



**FUN  
FACT**

# KEBIASAAN BURUK YANG BISA BIKIN WARGI SEHAT **GEMUK!**



Kebiasaan buruk yang bisa menyebabkan kenaikan berat badan adalah banyak dan seringkali kita tidak menyadari dampaknya.

Beberapa di antaranya termasuk pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur, kurang tidur, kurangnya aktivitas fisik, stres, dan kebiasaan merokok dan minum alkohol.





## Kebiasaan buruk yang bikin gemuk



### 1. Pola makan yang buruk adalah salah satu faktor utama yang menyebabkan kenaikan berat badan.

Konsumsi makanan yang tinggi lemak, gula, dan kalori, serta makan terlalu banyak dalam satu waktu dapat membuat tubuh menyimpan lebih banyak lemak dan menyebabkan kenaikan berat badan. Selain itu, diri kita juga cenderung makan lebih banyak saat kita merasa stres atau kurang tidur.



### 2. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat menyebabkan kenaikan berat badan.

Saat kita tidak cukup bergerak, tubuh kita tidak membakar kalori seefektif mungkin, sehingga menyebabkan penumpukan lemak. Selain itu, stres juga dapat mempengaruhi produksi hormon yang bertanggung jawab atas pengaturan berat badan, sehingga meningkatkan risiko kenaikan berat badan.





## Oleh karena itu,

untuk menjaga berat badan yang sehat penting untuk menjaga pola makan yang sehat dan teratur, tidur cukup dan bergerak secara teratur, mengelola stres dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok dan minum alkohol.

