



LAYANAN 24 JAM
Halo PERTALIFE
0804 1 168 168 - (021) 2788 6700

PertaLife e-Magazine



SINERGI PERTAMINA GROUP, PERTALIFE INSURANCE KELOLA DANA PENSIUN 7 PERUSAHAAN SUBHOLDING COMMERCIAL & TRADING PT PERTAMINA PATRA NIAGA

Dari Kiri ke Kanan Direktur Utama Patra Trading - R. Zulfiqar, Direktur Utama Patra Logistik - Rizky Mahesa Dwiyana, Direktur SDM & Penunjang Bisnis Pertamina Patra Niaga - Mia Anggraini, Direktur Utama PertaLife Insurance - Hanindio W. Hadi, Direktur Utama PBAS - I Ketut Laba, Dirfektur Keuangan & Umum Pertamina Retail - Bambang Wijanarko, dan Direktur Utama Pertamina Lubricants - Werry Prayogi, foto bersama saat penandatanganan PKS Program Pensiun Untuk Kompensasi Pascakerja (PPUKP).

JAKARTA - PT Perta Life Insurance (PertaLife Insurance) melaksanakan penandatanganan Perjanjian Kerja Sama (PKS) dengan PT Pertamina Patra Niaga (Subholding C&T) dan 6 Perusahaan *Subholding* nya yaitu Pertamina Petrochemical Trading, Patra Badak Arun Solusi, Pertamina Lubricants, Pertamina Retail, Pertamina Patra Logistik, dan Pertamina Patra Trading, terkait Program Pensiun Untuk Kompensasi Pascakerja (PPUKP) Dana Pensiun Lembaga Keuangan (DPLK) Tugu Mandiri, acara berlangsung di *Ballroom* Lt.12 Kantor Pusat PertaLife Insurance, Rabu, 12 Oktober 2022.

PPUKP merupakan Program Dana Pensiun yang dirancang untuk memenuhi rencana kebutuhan dana pascakerja karyawan perusahaan sesuai amanat Undang - Undang Tenaga Kerja No.13 Tahun 2003.

Penandatanganan PKS ditandatangani oleh Direktur Utama PertaLife Insurance Handindio W. Hadi dan manajemen ke tujuh perusahaan *Subholding* C & T Pertamina tersebut.

Direktur Utama PertaLife Insurance, Hanindio W. Hadi menyampaikan apresiasi dan rasa bangganya atas kepercayaan yang diberikan kepada PertaLife Insurance melalui program PPUKP yang bertujuan untuk memberikan kesejahteraan bagi para Perwira Pertamina saat masa pensiun nanti.

"Ini adalah hari yang luar biasa bagi PertaLife Insurance karena bisa bersinergi dan semoga menjadi momentum yang memberikan efek kepercayaan bagi Pertamina Group untuk bersinergi dengan PertaLife Insurance", kata Hanindio.

Direktur SDM dan Penunjang Bisnis Pertamina Patra Niaga, Mia Anggraini mengatakan bahwa dipilihnya PertaLife Insurance sebagai *funding vehicle* melalui 3 aspek utama, yang pertama aspek dasar yaitu sejauh mana *corporate pension fund governance*, kemudian aspek spesifik yaitu dari sisi kekuatan investasi, dan aspek ketiga adalah tambahan *service* edukasi kepada pekerjanya, dan PertaLife Insurance menjadi pilihan terbaik diantara perusahaan lainnya.

"Kita menaruh dana *Past Service Liabilities* (PSL) itu karena kewajiban dan ditaruh di *funding vehicle* arena ada keuntungan, dan kita memilih untuk menaruh di PertaLife Insurance bukan hanya karena sinergi saja tapi karena PertaLife Insurance yang terbaik dari yang lainnya, oleh karena itu kami titip amanah ini kepada PertaLife Insurance," tegas Mia.

