

KESIHATAN

Susunan: Dee Dee



Dee Dee Mahmood
Pensyarah di American Council on Exercise, United States Sports Academy, International Sports Academy & Universiti Malaya.
Pakar Fisiologi Senaman & Trainer Celebrity.
Pakar Pemakanan.
Duta Kecergasan untuk REEBOK, Singapura & Malaysia.



MOTIVASI 6 bulan sebelum menjadi PENGANTIN

Setiap hari Isnin, selepas mandi pagi dan membuang air besar, timbang diri anda. Ambil ukuran badan: di sekeliling dada, pinggang, punggung, perut (di paras pusat), lengan dan peha.

Catitkan di dalam diari anda.

Catitkan segala yang anda makan dan minum seharian. Anda akan dapati yang anda akan lebih prihatin tentang apa yang anda makan setelah anda mula mencatatnya.

Setiap kali anda makan, tanyakan kepada diri samada, "Adakah makanan ini sihat bagi aku dan menolong aku dalam proses penurunan berat badan, supaya aku dapat kelihatan sihat dan berseri di hari persandingan ku?"

Catitkan kegiatan jasmani anda, berapa lama, apa yang anda lakukan sebagai senaman setiap hari.

Untuk memotivasikan diri anda, lekatkan gambar baju pengantin anda di muka diari. Setiap minggu pula, ambil gambar anda dengan memakai baju senaman yang sama dan lampirkan di dalam diari anda. Selain dari menjadi inspirasi dan memotivasikan anda terhadap komitmen dalam proses penjagaan berat badan anda, ini adalah untuk mencatitkan progres anda.

Tidurlah Permaisuri

Rehat yang cukup amat penting untuk kesihatan dan kecantikan. Tubuh kita membina sel-sel yang baru semasa kita tidur. Sel-sel tubuh akan rosak semasa kita bersenam dan menjalani kegiatan seharian.

Kajian juga telah menunjukkan bahawa kekurangan tidur menyebabkan pengeluaran hormon cortisol yang menjadi punca penyebab mengapa kita senang menjadi gemuk. Jadi pastikan anda mendapat 7-8 jam tidur setiap malam.

"Nampak ke babat aku?" - Bersenamlah!

Apakah keinginan setiap wanita yang menjadi raja sehari? Tentu sekali untuk sentiasa kelihatan cantik dan berseri. Kerana ini adalah hari yang bersejarah, maka seorang pengantin harus merasa selesa dan konfiden tanpa menghiraukan persoalan seperti, "Nampak ke babat aku?"

Kepada yang mempunyai masalah kegemukan, yang pada hari biasanya selalu bergambar dengan menyerongkan badan supaya mendapat sudut atau "angle" yang sesuai supaya tidak kelihatan gemuk atau selalu "menyembunyikan" tubuh di belakang orang lain, hari ini mungkin memberi tekanan yang teramat sangat kerana sebagai raja sehari, kita akan menjadi tumpuan semua para jemputan yang hadir pada hari itu.

Jadi mulakan langkah penurunan berat badan dari awal! Selain dari mempraktikkan pemakanan yang sihat dan berkhasiat, tidur dan rehat yang mencukupi, senaman juga penting untuk menghilangkan "babat" di badan dan memampatkan tubuh supaya tidak kelihatan menggelebeh. Dengan bersenam, ia dapat memperbaiki kecergasan kita, lantas akan merasa lebih bertenaga dan tidak cepat penat.

KESIHATAN

Susunan: Dee Dee

Langkah pertama:

Bagi mereka yang tidak pernah bersenam, atau sudah lama tidak bersenam, perlulah diingatkan supaya senaman dengan bertahap-tahap, demi mengelakkan kecederaan.

Minggu 1 dan 2

Mulakan dengan senaman yang mudah seperti berjalan pantas atau berbasikal selama 20 minit 3 kali seminggu. Jangan lupa senaman memamaskan badan serta regang otot setiap kali melakukan senaman.

Minggu 3 dan 4

Panjangkan masa senaman anda kepada 30-40 minit, 3-4 kali seminggu.

Minggu 5 dan 6

Selain dari meneruskan senaman berjalan pantas atau berbasikal, anda boleh bersilih ganti, berlari-lari anak sebanyak 3 hingga 5 minit, setiap 10 minit anda berjalan pantas.

Minggu 7 dan seterusnya

Lakukan senaman berlari-lari anak secara berterusan, mengikut daya kemampuan fizikal anda. Lakukan 4 hingga 5 kali seminggu.

Jika tahap kecergasan anda sudah meningkat, anda boleh cuba melakukan senaman yang lebih lasak seperti memacu selama 30 saat semasa anda berlari-lari anak, 3 hingga 8 kali di sesi senaman anda.

Selain dari itu, kita harus melakukan senaman pembentukan tubuh (body sculpting) dan memampatkan tubuh dari menggelebeh (body toning). Senaman khas ini boleh dilakukan di rumah.

Nak Kempis Perut? Mampatkan Punggung?

Senaman ini baik untuk memampatkan otot-otot di bahagian punggung, belakang dan ia juga berfungsi mengempiskan perut. Apabila lutut di naikan berselang-seli, tangan anda juga boleh diselang-selikan turun ke bawah. Lakukan pergerakan ini sebanyak 30 kali atau lebih, mengikut kemampuan anda, untuk sebelah kiri dan kanan. Jika anda ingin mencabar diri anda seterusnya, lakukan nya dengan pergerakan yang pantas.

Lakukan sebanyak 30 kali, rehat 1 minit dan ulang sehingga 3 kali.

Tinggikan bilangannya kepada 50 di minggu seterusnya dengan rehat 90 saat dan di ulang 3 kali.

Di minggu terdekat dengan hari bersejarah anda, tingkatkan kepada 100 kali sehari dan 2 minit rehat dan diulang 2 kali berturut-turut.

Buat regangan otot selepas itu seperti di gambar kedua ini di setiap kali melakukan Knee Ups.

Akhir sekali, mulakan langkah-langkah penjagaan berat badan anda secepat mungkin, agar apabila anda melihat gambar persandingan anda kelak, anda tidak akan merasa kesal dan kecewa kerana anda tidak memulakannya hari ini.

Memulakan langkah-langkah untuk penjagaan berat badan melalui bersenam dan pemakanan sihat bukan sahaja untuk kelihatan cantik dan anggun serta berseri sebagai raja sehari, tetapi anda juga dapat meraih faedah bertenaga, sihat dan ceria sekaligus dengan mempertingkatkan kecergasan dan kesihatan anda.

Semuga langkah-langkah kesihatan ini dapat dikekalkan dan keceriaan dapat ditingkatkan apabila berke-luarga kelak.

Selamat pengantin baru. Semuga kekal ke anak cucu dengan kesihatan yang baik. Amin.

