ini mengandung *saturated fat* (lemak yang kurang baik untuk tubuh) yang rendah dan *monounsaturated fat* (lemak yang baik untuk tubuh) yang tinggi. *Canola oil* adalah alternatif lain jika kamu mencari minyak yang lebih murah. Ada beberapa jenis *olive oil* yang dijual di pasaran. Lalu, *olive oil* mana yang harus kita pilih? Sebenarnya, kamu bisa memilih yang mana saja: *extra virgin*, *virgin*, atau *pure*. Tapi, sebaiknya, kita pilih *olive oil* yang *extra virgin* karena bisa juga digunakan untuk *salad dressing*.

### Mitos Seputar Kacang

Banyak yang mengatakan bahwa kacang itu bisa membuat tubuh kita gemuk. Padahal, kacang merupakan sumber lemak yang baik. Namun, tetap pastikan kita memilih kacang almond atau kenari yang mentah, bukan yang sudah digoreng dan dibungkus dalam kemasan yang bertuliskan "*salted*".

## Mitos Seputar Sayuran

Apakah mengonsumsi sayuran bisa membuat tubuh kita lebih kurus? Belum tentu. Kita boleh mengonsumsi semua jenis sayuran sepuasnya, kecuali jika sayur tersebut digoreng. Bagaimana dengan kentang atau ubi? Kita bisa mengonsumsinya, tetapi batasi hanya satu buah kentang atau ubi untuk sekali makan siang atau malam. Batasan ukuran konsumsinya adalah satu genggam, sama seperti nasi.

## Mitos Seputar Buah

Apakah kita bisa mengonsumsi semua buah sepuasnya? Tidak. Buah yang aman kita konsumsi sepuasnya adalah buah yang sudah saya jelaskan sebelumnya, yakni stroberi, *blueberry*, *raspberry*, dan sebagainya. Buah yang besar harus dibatasi maksimal tiga buah dalam sehari (saat program *fat loss* saja).

## Mitos Seputar Dairy Product

Apakah semua *dairy product* membuat kita gemuk? Tentu tidak. Saya sarankan, konsumsilah *dairy product* seperti susu dan yoghurt sebanyak dua kali dalam sehari. Pastikan kamu melihat tabel nutrisi yang tertera pada kemasannya dan memilih produk yang memiliki kandungan gula di bawah 5 g. Kadang kala, produk yang mengklaim bahwa makanan mereka mengandung lemak yang rendah, belum tentu mengandung gula yang rendah. Selain itu, usahakan mengonsumsi keju hanya satu sampai dua kali saja dalam seminggu sebab keju mengandung *saturated fat* yang tinggi.

## Mitos Seputar Telur

Kamu tahu *super food*? Misalnya saja *granola*. Menurut saya, *granola* bukanlah *super food* karena mengandung gula yang tinggi. *Super food* yang asli adalah telur! Telur mengandung protein yang tinggi dan asam amino sehingga sangat bergizi. Telur mengandung kolesterol baik atau *High-density Lipoprotein* (HDL) yang bisa menurunkan kadar kolesterol jahat atau *Low-density Lipoprotein* (LDL). Banyak orang yang tidak mengetahuinya dan menganggap bahwa telur merupakan sumber kolesterol jahat. Oleh karena itu, konsumsilah dua butir telur per hari bila kamu tidak memiliki masalah dengan asam lambung. Telur dapat direbus, dibuat *scramble egg*, atau dibuat telur mata sapi.

## Mitos Seputar Karbohidrat

Apakah karbohidrat bisa membuat kita gemuk? Tentu saja bisa kalau kita mengonsumsinya secara berlebihan. Oleh karena itu, batasi makanan yang merupakan sumber karbohidrat paling tinggi, yaitu makanan yang mengandung tepung seperti biskuit dan roti. Pedoman untuk mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat sudah dibahas pada bagian sebelumnya, ya.

Karbohidrat dibagi menjadi dua jenis. Ada karbohidrat yang mengandung gula yang tinggi. Ada pula karbohidrat yang mengandung gula yang rendah (karbohidrat kompleks). Karbohidrat tinggi gula dapat meningkatkan nafsu makan. Efeknya, kita jadi ingin makan camilan terus-menerus. Contoh karbohidrat tinggi gula: roti putih, *muesli bars*, biskuit, *muffins*, *pancake*, dan bakmi.

## Mitos Seputar Kopi dan Teh

Apakah kopi dan teh baik untuk tubuh? Sebenarnya, kopi bisa meningkatkan metabolisme. Akan tetapi, jangan mengonsumsi kopi lebih dari dua gelas per hari. Sebaiknya, kamu tidak minum kopi kurang dari enam jam sebelum tidur. Dan, pastikan juga kopi yang kamu minum adalah kopi murni yang tidak dicampur dengan bahan-bahan lain (*blended*). Pesanlah kopi yang tidak mengandung gula, seperti *latte*, *cappuccino*, *Americano*, atau *long black*. Hal yang sama juga berlaku dengan teh. Ingat, jangan pakai gula, ya.

## Mitos Seputar Gula Rendah Kalori

Apakah gula rendah kalori lebih baik daripada gula biasa? Sebenarnya, walaupun gula ini memiliki kalori yang rendah, ada beberapa riset yang menyatakan bahwa gula ini bisa meningkatkan nafsu makan. Oleh karena itu, sebaiknya kita menghindari segala jenis gula.