Sementara itu Direktur Utama PT Patra Logistik Rizky Mahesa Dwiyana mengatakan bahwa secara benefit PertaLife Insurance paling bagus diantara perusahaan asuransi lainnya termasuk perusahaan asuransi BUMN yang ada. Dia berharap sinergi ini memberikan kenyamanan kepada seluruh Perwira Pertamina dalam menjalankan semua kewajibannya dalam bekerja sehari-hari karena mereka merasa nyaman dan tenang dengan adanya jaminan dimasa pensiunnya nanti. **PLI**

MANAGEMENT INSIGHT

SERVICE EXCELLENT DI ERA CUSTOMER CENTRIC

Pada 21 Oktober 2022 lalu PertaLife Insurance secara resmi melaunching *Website* dan *Whatsapp Business* sebagai upaya perusahaan untuk memberikan layanan terbaik bagi nasabah dan masyarakat, sejauh mana PertaLife Insurance dalam memberi kepuasan pada pelanggan? Berikut adalah penjelasan singkat **Direktur Keuangan dan Investasi PertaLife Insurance, Yuzran Bustamar** saat acara tersebut.

Saat ini seringkali kita mendengar istilah *customer centric* sebagai salah satu strategi bisnis, bisa dijelaskan sekilas tentang *customer centric* ini?

Customer Centric atau disebut juga *Customer Centricity* merupakan strategi bisnis yang berpusat pada pelanggan. Tujuannya untuk membangun hubungan baik dengan pelanggan, sehingga pada akhirnya mereka mau membeli produk bisnis tersebut secara terus-menerus. *Trust* ini sangat penting bagi sebuah perusahaan apalagi dibisnis asuransi karena yang dijual adalah jasa.

Apa saja yang sudah dilakukan oleh PertaLife Insurance untuk mendapatkan *trust* dari pelanggan?



Sebagai upaya untuk terus memberikan kepercayaan kepada pelanggan dan masyarakat, PertaLife Insurance terus melakukan pembenahan dalam segala aspek, melalui program transformasi yang sudah berjalan dari tahun 2020 yang meliputi 3 (tiga) hal yaitu Transformasi Sumber Daya Manusia dan Organisasi (*People*), sistem yang terintegrasi produk (*business process*), dan sistem yang terintegrasi, dengan menjalankan transformasi secara total tersebut tentunya *stakeholders* akan semakin percaya dengan bisnis yang dijalankan oleh PertaLife Insurance.

Selain itu layanan kepada nasabah diberikan secara *all out* melalui jaringan komunikasi yang disediakan oleh PertaLife Insurance seperti *customer service* dan Halo PertaLife, serta *Website* dan *Whatsapp Business* PertaLife Insurance yang baru saja kita *Launching*.

Terkait dengan *website* dan *whatsapp business* yang baru saja di *launching*, seberapa penting *website* dan *Whatsapp Business* untuk menunjang bisnis PertaLife Insurance ?

Website adalah wajah perusahaan, *website* yang baik akan merepresentasikan citra perusahaan yang baik dimata masyarakat, sedangkan terkait *Whatsapp Bussines*, ini merupakan personalifikasi perusahaan kepada *customer* yang saat ini semua menggunakan *Whatsapp* untuk berkomunikasi bahkan untuk bertransaksi.

Peluncuran *Website* dan *Whatsapp Business* tersebut ini sebagai upaya PertaLife Insurance dalam memberikan *service excellent* kepada seluruh pelanggan dan masyarakat. *Website* dan *Whatsapp Business* merupakan personalifikasi sebuah perusahaan yang ingin meningkatkan pelayanan kepada seluruh *customernya*.

Apa pesan dan harapan manajemen untuk seluruh Perwira PertaLife Insurance dan masyarakat?

Program ini merupakan salah satu bagian terpenting dalam transformasi di PertaLife Insurance, tahun 2023 adalah tahun layanan, mari kita bersama-sama mendukung semua program perusahaan untuk memberikan *service excellent* kepada *customer* kita.

Saat ini perwira PertaLife Insurance, nasabah, dan masyarakat bisa mengakses informasi terkait dengan PertaLife Insurance melalui *website* www.pertalife.com dan bisa mendapatkan layanan informasi melalui WA dengan Nomor **0813 9838 4460. PLI**

CORPORATE UPDATE



PERTALIFE INSURANCE RAIH PENGHARGAAN BEST LIFE INSURANCE AWARD 2022

JAKARTA - PT Perta Life Insurance (PertaLife Insurance) meraih penghargaan di ajang "Indonesia Insurance Award 2022" yang berlangsung di Ballroom II JS Luwansa, Jakarta, Rabu (5/10/2022).

