

Panduan Makan Kelas Fatloss

Hari Ke 1

(Timbang Pagi Hari)

Sarapan 06.00-08.00

Sarapan pagi sangat penting untuk diet karena memiliki beberapa manfaat utama:

Menjaga Metabolisme: Sarapan memulai proses metabolisme di pagi hari. Ini membantu tubuh membakar kalori lebih efisien sepanjang hari.

Mengurangi Rasa Lapar: Dengan sarapan, Anda cenderung merasa kenyang lebih lama. Ini mengurangi keinginan untuk ngemil atau makan berlebihan saat makan siang.

Mengontrol Porsi Makan: Dengan sarapan yang memadai, Anda cenderung tidak mengonsumsi porsi besar makan siang atau makan malam.

Memperbaiki Konsentrasi dan Produktivitas: Makan pagi memberikan energi yang diperlukan untuk fokus dan berpikir dengan jernih. Ini penting terutama untuk pekerja atau pelajar.

Mendukung Kesehatan Jantung: Sarapan sehat dapat membantu mengontrol tekanan darah dan kolesterol, yang penting untuk kesehatan jantung.

Menghindari Penumpukan Lemak: Orang yang melewatkan sarapan cenderung lebih cenderung menimbun lemak karena kecenderungan untuk makan berlebihan nantinya.

Namun, penting untuk diingat bahwa sarapan sehat harus mencakup nutrisi yang seimbang, termasuk protein, serat, dan lemak sehat. Hindari sarapan yang tinggi gula dan rendah nutrisi.

Contoh sarapan sehat untuk diet termasuk telur **rebus dengan sayuran, yogurt rendah lemak dengan buah-buahan dan biji chia**, atau **oatmeal dengan almond dan potongan buah**.

Ingatlah bahwa diet yang sehat adalah tentang keseimbangan dan variasi. Sarapan adalah bagian penting dari gaya hidup sehat dan dapat membantu Anda mencapai tujuan diet Anda dengan lebih efektif.

Cemilan Pagi 09.30-10.00

1 Buah Apel Hijau



Panduan Makan Kelas Fatloss

Hari Ke 1

Makan Siang 12.00-14.00

Ayam Panggang Sambal Matah



Bahan :

- 200gram dada ayam
- 3 Lembar Salada
- 3 iris Timun
- 2 iris Tomat
- 1 Siung bawang putih haluskan
- 1/2 sdt garam
- 1/2 sdt merica

Cara Memasak :

1. Cuci bersih dada ayam.
2. Lalu baluri ayam dengan bawang putih yg telah dihaluskan, beri garam, merica
3. Diamkan 10 menit agar bumbu meresap.
4. Panggang sampai matang diatas teflon dengan 1sdt Olive oil
5. Cara membuat sambal matah :
Potong kotak kecil bawang, tomat dan cabe
Campurkan bahan yang telah dipotong dengan perahan lemon, olive oil, dan garam.

Cemilan Sore 16.00-17.00

Fitbar



Panduan Makan Kelas Fatloss

Hari Ke 1

Makan Malam 18.30 - 19.00

Makan malam adalah bagian penting dari rencana diet sehat. Berikut adalah beberapa tips penting untuk makan malam yang mendukung tujuan diet Anda:

