



ANANAS MAHARTHA INDONESIA

Yulia Baltzschun

I HATE DIET

Free Sample

Aku Mau Langsing,
Tanpa Diet & Tanpa Menderita



Buku Ini Tuh



Mind Blowing / Subconscious Healing

Memperbaiki dan menetralkan semua perasaan negatif mengenai persepsi diet dan tubuh yang sering menjadi akar masalah utama.



Ramah Untuk Pemula

Bahasa dan gaya penulisan telah disederhanakan dengan penambahan ilustrasi gambar untuk mempermudah pemahaman.



Menjawab Most Top Diet Questions

Membongkar secara *blak-blakan* mitos dan fakta diet yang selama ini sudah terlanjur menyebar dan melebur dalam keseharian.



Membimbing Untuk Mengenal Diri Sendiri

Menampar sekaligus membimbing pembaca untuk lebih peka dan hebat dalam berkomunikasi dengan tubuhnya sendiri.



Flexible

Seluruh materi diet bisa dikembangkan sesuai kebutuhan dan kondisi tubuh masing-masing (tidak mengikat ataupun mengekang).



Sumber Solid

Materi berdasarkan Standar Ilmu Gizi dengan dilengkapi beberapa hasil studi yang mendukung materi penjelasan.

Misteri Diet

Diet sudah menjadi hal yang luar biasa *trending* dari jaman dahulu kala sayangnya meskipun diet selalu menjadi topik yang *trending* tetapi untuk menjalankan diet ternyata gak pernah semudah kedengarannya. Sebagian besar orang yang sedang membaca buku ini pasti pernah melakukan diet dan menurut tebakan aku sepertinya hampir sebagian besar dari orang-orang yang pernah melakukan program diet tertentu pasti pernah mengalami kegagalan atau bahkan mungkin sampai detik ini pun masih berada dalam kondisi gagal.

Diet gak hanya sebatas tentang kamu dan berat badan kamu aja loh, percaya gak kalau diet itu adalah permasalahan besar di dunia? Permasalahan diet dan berat badan bisa dibilang sudah menjadi kendala epidemi khususnya untuk kaum wanita. Menurut statistik yang dilakukan pada tahun 2011 di bawah ini ternyata:

75% Wanita memiliki pikiran yang sangat negatif terhadap bentuk tubuh mereka dan termasuk terhadap makanan

91% Mahasiswa wanita selalu berusaha mengontrol berat badan mereka

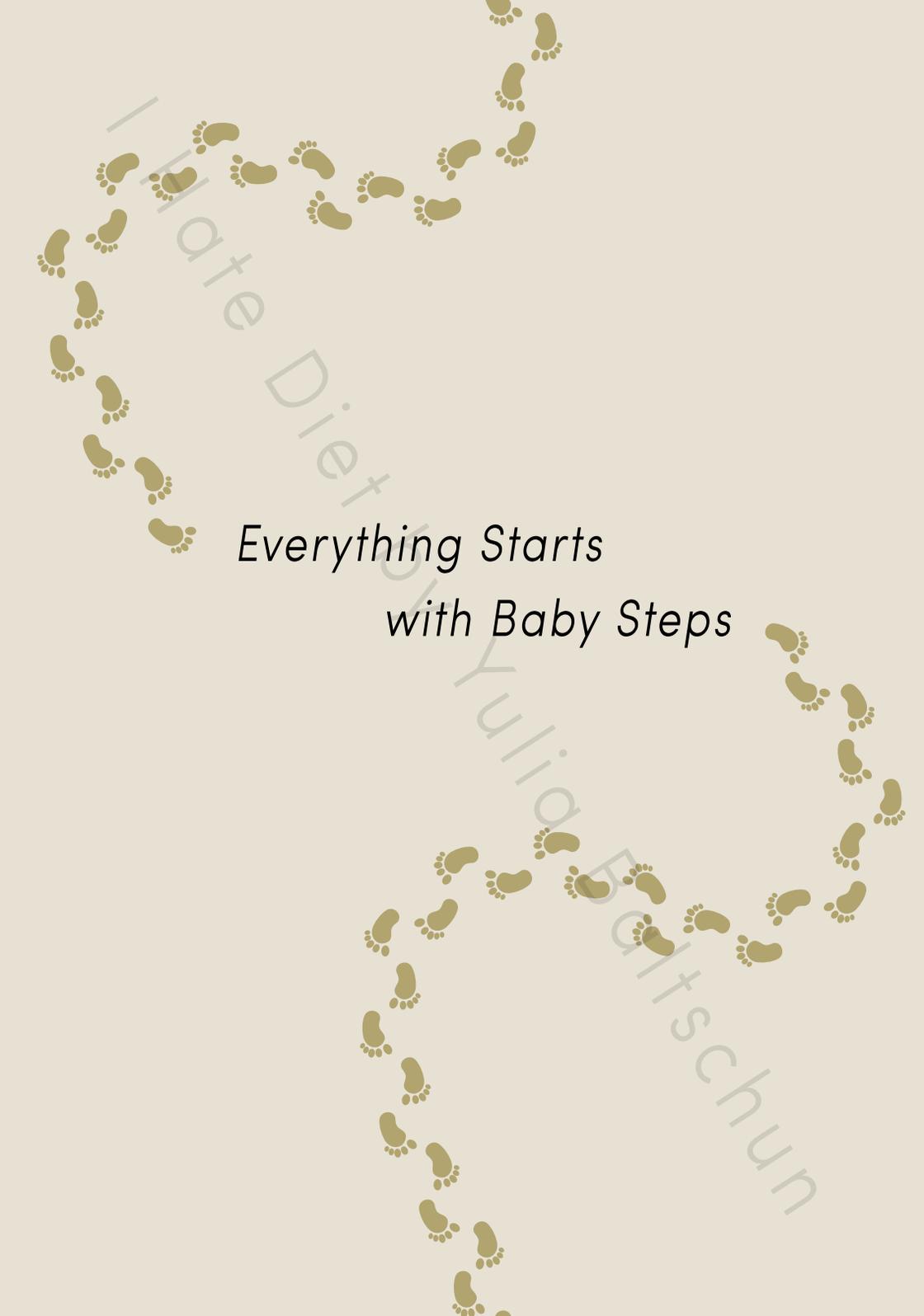
Sekitar 10 juta wanita dan 1 juta pria berada dalam kondisi kritis akibat *eating disorder*

