



10 Makanan 'Tak Bersalah' yang Bisa Menyebabkan Burnout dan Kelelahan, Menurut Pakar Gizi

Description

Solusi Sehat untuk Mengatasi Burn Out Menurut Ahli Gizi Top

Ahli gizi top telah mengungkapkan bahwa semakin banyak orang Australia yang merasa kehabisan tenaga dibandingkan sebelumnya. Menurut Susie Burrell, dari Sydney, "solusi cepat" seperti kopi, alkohol, dan gula dapat berdampak lebih buruk daripada baik. Dia menyarankan untuk mengonsumsi makanan segar seperti tuna dan salad atau daging merah dan sayuran. Menurutnya, "Menciptakan ruang di mana Anda bisa memesan makanan segar, tahu apa yang harus Anda beli atau masak seminggu sekali sehingga Anda memiliki makanan segar sekitar dengan cepat akan meningkatkan variabel-variabel tersebut."

Mengapa Diet Anda Dapat Menyebabkan Burn Out?

Menurut Susie, terutama untuk ibu yang sibuk, sangat penting untuk memprioritaskan tubuh yang penuh dengan nutrisi bermanfaat agar dapat mengatasi stres dan tantangan yang datang setiap hari. Orang sering kali memilih makanan cepat yang diproses, seperti kopi, alkohol, dan gula yang praktis tetapi tidak sehat.

Bagaimana Cara Mengatasi Burn Out Melalui Diet?

Menurut Susie, membersihkan diet adalah langkah awal yang bagus untuk memulihkan energi. Dia merekomendasikan mengonsumsi lebih banyak daging merah untuk melawan kadar zat besi rendah. Sarannya adalah untuk makan lebih banyak daging merah dengan salad siap makan atau makanan siap saji dari supermarket.

Diet Sehat untuk Mengatasi Burn Out

Menciptakan sarapan dan makan siang yang sehat dan mengenyangkan sebelum pukul 13.00 juga akan membantu mengurangi keinginan camilan yang manis dan “over-processed” pada pukul 15.00. Ia juga merekomendasikan makanan berlemak seperti salmon dan juga kacang-kacangan dan biji-bijian untuk memberikan dosis omega 3 yang baik.

Kesimpulan

Jadi, penting bagi para wanita yang merasa kelelahan untuk membersihkan diet mereka sebagai langkah awal untuk membangun kembali energi. Langkah pertama adalah untuk memprioritaskan nutrisi yang baik dalam makanan sehari-hari dan mengonsumsi lebih banyak makanan segar alih-alih pilihan cepat yang tidak sehat. Susie menyebutkan pentingnya memperhatikan makanan yang dikonsumsi sebagai dasar untuk memulihkan energi dan mengatasi burn out.

Ringkasan

Nutrisiolog terkemuka mengungkapkan bahwa lebih banyak warga Australia merasa kelelahan fisik dan mental dari sebelumnya – dan pola makan mereka mungkin salah satunya. Susie Burrell, dari Sydney, mengatakan kopi, alkohol, dan gula dapat berdampak negatif, dan mengusulkan untuk memilih makanan segar seperti tuna, salad, atau daging merah dan sayuran. Bagaimana pola makan Anda sehari-hari? Apakah Anda merasa lelah dan kehilangan semangat hidup? Bagikan pengalaman dan pendapat Anda di kolom komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)