## Mitos Seputar Alkohol

Apakah minuman beralkohol buruk untuk tubuh? Ya, jika dikonsumsi berlebihan. Alkohol bisa meningkatkan kadar kolesterol jahat atau LDL dan bisa memicu stroke. Jika kamu memang mengonsumsi alkohol, pilihlah minuman beralkohol tanpa *mixer* (soda). Sebab, *mixer* itu sumber gula. Selain itu, kita hanya bisa mengonsumsi alkohol maksimal dua gelas dalam satu minggu.

## Mitos Seputar Jus Kalengan

Apa boleh kita mengganti jus dengan jus kalengan yang dijual di supermarket? Tidak. Jus kalengan mengandung gula yang tinggi, pengawet, dan tidak murni. Kita tidak akan bisa jadi lebih sehat bila minum jus kalengan sekalipun produk mereka mengklaim bahwa minuman tersebut mengandung buah asli. Bila kita ingin minum jus, buat saja sendiri dari buah asli. Tentunya, tidak perlu pakai gula, ya.

## Mitos Seputar Air Putih

Apa benar minum air putih sebanyak-banyaknya bisa membuat kita kurus? Tidak. Akan tetapi, air memegang peranan yang sangat penting untuk kesehatan karena bisa membantu detoksifikasi tubuh, menghaluskan kulit, dan meningkatkan metabolisme. Minumlah air putih 2 liter dalam satu hari atau sampai air seni kita terlihat bening. Air seni yang bening adalah indikator bahwa kita tidak dehidrasi atau kekurangan cairan.

## Tidak Makan

Jangan pernah melewatkan makan pagi, siang, atau malam sesibuk apa pun kita. Bila kita berpikir bahwa tidak makan bisa membuat kita cepat kurus, pemikiran kita salah. Kita wajib sarapan agar tidak kalap makan pada siang hari. Pola makan yang sudah saya buat sengaja dirancang seperti itu agar kita tidak makan secara berlebihan di jam makan berikutnya. Selain itu, jika kita jarang makan, metabolisme dalam tubuh kita cepat rusak. Kita pun jadi rentan sakit.

## Mana yang Lebih Baik: Mentega atau Margarin?

Tidak ada yang lebih baik. Keduanya sama-sama buruk untuk kesehatan. Jika kamu memang ingin menggoreng sesuatu, gunakanlah *olive oil* atau *canola oil*.

"Take care of your body.  
It's the only place you  
have to live in."





8

# Mitos dan Fakta Seputar Kesehatan



# Mitos dan Fakta Seputar Kesehatan

Ini adalah bab yang paling seru! Sebab, saya akan membahas mitos-mitos yang sering beredar di masyarakat. Nah, untuk meluruskan informasi yang keliru, pada bagian ini, saya juga menyertakan fakta-fakta. Mari simak berbagai mitos dan fakta seputar kesehatan berikut ini.

## **Mitos:**

Semakin banyak keringat yang kita keluarkan, semakin banyak lemak yang luruh.

## **Fakta:**

Tidak benar. Sebab, keringat itu adalah air yang dikeluarkan kelenjar kulit manusia, bukan lemak. Saat berat badan kita turun karena rajin berolahraga, ukuran sel lemak jadi mengecil sehingga tubuh kita pun tampak lebih kurus. Jadi, sebenarnya, lemak tersebut tidak hilang atau terbuang dari tubuh.

### **Mitos:**

Kita tidak boleh mengonsumsi kuning telur karena mengandung kolesterol yang tinggi.

**Fakta:** Salah. Kuning telur mengandung kolesterol baik (HDL) yang bisa menurunkan kadar kolesterol jahat. Jadi, mengonsumsi dua sampai tiga butir telur dalam sehari masih aman, kok.

### **Mitos:**

Buah tidak akan membuat kita gemuk.

### **Fakta:**

Tidak benar. Buah sebenarnya mengandung gula yang bisa menaikkan berat badan kita, lho. Oleh karena itu, tetap batasi konsumsi buah dan sesuaikan dengan kebutuhan kalori harian, ya.

### **Mitos:**

Latihan dada bisa membuat payudara perempuan jadi lebih kecil.

### **Fakta:**

Tidak juga. Latihan dada memang bisa membuat bagian payudara terlihat kencang dan lebih berisi. Namun, sebenarnya, yang membuat payudara perempuan jadi lebih kecil adalah ukuran sel-sel lemak yang juga mengecil karena turunnya berat badan.

### **Mitos:**

Kita bebas makan apa saja jika kita rajin berolahraga.

### **Fakta:**

Tidak benar. Sekalipun kita rajin berolahraga, kita harus tetap menjaga pola makan kita agar hasil yang didapat bisa optimal. Bayangkan, satu jam di treadmill bisa membakar 300 kalori. Lalu, kita makan satu pisang goreng yang juga mengandung 300 kalori. Olahraga yang kita lakukan jadi sia-sia. Jadi, tetap jaga pola makan kita, ya.

### **Mitos:**

Lebih baik berolahraga di tempat fitness atau gym karena hasil yang didapat akan lebih cepat.