Jumlah kematian remaja yang berusia 20 tahunan akibat anoreksia ternyata 18x lebih besar dibandingkan jumlah akibat sebab kematian lainnya.

1 dari 5 orang meninggal akibat diet yang buruk (seperti contohnya akibat pola makan tidak seimbang, jumlah kalori yang terlalu berlebih, kekurangan zat gizi dan termasuk tingginya lemak jenuh dan gula).

Diet sampai kapanpun akan tetap menjadi permasalahan untuk sebagian besar orang tetapi meskipun begitu kita masih memiliki harapan untuk keluar dari masalah itu, siapa tau dengan sekarang kita memulai untuk mengedukasi diri sendiri tentang pemahaman diet yang benar maka angka 75%, 91% dan angka-angka hasil statistik lainnya itu bisa berkurang secara perlahan.





*Everything Starts
with Baby Steps*



Kenapa Harus Buku Ini

"Memulai program diet tanpa memahami ilmunya sama halnya dengan langsung loncat ke tengah kolam tanpa pernah belajar berenang sebelumnya, sudah pasti akan tenggelam."

Inget ya, kalau dietmu selalu gagal, bisa jadi bukan jenis kolamnya yang salah, tapi kemampuan berenangmu yang belum mencukupi."

Izinkan aku curhat sedikit ya guys,

Semasa SMA sampai kuliah, pola pikir aku tentang cara langsing & cara diet tuh sempit banget, aku selalu berfikir kalau orang yang memiliki tubuh bagus cuma orang-orang beruntung yang dilahirkan dengan genetik langsing aja atau cuma orang-orang kaya yang memiliki fasilitas lengkap untuk membayar *personal trainer*, mengikuti *catering diet*, menggunakan korset canggih seharga jutaan rupiah, perawatan di klinik kecantikan atau berbagai hal lainnya yang hanya bisa diraih dengan uang aja.

Sedihnya, dengan bermodalkan semangat tinggi & disiplin membara doank akhirnya aku pun memulai program diet yang menurut aku benar pada masa itu dan dietnya adalah diet dangkal alias tanpa sumber ilmu yang cukup, pada masa-masa itu yang aku tau cuma:



“Semakin sedikit makan artinya lemak yang terbakar semakin banyak & semua makanan enak harus dihindari karena itu bikin gendut.”

Segala upaya udah aku lakuin loh, beneran deh, aku berjuang mati-matian banget waktu itu. Upaya yang aku lakukan antara lain adalah:

- Diet ketat ekstrim super-duper disiplin
- Makan tanpa gula, tanpa garam, tanpa MSG dan tanpa penyedap lainnya
- Stop makan malam
- Menahan lapar sepanjang hari, kalau tiba-tiba kelaperan langsung minum air yang banyak
- Membuang ngemil dari kehidupan
- Minum green tea bergelas-gelas seharian
- Pake cream pembakar lemak
- Pake korset mahal yang belinya harus nabung dulu berbulan-bulan,
- Minum pencahar setiap hari, segala *brand* udah dicoba
- Diet OCD nya om Deddy Corbuzier, jendela makan cuma 6 jam
- Makan dengan porsi super sedikit (lebih sedikit dari porsi makan balita)
- Makanan yang dikonsumsi adalah makanan yang **gak** mengandung karbohidrat
- *Jogging* beberapa kali dalam satu minggu dan *nge-gym* 3 kali seminggu dengan durasi bisa sampe 3 jam non-stop
- Dan berbagai upaya membabi-butakan lainnya

Apapun cara diet yang lagi kalian lakuin sekarang, semuanya udah pernah aku coba duluan. Apalagi aku orangnya super ambisius pula, jadi aku lakuin semuanya dengan penuh dedikasi dan semangat.

Oh my God Ooooh! Herannya tubuhku seolah enggak mau bekerja sama dan enggak memberikan hasil yang aku harapkan sama sekali, sangat mengecewakan!

