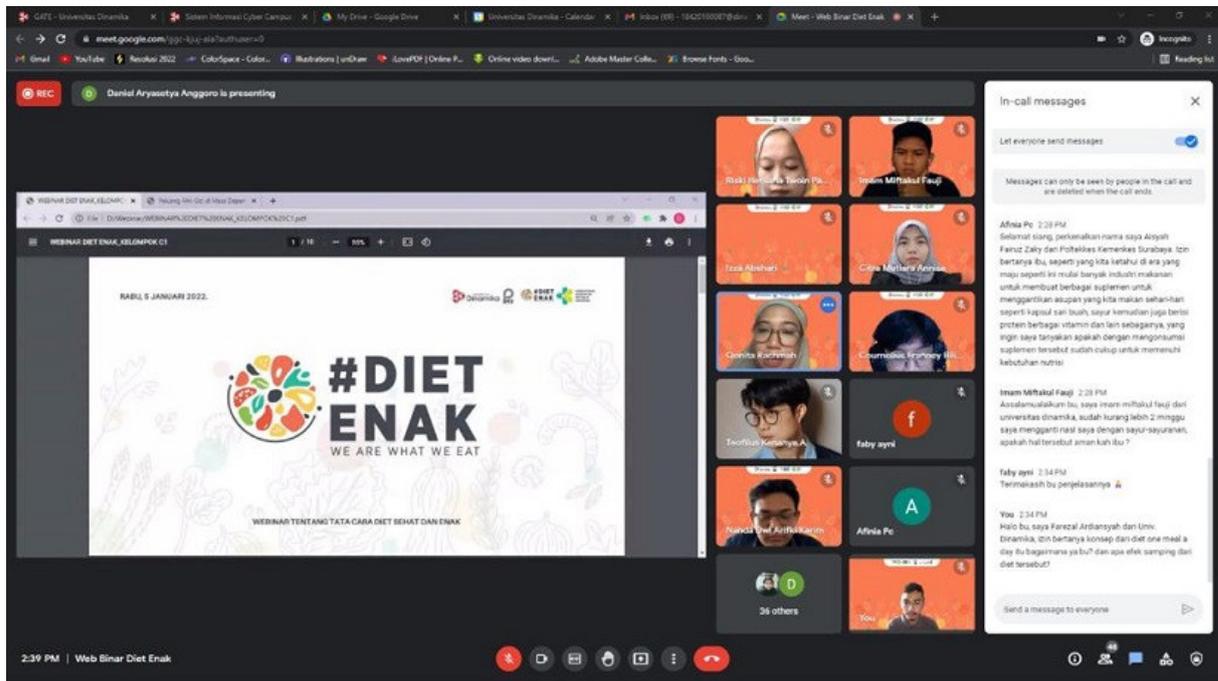


Dokumen : Kliping Berita Universitas Dinamika
Media : Website Undika - D'Media
Judul : Mahasiswa DKV Undika Gelar Webinar Diet Enak: Tips Diet Sehat dan Menyenangkan
Waktu : 2022-01-11 07:39:03



D'Media (10/01/22) – Mahasiswa S1 Desain Komunikasi Visual (DKV) Universitas Dinamika (Undika) mengadakan Webinar Diet Enak pada Rabu (5/01). Webinar yang diadakan oleh Riski Herliana, Citra Mutiara, Cournelius Franney, Farezal Ardiansyah, Nanda Dwi, dan Daniel Aryasetya ini mengundang Qonita Rachmah S.Gz., M.Sc yang juga merupakan dosen ahli gizi Universitas Airlangga sebagai narasumber.

“Kami ingin membantu semua orang khususnya wanita Indonesia agar dapat melakukan diet yang benar dan sehat dengan pilihan makanan yang enak sehingga kesannya diet itu menyenangkan,” tutur Herliana, koordinator dalam kegiatan webinar ini.

Ia dan teman-temannya ingin masyarakat tidak terjerumus dengan cara diet yang salah karena jika fatal maka dapat mengakibatkan terganggunya kesehatan dalam tubuh bahkan hingga menimbulkan resiko kematian. “Apalagi banyak diet yang menganjurkan untuk konsumsi obat-obatan atau pil diet yang sebenarnya dapat merusak organ tubuh,” lanjut Herliana.

Oleh karena itu, Qonita Rachmah diundang untuk memberikan edukasi mengenai cara diet yang benar tanpa harus menyiksa. “Kunci dalam melakukan pola makan sehat untuk menurunkan berat badan adalah menerapkan konsep Energy Balance,” ungkap Qonita.

Ia menjelaskan lebih lanjut bahwa apa yang kita makan harus sama dengan apa yang tubuh keluarkan melalui aktivitas fisik. Selain itu, bagi seseorang yang ingin melakukan penurunan berat badan, harus rutin melakukan evaluasi pola makan dengan mengurangi asupan makanan dalam tubuh hingga mencari tahu diet apa yang harus diterapkan agar body fat tidak meningkat.



Langkah awal jika ingin melakukan diet adalah memahami juga mengenai Daftar Bahan Makanan penukar atau DBMP. “Setelah itu, diri kita harus disiplin dan berkomitmen untuk melakukan pola atau pattern yang sama pada tubuh, mengurangi pemakaian minyak dan gula pada makanan hingga memperbanyak mengkonsumsi buah dan sayur,” jelas Qonita. Meski demikian, mengatur pola makan saja tidak cukup jika untuk menurunkan berat badan, seseorang juga harus melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara rutin. “Minim olahraga selama 150 menit dalam satu minggu dan yang terpenting pilih aktivitas fisik yang disukai ya jangan hanya mengikuti tren,” kata Qonita. Menurutnya, olahraga yang hanya mengikuti tren tidak akan bertahan lama sehingga dapat menghambat proses penurunan berat badan.

Kepada sebanyak kurang lebih 60 peserta webinar yang berusia 17-25 tahun ini Qonita menekankan untuk tidak hanya fokus pada penurunan angka timbangan saja karena hal tersebut dapat memicu timbulnya stress dalam diri dan dapat berakibat naiknya hormon kortisol yang membuat keinginan mengkonsumsi makanan manis meningkat. “Tips dari saya jangan memulai diet dengan hal-hal yang extreme namun low but steady,” pesan Qonita. Selain itu tetap perhatikan label kemasan pada setiap makanan yang akan dikonsumsi untuk mengatur jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh. **Cla.**