### **Fakta:**

Salah besar. Buku ini membuktikan bahwa kita cukup berlatih di rumah sebanyak empat kali dalam seminggu untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

### **Mitos:**

Mengonsumsi makanan dengan bahan-bahan organik dan gluten free bisa membuat kita kurus.

### **Fakta:**

Tidak benar. Walaupun bahan organik itu baik untuk tubuh kita, tetap pastikan kita tidak mengonsumsinya melebihi kebutuhan kalori harian kita. Kalori pada makanan organik dan nonorganik sama saja, kok. Hanya saja, bahan organik lebih bersih dan sehat karena bebas pestisida.

**Mitos:**

Kita bisa mendapatkan bentuk perut yang baik dengan cara melakukan banyak crunches.

**Fakta:**

Tidak. Cara terbaik untuk membentuk tubuh adalah dengan mengatur pola makan dan berolahraga secara konsisten.



### **Mitos:**

Kita tidak akan mencapai tujuan kita tanpa personal trainer.

### **Fakta:**

Tidak selalu. Walaupun personal trainer memang bisa membantu kita, kita masih bisa mendapatkan informasi yang akurat dari sumber lain, misalnya saja buku ini. Trainer memang akan mengajarkan kita cara menggunakan alat-alat olahraga. Namun, kita tetap butuh pengetahuan dan informasi yang terpercaya untuk bisa sukses. Edukasi itu nomor satu!

### **Mitos:**

Makan pada malam hari bisa membuat kita lebih gemuk.

### **Fakta:**

Tidak benar. Yang membuat kita gemuk adalah makanan yang tidak sehat dan makan melebihi kebutuhan kalori harian. Jadi, makan makanan yang sehat dan tidak melebihi kebutuhan kalori harian pada malam hari tentu tidak jadi masalah.

### **Mitos:**

Hindari kopi karena tidak menyehatkan.

### **Fakta:**

Tidak benar. Sebenarnya, tidak ada yang salah dari minum kopi, selama kita meminumnya dalam porsi yang wajar. Selain itu, minum kopi sebelum olahraga juga bisa membantu pembakaran lemak dalam tubuh, lho. Pastikan kopi yang kita pilih adalah kopi murni yang tidak dicampur apa pun (gula atau creamer).

### **Mitos:**

Semakin sedikit makanan berlemak yang kita konsumsi, semakin baik.

### **Fakta:**

Tidak juga. Sebab, tubuh kita memerlukan tiga nutrisi utama, yakni protein, karbohidrat, dan lemak. Lemak yang harus dihindari adalah trans fat yang biasa terdapat pada margarin dan makanan-makanan yang tidak alami.

### **Mitos:**

Banyak minum air putih bisa menurunkan berat badan.

### **Fakta:**

Tidak benar. Air putih memang baik untuk kesehatan. Namun, jika kita banyak minum air putih tetapi tidak melakukan apa pun, berat badan kita tidak akan pernah berubah sampai kapan pun. Kecuali, jika dengan minum banyak air putih bisa membuat kita menghindari makanan berkalori tinggi. Barulah berat badan kita bisa turun.

**Mitos:**

Gula bisa membuat kita jadi hiperaktif.

**Fakta:**

Sebenarnya tidak. Penelitian menyatakan bahwa tidak semua orang menjadi hiperaktif setelah mengonsumsi gula.

### **Mitos:**

Makanan manis bisa menyebabkan diabetes.

### **Fakta:**

Tidak benar. Diabetes menyerang orang-orang yang kelebihan berat badan dan tidak aktif secara aktif. Makanan manis hanya memperparah tendensi atau kerentanan penderita diabetes.

**Mitos:**

Setelah usia 40 tahun, laki-laki tidak dapat membentuk otot.

**Fakta:**

Tidak. Walaupun hormon dalam tubuh pasti berkurang akibat bertambahnya usia, laki-laki masih bisa membentuk otot setelah berusia 40 tahun.



### **Mitos:**

Kita bisa mendapatkan bentuk perut yang baik dengan cara melakukan banyak crunches.

### **Fakta:**

Tidak. Cara terbaik untuk membentuk tubuh adalah dengan mengatur pola makan dan berolahraga secara konsisten.

### **Mitos:**

Latihan beban bisa membuat perempuan jadi terlihat kekar.

### **Fakta:**

Selama kamu tidak menggunakan stereoids, tidak ada yang perlu dikhawatirkan. Laki-laki saja susah untuk menjadi kekar, kok, walaupun mereka memiliki banyak hormon testosteron. Apalagi perempuan, kan? Percayalah, kamu tidak akan terlihat kekar. Justru, kamu malah terlihat lebih seksi.

### **Mitos:**

Crunches adalah latihan terbaik untuk mengurangi lemak di perut.

### **Fakta:**

Cara terbaik untuk membentuk tubuh adalah mengombinasikan latihan beban dan kardio serta menjaga pola makan. Crunches hanya melatih otot perut kita saja.

### **Mitos:**

Protein shake bisa membuat kita kurus.

### **Fakta:**

Protein shake ditujukan untuk memenuhi kebutuhan protein saja. Jadi, protein shake tidak bisa membakar lemak dalam tubuh, apalagi bila kita masih makan sembarangan. Selain itu, kita juga tidak membutuhkan protein shake jika kita masih bisa melengkapi kebutuhan protein melalui makanan.