Penghargaan diterima oleh Direktur Utama PertaLife Insurance, Hanindio W. Hadi yang diserahkan oleh Fauzi Arfan, Ketua Bidang Aktuaria dan Manajemen Risiko, Dewan Pengurus Asosiasi Asuransi Jiwa Indonesia (AAJI), sebagai salah satu Dewan Juri dalam Insurance Award 2022 Media Asuransi.

Dalam gelaran Indonesia Insurance Award yang ke-16 tersebut, PertaLife Insurance meraih penghargaan sebagai "Best Life Insurance kategori ekuitas di bawah Rp500 miliar".

Pemimpin Lembaga Riset Media Asuransi (LRMA), Mucharor Djallil, menyampaikan bahwa tahun 2022 ini ada 18 kategori atau kelompok yang menerima Insurance Award 2022 Media Asuransi, sebanyak 44 perusahaan penerima Best Insurance Award 2022 yang terdiri dari perusahaan Asuransi Jiwa, Asuransi Umum, Reasuransi. Kemudian ada perusahaan asuransi syariah full fledged yaitu perusahaan Asuransi Jiwa Syariah, Umum Syariah, dan perusahaan Reasuransi Syariah.

Sementara itu, Ketua Dewan Juri, Tatang Nurhidayat menjelaskan bahwa untuk penentuan perusahaan tersebut menjadi Best Insurance didasarkan pada 9 indikator penilaian, yaitu pertumbuhan premi neto, pertumbuhan cadangan teknis, rasio beban, pertumbuhan hasil investasi, pertumbuhan laba bersih, rasio investasi terhadap cadangan, rasio kualitas asset, Total Asset Turn Over (TATO), dan Return on Equity (RoE).*PLI

Direktur Utama, Hanindio W. Hadi mengatakan penghargaan yang diterima PertaLife Insurance ini menunjukkan kinerja perusahaan yang terus mengarah ke tren positif.

"Penghargaan ini tentunya menjadi tantangan dan motivasi bagi PertaLife Insurance untuk mempertahankan kinerja terbaik dengan terus meningkatkan layanan dan kualitas produk dalam menjalankan bisnis usaha dan terus berinovasi dalam industri asuransi guna mewujudkan perusahaan asuransi jiwa, kesehatan, dan dana pensiun yang terpercaya dan menjadi pilihan masyarakat," ujarnya.

PertaLife Insurance meraih penghargaan ini berdasarkan kinerja perusahaan pada tahun 2021 yang berhasil mencetak laba bersih sebanyak Rp48,96 miliar. Angka ini tumbuh sebanyak 166,26% secara tahunan dibandingkan periode yang sama tahun 2020 sebanyak Rp18,39 miliar.

Kinerja positif diraih berkat keberhasilan perusahaan melakukan transformasi total dimulai dari pembenahan Sumber Daya Manusia (SDM) yang lebih kompeten. Pembenahan produk juga dilakukan dengan lebih fokus memasarkan produk yang menguntungkan. Selanjutnya, pembenahan bisnis yang mengembangkan end-to-end system prosedur juga dilakukan agar bisnis lebih akuntabel, efektif, dan efisien.

PERTALIFE INSURANCE ADAKAN PELATIHAN PENGEMBANGAN KARAKTER ANAK DI BALI



KUTA, 14 OKTOBER 2022 – PT Perta Life Insurance (PertaLife Insurance) mengadakan Seminar dan Pelatihan Pengembangan Karakter Anak melalui Guru dan Orang tua murid di enam SD Negeri Kelurahan Kuta, Badung, Bali yang berlokasi di SDN 01, SDN 02, SDN 03, SDN 04, SDN 05, dan SDN 06.

Kegiatan ini diselenggarakan secara serentak di enam sekolah selama 10 hari, yaitu pada 10 Oktober sampai dengan 20 Oktober 2022, dan melibatkan 140 guru dan 300 orang tua murid.

