POUNDIRI TEAM

Program 30 Hari Bakar Lemak di Rumah

Latihan 20–30 menit tanpa alat + panduan makan ala Indonesia + tracker harian

Tanpa alat | 20–30 menit/hari | Ramah pemula | Menu Indonesia

Disusun oleh tim Poundiri — komunitas Poundfit. Untuk penggunaan pribadi pembeli. Dilarang menyebarluaskan ulang.

Selamat datang!

Terima kasih sudah memilih program ini. Panduan ini dibuat untuk kamu yang sibuk — ibu rumah tangga, pekerja kantoran, atau siapa pun yang ingin lebih bugar **tanpa ke gym dan tanpa alat**.

Dalam 30 hari, kamu akan membangun 3 kebiasaan inti:

- **Bergerak 20–30 menit** hampir setiap hari dengan intensitas yang naik bertahap.
- **Makan dengan pola "Isi Piringku"** — pedoman gizi seimbang Kementerian Kesehatan RI — memakai makanan sehari-hari, bukan diet ekstrem.
- **Mencatat progres** agar kamu melihat sendiri perubahannya dan tetap termotivasi.

Isi panduan

Bagian	Isi
1. Mulai dengan aman	Cek kesiapan, pemanasan, pendinginan
2. Cara kerja program	Sistem interval & tingkatan 4 minggu
3. Kalender 30 hari	Jadwal harian siap ikuti
4. Menu latihan A–D	Urutan gerakan tiap sesi
5. Perpustakaan gerakan	16 gerakan + versi mudah & naik level
6. Panduan makan	Isi Piringku + contoh menu 7 hari + daftar belanja
7. Tracker	Kebiasaan harian, ukuran tubuh, jurnal
8. Tanya-jawab	Pertanyaan yang paling sering muncul

> **Tips sukses:** cetak halaman kalender & tracker, tempel di kulkas atau pintu kamar. Centang setiap hari — rantai centang yang tidak putus adalah motivasi terbaik.

1. Mulai dengan aman

> **Penting — baca dulu.** Selama 30 hari, perhatikan sinyal tubuhmu. Panduan ini berisi informasi kebugaran umum, bukan nasihat medis. Konsultasikan ke dokter sebelum mulai bila kamu **sedang hamil atau baru melahirkan**, punya **tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes, asma**, cedera sendi/punggung, atau baru pulih dari sakit. Hentikan latihan bila terasa nyeri dada, pusing, sesak berat, atau nyeri tajam di sendi. Hasil tiap orang berbeda.

Uji bicara (talk test)

Saat interval, kamu sebaiknya **masih bisa bicara pendek-pendek tapi tidak bisa bernyanyi**. Kalau tidak bisa bicara sama sekali, turunkan tempo atau pilih versi mudah.

3. Kalender 30 Hari

Centang atau warnai kotak setiap selesai latihan. Hari **R** = pemulihan aktif (jalan santai + peregangan) — tetap penting!

Hari 1 **A** Kardio Bakar	Hari 2 **B** Kaki & Bokong	Hari 3 **R** Pemulihan Aktif	Hari 4 **C** Lengan & Perut	Hari 5 **D** Full Body HIIT	Hari 6 **A** Kardio Bakar	Hari 7 **R** Pemulihan Aktif
Hari 8 **A** Kardio Bakar	Hari 9 **B** Kaki & Bokong	Hari 10 **R** Pemulihan Aktif	Hari 11 **C** Lengan & Perut	Hari 12 **D** Full Body HIIT	Hari 13 **A** Kardio Bakar	Hari 14 **R** Pemulihan Aktif
Hari 15 **A** Kardio Bakar	Hari 16 **B** Kaki & Bokong	Hari 17 **R** Pemulihan Aktif	Hari 18 **C** Lengan & Perut	Hari 19 **D** Full Body HIIT	Hari 20 **A** Kardio Bakar	Hari 21 **R** Pemulihan Aktif
Hari 22 **A** Kardio Bakar	Hari 23 **B** Kaki & Bokong	Hari 24 **R** Pemulihan Aktif	Hari 25 **C** Lengan & Perut	Hari 26 **D** Full Body HIIT	Hari 27 **A** Kardio Bakar	Hari 28 **R** Pemulihan Aktif
Hari 29 **D** Full Body HIIT	Hari 30 **B** Kaki & Bokong	★ Selesai!	★ Selesai!	★ Selesai!	★ Selesai!	★ Selesai!

Hari 1, 15 & 30: catat berat badan, lingkar pinggang, dan foto progres (lihat halaman Tracker). **Hari 29–30 memakai interval Minggu 4** — sesi penutup — kamu akan merasakan sendiri betapa lebih kuatnya kamu dibanding hari pertama.