9

# Mitos Tentang Diet yang Malah Membuat Kamu Gemuk



9

## Mitos Tentang Diet yang Malah Membuat Kamu Gemuk

Saat ini, seiring dengan berkembangnya teknologi yang mendorong bebasnya informasi, ada banyak sekali mitos diet yang justru akan merusak tubuh kita. Nah, banyak dari kita yang masih belum paham dengan definisi diet itu sendiri. Diet adalah perbaikan pola makan untuk tujuan tertentu, bukan menyiksa diri sendiri dengan merusak tubuh. Ada banyak jenis diet yang sebenarnya malah berbahaya bagi kesehatan. Nah, pada bagian ini, saya akan menjelaskan berbagai mitos seputar diet dan faktanya.

### Diet dengan Cara Tidak Makan Malam

Sebenarnya, diet itu tentang keseimbangan energi dan kalori yang defisit atau surplus, bukan tentang waktu makan. Mitos tidak boleh makan pada malam hari mungkin bisa berkembang karena adanya anggapan bahwa kalori dari makanan yang kita konsumsi sejak pagi sudah terakumulasi. Jadi, orang merasa takut makan malam karena menganggap kalori semakin tertumpuk (kalori surplus) sehingga lemak pun bertambah.

**Skipping Meals**



**Body in  
Starvation Mode**



**Over-eating in  
Next Meal**



**Weight Gain**

Padahal, melewatkan makan bisa memicu rasa lapar berlebihan pada jam makan berikutnya. Dampaknya, kita akan kalap makan dan berat pun bertambah. Jadi, apabila kebutuhan kalori harianmu belum tercukupi, tidak perlu takut gemuk saat mau makan malam. Misalnya, kebutuhan kalori harian kamu adalah 1200. Hingga jam 11 malam, kamu baru mengonsumsi 800 kalori. Kalau kamu mau makan *steak* yang mengandung 300 kalori pun tidak jadi masalah.

## Diet Mayo

Beberapa diet mayo yang ada di Indonesia kurang terjamin keaslian, asal-usul, cara pembuatan, dan kredibilitasnya. Mengapa saat melakukan diet mayo, berat badan kita bisa turun dengan cepat? Sebab, yang sebenarnya berkurang adalah berat air dalam tubuh. Bila kita sering mengonsumsi makanan berbumbu dan mengandung sodium yang tinggi, tubuh kita akan memiliki berat air yang cukup tinggi. Sebab, sifat sodium adalah bisa mengikat air. Ketika kita mengonsumsi makanan yang tawar pada saat melakukan diet mayo, sodium dalam air berkurang sehingga berat air pun turun. Lalu apakah lemak kita juga akan berkurang? Ya, tentu saja berkurang karena porsi makan kita jadi sedikit. Kita akan berada di zona defisit kalori. Tapi...



## **Apakah kita bisa hanya mengonsumsi makanan tawar saja seumur hidup?**

Kalau saya, sih, tidak mau. Apalagi, jika kita kembali mengonsumsi makanan normal, berat badan malah jadi naik. Diet yang benar adalah diet yang bisa dilakukan dengan rasa senang, bukan diet yang menyiksa dan membuat sengsara. Saat ini, hanya ada 10% kadar *body fat* dalam tubuh saya. Itu saya dapatkan tanpa harus mengonsumsi makanan yang tawar, lho. Beberapa klien saya pun memiliki tubuh yang fit tanpa harus mengonsumsi makanan tawar yang hanya direbus. Selain itu, diet mayo juga membuat kita tidak bisa memenuhi kebutuhan kalori harian sehingga malah banyak dari kita yang jatuh sakit, memiliki metabolisme yang rendah, dan ujung-ujungnya, berat badan pun malah bertambah. Saya yakin, beberapa dari kita pernah mengalami hal ini saat menjalani diet mayo.

## Diet dengan Cara Hanya Makan Buah Saja Tiap Malam/Siang

Diet jenis ini adalah diet yang paling aneh menurut saya. Sebab, porsi makan kita harus seimbang antara protein, lemak, dan karbohidrat. Saya pun sering sekali mendengar kata-kata semacam ini saat sesi konsultasi: "Saya sedang diet dan malas makan. Oleh karena itu, saya hanya makan buah saja pada siang atau malam hari. Buah tidak akan membuat saya gemuk."

Diet semacam ini bisa berakibat buruk, lho. Buah itu hanya mengandung karbohidrat sehingga gizimu jadi tak seimbang. Tubuhmu perlu protein, lemak, serta nutrisi penting lainnya. Bila kita makan buah saja tanpa disertai pemenuhan nutrisi lainnya, berat badanmu akan jadi "berat badan yoyo", cepat turun tapi juga cepat naik. Selain itu, kamu juga jadi mudah sakit, lemas, dan lesu akibat kekurangan energi dan menurunnya metabolisme. Dan, buah pun bisa membuat kita gemuk, lho, jika dikonsumsi melebihi kebutuhan kalori harian. Misalnya saja, kita makan *junk food* dua kali dalam sehari. Kemudian, pada malam hari, kamu makan buah apel saja. Coba timbang berat badanmu, pasti tetap naik. Sebab, diet itu perihal nutrisi dan kalori yang seimbang.

