

## Metode Diet Az-Zarah



Diet saat ini sudah menjadi gaya hidup bagi sebagian orang, kebanyakan adalah wanita, namun tidak menutup kemungkinan laki-laki pun kadang ada yang melakukannya. Tujuan orang-orang melakukan diet sebagian besar adalah dalam rangka menurunkan berat badan, dan sebagian lagi untuk menjaga kesehatan.

Diet memang dipercaya efektif untuk menurunkan berat badan yang berlebih, karena dengan diet, kalori makanan yang tersimpan di dalam tubuh dapat terkontrol. Positif Healing kali ini mencoba untuk menyuguhkan metode Diet dengan sedikit berbeda.

Caranya sama dengan diet konvensional lainnya, yakni dengan menjaga asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh. Sedangkan perbedaannya adalah diet yang diberikan di sini dapat membuat hati dan pikiran seseorang yang menjalankannya menjadi tenang dan damai.

\*\*\*\*\*

Sekarang lihat kembali judulnya, apa yang tertulis?

Benar, di sana tertulis “Metode Diet Az-Zarah”. Mengapa dinamakan demikian? Teruslah membaca, nanti kamu akan mengetahui maksudnya.

“Zarah” sendiri mempunyai arti “kecil”.

Lalu apakah kita akan melakukan Diet secara bertahap atau secara sedikit demi sedikit, sehingga didapat hasil yang diinginkan?

Ya, hampir benar! Namun, kurang tepat..

Zarah/kecil di sini mengacu kepada sebuah ajaran islam yang bunyinya seperti ini “barang siapa yang melakukan perbuatan sekecil apa pun maka ia pasti akan mendapat balasannya.”

Lalu apakah maksudnya kita akan berdiet dengan melakukan perbuatan baik?

Ya! Kali ini jawabanmu benar-benar tepat!

Sekarang, mari kita hitung pengeluaran makan kita, lebih tepatnya pengeluaran kita untuk makan. Entah itu makan pagi, makan siang, hingga makan malam, hingga cemilan. Kemudian potonglah uang makanmu itu sebanyak 30%-50% nya.

Misal, kamu biasa mengeluarkan untuk makan pagi sebesar 7.000, makan siang 8000, dan makan malam 6000. Potonglah sebanyak 30%-50%nya! Jadi uang makanmu adalah sebagai berikut, makan pagi = 5000, makan siang = 5000, dan makan malam = 5000.

Dari sini kita dapat hitung, bahwa bila uang makan mu biasanya dalam satu hari adalah 21.000, sekarang setelah kamu potong, kamu mempunyai sisa uang 6.000.

Lalu, akan kita apakan sisa uang makan yang 6.000 ini?

**SEDEKAHKANLAH!! SEDEKAHKANLAH SISA UANG 6.000 ITU UNTUK KOTAK AMAL, ANAK YATIM, ANAK JALANAN, GELANDANGAN, ATAU AMAL LAINNYA.**

Lakukan ini dalam 1 minggu – 2 bulan, kamu pasti akan melihat hasilnya. berat badanmu sedikit banyak mulai berkurang. Saya sendiri setelah 1 minggu melakukannya, sudah bisa melihat hasilnya.

Namun, ingat, uang sisa yang akan digunakan untuk sedekahkan itu, sedekahkan pada hari itu juga! Jangan menundanya, atau jangan berusaha menabung agar bisa kita sedekahkan pada akhir pekan, karena kemungkinan besar kamu malah malas menyedekahkannya. Lakukan sedekah pada hari itu juga, setiap hari!

Bila kamu biasa masak sendiri, kamu bisa memotong uang belanja harianmu. Dan sisanya sedekahkanlah! Misal, kamu suka membeli lauk daging sapi untuk makanan harianmu sehingga uang belanjamu setiap hari adalah 30.000. tukarkanlah dengan lauk yang lebih murah dari itu, sehingga uang belanjamu setiap hari adalah 20.000.

ingat, kamu harus menyedekahkannya tiap hari. jangan menundanya. Dan Jangan malas untuk bersedekah setiap hari.

\*\*\*

**By Prio Utomo Nurul Fadhilah (@Kangprio)**