



## Stres Bisa Menyebabkan Kegemukan, Kendalikan dengan Cara Ini



**Stres tidak hanya menyerang kejiwaan Anda, tetapi juga akan mempengaruhi kondisi fisik. Stres dapat menyebabkan kegemukan. Untuk itu, kendalikan stres dengan cara berikut ini:**

### **Curahkan Apa yang Ada dalam Pikiran Anda**

Saat ada hal yang mengganggu Anda, bicarakanlah hal tersebut. Mencerahkan apa yang ada dalam pikiran Anda dapat meringankan beban. Bicarakanlah pada teman, pasangan, orangtua, saudara, atau dokter Anda.

Anda juga dapat mencoba untuk berbicara pada diri Anda sendiri. Berbicara sendiri bukan merupakan sebuah gangguan kejiwaan, tetapi sebuah bentuk pemahaman diri. Perlu diperhatikan, untuk mengurangi kadar stres Anda, gunakanlah selalu kata-kata yang positif saat berbicara dengan diri sendiri.

### **Olahraga**

Berolahraga akan membuat Anda bergerak. Dengan bergerak, otot-otot tegang Anda akan mengendur sehingga Anda dapat merasa lebih rileks. Menggerakkan tubuh akan membuat aliran darah dalam tubuh lebih lancar. Aliran darah yang lebih lancar akan membuat pasokan oksigen ke dalam otak tercukupi, sehingga Anda tidak akan mudah merasa tertekan.

Berolahraga juga dapat membuat suasana hati Anda menjadi lebih cerah. Sempatkan waktu 30 menit untuk berolahraga setiap hari. Membiasakan tubuh berolahraga akan menghindarkan Anda dari risiko stres.

### **Makanan Juga Berpengaruh**

Makanan yang masuk ke dalam tubuh Anda ternyata juga dapat mengontrol kadar stres. Makan teratur dengan menu yang seimbang akan membuat Anda merasa lebih baik. Suasana hati Anda juga akan lebih baik dengan makanan yang enak. Jangan sekali-kali melewatkan waktu makan karena akan mempengaruhi suasana hati Anda.

Gunakan *Olivoil?Ã; Extra Virgin Oil* dengan kandungan polifenol untuk memasak. Polifenol kaya akan senyawa antioksidan yang dapat membuat *mood* Anda lebih baik.