



## Ahli bedah plastik mengungkap 6 suplemen yang mendukung penurunan berat badan

### Description

Penggunaan Suplemen untuk Meningkatkan Proses Penurunan Berat Badan

Metabolisme Berasal dari Suplemen

Seorang dokter bedah plastik, Dr. Mark Anton, merekomendasikan enam suplemen kepada pasien di Orange County, California, untuk menurunkan berat badan. Suplemen tersebut meliputi kafein, ekstrak teh hijau, glucomannan, garcinia cambogia, asam linoleat terkonjugasi dan L-karnitin. Suplemen ini dapat memberikan dorongan metabolik yang dibutuhkan untuk proses penurunan berat badan.

Kafein dan Ekstrak Teh Hijau

Kafein dan ekstrak teh hijau adalah suplemen yang membantu meningkatkan metabolisme tubuh. Kafein memiliki efek termogenik yang meningkatkan produksi panas tubuh, sedangkan ekstrak teh hijau memiliki kandungan katekin yang dapat meningkatkan pembakaran lemak dan metabolisme. Studi klinis menunjukkan bahwa suplemen kafein dan ekstrak teh hijau dapat meningkatkan laju metabolisme dan membantu dalam pembakaran kalori.

Glucomannan dan Garcinia Cambogia

Glucomannan adalah serat makanan larut air yang membantu mengurangi penyerapan nutrisi selama pencernaan, menjadikan perasaan kenyang yang berkontribusi pada penurunan asupan kalori. Sementara itu, garcinia cambogia adalah ekstrak buah tropis yang mengandung asam hidroksisitat yang memiliki efek menghambat penyimpanan lemak dan mengurangi nafsu makan, sehingga membantu dalam proses penurunan berat badan.

Asam Linoleat Terkonjugasi dan L-Karnitin

Asam linoleat terkonjugasi (CLA) adalah jenis asam lemak omega-6 yang diyakini meningkatkan metabolisme tubuh dengan memecah lemak dan menurunkan kadar lemak tubuh. Sedangkan L-karnitin adalah asam amino yang membantu dalam transportasi asam lemak ke mitokondria untuk

dioksidasi menjadi energi, sehingga meningkatkan pembakaran lemak dan laju metabolisme tubuh.

### Perlunya Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat

Meskipun suplemen dapat membantu meningkatkan proses penurunan berat badan, aktivitas fisik dan pola makan sehat yang seimbang tetap menjadi faktor utama. Suplemen hanya bersifat sebagai pendukung metabolisme tubuh dan tidak boleh digantikan dengan olahraga, hidrasi, diet tinggi serat dan protein, dan pola tidur yang cukup. Stress juga dapat menjadi hambatan dalam penurunan berat badan, sehingga diperlukan praktik relaksasi untuk mengurangi tekanan pikiran.

## Ringkasan

Diet seimbang dan gaya hidup aktif adalah dasar dari penurunan berat badan, namun bagi yang ingin meningkatkan usaha untuk mengecilkan tubuh, suplemen mungkin memberikan dorongan metabolisme yang dibutuhkan. Bagaimana pendapat pembaca tentang suplemen yang direkomendasikan oleh Dr. Mark Anton untuk menurunkan berat badan? Apakah ada pengalaman menggunakan suplemen ini? Berikan komentar dan pendapat Anda di bawah ini!

Diet seimbang dan gaya hidup aktif adalah dasar dari penurunan berat badan, namun bagi yang ingin meningkatkan usaha untuk mengecilkan tubuh, suplemen mungkin memberikan dorongan metabolisme yang dibutuhkan. Bagaimana pendapat pembaca tentang suplemen yang direkomendasikan oleh Dr. Mark Anton untuk menurunkan berat badan? Apakah ada pengalaman menggunakan suplemen ini? Berikan komentar dan pendapat Anda di bawah ini!

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](#)