Direktur Utama PertaLife Insurance, Hanindio W. Hadi mengatakan, kegiatan ini merupakan bagian dari bentuk CSR (*Corporate Social Responsibility*) PertaLife Insurance kepada dunia pendidikan di Indonesia. PertaLife Insurance meyakini bahwa generasi bangsa yang berkualitas harus bermodalkan karakter yang kuat dan dimulai sejak dini.

Dari keyakinan inilah kami mengarahkan program kepedulian sosial ke bidang pendidikan, khususnya dalam hal membangun karakter anak sejak dini,” jelas Hanindio di Kuta, Badung, Bali, 14 Oktober 2022.

Menurut Hanindio, kegiatan CSR ini juga merupakan bentuk peran dan turut serta PertaLife Insurance menyukseskan perhelatan akbar Presidensi G20 di Bali, yang salah satu pembahasannya adalah mengenai pendidikan.

PertaLife Insurance memilih Bali sebagai proyek percontohan pelatihan parenting karena provinsi ini sudah menjadi bagian dari komunitas internasional. Pelatihan ini sangat penting mengingat derasnya arus nilai-nilai budaya modern yang berpotensi menggeser budaya lokal.

Kepala UPTD Disdikpora Kuta Putu Warasini mengapresiasi kegiatan CSR yang dilakukan PertaLife Insurance karena sudah memilih SD di wilayah Kuta ini sebagai sasaran program pengembangan karakter yang melibatkan guru juga orang tua yang nantinya bersinergi untuk mengembangkan karakter anak bukan hanya di sekolah tapi juga di rumah “kami berharap program ini terus berlanjut dan bisa menjangkau sekolah yang lainnya karena Bali ini merupakan kota yang multikultural yang tentunya tugas kita sebagai orangtua dan guru untuk membentengi anak-anak kita dari pengaruh budaya luar” jelasnya.

Pelatihan ini menekankan pentingnya pemahaman gaya belajar siswa yang tepat yang dapat berdampak terhadap kecerdasan siswa. Juga akan membantu guru untuk membuat perencanaan dan metode pembelajaran sesuai dengan karakteristik siswa. Hal yang sama juga perlu dilakukan orang tua di rumah.

Selain pelatihan, PertaLife Insurance juga menyelenggarakan seminar dengan tema yang sama. Materi yang diberikan adalah bagaimana para orang tua juga dapat menjadi guru profesional di rumah dan turut bertanggung jawab mengembangkan karakter anak.

Pemahaman gaya belajar siswa yang sangat besar pengaruhnya terhadap kecerdasan siswa merupakan penekanan dalam pelatihan ini. Diharapkan guru dapat dengan mudah merencanakan pembelajaran, penggunaan metode, dan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik siswa sehingga pembelajaran menjadi berhasil. Juga para orang tua dapat memonitor dan memberikan pengalaman yang sama seperti yang dilakukan para guru dengan pendekatan kekeluargaan yang harmonis antara anak dengan orang tuanya.

Ni Made Adi Wiriani, S.Pd, Guru SDN 05, Kuta, mengaku sangat antusias mengikuti pelatihan ini. Pemaparan narasumber yang menarik dan jelas dengan teknik yang tak terduga, membuat guru menjadi paham, terutama dalam memetakan kebutuhan belajar murid dari aspek gaya belajar mereka yang beragam.

“Hal yang menurut kami sepele ternyata berdampak sangat besar dalam melakukan pendekatan terhadap siswa, misalnya kegiatan menyapa dan mengajak siswa sekadar mengobrol, ternyata sangat dibutuhkan siswa. Karena dengan sapaan tersebut mereka merasakan adanya perhatian guru”, Kata Ni Made.

Hal senada diungkapkan Fitrianiingsih, orang tua murid SDN 04 “Kami senang sekali mendapat seminar ini. Banyak hal yang belum kami ketahui selama ini, kami merasakan fungsi orang tua bukan sekadar menyiapkan keperluan sehari-hari di rumah. Ada hal penting yang perlu di monitor selama anak di luar rumah. Kami perlu juga bersikap sebagai teman, agar mereka bisa menuangkan keluh kesah selama belajar dan bisa dicari jalan keluarnya bersama.” Kata Fitri.



