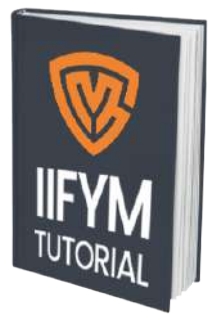


TUTORIAL



IIFYM



Berapa Jumlah Kalori yang Kamu Butuhkan?

Tahukah kamu bahwa tubuhmu tetap memerlukan kalori atau energi, walaupun sedang tidak melakukan aktivitas apapun? Ini dinamakan dengan Laju Metabolisme Basal (*Basal Metabolic Rate/BMR*).

BMR adalah kebutuhan kalori yang tubuh manusia butuhkan untuk melakukan aktivitas seadanya. Ketika kamu tidur atau duduk dan tidak melakukan aktivitas apapun, tubuh tetap melakukan aktivitasnya, seperti memompa jantung, mencerna makanan, atau bahkan bernapas.

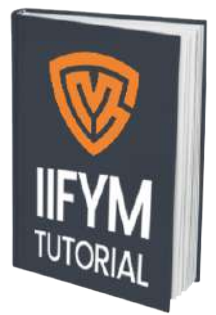
Bagaimana cara menghitung BMR?

$$\text{For Men: } \left(\frac{13.397m}{1 \text{ kg}} + \frac{4.799h}{1 \text{ cm}} - \frac{5.677a}{1 \text{ year}} + 88.362 \right) \frac{\text{kcal}}{\text{day}}$$

$$\text{For Woman: } \left(\frac{9.247m}{1 \text{ kg}} + \frac{3.098h}{1 \text{ cm}} - \frac{4.330a}{1 \text{ year}} + 447.593 \right) \frac{\text{kcal}}{\text{day}}$$

m = berat badan dalam kilogram h = tinggi badan dalam sentimeter a = usia





Berapa Jumlah Kalori yang Kamu Butuhkan?

Agar lebih mudah dipahami, mari kita berhitung menggunakan ukuran tubuh Akram.

Akram adalah seorang pria berusia 26 tahun dengan tinggi badan 168 cm dan berat 76 kilogram.

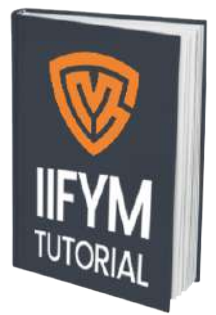
Berdasarkan penghitungan menggunakan rumus di atas, BMR Akram adalah **1.765,164 kcal**.

Olahraga ringan atau tidak sama sekali	BMR x 1,2
Olahraga ringan (1-3 kali per minggu)	BMR x 1,375
Olahraga sedang (3-5 kali per minggu)	BMR x 1,55
Olahraga berat (6-7 kali per minggu)	BMR x 1,725
Olahraga sangat berat (2 kali sehari, 6-7 kali per minggu)	BMR x 1,9

Jumlah tersebut dikalikan dengan 1.725 (latihan dengan intensitas berat selama 6 sampai 7 kali per minggu).

Jadi total kalori yang ia butuhkan per harinya adalah **3.044,91 kcal**.

Hal ini juga apa disebut **Total Daily Energy Expenditure (TDEE)** — yang akan kita bahas lebih lengkap berikutnya.



If It Fits Your Macros (IIFYM)

Telah sampailah kita ke bagian yang menyenangkan. Pernah dengar istilah If It Fits Your Macros (IIFYM)?

IIFYM bukan istilah yang asing dalam kalangan pecinta besi. Pada intinya, IIFYM adalah jenis pengaturan pola makan yang fokus pada makronutrisi (karbohidrat, protein, dan lemak).

Tadi kita sudah mengetahui bagaimana cara menghitung jumlah kebutuhan kalori individu per hari untuk fase *maintenance*.

Jadi, kunci untuk nutrisi yang seimbang adalah mengikuti makronutrisi yang sudah ditetapkan dan memakan kalori yang terkandung di dalamnya. Selama kamu mematuhi aturan ini, kamu bisa memakan apapun yang kamu mau. Ya, bahkan kamu bisa makan gorengan atau makan nasi putih di atas jam 6 sore!