Waktu terus berjalan bertahun-tahun sampai akhirnya tanpa disadari aku tumbuh menjadi seorang gadis muda yang selalu minder dengan bentuk tubuhku yang gak pernah bisa dirubah, aku benci banget kenapa tubuh aku tuh bentuknya biasa banget, gak indah sama sekali! Memang aku gak pernah sampai obesitas sih, tetapi sebelnya perut bawah aku tuh selalu buncit sepanjang hari meskipun aku udah memotong banyak banget makananku malahan sampai pernah beberapa kali pingsan di kampus karena kurang makan. Harus sedot lemak kayaknya sih ini (saking *hopeless*-nya aku dulu sampai mikir begitu)

Segala upaya tampak sangat mustahil pada waktu itu, sejujur tubuh udah super kurus abis sampai tulang pipi, tulang rusuk dan tulang panggul menonjol jelas. Anehnya, kalau aku makan sesuatu yang enak satu kali aja pasti tiba-tiba perut langsung buncit lagi (*skinny fat* istilahnya).

Nyebelin.. Nyebelin.. Nyebelin banget sih!

Singkat cerita, akhirnya karena lelah aku mulai menerima bentuk tubuh aku yang *skinny fat* dengan pola pikir masih berusaha positif,

“Gak apa apa deh buncit sedikit, kan masih bisa diakalin pake korset atau pake apa aja daripada satu badan tebal gendut semua, ya kaaan”

Pada saat itu aku sangat yakin aku bisa mempertahankan bentuk badan aku yang *skinny*, makanya aku mulai enjoy dan bahagialah sedikit. Tiba-tiba, jeng jreng! Siapa sangka disuatu waktu pertengahan kuliah, berat badan aku bertambah 10 kg dalam waktu 3 bulan, sedangkan yang bertambah itu adalah keseluruhan lemak tubuh, dimulai dari lemak pipi, lengan, paha dan pastinya perut juga. Sampai celana kampus gak bisa dikancing lagi donk, Mampus! Semenjak saat

itu kepanikan aku bertambah dan aku pun akhirnya sadar meski genetik tubuhku tipenya tuh *skinny* tapi kalau aku gak mengatur pola makan ternyata tubuhku pun bisa berubah jadi tebal.

Oh My GOD! Aku benci badan aku banget sumpaaaaaah! Mau kurus menderitanya luar biasa, giliran makan liar dikit eh.. Bentuk badan malahan ikutan liar juga.

Coba tebak apa yang aku lakukan setelah itu?

Bukanya mencoba mempelajari tubuh, sebagai remaja yang mau instan aku justru semakin menyiksa tubuhku dengan berbagai jenis diet ekstrim lainnya. Dengan harapan badanku akan terpaksa mengalah dan menuruti kemauanku. Hasil yang aku dapatkan pun udah bisa ditebak, tubuhku tidak mau menerima malahan justru memberontak lebih keras.

Berkat pola dietku yang sadis, minim gizi, terlalu rendah kalori, olahraga yang berlebihan dan konsumsi berbagai jenis suplemen dan minuman herbal pembakar lemak yang jumlahnya diluar batas, akhirnya tanda-tanda aneh dari tubuhku mulai bermunculan. Dimulai dengan siklus menstruasi yang sangat berantakan, siklus menstruasi aku bisa loncat sampai 4 bulan sekali bahkan pernah sampai 6 bulan sekali, terus gejala lainnya adalah stamina tubuh aku lemah banget, gak fit dan gak bertenaga sama sekali sampai tiba-tiba pingsan di kampus atau di mall tuh udah jadi hal yang wajar-wajar aja alias sering banget. Selain itu, dalam satu bulan aku juga bisa terjangkit berbagai penyakit dengan gampang, dari mulai flu, demam, asam lambung yang parah sampai infeksi kuping, infeksi kantung kemih dan segala jenis penyakit yang aneh-aneh. Sumpah ini gak dilebay-lebayin, temen kuliah aku aja sampe bilang

“Gw gak pernah loh lihat orang yang gampang banget sakit kaya loe” aaah kejamnya dia :(

Kesimpulannya sih, aku adalah orang yang sangat lemah, lesu, gampang sakit, sangat emosional dan sangat pesimis. (paket lengkap PUTUS ASA)

Tapi lagi-lagi karena ke-begoan aku pada masa itu sangat luar biasa par-

ah, pada saat itu aku tetep aja masa bodo sama kesehatan aku, ya lagian ngapain sehat kalau tetep buncit kan? Aku hanya memikirkan penampilan jauh diatas kesehatan so aku tetap menjalankan yang aku yakini membuatku terlihat langsing pada saat itu. Hajar Terus, pantang mundur, diet ketat lagi!

Bertahun-tahun berlalu hingga waktunya aku mendekati lulus kuliah, ini mendekati momen aku mulai kenal sama Scot suami aku, eh! Curhatnya kebablasan. Dari awal kuliah hingga semester akhir ternyata siklus menstruasi aku tetep parah, hal yang bikin aku lebih kesal lagi adalah jerawat aku pun bertahun-tahun gak habis-habis akibat dari siklus menstruasi aku yang kacau itu, akhirnya aku muak dan pingin cepet-cepet perbaiki hormon aku. Ini juga bukan karena mau sehat sih, cuma pingin muka mulus gak ada jerawat aja dan YANG PENTING CANTIK! GO GO GO!

