

## Ingin Lengan Ramping dan Kencang? Ikuti Tips Sederhana Ini

Selasa, 04 Juli 2017 – 06:25 WIB



Ilustrasi. Foto: Instagram

f t i @jpnncom



**jpnn.com** - Setiap wanita pasti menginginkan lengan ramping dan kencang. Sebab lengan adalah bagian tubuh yang vital. Untuk mendapatkan lengan ramping dan kencang dibutuhkan komitmen.

Kebanyakan wanita menginginkan tubuh kencang dengan cara yang salah dan berlebihan. Namun tenang kini ada cara dan tips untuk membuat lengan kencang sempurna dari pelatih pribadi seleb dan model Ricardo Riskalla.

Berikut tips terbaik untuk mendapatkan lengan dan bahu yang ramping dan kencang sempurna.

### 1. Diet

Diet sangat penting dilakukan untuk mengecilkan lengan. Oleh sebab itu jangan pernah makan berlebihan dan disarankan mengkonsumsi makan-makanan olahan yang sehat

### 2. Lakukan olahraga berat

Untuk mendapatkan lengan langsing dan kencang adalah melakukan olahraga berat seperti push-up. Lakukan olahraga ini secara bertahap. Hindari penggunaan beban berat, tipsnya gunakan bobot tubuh Anda untuk mendapatkan hasil yang alami.

### 3. Kurangi garam

Usahakan untuk mengurangi garam dalam makanan Anda, sebab garam dapat menciptakan retensi cairan. Pada kebanyakan kasus olah yang gemuk memiliki retensi cairan bukan disebabkan oleh lemak.

### 4. Hindari gula

Gula atau makanan manis membuat tubuh Anda mengubah gula menjadi lemak. Hindari buah-buahan dengan kandungan gula yang tinggi. Sebagai alternatif, konsumsi sayuran dan buah rendah gula seperti lemon dan berry.

### 5. Yoga

Jika olahraga berat dirasa sulit dilakukan, Anda bisa menggantinya dengan melakukan yoga. Banyak gerakan yoga yang dapat membantu melangsingkan lengan.