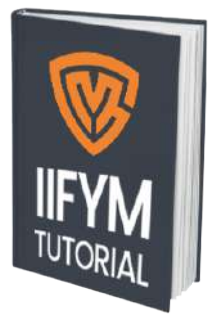
Pernahkah kamu bertanya-tanya, kenapa banyak orang turun berat badan selama bulan puasa Ramadan, padahal mereka makan besar pada waktu berbuka dan di malam hari? Nah, itu dia. Jawabannya adalah karena mereka makan dalam kondisi defisit kalori, atau dengan kata lain makan di bawah kebutuhan kalori per hari (*Total Daily Energy Expenditure/TDEE*).

Sebaliknya, surplus kalori terjadi jika kamu makan di atas kebutuhan kalori per hari (TDEE).

Rumus sederhananya, bagi kamu yang ingin menurunkan berat badan, kamu harus defisit kalori (makan di bawah TDEE). Sedangkan kamu yang ingin menambah berat badan, kamu harus surplus kalori (makan di atas TDEE). Simpel, kan?

Berikutnya, kita akan membahas tentang masing-masing dari makronutrisi dan bagaimana cara kamu menghitung pola makan sesuai dengan kebutuhan gizi individu.





Cara Menghitung Kebutuhan Kalorimu

Yang perlu kamu hitung: Jumlah kalori yang diinginkan.

- Untuk menambah massa otot: **TDEE + 300**
- Untuk menurunkan berat badan (diet): **TDEE - 500**

Kebutuhan protein: **2 x berat badan** (dalam gram)

Kebutuhan lemak: **1 x berat badan** (dalam gram)

Kebutuhan karbohidrat: **Sisanya**

Mari kembali menggunakan Akram yang memiliki berat badan 76 kg sebagai contoh.

Tujuan: Diet (TDEE - 500) = 3.044,91 = **2.500 kcal**

Kebutuhan protein: $76 \times 2 = 152 \text{ gr}$

Kebutuhan lemak: **76 gr**

Kebutuhan karbohidrat: **302 gr**

Sedangkan untuk menghitung kebutuhan karbohidrat rumusnya adalah sebagai berikut:

$$2.500 - (152 \times 4) - (76 \times 9)$$

$$= 2.500 - 608 - 684 = 1.208 \text{ kcal}$$

$$1.208/4 = 302 \text{ gr}$$

Untuk mempermudahmu dengan perhitungan ini,

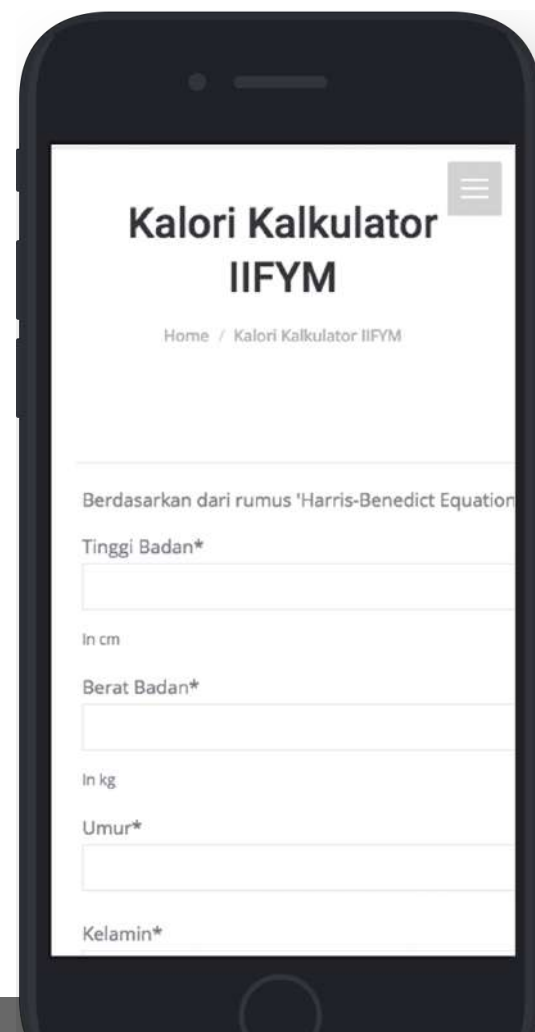
kami telah mempersiapkan **Kalori Kalkulator IIFYM**

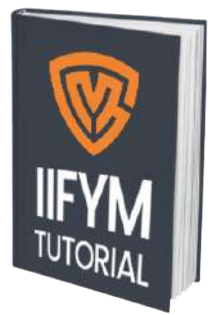
yang bisa langsung kamu gunakan melalui situs

<http://gymaniac.net/kalori-kalkulator-iifym/>

Kami di sini juga ingin mengingatkan bahwa penghitungan dengan kalkulator tersebut tidak bisa digaransikan benar untuk setiap orang!