## Jus Detoks untuk Menurunkan Berat Badan

Pernahkah kamu membeli jus detoks untuk menurunkan berat badan? Saya pernah. Dan, ya! Berat saya memang turun 2 kg dalam tiga hari. Namun, itu hanyalah berat air. Sifatnya sama saja seperti diet mayo. Tentu saja, berat kita akan turun sebab makanan kita diganti dengan jus dengan kalori yang terbatas. Selain itu, tidak ada sodium yang masuk ke tubuhmu sehingga berat air di dalam tubuh pun jadi berkurang.

**Tidak, saya tidak akan mencobanya lagi. Sebab, berat saya naik lagi di minggu berikutnya.**

Apakah jus detoks efektif? Efektif untuk apa dulu? Jika digunakan untuk detoksifikasi, tentu saja jus detoks efektif. Namun, jus detoks tidak bisa membuat berat badan kita turun. Program detoks bisa dilakukan hanya dalam jangka pendek, yakni tiga sampai lima hari saja. Dalam jangka panjang, mengonsumsi jus detoks bisa mengakibatkan penurunan massa otot dan metabolisme. Ingat, ya. Tujuan kita minum jus detoks adalah untuk detoksifikasi, bukan untuk menurunkan berat badan. Jangan coba-coba mengonsumsi jus detoks dalam jangka panjang. Bila metabolisme tubuh kita sudah rusak, sulit untuk memperbaikinya. Kita pun akan jadi lebih gemuk dari sebelumnya. Jadi, jika kamu mendengar bahwa *infused water* bisa membuat tubuhmu lebih kurus, itu *hoax*, ya.



# Mengonsumsi Super Food Bisa Membuat Kita Lebih Kurus

Tidak. Sama sekali tidak bisa. Coba saja kita makan nasi goreng dua kali dalam sehari dengan menambahkan *chia seed* di atasnya. Atau, makan *cake* yang dicampur dengan *granola*. Apakah kita bisa kurus? Tidak.

Makanan tersebut disebut sebagai *super food* karena mengandung gizi yang tinggi namun rendah kalori. Jadi, bisa dibilang setiap kalori yang ada di dalam makanan tersebut dianggap “super” karena kandungan gizi yang tinggi. Sekadar memberikan informasi, sebagai nutrisisionis, saya tidak menyarankan klien saya mengonsumsi *granola*. Selain karena harganya yang mahal (Rp. 150.000 sampai Rp. 200.000), kandungan gula dalam *granola* pun cukup tinggi. Menurut saya, *oatmeal* jauh lebih baik dibandingkan *granola*.

Kamu tidak perlu beli *super food* yang mahal begitu. Cukup berbelanja di pasar, kamu pun sudah bisa membuat makanan yang bisa jadi *super food*. Misalnya:

- Daging 300 g untuk sehari (bisa untuk dua kali makan).
- Nasi putih.
- Telur.
- Sayur-sayuran.
- Susu.
- Rempah-rempah untuk penyedap rasa (bawang putih, jahe, dan lain-lain).

Jika ditotal, bahan-bahan makanan tersebut masih lebih murah dibandingkan dengan satu bungkus *granola*. Bahkan, kamu masih bisa menggunakannya untuk dua hari penuh, mulai dari sarapan, *snack*, makan siang, hingga makan malam. Masih mau bilang bahwa sehat itu mahal?

## Suntik Kurus

Ketika kita melakukan suntik kurus, yang dimasukkan ke dalam tubuh kita adalah *L-carnitine*. Memang, *L-carnitine* bisa membantu proses peluruhan lemak. Namun, jika pola makan kita tidak dijaga, sampai kapan pun kita tidak akan pernah kurus. Suntikan itu tidak akan bisa mengalahkan pola makan dan kebiasaan kita. Setiap mau melakukan apa pun untuk menurunkan berat badan, tanyakan pada diri kamu sendiri:

Apakah kamu bisa  
melakukan ini untuk  
selamanya?

Apakah kamu mau disuntik  
untuk selamanya?

Lalu, apa yang bisa kita  
lakukan selamanya? Makan!

Ya, makan.

Oleh karena itu, kita harus bisa mengontrol pola makan kita. Bila pola makan sudah membaik, barulah kita mulai melakukan olahraga dan suplementasi. *L-carnitine* akan sia-sia jika tidak disertai pola makan dan olahraga yang benar.

Berdasarkan semua artikel yang sudah saya baca:

- Suntikan untuk membakar lemak tidak terbukti efektif tanpa ada pola makan dan latihan yang benar.
- Suntikan tersebut bisa menghasilkan efek samping, seperti diare, muntah-muntah, sakit kulit, pusing dan lemas.
- Biaya yang harus dikeluarkan untuk suntik kurus sangatlah mahal. Di Amerika Serikat, biayanya bisa sampai 300 USD. Mahal sekali! Lebih baik dibelikan handphone.

## **Waktu Makan Bisa Berpengaruh pada Kenaikan atau Penurunan Berat Badan**

Tidak. Waktu makan memang penting, tapi itu tidak akan berpengaruh pada kenaikan atau penurunan berat badan. Yang penting kita perhatikan adalah porsi makan dan kalornya. Saya adalah penganut diet fleksibel. Di era modern ini, kita punya banyak kesibukan, kan? Jadi, cukup sulit untuk mengatur waktu makan. Menurut saya, pukul berapa pun kita bangun adalah waktu kita sarapan. Bila kita bangun pukul 11 siang, waktu tersebut merupakan waktu sarapan kita. Kemudian, kita kembali makan jam 3 sore. Nah, berarti, jam 3 sore itu merupakan waktu makan siang kita.

