

<http://1.beritasatu.com/1health/id/article/detail/selamat-tinggal-obesitas-286.html>

Selamat Tinggal Obesitas!

Posted on 28 November 2014 10:19:27

Category *Nah-Sehat*

Author *Ilhamdi*

A large, handwritten-style word 'Goodbye' in black ink, slanted upwards from left to right.

Cara menghilangkan obesitas bisa dimulai dari sendiri. Bagaimana caranya (Flickr/Broadside)

Pernakah Anda menghitung jumlah kalori untuk menjaga keseimbangan tubuh dan mencegah terjadinya risiko obesitas? Jika hal ini belum Anda lakukan dengan baik, kini tak perlu khawatir, karena tersedia aplikasi "Bye Bye Big" yang akan membantu Anda untuk menjaga keseimbangan tubuh.

Aplikasi ini bertujuan untuk mencegah seseorang terhindar dari penyakit dan risiko obesitas yang bisa berlanjut menjadi beberapa penyakit, seperti serangan jantung dan berbagai penyakit lainnya. Seperti apa manfaat aplikasi ini untuk kesehatan?

Pada tampilan pertama "Bye Bye Big" akan meminta Anda memasukkan data diri seperti berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui seberapa besar BMI (*body mass index*). Aplikasi "Bye Bye Big" akan menjelaskan beberapa ketentuan mengenai berat dan tinggi badan yang ideal sesuai dengan usia Anda sekarang.

Aplikasi ini akan memberi perhitungan bagaimana berat badan normal seseorang seperti kelebihan berat badan, kondisi obesitas 1, dan obesitas 2. Tidak hanya itu, aplikasi ini juga akan memberikan saran bagi Anda yang memiliki tubuh yang terlalu kurus dan mencoba untuk mengembalikan berat badan ideal dengan pola makan yang tepat.

Untuk memperbaiki pola makan agar berat tubuh tidak terlalu kurus, mengalami obesitas, dan seimbang, aplikasi ini akan membantu Anda dengan menu *food plan*, di mana Anda bisa mengatur pola makan yang tepat pada pagi, siang, dan malam hari. Pilih jadwal Anda untuk memulai *food plan* dan aplikasi ini akan membantu untuk menghitung kalori dalam tubuh dan memberi saran secara lebih terperinci tentang asupan makanan bagi tubuh.

Jika kalori yang masuk ke dalam tubuh tidak seimbang, maka aplikasi ini akan membantu untuk mengingatkannya. Aplikasi ini juga akan memberikan tips-tips kesehatan dan resep masakan sehat lengkap dengan video.

Selain *food plan* juga tersedia juga fitur *sport plan* yang akan membantu Anda untuk menjaga keseimbangan berat tubuh dengan baik dengan berolahraga. Badminton, basket, dan bersepeda, adalah bagian dari olahraga yang yang bisa Anda lakukan untuk menjaga keseimbangan kalori dalam tubuh agar terhindar dari obesitas.

Berani untuk mencoba aplikasi ini, berarti berani menjaga keseimbangan tubuh Anda dan selamat tinggal obesitas. *Bye-bye big!*