



Petualangan Kuliner Rob Lowe di Lokasi Syuting: 5 Menu Makan Siang Favoritnya

Description

Gaya Hidup Sehat – Rob Lowe Berbagi Tips Sehat Saat Memasuki Usia 60

Rob Lowe akan merayakan ulang tahun ke-60-nya bulan depan-ya, sungguh. Dan dalam wawancara eksklusif ini dengan EatingWell, aktor dan pembawa acara saat ini dari The Floor berbicara tentang kebiasaan gaya hidup yang dia pertahankan untuk menua dengan sehat.

Kiat Memasuki Masa Tua dengan Sehat

Lowe berbagi, “Saya pikir ada dua hal: tubuh dan semangat. Untuk tubuh, ini tentang peraturan konsisten yang dapat dijaga. Ini bukan tentang diet tertentu, ini tentang cara hidup. Itulah mengapa saya menjadi juru bicara Atkins selama bertahun-tahun karena saya telah makan dengan cara itu sejak saya berusia tiga puluhan: rendah karbohidrat, banyak protein sehat dan mencoba menjaga kadar gula. Ini bisa dijaga, dilakukan, dan mudah.”

Mendukung Spiritual dan Fisik

Lowe menekankan pentingnya menjaga semangat, “Tetap memiliki rasa ingin tahu alami tentang hidup. Masih penasaran, masih tertarik dan terlibat serta terbuka pada hal-hal baru dan mencari hal-hal baru secara aktif sehingga Anda memiliki cerita-cerita hebat untuk hidup Anda.”

Rutinitas Sehari-hari dan Makan Siang Favorit

Baginya, pagi diisi dengan secangkir kopi, sedikit doa dan meditasi, diikuti dengan latihan di gym. Dia menyukai makan siang dengan salad Tostada, ayam panggang atau kebab, hummus, dan hidangan Yunani. Di antara makan siangnya, Lowe minum air berkarbonasi atau air dengan lemon.

Meniti Hidup Tanpa Alkohol

Saat ditanya tentang nasihat mengenai hidup tanpa alkohol, Lowe memaparkan pengalamannya, “Saya sudah menjadi tidak mengonsumsi alkohol sejak 8 Mei 1990. Keputusan ini sangatlah personal

bagi setiap orang. Bagi saya, saat itu saya tahu bahwa hubungan saya dengan alkohol merugikan. Saya pikir banyak orang mengalami hal serupa, tetapi bisa jadi sesuatu yang perlahan-lahan merugikan kehidupan Anda.”

Kiat untuk Memulai Proses Kebugaran

Lowe merekomendasikan dengan beberapa opsi minuman non-alkohol yang fun, misalnya bir non-alkohol dan mocktail, dan menekankan pentingnya pengaturan ulang terhadap pikiran dengan cara yang positif.

Wawancara ini telah disunting untuk kejelasan dan panjangnya.

Ringkasan

Rob Lowe akan berusia 60 tahun bulan depan, dan dalam wawancara eksklusif dengan EatingWell, aktor dan tuan rumah The Floor saat ini berbicara tentang kebiasaan gaya hidup yang dia pertahankan untuk penuaan yang sehat. Lowe berbicara tentang rutinitas harian dan makan siang bergizi yang dinikmatinya saat sibuk di lokasi syuting, serta pandangan tentang kesobriannya. Bagaimana pendapatmu tentang kebiasaan sehat untuk penuaan yang diutarakan Lowe, dan apakah ada kebiasaan yang ingin Anda terapkan dalam hidup sehari-hari Anda untuk kesehatan dan penuaan yang optimal?

Apakah ada makan siang favorit Anda yang membantu Anda tetap puas saat syuting? Lowe juga berbicara tentang kesobriannya dan memberikan saran untuk mereka yang ingin memulai perjalanan kesobriannya. Apakah Anda memiliki pengalaman atau saran yang ingin Anda bagikan tentang hidup sehat, baik dari segi fisik maupun spiritual? Ayo berbagi ide dan pengalaman Anda!

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](#)