Memangnya boleh? Kalau sakit mag bagaimana?

Sakit mag bisa muncul jika kita lapar tapi menahannya selama berjam-jam. Saya sama sekali tidak memintamu untuk menahan lapar. Saya hanya mengajakmu untuk melakukan diet fleksibel, yakni waktu kita makan disesuaikan dengan aktivitas kita sehari-hari. Pukul berapa pun kita bangun, itu adalah waktu sarapan kamu. Intinya, tiap lapar ya makan. Asalkan, makanan yang kita konsumsi adalah makanan yang bergizi dan sesuai dengan kebutuhan kalori harian kita. Saya jamin, diet kita pasti sukses.



## Diet Memusuhi Lemak

Diet rendah lemak? Tidak, diet seperti ini tidak akan efektif. Sebab, lemak sendiri terbagi jadi lemak baik dan lemak jahat. Bila kita benar-benar memusuhi lemak, kita tidak akan mau makan kacang almon, selai kacang, dan lain-lain. Padahal, makanan-makanan tersebut baik untuk tubuh.

Tahukah kamu? Semua nutrisi makanan pada akhirnya akan dikonversi menjadi glukosa. Dan, glukosa itu sendiri bisa menjadi lemak jahat. Lemak baik memiliki kecenderungan konversi paling rendah di antara karbohidrat dan protein sehingga kemungkinan menjadi lemak jahat di dalam tubuh pun sangat kecil. Diet yang baik dan selalu saya sarankan adalah mengonsumsi makanan yang berprotein tinggi, berlemak tinggi (lemak baik), dan berkarbohidrat rendah. Bukannya tinggi karbohidrat dan rendah lemak, ya. Ini *ngaco*.

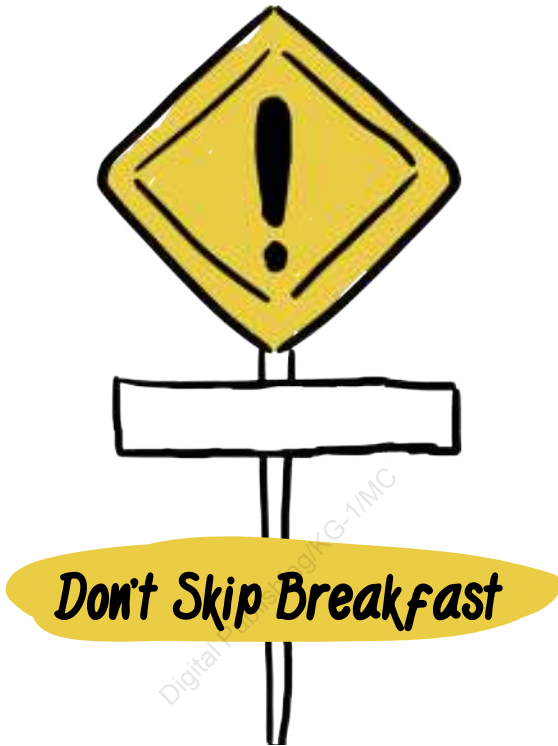
## Diet dengan Cara Melewatkan Sarapan

Di dunia ini, terdapat dua tipe orang: orang yang suka sarapan dan orang yang tidak suka sarapan. Sebagai seorang ahli gizi, tipe manakah saya? Tentu saja, saya adalah orang yang suka sarapan.

Kenapa? Coba bayangkan ketika kita merasa sangat lapar dan masuk ke sebuah restoran. Kemungkinan besar, kita akan memesan banyak makanan dibandingkan saat kita dalam kondisi tidak lapar. Betul begitu, kan? Oleh karena itu, saya selalu berusaha untuk tidak melewatkan sarapan. Selain itu, waktu sarapan adalah waktu kita bisa mengatur pilihan makanan kita tanpa terburu-buru. Karena perut sudah diisi sebelumnya, nafsu makan pada siang hari pun bisa ditekan.

Saya pun sudah melakukan survei dan terbukti bahwa orang yang menghindari sarapan cenderung kalap pada saat makan siang. Selain itu, pada saat makan siang, kita cenderung lebih sibuk dan sulit memilih makanan yang cocok untuk kita. Akhirnya, kita makan seadanya saja dalam porsi yang banyak. Gizinya tidak ada, yang penting kenyang saja. Kita pun jadi gemuk. Selain itu, rasa lapar juga cenderung membuat manusia jadi lebih *bete* dan emosional. Apakah kita bisa menjalani hari-hari dengan sikap seperti itu?

Oleh karena itu, sarapan sangatlah penting! Jangan sampai melewatkan sarapan, ya. Tidak perlu ribet-ribet, buah dan segelas susu pun sudah cukup, kok.



Missing meals isn't good for us as we miss out on essential nutrients.

It could also encourage us to snack more throughout the day because you feel hungry.

