

# BMA

Ahad 21 Oktober 2012 (5 Zulhijah 1433)

MICA (P) 047/11/2011

<http://cyberita.asia1.com.sg>

60 SEN

BERITA MINGGU

sph Sebuah penerbitan  
Singapore Press Holdings

10 BM AHAD 21 OKTOBER 2012

## Petua pemakanan sihat

MELANGSINGKAN DAN MENYERIKAN BAKAL PENGANTIN

Mesti bersarapan

Ini menclong merancakkan proses metabolisme tubuh selepas lapan jam perut kosong kerana tidur. Bersarapan dapat menurunkan berat badan dengan lebih baik dan berjaya mengekalkan penurunan itu apabila dibandingkan dengan mereka yang tidak bersarapan.

Makan apabila lapar, tetapi jangan tunggu sampai anda terlalu lapar

Jika anda tunggu sehingga anda terlalu lapar, besar kemungkinan anda akan makan berlebihan.

Oleh itu, anda harus pastikan yang anda makan dengan kerap dan tetap dengan jumlah yang dikawal. Anda boleh cuba makan setiap empat jam sekali atau pastikan anda makan sarapan, makan tengah hari dan makan malam serta kudapan satu dua kali pada pertengahannya.

Kajian membuktikan bahawa mereka yang makan dengan tetap seperti ini telah terbukti tidak makan berlebihan pada keseluruhannya.

Pastikan hidangan tidak bertakung dengan minyak

Kurangkan makan makanan bergoreng, berlemak dan berlebihan manis kerana ini adalah kalori berlebihan yang tidak perlu.

Kurangkan makanan segera

Makanan segera serta makanan yang diproses seperti sosej atau hotdog perlu dikurangkan kerana pengawetan makanan ini menggunakan garam, gula dan lemak berlebihan. Bukan sahaja makanan ini berkalori tinggi malah ia juga menyebabkan *water retention* (pengekalan air).

Minum banyak air putih

Setiap hari sekurang-kurangnya anda perlu minum lapan hingga 12 gelas air putih. Air putih mengandungi 0 kalori dan tidak menggemukkan. Kekurangan kadar air dalam tubuh boleh menyebabkan anda sukar menurunkan berat badan kerana proses pembakaran lemak memerlukan tahap penghidratan yang baik. - Oleh DEE DEE MAHMOOD.

## Senaman ringkas untuk kuruskan badan

BAGI bakal pengantin perempuan yang ingin kelihatan anggun, langsing serta memiliki badan yang mantap pada hari persandingan mereka, saya menyarankan beberapa cara senaman dan pemakanan (lihat *Petua Pemakanan*) yang perlu anda patuhi enam bulan atau setahun sebelum hari perkahwinan anda.

Mereka yang tidak pernah bersenam atau sudah lama tidak bersenam, anda perlu melakukannya dengan bertahap-tahap demi mengelakkan kecederaan.

Mulakan dengan senaman yang mudah seperti berjalan pantas atau berbasikal selama 20 minit, tiga kali seminggu selama dua minggu.

Jangan lupa senaman memanaskan badan serta regang otot setiap kali anda mula bersenam.

Pada minggu ketiga dan keempat, panjangkan masa senaman anda kepada 30 hingga 40 minit, tiga empat kali seminggu.

Pada minggu kelima dan keenam, selain meneruskan senaman berjalan pantas atau berbasikal, anda boleh berlari-lari anak tiga hingga lima minit dan pada setiap 10 minit anda berjalan pantas.

Pada minggu ketujuh dan seterusnya, lakukan senaman berlari-lari anak secara berterusan mengikut kemampuan fizikal

anda. Lakukan empat hingga lima kali seminggu.

Jika tahap kecergasan anda sudah meningkat, anda boleh cuba melakukan senaman yang lebih lasak seperti memecut selama 30 saat semasa berlari-lari anak, tiga hingga lapan kali dalam sesi senaman

anda.

Selain itu, anda harus melakukan senaman pembentukan tubuh (*body sculpting*) dan memampatkan tubuh daripada menggeleber (*body toning*).

Senaman khas ini boleh dilakukan di rumah. - Oleh DEE DEE MAHMOOD.



### 'COBRA' DAN 'KNEES-UP':

Bagaikan seekor ular, senaman 'Cobra' (*kiri*) boleh meregangkan otot bahagian kaki, belakang tubuh dan perut. Ia boleh dilakukan semasa anda berehat, satu atau dua minit, ketika melakukan senaman lain.

Senaman 'Knees-up' (*kanari*) pula baik bagi memampatkan otot di punggung dan belakang tubuh dan mengempiskan perut. Apabila lutut dinaikkan secara berselang-seli antara lutut kanan dengan lutut kiri, tangan anda juga boleh dinaikkan dan diturunkan berselang-seli, kiri dan kanan. Lakukan pergerakan ini 30 kali atau lebih mengikut kemampuan anda bagi anggota sebelah kiri dan kanan. Jika ingin mencabar diri anda, lakukan dengan pergerakan yang pantas.

- Foto-foto DEE DEE MAHMOOD