Join program [Fit & Strong with Gymaniac](#) untuk penghitungan individual untukmu selama 12 minggu ke depan.





Yang Perlu Kamu Lakukan Sekarang

1. Menghitung kebutuhan makronutrisi dan kalori harian:

- <http://bit.ly/kalkulatorIIFYM>

2. Download aplikasi MyFitnessPal

- Untuk Android, [download di sini](#).
- Untuk iOS, [download di sini](#).

3. Masukkan jumlah makronutrisimu secara manual ke MyFitnessPal

- [Klik di sini](#) untuk mengetahui caranya

4. Mulailah dengan mencari **Ayam Fillet Dada**

seperti yang sudah diperlihatkan sebelumnya di halaman 8 buku ini.

5. Mulai dari sini, isi MyFitnessPal dengan semua makanan yang kamu makan setiap hari tanpa melebihi kebutuhanmu.

Ingat: Jika makananmu terdiri dari lebih dari 1 resep, kamu wajib untuk mengisi satu per satu.

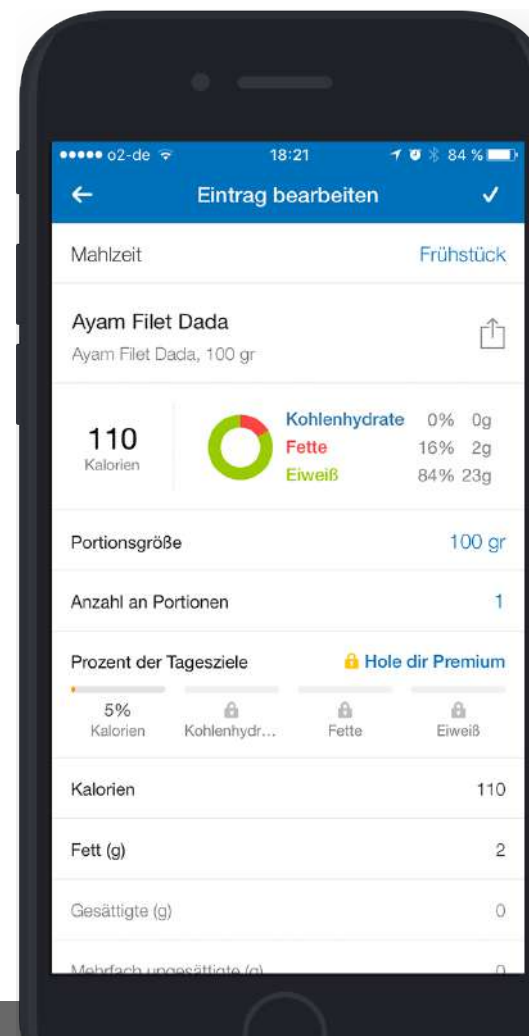
Ingat: Mungkin di fase awal kamu akan merasa **berat** mengisi semua makananmu di MyFitnessPal. Di sini saya ingin mengingatkanmu melewati *quote* dari *Tom Hanks*:

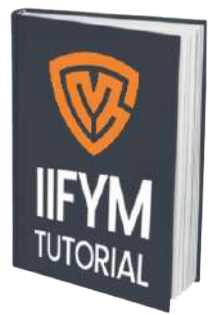
"It's supposed to be hard.

If it were easy, everyone would do it."

Jika kamu ingin mendapatkan hasil yang kamu inginkan, kamu harus merubah pola hidupmu. Saya hanya bisa mengasih lihat cara pola hidup saya dan bagaimana saya bisa mendapatkan tubuh seperti ini. Sedangkan untuk mengubah pola hidupmu, kamu harus melakukan ini sendiri secara mandiri.

Just ask yourself, how bad do you want it?





Next chapter: Dunia Makros & Aplikasi IIFYM

Ok, di chapter kali ini kamu sudah berhasil menghitung kebutuhan kalori & makronutrisimu.

Tetapi bagaimanakah cara mengaplikasikan hal ini di **real life**?

Di Ebook selanjutnya, saya (Akram) ingin share pengalaman saya melakukan pola makan ini selama 8 tahun.

Sebeluumnyaaaaa... lakukanlah apa yang sudah kita bahas di buku ini dan hitung kebutuhan kalorimu!

Ingat: Teori tanpa aplikasi itu sia-sia!