

POTRET

PertaLife e-Magazine

MANAJEMEN PERANGKAT
MA ANTARA
NGAN DI PERTA LIFE

Maret 2023



12 Halaman
Terbit setiap bulan

EDISI 32 | MARET 2023

TOPIK UTAMA

- Perkuat Sinergi, DPLK PertaLife Insurance Tandatangani Perjanjian Kerjasama Dengan PT Kilang Pertamina Internasional

MANAGEMENT INSIGHT

- SDM Tangguh, Perusahaan Tumbuh

CORPORATE UPDATE

- Jalin Sinergi, PT Perta Life Insurance Dan PT Asuransi Jiwa InHealth Indonesia Tandatangani Kerja Sama KoAsuransi
- Leadership Forum PertaLife Insurance Hidup Sukses dengan Time Management yang tepat
- Leadership Forum PertaLife Insurance "BE THE BEST VERSION OF YOU"
- Dukung pelestarian lingkungan, PertaLife Insurance dan Infobank Tanam 10 ribu Mangrove di pulau Pari

REKOMENDASI

- Lezat dan Kriuknya Lumpia Roll Coklat 'Pasutri

TIPS

- Tetap Bugar di Saat Puasa

Susunan Redaksi



Pembina

Board of Director

Penasihat

Amitya B Koesnowadi

Redaktur Pelaksana

Ratih Triutami Wijayanti

Reporter & Redaksi

Kuntoro, Ryan, & Bayu

Layout & Design

Nashrullah

Visi

Menjadi Perusahaan Asuransi Jiwa, Kesehatan dan Dana Pensiun yang terpercaya dan menjadi pilihan masyarakat.

Misi

- Menyediakan produk - produk Asuransi Jiwa, Kesehatan dan Dana Pensiun yang inovatif dan kompetitif.
- Mengelola dana nasabah secara transparan, akurat dan akuntabel.
- Memberikan kepuasan pelayanan kepada nasabah secara maksimal dan terpercaya yang dilakukan dengan profesional.
- Memberikan nilai tambah berkelanjutan kepada para stakeholders.
- Menyelenggarakan usaha berdasarkan prinsip tata kelola Perusahaan yang baik dan manajemen risiko.



PERKUAT SINERGI, DPLK PERTALIFE INSURANCE TANDATANGANI PERJANJIAN KERJASAMA DENGAN PT KILANG PERTAMINA INTERNASIONAL

Jakarta – PT Perta Life Insurance (PertaLife Insurance) dan PT Kilang Pertamina Internasional (KPI) melaksanakan penandatanganan kerja sama dalam pengelolaan dana pensiun untuk Perwira KPI.

Penandatanganan dilakukan oleh Direktur Utama PertaLife Insurance, Hanindio W. Hadi dengan Direktur SDM & Penunjang Bisnis KPI, Isnanto Nugroho S di Kantor Kilang Pertamina Internasional Lantai 9, Gedung Grha Pertamina pada Selasa (07/3/23). Kegiatan tersebut turut dihadiri oleh VP HC KPI, Dewi Kurnia Salwa, Direktur Pemasaran PertaLife Insuranc, Haris Anwar.

Direktur Utama PertaLife Insurance, Hanindio W. Hadi menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih atas kepercayaan yang diberikan oleh KPI kepada PertaLife Insurance dalam mengelola dana pensiun Perwira KPI melalui Program Pensiun Iuran Pasti (PPIP). Program Pensiun Iuran Pasti (PPIP) adalah program pensiun yang iurannya ditetapkan dalam peraturan Dana Pensiun dan seluruh iuran serta hasil pengembangannya dibukukan pada rekening masing-masing peserta sebagai manfaat pensiun.

“Alhamdulillah, hari ini telah dilakukan Penandatanganan Kerja Sama antara KPI dengan PertaLife Insurance. Terima kasih kepada KPI yang sudah mempercayakan pengelolaan dana pensiun bagi Perwira KPI kepada PertaLife Insurance sebagai program untuk meningkatkan kesejahteraan Perwira di Pertamina Group, kami akan berkomitmen penuh menjaga amanah dan berupaya semaksimal mungkin melalui produk-produk PertaLife Insurance.”, ujar Hanindio.