GELAR BULAN INKLUSI KEUANGAN 2022, PERTALIFE INSURANCE EDUKASI PENTINGNYA ASURANSI DAN MENABUNG SEJAK DINI

Dalam rangka memperingati Bulan Inklusi Keuangan (BIK) 2022, PertaLife Insurance menggelar kegiatan edukasi dengan tema "Inklusi Keuangan Meningkatkan, Perekonomian Semakin Kuat" yang diikuti oleh 30 anak SDN 05 Kuta, Badung, Bali (14/10/2022).

Edukasi ini bertujuan untuk memberi pemahaman kepada anak-anak usia sekolah akan pentingnya asuransi jiwa sebagai sarana perlindungan diri dan kesehatan, serta pentingnya menabung untuk masa depan.

Direktur Keuangan dan Investasi PertaLife Insurance, Yuzran Bustamar memaparkan peran asuransi jiwa dan kesehatan, pengenalan asuransi jiwa, istilah-istilah dalam asuransi jiwa, dan risiko-sisiko yang mungkin terjadi pada setiap anak, termasuk kebutuhan dana untuk pendidikan, dana untuk kesehatan. Maka anak-anak usia sekolah dihimbau untuk menjaga kesehatan dan selalu berhati-hati terhadap risiko dirinya sendirinya. Caranya dapat dilakukan dengan menerapkan gaya hidup sehat, berolah raga, dan minimal memiliki dana yang cukup untuk perlindungan diri. Intinya, anak-anak sekolah perlu tahu peran asuransi jiwa dan kesehatan dalam kehidupannya.

"Sebagai perusahaan asuransi jiwa dan DPLK, PertaLife Insurance punya tanggung jawab untuk melakukan edukasi masyarakat akan pentingnya perencanaan keuangan yang di mulai sejak usia dini. Sebagai realisasi CSR dan literasi keuangan, maka kami menggelar bulan inklusi keuangan di SDN 05 sebagai upaya peningkatan literasi keuangan masyarakat sesuai mandat POJK No.76/POJK.05/2016 mengenai edukasi keuangan pada masyarakat Indonesia," kata Yuzran.

"Saya sangat mengapresiasi apa yang telah dilakukan oleh PertaLife Insurance pada kegiatan literasi keuangan ini, selain memahami pentingnya asuransi, edukasi literasi finansial sangat penting diajarkan ke anak-anak" kata kepala SDN 05- Wayan Pagiyasa.

Melalui edukasi asuransi jiwa, diharapkan anak-anak usia sekolah pada saat dewasa nanti punya kesadaran memiliki asuransi jiwa, asuransi kesehatan, dan dana pensiun untuk meningkatkan kualitas kehidupan di masa depan. Sebagai cerminan tingkat literasi finansial yang lebih baik di masyarakat Indonesia. **PLI**

JAKARTA – PT Perta Life Insurance (PertaLife Insurance) ikut serta dalam pagelaran Pekan Pekerja V Serikat Pekerja Pertamina Seluruh Indonesia (SPPSI) yang berlangsung di Graha Pertamina pada Jumat, 21 Oktober 2022.

Pada kesempatan tersebut Direktur Utama PertaLife Insurance, Hanindio W. Hadi tampil sebagai salah satu narasumber, Hanindio menyampaikan materi terkait dengan *overview* PertaLife Insurance.

"Terima kasih kepada SPPSI atas kepercayaan yang diberikan, sehingga PertaLife Insurance bisa berpartisipasi dalam acara ini, PertaLife Insurance sebagai bagian dari Pertamina Group ingin lebih mengenalkan berbagai produk untuk memenuhi setiap kebutuhan Perwira Pertamina, seperti program asuransi jiwa, kesehatan dan pengelolaan dana pensiun, semoga melalui event ini kita terus sinergi untuk kemajuan Pertamina", kata Hanindio.