Saat itu akhirnya aku berkonsultasi dengan profesor sekaligus dokter spesialis kandungan di rumah sakit ibu dan anak di Bandung, beliau menyatakan bahwa kemungkinan besar aku akan sangat susah untuk memiliki anak alias semi mandul karena hormon dan suatu kondisi di dalam rahim aku, sehingga kalau *one day* aku ingin memiliki anak, aku harus melakukan program khusus dan bahkan harus melakukan operasi rahim untuk memperbaiki kondisi kelainan aku tersebut (pada saat itu dokter menjelaskan secara detail tentang kondisi kelainannya, tapi aku gak paham jadi sampai saat ini aku gak ingat kelainan apa yang aku miliki di rahimku dulu, hadeeeuh parah amat sih gue!).

Saat itu aku sangat terpukul banget dan merasa sangat kecewa dengan tubuh aku, kenapa sih badan aku terus aja ngasih masalah, gak bisa aja ngasih hal-hal baik kek. Andaikan aku jadi orang lain pasti gak gini deh hidup aku. (Ini adalah momen-momen paling gak bersyukur di dalam hidup nih).

Suatu hari di kamar kosan aku berbaring di atas kasur dan kebetulan sudah jamanya *smartphone* android sih jadi lebih gampang untuk *browsing* informasi. Tiba-tiba aku memiliki tekad baru untuk membaca-baca sedikit tentang ilmu dasar diet. Hal pertama yang aku baca adalah tentang otot dan protein pada

waktu itu. Dengan bermodal membaca artikel dangkal tentang otot dan protein aku menemukan sedikit celah informasi yang sebelumnya nggak kepikiran sama sekali lalu pelan-pelan aku semakin tertarik untuk terus membaca tentang otot dan protein lebih mendetail yaitu baik dari fungsinya, jumlah yang dibutuhkan dan hal lainnya. Semenjak hari itu aku akhirnya bisa MENAMPAR DIRI SENDIRI ya meskipun masih agak lemot sih tapi aku pun akhirnya sadar:

“Jangan pernah memaksa tubuh untuk memenuhi perintah kita yang egois tanpa memikirkan kebutuhannya, karena tubuh justru akan berbalik menyerang lebih kejam.

Dengarkan rintihannya & penuhi segala kebutuhannya maka tanpa harus dipaksakan, tubuh akan memberikan apa yang kita inginkan dengan sendirinya”

Akhirnya, setelah jatuh-bangun gagal diet selama 4 tahun lebih akibat ke-begoan sendiri, *finally* saat ini aku menjadi jauh lebih baik & lebih bahagia dengan tubuh aku sendiri. Aku berhasil memperbaiki pola pikir dan memegang ilmu dasar diet yang benar. Aku berhasil menjadi lebih sehat dan lebih bugar baik fisik maupun mental, aku berhasil melahirkan dua orang anak tanpa harus melakukan program atau operasi rahim terlebih dulu (mandulnya gak jadi, syukurlah), aku berhasil memiliki badan yang jauh lebih fit dan bagus bentuknya dibanding saat aku masih gadis dulu dan yang paling penting adalah aku jauh lebih menikmati hidup dan bisa dengan leluasa menikmati makanan enak apapun tanpa panik akan merusak bentuk tubuh ataupun kesehatanku. *Oh Yes!! I'm totally free and Happy now.*

Secara garis besar aku telah mencapai titik dimana aku mulai mengenali sifat badan aku sendiri dan tau apa yang harus aku lakukan untuk tetap sehat & langsing dengan nyaman dan bahagia.

Diharapkan dengan aku menulis buku ini maka aku bisa membantu menyelamatkan orang-orang di luar sana, orang-orang yang masih *keukeuh* dengan konsep diet ekstrimnya, orang-orang yang masih rela menyiksa diri sendiri demi langsing ataupun orang-orang yang memang masih bingung harus memulai diet dari mana.

Jadi kenapa kamu harus baca buku ini?

SUPAYA, CUKUP AKU AJA YANG MENDERITA & BEGO DEMI LANGSING, KALIAN GAK USAH IKUT-IKUTAN JADI BEGO BEGITU YA.

“Tuhan tidak menciptakan manusia untuk merasa jelek & hina dengan bentuk tubuhnya sendiri, Tuhan hanya ingin kita bersyukur dengan cara berupaya dan merawat diri terlebih dahulu sebelum kita menuntut hal yang indah dengan cuma-cuma”

“Kamu bisa menjadi gendut, bisa menjadi buncit, bisa menjadi lesu, bisa menjadi langsing, bisa menjadi sehat. Kamu bisa menjadi apapun yang kamu mau ataupun yang tidak kamu mau. Ingat ya, apapun kondisi kamu sekarang (gendut atau kurus) “semua itu terjadi mutlak atas izinmu.”

Didalam buku ini, aku tidak akan menjelaskan secara terperinci mengenai diet yang terlalu rumit dan mendalam, contohnya kaya cara ribet menghitung kalori secara detail dengan berbagai rumusnya yang panjang, memberikan pola makan terperinci dari sarapan hingga makan malam dengan berbagai larangan ini itu, jumlah repetisi olahraga dan lainnya yang sangat spesifik, No no no! Aku gak se-kejam itu kok sama kalian :) Aku paham banget gimana perasaan kalian sebagai pemula. Bagi kalian pemula yang gak mau ribet, hal terlalu rumit justru bakalan nambah rasa benci sama diet.

Tenang aja guys, ini bukan bukan buku panduan diet yang ilmiah lebay, memang akan ada sumber-sumber valid dari beberapa hasil penelitian & jurnal, tapi *bimsalabim* akan aku sulap jadi super sederhana & mudah dimengerti.