Hanindio juga menjelaskan bahwa dengan proses transformasi yang saat ini berjalan, PertaLife Insurance optimistis dalam menjalankan komitmen yang telah disepakati. Untuk menjaga sekuritas komitmen, PertaLife Insurance juga memiliki *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 KPI bisa saja memutuskan bentuk Komite Pengawas sesuai kebutuhan dan kebijakan perusahaan.



Sementara itu, Direktur SDM & Penunjang Bisnis KPI (Isnanto Nugroho S) mengucapkan terima kasih kepada PertaLife Insurance yang sudah hadir pada kegiatan penandatanganan perjanjian kerja sama terkait program pensiun. Isnanto berharap kerja sama ini menjadi momentum untuk terus menjalin sinergi keluarga besar Pertamina Group.

“KPI percaya melalui kerja sama dengan PertaLife pengelolaan dana pensiun perwira KPI akan lebih baik, lebih aman dan lebih menguntungkan, karena tugas perusahaan adalah memberikan hak-hak terbaik bagi seluruh karyawannya sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku”

Isnanto juga berharap juga berharap dengan kerja sama tersebut menjadi momentum untuk terus bersinergi antara KPI dengan PertaLife sebagai bagian dari Pertamina Group. **PLI**



MANAGEMENT INSIGHT

SDM TANGGUH, PERUSAHAAN TUMBUH

Berhasilnya satu perusahaan tidak lepas dari Sumber Daya Manusia (SDM), SDM yang tangguh, kreatif dan inovatif menjadi faktor yang menentukan pertumbuhan perusahaan, demikian disampaikan oleh **Direktur Keuangan dan Investasi PertaLife Insurance Yuzran Bustamar** saat acara tatap muka bersama Perwira yang baru bergabung dibawah divisi Direktur Keuangan yaitu fungsi *Finance & Accounting, IT & Digitalization, Corporate Strategic Growth, Investment*, dan PLT DPLK II.

Bagaimana dengan raihan kinerja PertaLife Insurance di tahun 2022?

Tahun 2022 kondisinya sangat anomali dan *challenging*, selain karena bayang-bayang resesi global setelah diterpa badai pandemi Covid-19, kondisi fundamental yang mempengaruhi arah strategi dan sasaran finansial, seperti perubahan lanskap perasuransian di Indonesia, arahan Pemegang Saham, dan perubahan tren digital juga menjadi faktor penting yang melandasi penyesuaian kebijakan strategis Perusahaan, namun atas kerja keras dan dukungan seluruh Perwira, PertaLife Insurance terbukti berhasil melampaui target yang telah di tetapkan, bahkan kita mampu melalui exspetasi yang diamanahkan.

Untuk tahun 2023 seperti apa tantangannya ?

Di tahun 2023, kita mulai bergerak ekspansi oleh karena itu seluruh Perwira dituntut fokus dengan target service excellence.



Kita juga mengedepankan pelayanan yang prima dengan melihat, menginteropeksi serta melakukan perbaikan-perbaikan khususnya dari *Service Level Agreement* (SLA) antar divisi, supaya kita bisa mempercepat pelayanan bagi nasabah, dan kita juga dituntut memahami produk yang dibutuhkan oleh pelanggan.

Apa strategi yang diterapkan dalam menghadapi tantangan tersebut?

Dengan tantangan bisnis yang begitu luar biasa, faktor penting yang harus disiapkan adalah Sumber Daya Manusia (SDM) misalnya dari sisi marketing, *marketer* kita harus *ready*, tahun ini kita akan menjalankan program *Marketer Readiness* yaitu program yang diciptakan untuk mendukung *engagement marketer-marketer* kita supaya semakin memahami produk yang kita jual, selain itu juga terkait etika marketing, kita akan datangkan juga *trainer* yang bisa membantu untuk *upgrade* agar lebih *groomy*, kita juga akan menciptakan satu *standard do and don't* untuk setiap marketing baik dari *leader* maupun bawahannya tidak ada yang bersifat sebagai boss, semua menjadi *leader* yang dapat memimpin, mengajak *timnya* khususnya di marketing untuk mencapai target yang ditetapkan.

Saat ini banyak energi baru yang bergabung dengan PertaLife Insurance, apa pesan dan motivasi untuk mereka.

