

Menghilangkan Lemak, Bukan Menghilangkan Berat Badan

Kontribusi Dari Administrator
Minggu, 29 Juni 2008

Siapa pun, terutama wanita, tentu menginginkan bentuk tubuh yang ideal. Ya, itulah ungkapan pertama yang diucapkan Dr. Phaidon dalam talkshow bukunya yang berjudul Fat Loss not Weight Loss di Panggung Utama Pesta Buku Jakarta 2008.

Siapa pun, terutama wanita, tentu menginginkan bentuk tubuh yang ideal. Ya, itulah ungkapan pertama yang diucapkan Dr. Phaidon dalam talkshow bukunya yang berjudul Fat Loss not Weight Loss di Panggung Utama Pesta Buku Jakarta 2008.

Pada hari Minggu, 29 Juni 2008 kemarin, Dr. Phaidon membahas tiga konsep yang sangat penting dalam menurunkan berat badan, yaitu olahraga, pola makan sehat, dan fat burner. Ia membagi-bagikan resep tata cara melangsingkan tubuh tanpa menyulitkan orang yang melakukannya.

“Inti dari fatloss adalah menghilangkan lemak. Bukan berat badannya,” kata pria yang memiliki badan atletis ini. Dengan gaya yang sangat atraktif dan menghibur, tak ayal banyak pengunjung yang tertarik untuk mengikuti talkshow ini.

Menurutnya, untuk mendapatkan tubuh yang ideal caranya sangatlah mudah. “Cukup mengombinasikan ketigal hal tadi, yaitu olahraga yang teratur, menjalankan pola makan yang sehat, dan penggunaan fat burner yang tepat.”

Selain membahas tentang cara menghilangkan lemak, Dr. Phaidon juga memberikan tip-tip diet yang sederhana. Menurutnya, yang membuat gemuk tubuh seseorang adalah nasi putih, roti putih, gula pasir, mi instan, dan kue-kuean. Sedangkan hal-hal yang bisa membuat langsing adalah nasi merah, roti gandum, gula diet, pasta, dan kacang-kacangan. Tak segan-segan, ia pun memberitahukan cara meningkatkan stamina bagi para pengunjung pria.