So, jangan buru-buru menutup buku ini terus dikasih tukang loak ya, aduh ha-hahaha.

Buku ini akan lebih berfokus pada memperbaiki kesalahan-kesalahan fatal pemula yang cenderung SEPELE dan tidak pernah terpikirkan yang justru sangat sering menjadi penyebab kegagalan dalam menjalankan diet apapun. Terinspirasi dari upaya introspeksi terhadap kesalahanku di masa lalu dan juga ditambah

dengan observasi terhadap ratusan orang yang berkonsultasi via sosial media secara langsung denganku, maka dengan senang hati aku akan berbagi secara tegas dan blak-blakan melalui tulisan di dalam buku ini.

Btw, Kenapa buku ini aku beri judul *I Hate Diet*?

Karena aku tau sebagian besar dari kita yang mengidamkan badan langsing pernah dan bahkan mungkin masih berada di posisi yang merasa sangat jengkel dan benci dengan segala hal yang berhubungan dengan diet, semua orang pasti mau langsing tapi *mostly* semuanya males diet, Bener kan? Buku ini diharapkan bisa memperbaiki pola alam bawah sadar kita yang udah terlanjur terprogram negatif terhadap diet sehingga semua sugesti buruk tentang diet yang tertanam di dalam program otak kita bisa dinetralsir dulu supaya ketika kita memulai program diet apapun kelak jalannya akan lebih menyenangkan dan mudah.





PENTING BANGET NIH!!!

Kamu Salah!

(Menanam teori dasar yang salah menyebabkan kegagalan yang bertubi-tubi)

"Aduh aku lagi flu, dietnya harus stop dulu"

"Ih lagi program hamil kok diet sih, gak boleh loh!"

"Aku mau diet sih tapi aku kan masih remaja, gak boleh diet kata mamah aku."

"loh! katanya lagi diet tapi kok makan nasi putih sih?"

Pernah denger pernyataan serupa seperti itu?

Dari apa yang dilontarkan, rata-rata orang tentang **diet** udah bisa *disimpulkan banget* kalau kebanyakan orang beranggapan bahwa diet memiliki arti yang sangat sempit. **Diet** dianggap sebagai upaya menjadi langsing **dengan mengurangi porsi makan atau bahkan menahan makan SAJA**. "Saja" inget loh, ada kata "saja"nya.

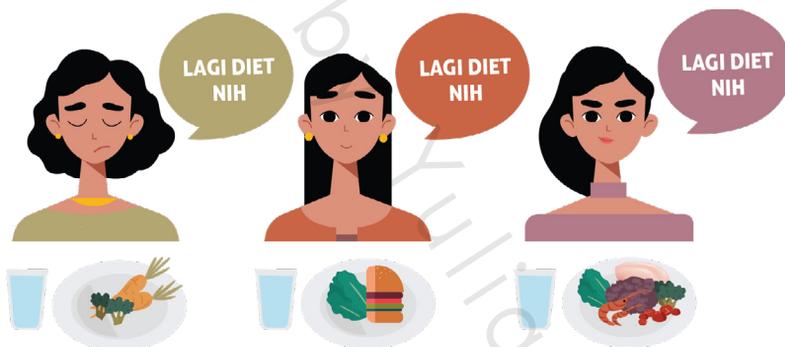


Tidak sedikit juga yang beranggapan bahwa:

diet = pola makan yang menyiksa diri

diet = pola hidup yang menderita

Sehingga *gak* heran ketika seseorang yang menyatakan dirinya “*sedang diet*” sering mengeluh bahwa program yang dilakukan sangat susah untuk dijalani, sering mengeluh juga tentang banyaknya jenis godaan yang mengganggu, mengeluh karena merasa penuh penyesalan baik fisik maupun mental dan bahkan sering mengeluh karena merasa sering diserang & dilarang oleh orang-orang sekitar, misalnya: *Aku diketawain temen kantor setiap kali aku diet, pacar aku marah kalau aku diet, dll.*



Mari kita mundur beberapa langkah dulu, mari renungkan kembali *mindset diet* yang seperti itu. Gini deh, bukankah memiliki tubuh ideal sama halnya dengan **memperbaiki komposisi tubuh menjadi seimbang & sehat** kan? Terus kenapa jalan menuju **seimbang & sehat** malahan harus lewat pola hidup yang menyiksa dan menyusahkan tubuh *sih*? *Gak masuk di akal deh kayaknya.*

Yup! Memang *mindset* bahwa **diet = menurunkan berat badan saja / diet = pola yang mengharuskan kita menderita & kelaparan** adalah ***mindset yang sangat salah***, tapi sayangnya memang sudah terlanjur menyebar sangat kuat di masyarakat. *Mindset* sedih kaya gini tertanam secara otomatis di alam bawah sadar



kita sehingga pada detik kita berniat akan melakukan pola diet sebenarnya detik itu juga alam bawah sadar kita tuh berbisik:

"Bye bye makanan enak, bye bye kebebasan & kebahagiaan, mulai saat ini aku akan siap menahan segala derita demi badan langsing."