Salah satu pilar transformasi di PertaLife Insurance adalah transformasi SDM, perusahaan membutuhkan SDM yang tangguh, kreatif dan juga inovatif, khusus bagi Perwira yang baru bergabung kami ucapkan selamat karena menjadi yang terpilih dari sekian banyak ingin bergabung, ini tentu menjadi kesempatan untuk membuktikan bahwa kalian layak menjadi bagian dari perusahaan ini.

Pesan dan motivasi bagi perwira yang baru bergabung, yang **pertama** harus cepat beradaptasi, ubah *mindset* bahwa di tempat yang baru bukan tempat mencari kenyamanan, karena tempat baru tentu akan ada tantangan baru, **kedua**, lepas almamater lama dan fokus pada target ditempat yang baru, bawa kualitas diri, disiplin, *fun* dan suka belajar, **ketiga**, bila merasa dipinggirkan jangan menyerah dan tetap berkarya, karena emas tetaplah emas dan tetap berharga pada tempatnya, maka kita harus menjadi orang yang berkualitas emas, **keempat** bila sedang *down* tetap bermental boneka pasir yang akan selalu bangkit bila ada cobaan, **kelima** jawab dengan kinerja maksimal, *be helpful & respectful*, dan yang **terakhir** cari mentor yang baik sehingga mampu mengarahkan kita untuk bekerja maksimal. **PLI**

CORPORATE UPDATE

JALIN SINERGI, PT PERTA LIFE INSURANCE DAN PT ASURANSI JIWA INHEALTH INDONESIA LAKUKAN PENANDATANGANAN KERJA SAMA KOASURANSI



JAKARTA - PT Perta Life Insurance (PertaLife Insurance) dan PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia melaksanakan penandatanganan Perjanjian Kerja Sama (PKS) Koasuransi yang berlangsung di Mandiri Inhealth Tower Lt. 8 Jakarta, pada Rabu, 29 Maret 2023. Penandatanganan dilakukan oleh Direktur Utama PertaLife Insurance, Hanindio W. Hadi dengan Direktur Pemasaran Mandiri Inhealth, Bugi Riagandhy.

Dalam kesempatan tersebut Direktur Utama PertaLife Insurance, Hanindio W. Hadi, menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih kepada Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia atas kepercayaan yang diberikan kepada PertaLife Insurance, dengan kerja sama saling menguntungkan dalam hal pengembangan bisnis asuransi jiwa, asuransi kesehatan, dan asuransi pesangon dengan penutupan pertanggung jawaban asuransi bersama (*Co-Insurance*).

"Tahun ini PertaLife Insurance telah berusia 38 tahun dan dengan pengalaman dibidang bisnis asuransi jiwa, kesehatan dan pengelolaan dana pensiun, PertaLife Insurance yakin akan bisa

berkolaborasi dengan Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia, dan akan membuat kedua belah pihak semakin tumbuh lebih besar". Kata Hanindio

Sementara itu Direktur Pemasaran Mandiri Inhealth, Bugi Riagandhy mengatakan bahwa suatu kebanggaan karena bisa menjalin kerja sama dengan PertaLife Insurance. Dengan kerja sama ini kedua perusahaan dapat membuat sebuah ekosistem dan menjalankan rencana strategis yang saling menguntungkan.

"Kapabilitas PertaLife Insurance yang memang sudah teruji membuat kami percaya bahwa sinergi ini akan membawa kebaikan bagi Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia dan PertaLife Insurance, ini merupakan langkah awal untuk berkolaborasi pengelolaan asuransi jiwa, kesehatan dan asuransi pesangon" Kata Bugi.

Dengan dilakukannya penandatanganan kerja sama ini, PertaLife Insurance dan Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia akan bersinergi dibidang asuransi serta memiliki hubungan baik dalam pengelolaan asuransi jiwa dan Kesehatan serta asuransi pesangon. **PLI**

LEADERSHIP FORUM PERTALIFE INSURANCE HIDUP SUKSES DENGAN TIME MANAGEMENT YANG TEPAT

PertaLife Insurance mengadakan Leadership Forum dengan menghadirkan narasumber Direktur Keuangan PT Pertamina International Shipping, Diah Kurniawati, yang memberikan materi tentang pentingnya time management. (14/3/23).

Jakarta – “Dengan memiliki *Time Management* atau manajemen waktu kita bisa melakukan perencanaan waktu sebaik-baiknya sehingga bisa terus meningkatkan efektifitas, efisiensi dan produktivitas kita”. Demikian disampaikan oleh Direktur Keuangan PT Pertamina International Shipping, Diah Kurniawati, saat menjadi narasumber acara Leadership Forum PertaLife Insurance yang berlangsung pada Selasa, 14 Maret 2023.

