

# Bagaimana cara mendapatkan tubuh impian saya?!



# Daftar isi

KALORI PAGE 1

MAKRO PAGE 2

PROGRESIF OVERLOAD PAGE 3

TIPS PENTING PAGE 4

CATATAN CEPAT PAGE 5

# kalori

KETIKA KITA BERBICARA TENTANG KALORI DALAM DIET, KEBANYAKAN ORANG DENGAN POLA PIKIR YANG SALAH AKAN BERPIKIR BAHWA "SEMAKIN SEDIKIT KALORI YANG KITA MAKAN, SEMAKIN BANYAK LEMAK YANG AKAN KITA HILANGKAN". YANG SEBENARNYA, ITU BUKAN PERNYATAAN YANG KUAT UNTUK DIKONFIRMASI KEBENARANNYA.

## 1. Seberapa rendah, rendah?

Makan di bawah BMR (tingkat metabolisme basal)

ketika Anda makan di bawah BMR (yang setiap orang memiliki BMR berbeda, tetapi rata-rata sekitar 1200kal), tubuh Anda tidak dapat berfungsi dengan baik karena itulah MINIMAL kalori yang dibutuhkan tubuh Anda. Jika Anda makan di bawah MINIMAL kalori Anda, Anda tidak akan memiliki kekuatan/tenaga untuk aktivitas harian Anda, apalagi angkat beban.

Makan terlalu sedikit akan menyebabkan metabolisme Anda mengikuti dan oleh karena itu, ketika Anda makan sedikit terlalu banyak, Anda bisa menambah berat badan dengan mudah.

## 2. Seberapa tinggi, tinggi?

Makan lebih banyak kalori daripada yang dibutuhkan tubuh Anda

Biasanya orang melakukan ini ketika mereka ingin makan massal di mana mereka makan dengan kelebihan kalori.

## Surplus kalori

diet tinggi protein untuk pembentukan otot  
tambahkan 100–500 kal

## Defisit kalori

tinggi protein, diet rendah kalori untuk mengurangi lemak  
kurangi 100–500 kal

## Kalori maintenance

untuk menjaga pola makan Anda

## Pola makan terbalik

\*bagi yang kurang makan  
untuk mereformasi metabolisme Anda menjadi normal yang lebih baik

makan lebih banyak dan lebih banyak kalori per hari

– toleransi penambahan lemak: rendah  
untuk meningkatkan kalori setelah diet  
tambahkan **40–60kals / hari**

– toleransi penambahan lemak: sedang  
untuk performa fisik puncak  
tambah **80–120 kal/hari**

– toleransi penambahan lemak: tinggi  
untuk pemulihan dari tingkat lemak tubuh yang sangat rendah  
tambahkan **140–180kals/ hari**

## CATATAN:

makan dalam sedikit defisit (100–200kal), untuk pembentukan otot sambil menghilangkan lemak

## BAGAIMANA MENGHITUNG BERAPA KALORI YANG PERLU KITA MAKAN:

1. gunakan kalkulator BMR (temukan di google) untuk menghitung MINIMUM kalori yang akan dikonsumsi
2. gunakan kalkulator TDEE untuk menemukan maintenance, surplus, dan defisit kalori Anda.

3 main nutrients for our body to function

## 01

### protein

nutrisi terpenting untuk mendapatkan tujuan tubuh Anda!

- nutrisi paling mengenyangkan
- nutrisi yang membantu pembentukan otot

Asupan protein yang dibutuhkan berdasarkan lemak tubuh:

15-20%: 1.1g/ pon

21-30%: 1g/pon

30-35%: 0,9-1g/ pon

36-40%: 0,7-0,8g/ pon

41 - 51%: 0,5-0,6g/ pon

rata-rata kita perlu mengonsumsi **2,2 x berat badan (kg)** protein setiap hari. Dan lebih baik untuk menyebarkan protein secara merata setiap kali makan

**PENTING:** TERLALU BANYAK PROTEIN DAPAT MENYEBABKAN MASALAH SERIUS (seperti gagal ginjal)

## 02

### karbo

karbohidrat = energi (glukosa)

**karbohidrat sederhana:**

karbohidrat olahan (mengandung gula buatan)

- kue
- Permen
- minuman manis/sirup

**karbohidrat kompleks:**

karbohidrat utuh (mengandung gula alami)

- pisang/buah
- produk gandum utuh (oat, quinoa, pasta, roti)
- sayuran bertepung (kentang, jagung)

**PENTING:** TERLALU BANYAK KARBOHIDRAT DAPAT MENYEBABKAN KADAR GULA DARAH TINGGI yang berarti tubuh kita mengeluarkan lebih banyak insulin, yang akibatnya menyimpan glukosa ekstra sebagai lemak. Ini bisa menyebabkan DIABETES

lemak = energi (setelah dipecah menjadi asam lemak)

## 03

### lemak

**lemak sehat: (lemak tak jenuh)**

- alpukat
- minyak zaitun
- selai kacang / kacang

**lemak jahat: (lemak jenuh tinggi)**

- mentega
- snack kemasan
- kue-kue yang dipanggang secara komersial

**PENTING:** TERLALU BANYAK LEMAK DAPAT MENYEBABKAN PENYAKIT JANTUNG



# progresif overload

## APA ITU?

Membuat latihan lebih keras dari waktu ke waktu dengan meningkatkan set, berat, frekuensi latihan, repetisi, jumlah latihan, intensitas, atau pengurangan waktu istirahat.