Bagaimana bisa sukses dan berhasil menjalani **diet** kalau secara alam bawah sadar aja kita sudah memberitahukan diri kita bahwa **ada hal yang tidak menyenangkan akan terjadi sebentar lagi**. Sudah pasti bagian lain dari diri kita akan menangkap *signal* tidak baik dan akan berusaha memberontak, alhasil selama menjalani **diet** bukanya *progress* positif yang didapatkan malahan perkelahian sengit di dalam diri yang makin hari makin memanas. Ini sih namanya menciptakan musuh di dalam selimut, bedanya musuh dalam selimutnya bukan orang lain, tapi mental kita sendiri yang lagi memberontak.

QUOTE



Kebanyakan orang tidak menyadari bahwa mereka merusak kondisi psikologi dirinya ketika akan melakukan suatu diet tertentu, beranggapan bahwa kesehatan dan kebahagiaan mental haruslah mengalah dan dikorbankan demi meraih badan yang langsing ideal.

Kesehatan mental adalah modal awal yang menentukan kesuksesan program dietmu, tanpa mental yang sehat, dietmu justru akan menjadi mesin perusak diri yang kejam.

Yuk lurusin dulu sebelum *sok-sokan* mau mulai diet, jadi arti sebenarnya DIET itu apa sih?

Diet sendiri memiliki beberapa arti, secara Bahasa diet artinya adalah hal atau kegiatan yang dilakukan secara rutin atau menjadi kebiasaan. Sedangkan peng-



ertian diet secara spesifiknya adalah pola atau aturan makanan khusus untuk kesehatan dan sebagainya.

Dengan pengertian diatas sudah jelas kalau sebenarnya kita semua tuh melakukan diet hanya saja jenis dietnya yang berbeda-beda, ada diet untuk menurunkan berat badan, diet untuk menaikkan berat badan, diet penderita diabetes, diet untuk program kehamilan, diet untuk balita, diet anak kosan yang gak beraturan, diet suka-suka dan berbagai jenis pola diet lainnya yang dilakukan/dibutuhkan individu tertentu. Sekali lagi mohon diingat bahwa **orang yang melakukan diet belum tentu orang yang sedang ingin menurunkan berat badan saja ya.**

*Bersambung ke halaman 6 di buku **I Hate Diet**.*





CHEATING

"Terus gimana kalau aku kali-kali mau cheating dan makan makanan yang agak gak sehat, diet aku gagal gak tuh?"

Sesuai yang dijelaskan diatas tadi, kita semua masih boleh banget mengonsumsi apapun saat diet. tapi kita semua pastinya mau memberikan yang terbaik untuk tubuh kan? Artinya walaupun kamu mau mengonsumsi makanan *dirty food* setiap hari (makanan tinggi gula lah, atau tinggi lemak jenuh lah), *mainin* aja jumlah perbandingannya. Contoh permainan yang bisa kamu lakukan misalnya: **85% clean food** dan **15% dirty food**. Bisa juga untuk awal-awal coba dengan **50% - 50%** aja antara perbandingan **dirty food** dan **clean food**-nya terus dikit-dikit persentase perbandingan makanannya diperbaiki lagi sampai makanan yang gak terlalu *healthy* lebih sedikit jumlahnya. Dengan kata lain, kamu gak harus menjadi fanatik berlebihan dan memusuhi total semua *dirty food* yang ada, apalagi kalau ternyata *dirty food* itu adalah makanan kesukaan kamu banget. Gak usah sebrutal itu juga sih, yang seimbang-seimbang aja. *Gak ada manusia yang sempurna kan?* Gitu juga diet, gak akan ada diet yang bisa sempurna kok



seenggaknya diet kamu semakin lama semakin membaik dibanding sebelumnya.

Itu aja prinsipnya.



Makanan curang

Makanan menyimpang

Hari curang

Hari menyimpang

Hey guys, this is my cheat meal!

My cheat meal?? Iduh gak enak amet kedengarannya, kalau ngomong gitu kok kesannya orang yang ngomong kayak orang yang gak punya disiplin & gak bisa kontrol diri sampe harus *cheat* segala.

Secara gak sadar, **menggunakan istilah negatif sama halnya dengan memberikan label buruk untuk tindakan kamu sendiri.** Masa iya makan *doughnut* aja harus dikasih label buruk sih?

Cheat = menyimpang, menyimpang = bikin salah, bikin salah = merasa berdosa, merasa berdosa = menyesal, menyesal = panik & merasa rendah.

Intinya mental jadi gak sehat.

Kebayang gak kalau setiap kamu mengonsumsi sesuatu yang kamu suka banget (misalnya *doughnut* atau martabak atau makanan lainnya), satu sisi indera perasa kamu merasa puas banget, dunia tuh *nikmaaaaaat* banget rasanya tetapi di sisi lain ada rasa bersalah yang terus-terusan muncul setiap kali kamu habis makan makanan itu. Apa iya hal kayak begini bakal baik-baik aja kalau terus berlangsung dalam jangka panjang? Hal sederhana kayak begini bisa me-



rusak *self-esteem* kamu sendiri. Kalau kamu memang mau makan *doughnut* ya karena kamu suka *doughnut*, jangan sampai karena kamu suka *doughnut* terus artinya kamu adalah tipe orang yang gak bisa mengendalikan diri atau orang yang doyan selingkuh.

Mencintai rasa & mencintai sensasi suatu jenis makanan adalah rasa cinta yang berhubungan dengan alat indra & respon kimia di dalam otak.