1. **Pilih Sumber Protein Berkualitas Tinggi:** Termasuklah protein dalam makan malam membantu mempertahankan massa otot dan memberikan rasa kenyang lebih lama. Pilihlah daging tanpa lemak, ikan, telur, atau alternatif nabati seperti tempe atau tahu.
 2. **Sertakan Sayuran Segar:** Sayuran adalah sumber serat dan nutrisi penting lainnya. Mereka rendah kalori namun tinggi serat, sehingga memberikan rasa kenyang tanpa menambah banyak kalori. Pastikan setengah dari piring Anda terdiri dari sayuran.
 3. **Kurangi Karbohidrat Olahan:** Hindari karbohidrat olahan seperti roti putih, nasi putih, atau pasta. Sebaliknya, pilihlah karbohidrat kompleks seperti nasi merah, quinoa, atau kentang manis.
 4. **Hindari Makanan Cepat Saji dan Makanan Olahan:** Makanan cepat saji dan makanan olahan cenderung tinggi kalori, gula, dan lemak jenuh. Mereka tidak menyediakan nutrisi yang seimbang dan dapat mengganggu rencana diet Anda.
 5. **Hindari Minuman Manis:** Minuman manis seperti soda atau minuman olahraga mengandung banyak gula tambahan. Lebih baik minum air putih atau minuman rendah kalori.
 6. **Pilih Metode Memasak yang Sehat:** Hindari menggoreng makanan. Pilihlah cara memasak seperti panggang, rebus, kukus, atau grill.
 7. **Jaga Porsi yang Seimbang:** Jangan makan terlalu banyak. Perhatikan porsi makan Anda dan dengarkan sinyal kenyang dari tubuh Anda.
 8. **Hindari Makan Terlalu Lambat Sebelum Tidur:** Coba makan malam dua hingga tiga jam sebelum tidur untuk memberi waktu pencernaan.
 9. **Pentingnya Air Putih:** Pastikan Anda terhidrasi dengan baik. Minumlah air putih selama dan setelah makan malam.
 10. **Hindari Makanan Penutup yang Tinggi Gula:** Jika Anda ingin makan makanan penutup, pilihlah opsi yang rendah gula seperti buah segar atau yogurt rendah lemak.
- Ingatlah bahwa diet yang sehat adalah tentang keseimbangan dan variasi. Konsultasikan dengan ahli gizi atau dokter Anda untuk saran khusus sesuai dengan kebutuhan dan tujuan diet Anda.

**Ingin Panduan Diet untuk 7 Hari ?
Gabung Kelas FatLoss Sekarang**

Menu diet yang enak dan bervariasi setiap hari



Siapa bilang kalau diet itu tersiksa?

Kalo ikut diet #kelasfatloss kamu ga perlu pusing lagi diet tiap hari makan apa, karena setiap hari sudah disediakan menu nya dan kamu tinggal follow saja ❤️

WhatsApp Aja GRATIS Konsultasi

Meal Plan yang diberikan ke peserta dibuat oleh para coach yang berpengalaman 3-20 tahun, memang juga telah diteliti supaya bisa mendapatkan all objectives.

- 👍 Rasa Sedap (citarasa Indonesia)
- 👍 Rendah Kalori
- 👍 Tinggi Nutrisi
- 👍 Low GI (Rendah Glikemik Indeks)
- 👍 Macronutrient Seimbang
- 👍 Praktis (Gampang disediakan dan mudah didapatkan)
- 👍 Harga murah dan terjangkau
- 👍 Bisa dimakan 1 keluarga dan long term

Hasil dari Kelas Fat Loss



Belajar mencintai PROSES dan menjaga KONSISTENSI pada diri sendiri. Kita tidak akan tahu kapan HASIL itu akan terlihat, tp nikmatilah proses nya dengan tenang. Secara tidak sadar kau akan mendapatkan hasil itu. Karena semua itu dimulai dari KAMU.

Fitri
Langsing 27 kilo



Alhamdulillah selama mengikuti semua menu dan arahan dari coach, hanya program diet premium coaching ini yang berhasil menurunkan bb hingga 25 kg!! MasyaAllah 🙏

Ayyi
Langsing 25 kilo



Walaupun online coaching, hasil yg didapatkan sangat maksimal jika bener2 konsultasi via chat setiap ada yg di bingungkan & mengikuti ilmu serta panduan yg diberikan 🙏

Shinta
Langsing 27 kilo



aku udah gak mampu lagi menahan beban BB yang sebelum gak pernah aku rasakan akhirnya aku memutuskan ikut kelas diet yang super duper enak, menyehatkan dan menyenangkan akhirnya aku berhasil turun 9KG

Ida Lisa
Langsing 9 kilo

Tunggu Apa Lagi? Ikut Kelas Diet Online Wujudkan Berat Badan Ideal Sekarang.

Sekarang saatnya wujudkan berat badan ideal dengan bergabung bersama kelas diet online. Kelas diet online akan membantu Kamu menurunkan berat badan secara sehat dan efektif, dengan mengatur pola makan dan melakukan olahraga yang tepat. Selain itu, kami juga menyediakan konsultasi dengan pelatih profesional, serta menu makanan sehat yang bisa dipesan sesuai dengan kebutuhan Kamu. Ayo, jangan menunda lagi dan gabung bersama kami sekarang juga.