Terkait dengan pengelolaan dana pensiun, Hanindio menjelaskan bahwa PertaLife Insurance melalui Dana Pensiun Lembaga Keuangan Tugu Mandiri (proses perubahan menjadi DPLK PertaLife) berkomitmen memberikan jaminan kenyamanan bagi Perwira dalam menyiapkan masa pensiun nanti.

"Dengan transformasi yang terus berkelanjutan, kami optimistis mampu untuk menjalankan komitmen dalam memberikan pelayanan kepada nasabah karena memiliki keunggulan dibandingkan dengan DPLK lainnya, dengan 4 *lines of defense* yaitu dari sisi manajemen saat ini terdapat dua direksi, Direktur Utama dan Direktur Keuangan, yang berstatus sebagai pekerja Pertamina aktif; Komisaris juga dari mantan pejabat Pertamina; kemudian dari SPI Pertamina yang kapanpun bisa masuk melakukan audit, serta adanya Komite Pengawas yang terdiri dari perwakilan SDM, Keuangan dan Serikat Pekerja Pertamina. Terkait pengelolaan dananya, manajemen bisa saja memutuskan membentuk Komite Pengawas sesuai kebutuhan dan kebijakan perusahaan," tegas Hanindio.

PERKUAT SINERGI, PERTALIFE INSURANCE PARTISIPASI PADA EVENT PEKAN PEKERJA V SPPSI



Direktur Utama PertaLife Insurance Hanindio W. Hadi (Kanan) dan Sekjen Serikat Pekerja Pertamina Seluruh Indonesia (SPPSI) Jakarta Albana Maududi (kiri), foto bersama saat acara Pekan Pekerja V SPPSI, Albana mempercayakan pengelolaan dana pensiunnya ke PertaLife Insurance melalui DPLK Tugu Mandiri (proses perubahan menjadi DPLK PertaLife).

Sekjen SPPSI Albania Ala Maududi adalah salah satu Perwira Pertamina yang mengalihkan pengelolaan dana pensiunnya ke DPLK Tugu Mandiri melalui program Program Pensiun Iuran Pasti (PIIP).

"3 (tiga) alasan kenapa saya mantap mengalihkan dana pensiun saya ke DPLK PertaLife, yang pertama karena di DPLK PertaLife, sebagai nasabah kita diberikan akses informasi kapanpun terkait *progress* pengelolaan dana kita dan kedua adalah proses pengurusan administrasinya sangat *simple* dan *full support* dari tim PertaLife, dan ketiga adalah kebanggaan karena DPK PertaLife bagian dari Pertamina Group, jadi kepada rekan-rekan Perwira Pertamina ayo bersama sama kita support dengan mempercayakan pengelolaan dana pensiun kita ke PertaLife Insurance, karena yang pasti lebih aman, dan dengan sinergi kita akan bersama tumbuh besar," kata Perwira yang saat ini bertugas di PT KPI tersebut.

Pekan Pekerja SPPSI ini merupakan event rutin yang diselenggarakan setiap tahun sebagai sarana untuk berkomunikasi dan bersinergi antar Perwira, dari seluruh entitas bisnis di Pertamina Group, acara berlangsung dari 21 sampai dengan 26 oktober 2022.

"Selain tantangan bisnis *external* yang semakin kompleks, tantangan internal juga sangat besar yaitu terkait dengan pengelolaan Sumber Daya Manusia (SDM), Manajemen mengapresiasi apa yang sudah dilakukan oleh SPPSI yang diharapkan menjadi jembatan antara Perwira dan Perusahaan, komunikasi yang baik akan menjadikan hubungan yang harmonis untuk bersama-sama mencapai visi dan misi perusahaan semakin tumbuh besar," kata Direktur SDM Pertamina Erry Widiastono dalam sambutannya. **PLI**

REKOMENDASI



HIDUP SEHAT DENGAN SMOOTHIES

Masa pandemi semakin menyadarkan orang akan pentingnya melakukan pola hidup sehat, selain olahraga juga dalam pilihan konsumsi makanan dan minuman, salah satunya adalah *Smoothies* yang menjadi tren dan kian diminati lantaran diklaim rendah kalori dan sarat nutrisi yang bisa meningkatkan kekebalan tubuh.