*Bersambung ke halaman 217 di buku **I Hate Diet**.*





DETOX PULU

Diet Detox keburu menjamur di media sosial, info di medsos menanamkan pola pikir bahwa **program diet detox harus dilakukan sebelum melakukan program diet apapun**. Mirisnya ya diet yang ngakunya diet buat Detox ini justru pelan-pelan membunuh dan merusak tubuh. Yah bukannya sehat malah malnutrisi (kekurangan zat gizi).

Diet detox ala sosmed tuh aneh-aneh deh, salah satu yang sering diikuti orang adalah:

- Diet detox yang cuma makan beberapa jenis buah aja dalam beberapa hari atau beberapa minggu,
- Mengonsumsi air putih aja tanpa mengonsumsi makanan atau minuman berkalori apapun selama beberapa hari,
- Detox cuma minum jus buah aja,
- Detox dengan cara mengonsumsi suatu produk aja sekian hari,
- Dan detox-detox *waarbiyasah* lainnya.



Gini deh, dengan kita memperhatikan jenis yang dimakannya aja, kita seharusnya udah bisa berpikir kritis, *proteinnya mana? kebutuhan lemak untuk fungsi hormon nya dimana? Kebutuhan kalori untuk BMR/kebutuhan organ dan sel tubuh kita mana?* Semuanya hampir gak mencukupi sama sekali, logika sederhananya sih **bagaimana tubuh bisa membersihkan dirinya kalau organ-organ tubuhnya aja gak diberi suplai yang baik?** Inget VOC Belanda jaman penjajahan? Nah mirip gitulah, disuruh kerja keras tapi gak dikasih makan yang bener.

Proses Detoksifikasi terjadi setiap hari di dalam tubuh, meskipun kita gak paham apa itu detox, tetap aja organ tubuh seperti ginjal, paru-paru, hati dll bekerja secara konsisten setiap hari untuk memilah dan membuang zat-zat toxin dari tubuh untuk sesegera mungkin dibuang.

Aduh aduh, niatnya pingin "**detox**" demi membersihkan tubuh, kesannya kamu tuh udah jadi pahlawan buat diri kamu banget, tetapi sadar gak sih kadang usaha yang kelewat batas justru bikin kamu kelihatan *bloon*. Detoksifikasi yang serius seperti itu memang ada di dunia medis, TAPI detoksifikasi serius biasanya hanya dilakukan pada kasus-kasus besar seperti kasus kecanduan narkoba, keracunan metal berat atau keracunan kimia berat, *kepacok* ular, terserang alergi akut, dll.

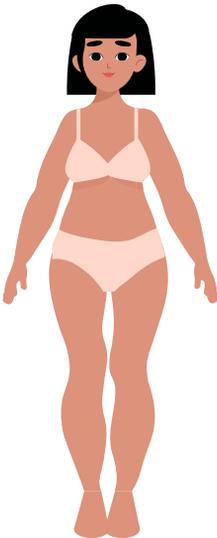
Bersambung ke halaman 243 di buku **I Hate Diet**.





TIPE METABOLISME

Endomorph



Bentuk Badan:

- 🍌 Memiliki bentuk tubuh cenderung melebar pada bagian tengah tubuh (bentuk bulat)
- 🍌 Ukuran dan diameter tulang cenderung besar
- 🍌 Kontur dan bentuk muka umumnya *chubby*
- 🍌 Komposisi lemak lebih dominan dibanding otot



Sifat Tubuh:

-  Metabolisme lambat, sangat mudah menimbun lemak dan juga lambat membakar lemak
-  Berat badan sangat mudah bertambah dan lambat turun
-  Mudah membentuk otot
-  Stamina tubuh yang umumnya mudah lelah
-  Sistem pencernaan relatif lambat

Makro Gizi Ideal:

Endomorph adalah tipe tubuh yang mudah mengalami kenaikan berat badan dan cenderung sangat mudah untuk mengalami obesitas. Kemampuan tubuh mengurangi lemak sebagai energi yang lambat menjadi kesulitan terbesar untuk tipe badan ini.

Makro gizi yang dianjurkan adalah:

-  25% karbohidrat, karbohidrat dianjurkan bersumber dari karbohidrat kompleks saja & 1 kepal sayuran tinggi serat
-  40% protein, protein bersumber dari protein hewani tanpa lemak
-  35% lemak, lemak sebaiknya tetap bersumber dari lemak tidak jenuh

Jenis Olahraga:

Olahraga yang cocok bagi *endomorph* adalah olahraga dengan intensitasnya tinggi namun tidak membebani lutut. Olahraga yang terlalu banyak melompat sebaiknya dihindari karena *endomorph* cenderung mudah cedera pada bagian



persendian khususnya sendi lutut. Pilihlah *Resistance training* seperti *weightlifting* dengan *Hypertrophy Program* untuk menaikkan massa otot yang dikombinasikan dengan olahraga lainnya seperti *Functional Training*, *Conditioning Training*, *Low Intensity Cardio* termasuk juga *HIIT Cardio* tujuannya untuk mengurangi dan menekan penambahan lemak tubuh. Jadwalkan olahraga lebih sering minimalnya 3-4x per minggu dengan pembagian hari latihan yang terpisah antara *lower body* dan *upper body*. Buat yang masuk ke dalam kelompok ini, kalian semangat ya... Awalnya pasti susah tapi setelah kalian menemukan titik kombinasi jenis olahraga yang pas pasti kalian akan melihat progres perubahan komposisi tubuh yang lebih baik.