## Suplemen untuk Diet

Semua suplemen yang tidak jelas seperti minuman klorofil, *steam cell* atau *Garcinia cambogia* itu tidak berguna. Percuma. Yang saya akui sebagai suplemen yang berguna untuk meluruhkan lemak adalah kafein dan *fat burner* (yang juga mengandung kafein).

Sebagai contoh, mari kita kaji efektivitas *Garcinia cambogia* yang sedang marak dijual di media sosial. *Garcinia cambogia* mengandung HCA atau *Hydrocitric acid* yang diklaim bisa menurunkan berat badan dan membakar lemak. Eits, tunggu dulu! Mari kita buka situs: **examine.com**.

Bagi yang belum tahu, situs tersebut adalah situs untuk mengecek apakah zat yang terdapat pada makanan atau suplemen tertentu aman dikonsumsi atau tidak.

Mari kita buka situsnya dan carilah *Garcinia cambogia*. Inilah yang akan kita temukan:

## *Garcinia cambogia*

"*Garcinia cambogia* (Malabar Tamarind) is a fruit that is known to enhance the culinary experience of food and enhances satiety from a meal (possibly by enhancing the flavor experience). Its usage as a **fat burner** does not appear to extend to humans!"

Ayo baca kalimat paling bawah. Ternyata, *fat burner* tersebut tidak pernah diuji coba kepada manusia. Setelah saya mencoba membaca ratusan artikel terkait hal ini, saya pun tahu bahwa uji cobanya dilakukan kepada hewan! Nah, lho? Padahal, ini *kan fat burner* untuk manusia. *Let's be a smart buyer.*

Sama halnya dengan penjual suplemen yang merekomendasikan untuk tidak perlu makan pagi dan malam. Biasanya, mereka mengaku sebagai *wellness coach*. Padahal, sertifikat pun mungkin tak punya. *Wellness coach* yang sebenarnya tidak mungkin menjerumuskan atau memberikan informasi yang keliru seputar kesehatan. Jadi, mereka tidak mungkin hanya meminta kita untuk minum produk mereka saja. Sebab, suplemen hanyalah asupan pembantu, bukan makanan utama. Jadi, jika ada orang yang mengaku sebagai *wellness coach* dan meminta kita hanya mengonsumsi produk mereka, biasanya mereka tidak benar-benar membantu kita. Mereka 100% hanya sedang berjualan. Jangan terkecoh, ya. Selalu pastikan apakah yang akan kamu jalankan ini bisa kamu lakukan dalam jangka waktu lama. Kita harus waspada sebab dalam industri ini, banyak sekali jebakan di mana-mana. Karena itulah, saya selalu membebaskan klien saya untuk bertanya soal apa pun agar mereka tidak terkecoh oleh informasi yang salah. Ingat, kunci program ini hanya berfokus pada pola makan. Kemudian, jika pola makan sudah benar, barulah kita bisa mulai berolahraga dan mengonsumsi suplemen.







10

# Rest Time



10

## Rest Time

Nah, setelah kamu sudah mengetahui pola makan, pola latihan, dan mitos-mitos diet yang tidak benar, kamu juga harus mengetahui hal yang tak kalah penting, yakni istirahat! Tidur adalah hal yang sangat penting dalam perjalanan kamu menuju gaya hidup yang lebih sehat. Pola makan yang sehat dan olahraga yang benar bisa meningkatkan kualitas tidurmu, lho. Pastikan kamu tidur selama 7 sampai 8 jam dalam satu hari. Dan, jangan mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung kafein, seperti cokelat, kopi, atau teh, kurang dari 6 jam sebelum tidur. Misalnya saja, jika kamu tidur pukul 10 malam, kamu bisa minum kopi sebelum pukul 4 sore, ya.

## Screen Time

Pastikan tidak ada televisi di kamar tidur kamu. Ini juga berlaku untuk benda elektronik apa pun yang memiliki *screen*, seperti laptop atau *handphone*. Jangan gunakan benda-benda elektronik tersebut satu jam sebelum tidur. Sebab, cahaya dari layar tersebut akan mengganggu sistem *circadian rhythms* atau proses biologis yang sering disebut sebagai *the body clock*. Cahaya dari layar-layar tersebut bisa menekan level melatonin dalam tubuh kita dan merusak jam tidur, lho.

Kamar kita bukanlah tempat untuk bekerja atau beraktivitas. Kamar kita adalah tempat untuk tidur dan beristirahat. Cahaya-

cahaya dari layar tersebut akan memberikan sinyal pada otak kita dan tubuh kita pun menganggap itu sebagai cahaya matahari. Akibatnya, kualitas tidur kita menjadi rendah. Oleh karena itu, pastikan juga kamu tidur dengan lampu yang redup, ya.

Kurang tidur dapat meningkatkan stres. Bangun tidur yang tidak natural (misalnya dibangunkan oleh suara alarm) juga dapat membuat kita semakin stres. Nah, kalau stres, biasanya apa yang kita lakukan? Makan dan makan. Oleh karena itu, tidur itu penting sekali!

"Turn off your light  
and screen = deep  
sleep."



# Last Words

## **Semua Ini Adalah Tentang Kesimbangan Pola Makan**

Pola makan yang benar adalah pola makan yang seimbang. Seperti yang sudah saya sampaikan pada bagian sebelumnya, kita harus bisa mengontrol pola makan ini, bahkan pada saat kita sedang *traveling* atau *meeting*. Tapi ingat, jangan sampai kamu menyiksa diri, ya.