Beberapa orang mungkin masih asing dengan *smoothies*. *Smoothies* adalah minuman yang terbuat dari buah atau sayur yang di lembutkan memakai blender dan tanpa campuran gula. Minuman ini kaya akan vitamin dan menyegarkan, sehingga cocok diminum sebagai sarapan atau bahkan ketika cuaca sedang panas.

Banyaknya peminat akan *Smoothies* membuat otak kreatif Puji Astuti salah satu Perwira PertaLife Insurance untuk menjadikannya sebagai bisnis tambahan. Puji yang sejak tahun 2019 sudah memulai usahanya dengan jualan, seperti kebab, kerupuk dan sari apel ini, mencoba membuat dan memasarkan *smoothie* hasil buaatannya ke lingkungan perusahaan tempatnya bekerja. Untuk menjaga kualitas produknya, Puji hanya melayani lewat pesanan saja sehingga minuman yang diproduksinya selalu dalam kondisi fresh ada beberapa varian produknya antara lain Stroberi, Kale, Jeruk (Hijau Pekat) dan Semangka, Apel, Lemon (Merah) dan berbagai varian lainnya.

"Produk yang kita produksi ini benar-benar murni, tanpa gula, tanpa air, dan tanpa pengawet jadi aman, segar, dan menyehatkan" kata perempuan yang mempunyai **You don't need to diet if you live healthy** ini.

Nama produk : T & A The Taste Home
Varian produk : Smoothies
Harga : Rp20.000 - 35.000 / pcs
Info Pemesanan : Puji Astuti - (0822 9960 7776)

PENTINGNYA SARAPAN PAGI

Awali harimu dengan sarapan, karena kalau hanya diawali senyuman nanti malah ga maksimal selesaikan pekerjaan. Ya, sarapan sangat penting untuk mempersiapkan fisik dalam memulai aktifitas. Sarapan pagi idealnya dilakukan 1 jam setelah bangun tidur atau maksimal jam 10 pagi, karena pada pada waktu tersebut adalah waktu yang paling mendukung. Sarapan pagi disebut *Breakfast* atau *Breaking The Fast* (Memutus Puasa) setelah puasa makan selama tidur malam. Apa saja saja manfaat sarapan? Yuk simak penjelasan dari dr. Rindy Oktavica Ginianta.



Manfaat dari sarapan di pagi hari :

- Sarapan Penuhi Nutrisi Yang Dibutuhkan
- Menunda sarapan membuat kamu sulit memperoleh asupan nutrisi dan vitamin yang dibutuhkan tubuh. Sarapan yang baik harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin dan mineral yang bisa memenuhi gizi harian. Misalnya satu butir telur rebus dan satu buah pisang. Hindari makanan cepat Saji.
- Sarapan Tingkatkan Kemampuan Otak Sebagian besar energi (dalam bentuk glukosa) telah habis terkuras oleh aktivitas sehari sebelumnya. Menurut para ahli, glukosa satu-satunya bahan bakar yang dibutuhkan otak. Tanpa glukosa yang cukup, anda merasa Lelah dan berkunang-kunang.
- Mencegah Penyakit Asam Lambung Sarapan pagi membuat lambung terisi makanan sehingga dapat mencegah asam lambung. Lambung yang terlalu lama kosong dapat mengakibatkan rasa perih lambung.

"Sarapan Sangatlah Penting Bagi Tubuh. Jadi Jangan Melewati Waktu Sarapanmu Ya!" kata Perwira PertaLife Insurance yang yang saat ini bertugas di fungsi Operation tersebut.

Redaksi :

Pembina Nasihat : Board of Director
Pemimpin Redaksi : Amitya B Koesnowadi
Wakil Redaksi : Ratih Triutami Wijayanti
Redaksi : Kuntoro & Ryan
Layout & Design : Nashrullah

Tamansari Parama Boutique Office Lt. 11 & 12
Jalan K.H. Wahid Hasyim No. 84 - 88
Menteng, Jakarta Pusat 10340
Telp. 021 2788 6600
Faks. 021 2788 6678
www.pertalife.com