



## Lima Pertanyaan Agar Tetap Memiliki Tubuh Langsing

Pelangi » Muslimah | Kamis, 13 Desember 2012 16:00

**Penulis : Rahmat Hidayat Nasution**

Tubuh langsing adalah idaman setiap wanita. Beragam cara dilakukan agar memiliki tubuh yang membuatnya percaya diri. Beragam proses diet dilakukan. Dari diet pisang-pisang hingga diet zig-zag dilakukan, namun proses diet yang dilakukan terkadang tak membentuknya memiliki tubuh langsing. Di manakah salahnya?

Jika ingin memiliki tubuh langsing, seharusnya yang pertama kali dilakukan adalah dengan bertanya pada diri sendiri. Apa benar sudah siap untuk memiliki tubuh langsing? Jika sudah, Anda pun harus melakukan pertanyaan lanjutan mengenai hal-hal yang bisa menuntun Anda untuk memiliki tubuh langsing. Ada lima pertanyaan yang harus Anda jawab dengan jujur.

### 1. Apa Tujuan Anda Untuk Diet?

Apakah Anda ingin melakukan proses diet hanya karena malu memiliki tubuh yang tambun? Jika tujuan agar tidak malu, maka Anda tidak akan dapat sukses melakukan diet untuk selama-lamanya. Alasannya, saat telah mampu mencapai tubuh langsing akibat diet, Anda bisa jadi lupa mengontrol diri untuk tetap diet. Akan tetapi, jika setelah mencapai diet Anda ingin meningkatkan tujuannya untuk memiliki tubuh yang sehat, maka proses diet yang dilakukan akan berkesinambungan. Karena tujuan diet bukan lagi supaya tidak diklaim bertubuh gendut, tapi telah berubah untuk memiliki tubuh yang sehat.

### 2. Bagaimana Waktu Pembentukan Diet yang Anda Lakukan?

Agar sukses melakukan diet, maka pembentukan waktu menjadi penting. Jika Anda konsisten melakukan pola makan pagi, siang dan malam Anda akan teratur sesuai dengan yang dianjurkan, maka proses diet Anda akan segera tercapai. Apalagi jika tujuan diet untuk memiliki tubuh yang sehat, maka Anda akan mengatur pola makan sesuai dengan keinginan hati. Bukan lagi dikarenakan hal lain seperti agar tubuh cepat langsing, dsb.

### 3. Seberapa Kuat Mental Diet Anda?

Jika mental diet yang Anda lakukan masih dalam taraf agar tidak malu 'diledekin' teman-teman, maka mental diet Anda bisa tidak konsisten. Pasalnya, bisa jadi Anda akan melanggar aturan prosesi diet, jika mental Anda mengalami penurunan. Artinya, Anda akan berpikir, tidak apa-apa hari ini makan makanan yang berlemak, besokkan sudah tidak lagi. Tidak ada kekonsistennannya.

Berbeda jika mental diet Anda ingin memiliki tubuh yang sehat. Anda akan senantiasa menjaga nafsu Anda untuk tidak makan makanan yang bisa membuat tubuh Anda tidak sehat. Anda akan menjaga porsi dan jenis makan yang layak dimakan untuk tubuh yang sehat, baik ada orang yang melihat Anda maupun tidak. Anda juga tidak akan terbujuk rayu orang lain. Anda pasti sangat serius dengan tujuan diet untuk memiliki tubuh yang sehat.

### 4. Bagaiman Kesadaran Diri Anda Untuk Diet?

Jika sudah memiliki mental diet agar tubuh sehat selalu, maka Anda akan senantiasa memiliki kesadaran diri mengenai pola makan dan olah raga. Anda tak akan mengecewakan rencana program diet tubuh yang sudah diatur. Anda akan tetap melakukan segala hal yang berkaitan dengan pembentukan diet tubuh yang sehat.

### 5. Apa Fondasi Diet Anda?

Setelah menyadari proses diet Anda untuk memiliki tubuh yang sehat, maka fondasi diet yang Anda lakukan adalah cinta tubuh yang sehat. Jika sudah memiliki fondasi cinta tubuh yang sehat, pengaruh apapun yang dapat merusak tubuh Anda kan ditolak. Apalagi jika sekedar untuk menggoyahkan fondasi diet Anda. Jangankan sekedar makanan yang enak, diberikan aksesoris atau uang untuk merusak proses diet, Anda pun tak akan goyah. Karena fondasi diet Anda sudah kuat, yaitu cinta tubuh yang sehat.

Apakah Anda diet hanya untuk tidak 'diledakin' teman ataukah Anda diet untuk memiliki tubuh yang sehat? Jawabannya ada pada Anda sendiri. Inilah lima pertanyaan yang layak Anda tanyakan pada diri anda mengenai keinginan memiliki tubuh langsing.