## **Konsistensi Adalah Kuncinya**

Pola makan ini sangat mudah untuk dijalankan karena sudah disesuaikan dengan ilmu nutrisi saat ini. Kamu tidak perlu menggunakan suplemen apa pun dan tidak perlu takut gemuk. Pola olahraga pun sama. Kamu tidak perlu berolahraga setiap hari, yang penting dijalankan secara konsisten. Penurunan berat badan itu terjadi sedikit demi sedikit. Jadi, bersabarlah. Berat badan tidak mungkin turun 10 kg dalam satu minggu. Ingat, berdasarkan ilmu gizi saja, maksimal penurunan berat badan per minggunya itu 0,5 kg. Sementara, dalam satu bulan, penurunan berat badan yang sehat adalah sebanyak 2 kg.

"It is health that is  
real wealth and not  
pieces of gold, silver,  
or money."

## ***Fokus pada Sukses Jangka Panjang***

Ini semua adalah soal gaya hidup yang akan dijalankan seumur hidup. Kamu tidak perlu menargetkan berat badanmu turun 20 kg dalam 6 bulan, misalnya. Jalani saja pelan-pelan. Berat badanmu akan turun dengan sendirinya. Punya target itu hal yang baik, tapi jangan sampai terbawa stres karena terlalu ambisius. Yang terpenting adalah konsistensi. Ini adalah cara yang paling benar dan mudah.

## ***Selama Berat Badan Masih Turun. Kamu Tidak Perlu Mengurangi Kalori Masuk Kamu***

Mengurangi kalori masuk hanya akan membuat berat badan kita jadi tidak stabil. Bila berat badan kita sudah turun, barulah kita mengurangi 100 kalori atau bisa dibantu dengan olahraga.

***"At first, they will ask you why you are doing it. Later, they will ask you how you did it."***

## ***Ini Semua Adalah Rekomendasi***

Ini semua adalah rekomendasi berdasarkan pengetahuan dan pengalaman saya selama 8 tahun bergerak dalam industri ini dan setelah membaca ribuan artikel soal diet dan *fitness*. Semua informasi di buku hanyalah informasi untuk meningkatkan kesehatan dan memberi tahu cara yang benar dalam menjalani pola hidup sehat. Rekomendasi di buku ini tidak ditujukan untuk menggantikan obat-obatan yang saat ini sedang kamu konsumsi, menyembuhkan penyakit, dan menyelesaikan masalah kesehatanmu. Para pembaca tidak harus secara eksklusif bergantung kepada semua informasi dalam buku ini untuk menjaga kesehatan tubuh. Oleh karena itu, segala permasalahan medis pribadi harus selalu ditanyakan kepada dokter pribadi kamu, ya.



"Ini adalah jalan termudah  
untuk berdiet dan  
menjalani pola hidup sehat.  
Tak ada lagi yang lebih  
mudah daripada ini. Hal  
ini sudah terbukti pada  
ribuan klien saya. Dan,  
saya yakin, kamu pun  
bisa!"





# #BUKANBUKUDIET

UNTUK MENJADI SEHAT DAN  
MEMPUNYAI BADAN IDEAL,  
TIDAK HARUS DIET.

Ini **#BukanBukuDiet**. Jadi, apabila kamu mencari solusi cepat untuk menurunkan berat badan, buku ini bukanlah jawaban yang tepat. Tapi, buku ini pastinya akan menjadi jawaban bagi kamu:

- yang sudah capek menjalani hidup dengan bentuk tubuh yang tidak ideal,
- yang sudah mencoba berbagai macam diet, namun tidak berhasil,
- yang sudah mencoba ratusan obat kurus atau suplemen, namun tidak berhasil,
  - yang ingin menjadi lebih sehat,
- yang ingin percaya diri dengan tubuh yang baru.

Buku ini bisa menjanjikan kepastian dan hasil yang bisa bertahan lama, bahkan seumur hidup! Semua panduan yang ada dalam buku ini menggunakan cara yang alami, juga sesuai dengan ilmu nutrisi dan diet yang ada saat ini. Jadi, kamu tidak perlu mengonsumsi suplemen apa pun atau menjadi anggota gym. Bahkan, kamu juga bisa melakukan latihannya di rumah! Semua testimoni dan contoh klien yang sukses bisa dilihat di akun Instagram @thefamousfitness



**Alvin Hartanto** mengawali kariernya di industri *fitness* dan kesehatan pada tahun 2011. Sejak saat itu, ia sudah membantu lebih dari ribuan orang untuk hidup lebih sehat dan memiliki tubuh yang ideal. Saat ini, ia masih sering mengedukasi sekitarnya melalui media sosial, televisi, dan radio.



PT Gramedia Widiasarana Indonesia  
Kompas Gramedia Building  
Jl. Palmerah Barat No. 33-37, Jakarta 10270  
Telp. (021) 5365 0110, 5365 0111 ext. 3300-3307  
Fax: (021) 53698098  
www.grasindo.id



@grasindo\_id



grasindo\_id



Grasindo Publisher

Self Improvement

ISBN 978-602-45-2882-9  
978-602-05-0116-1 DIGITAL

U17+



571850005



Harga P. Jawa Rp88.000,00