## KENAPA KITA MELAKUKANNYA?

Ada banyak tujuan yang diharapkan dari overload progresif yang dua yang paling umum adalah:

- Peningkatan ukuran otot (hipertrofi)
- peningkatan kekuatan

## ADAPTASI

→ jika kita terus bertahan dengan stimulus yang sama, kita tidak akan beradaptasi dan berkembang, n akan mempertahankan tingkat adaptasi yang sama

### adaptasi hipertrofi:

Dicapai: melalui fenomena yang disebut hipertrofi myofibrillar (peningkatan jumlah miofibril yang merupakan bentuk terkecil dari jaringan kontraktile di otot)

peningkatan jumlah myofibrillar = jaringan otot lebih besar  
= otot lebih besar

- tujuan = stres maksimal

### adaptasi kekuatan:

berapa banyak beban yang bisa kita angkat, untuk 1RM

adaptasi utama yang berperan untuk menjadi lebih kuat:  
hipertrofi

meningkatkan ukuran otot = keuntungan kekuatan (lebih banyak massa otot)

adaptasi saraf

lebih banyak otot = lebih banyak gaya yang dihasilkan oleh massa otot yang kita miliki

- tujuan = mengangkat sebagian besar beban



## BAGAIMANA MENERAPKANNYA?

### 1. jenis latihan

- hipertrofi: tidak ada latihan wajib yang harus dilakukan
- kekuatan: latih latihan khusus yang Anda ingin menjadi lebih kuat (untuk memaksimalkan adaptasi saraf)

### 2. repetisi dan beban

- hipertrofi: 6-25 rep – mendekati kegagalan
- kekuatan: 1-5 repetisi – angkat berat, repetisi lebih rendah

### 3. volume (jumlah total set yang dilakukan per kelompok otot)

- hipertrofi: lebih banyak volume = lebih banyak pertumbuhan otot
- kekuatan: volume tidak terlalu penting

### 4. istirahat istirahat

- hipertrofi: tidak ada dampak signifikan pada pertumbuhan otot (1-3 menit antar set)
- kekuatan: istirahat lebih lama untuk memaksimalkan efisiensi saraf – pemulihan penuh (3-6 mnt, angkat senyawa beban bebas)

# tips penting

BASED ON MY EXPERIENCE

---

1. Jangan membatasi diri makan saja dalam porsi yang seimbang dan penuh perhatian dan Anda akan baik-baik saja

2. Tidak ada "cheat days"  
ketika Anda memiliki "cheat days", Anda akan tergoda untuk makan lebih banyak dan lebih banyak karena pikiran Anda akan meminta Anda untuk makan banyak hari ini dan kemudian mulai lagi besok. ITU TIDAK AKAN BEKERJA.

Makan saja dengan diet seimbang, artinya Anda bisa makan coklat karena dalam jumlah yang cukup banyak, itu tidak akan berpengaruh apa pun untuk Anda.

3. Hasil dibuat di dapur  
Tidak peduli seberapa banyak Anda berolahraga, atau seberapa berat Anda mengangkat jika Anda tidak makan protein Anda / memiliki hubungan yang baik dengan makanan.

4. Sabar  
Satu hari tidak akan melakukan apa-apa, satu bulan tidak akan berbuat banyak, tetapi satu tahun akan berguna jika Anda tetap konsisten.

5. Fokus pada form Anda  
bentuk penting untuk mencegah cedera. Tidak hanya itu, dengan bentuk yang buruk, Anda tidak akan mendapatkan keuntungan karena seolah-olah Anda tidak melakukan apa pun pada tubuh Anda karena Anda tidak menargetkan bagian tubuh dengan benar.

# catatan cepat

## MENGHILANGKAN LEMAK SAMBIL MEMBANGUN OTOT

1. Sedikit defisit kalori (100–200kal)
2. Makan proteinmu
3. Latih setiap otot 2x seminggu

## RENCANA AKSI

1. Siapkan nutrisi Anda
2. Buat rencana latihan yang cocok untuk Anda
3. Ambil "progress picture"

Kemajuan tidak hanya diukur dari skala tetapi bisa dari: ukuran pinggang, semakin kuat di gym, peningkatan ukuran otot, pakaian lebih pas

**"orang memilih pilihan makanan yang buruk yang membuatnya sulit untuk menghilangkan lemak"**

100 KCAL



100 KCAL







Panduan gratis ini dibuat berdasarkan pengalaman dan pengetahuan yang saya peroleh dari penelitian dan studi saya sendiri. Tidak ada ahli yang berkontribusi.