Contoh *endomorph* yang kita temui:



Selebriti: Kim Kardashian, Oki Lukman, Dewi Hughes, dll.

Bersambung ke halaman 263 di buku **I Hate Diet**.

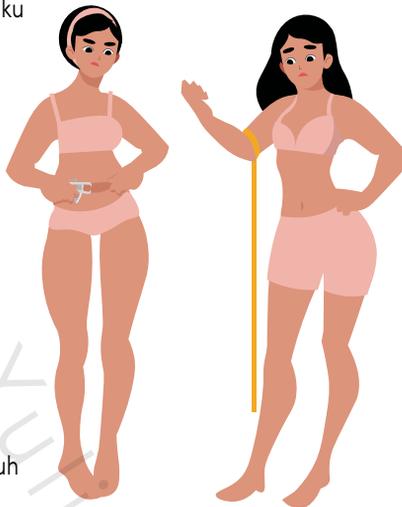


Cara Mengecilkan Bagian Tubuh

Mengecilkan Bagian Tubuh tertentu

Hampir semua orang yang menonton Youtube Channel aku dan juga follow Instagram aku bakal nanya pertanyaan yang serupa,

"Cara mengecilkan lengan gimana ya?
Mengecilkan paha?
Mengecilkan perut bawah?
Mengecilkan Pipi?
Mengecilkan Double Chin?"



Dan, dan, dan.... Mengecilkan bagian tubuh lainnya secara spesifik.

Mengecilkan bagian tubuh manapun, khususnya bagian tubuh yang berlemak banyak (dari pipi hingga ujung betis sekalipun) **gak bisa dengan cara memilih spot yang mau dkecilkan**. Jangan lagi terkecoh sama tips-tips dangkal yang bilang kalau mau mengecilkan perut harus fokus dengan latihan perut (*sit-up, crunch, plank, dll*), kalau mau mengecilkan lengan harus dengan latihan lengan, atau tips yang ngelarang *push-up* karena katanya *push-up* membakar lemak payudara, terus juga kalau pahanya gede harus banyak *squat* atau lebih parahnya lagi kalau pipi *chubby* kamu disuruh senam lidah supaya lemak pipinya kebakar.

Coba berfikir kayak ini deh, kalau memang untuk menyusutkan lemak di suatu titik harus dilakukan dengan cara melatih & menggerakkan titik itu terus gimana nasibnya dengan lemak yang menempel di dalam pembuluh darah kita? Masa



iya kalau mau mengurangi lemak di dalam pembuluh darah harus dengan cara olahraga yang menggerakkan pembuluh darah? Masa iya sih? Gimana caranya? Ah aneh ah.. Terus kalau misalnya *visceral fat* aku tinggi (lemak-lemak yang menyelimuti organ dalam kayak jantung, hati, usus dll) Gimana tuh? Aku harus cari olahraga yang bisa menggerakkan jantung sama hati aku juga? Olahraganya apa donk? Tentu gak logis kan saudara-saudara. Disini pentingnya memahami *basic knowledge* supaya gak ketipu-tipu **tips-tips diet jaman now yang tidak kompeten.**

Tubuh mendistribusikan lemak tergantung dari metabolisme dan dari sifat genetik masing-masing. Ada tipe tubuh yang dominan menimbun lemak di lengan, paha, perut atau punggung. Begitu juga untuk proses penguraian lemak menjadi energi, **tubuh kita yang menentukan lemak bagian mana yang diurai terlebih dahulu.** Contohnya meskipun ada 100 orang yang rajin *squat* selama sebulan bisa jadi hanya beberapa orang yang pahanya langsung kelihatan mengecil, puluhan orang sisanya mungkin mengalami penyusutan lemak di titik tubuh lain terlebih dahulu (bisa perutnya dulu, bisa lengannya dulu bisa juga cuma pipinya dulu yang menyusut). Jadi gak usah sedih sampai patah semangat kalau kamu yang udah rajin *squat* tapi paha kamu gak kelihatan ada perubahan, bisa jadi ribuan *squat* yang kamu pernah lakuin selama ini berdampaknya secara keseluruhan, bisa jadi lemak di dalam pembuluh darah kamu duluan yang berkurang sambil pelan-pelan merambat ke bagian paha.

Aku gak mau lagi yah, siapapun yang baru aja olahraga beberapa hari terus langsung DM aku mengeluh karena ngerasa lingkaran badan gak menyusut. **No!!** Aku gak mau pokoknya. **Coba fokus cut body fat sampai body fat kamu mencapai 20% kebawah** (*cut body fat*-nya tetep sambil pertahanin/tambah massa otot loh ya), kalau *body fat* kamu udah serendah itu dan kamu masih ngerasa lingkaran badan kamu gak ada perubahan sama sekali baru deh kamu boleh mengeluh. Andaiian *body fat* aja masih 26% keatas gak usah banyak galau dan panik, jalanin aja dulu, sabar.

Bersambung ke halaman 278 di buku **I Hate Diet.**





Yuk ah...

Stop basa basi
Stop buang uang
Stop buang waktu

Kalau kamu serius mau kurus tapi kamu benci banget diet, **LET'S GO!**

Jemput I **HATE DIET** kamu sekarang!

atau langsung ke:



yuliabaltschun



yuliabaltschun



Yulia Baltschun



+62 823-4149-4039