Leadership Forum kali ini mengangkat tema “*Is Your Time Really Worth It?*” yang menjelaskan pentingnya *time management*. Dalam menjalankan *time management* langkah penting yang harus di miliki yaitu *Big Goals, Mindset, Time Journal, To Do List, Prioritize, Delegate, and Do It Now*. Setiap langkah tersebut dilakukan sebagai bentuk upaya mengatur waktu terutama dalam pekerjaan dan kehidupan sehari-hari.

Sementara itu Direktur Utama PertaLife Insurance, Hanindio W. Hadi, sangat mengapresiasi atas terselenggaranya kegiatan *sharing session* yang diisi oleh narasumber dan materi yang luar biasa tersebut.

“Kita harus pandai *manage* waktu yang tersedia karena setiap manusia memiliki waktu yang sama setiap harinya yaitu 24 jam sehari. Memiliki manajemen waktu, dapat menjadikan diri kita produktif di tempat kerja atau dalam kehidupan sehari-hari. *Sharing session* ini sangat bermanfaat dan dapat mengubah kebiasaan lama yang kurang menghargai waktu menjadi lebih menghargai supaya tidak ada penyesalan nantinya. *Sometimes 'later' becomes 'never'* karena kebiasaan menunda-nunda dan membuang-buang waktu.” Kata Hanindio.**PLI**



LEADERSHIP FORUM PERTALIFE INSURANCE “BE THE BEST VERSION OF YOU”



PertaLife Insurance mengadakan Leadership Forum dengan menghadirkan narasumber Direktur Keuangan PT Pertamina International Shipping, Diah Kurniawati, yang memberikan materi tentang pentingnya time management. (21/3/23).

JAKARTA – “Hidup itu hendaknya memberi manfaat bagi orang lain di sekitar kita, semakin besar manfaat yang kita berikan tentu akan semakin baik ” Demikian disampaikan oleh Dini Indrawati Septiani, Country Director, AVPN saat menjadi narasumber acara **Leadership Forum Chapter IV** yang berlangsung di Balroom Kantor PertaLife Insurance pada Senin (21/3/23).

Mengangkat tema “Be The Best Version of You”, Dini menjelaskan bahwa setiap orang memiliki kelebihan masing-masing, oleh karena itu harus mampu memanfaatkan setiap kelebihan agar memberikan manfaat baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Kita harus mampu melepaskan pikiran-pikiran negatif, *limiting beliefs*, ketakutan, serta kekhawatiran yang menahan kita untuk melangkah maju, dan pada akhirnya akan menjadi pribadi yang terbaik.

Jangan pernah merasa rendah diri, karena dengan kelebihan yang Tuhan berikan, kita semua bisa menjadi *The Best Version Of You*, kunci utamanya adalah memiliki tujuan hidup yang ingin di capai, misalnya apa perbedaan (*difference*) yang bisa kita buat untuk kehidupan orang lain? dan apa warisan (*legacy*) yang ingin kita tinggalkan untuk orang-orang sekitar saya, ketika saya sudah tidak ada lagi di dunia ini, ini akan memacu kita untuk terus berbuat yang terbaik” jelas Dini.

Lebih lanjut Dini menerangkan salah satu cara kita menemukan makna hidup adalah dengan konsep Ikigai yang telah diterapkan oleh masyarakat Jepang. Ikigai dapat diartikan sebagai alasan kita hidup, 4 (empat) elemen dari ikigai adalah *Passion* sesuatu yang kita senangi, *Mission*, yaitu hal-hal yang dibutuhkan oleh lingkungan sekitar kita, *Vocation*, sesuatu yang dapat kita lakukan dan menghasilkan pendapatan bagi kita dan *Professional*, sesuatu yang kita merasa ahli di bidangnya, dengan menyatukan elemen tersebut, maka kita akan menemukan arti dari Ikigai yang dapat membuat hidup lebih bermakna.

Sementara itu Direktur Utama PertaLife Insurance, Hanindi W. Hadi berharap dengan mengikuti forum ini Perwira PertaLife Insurance mampu mengubah *mindset* dan *culture* yang mungkin selama ini bekerja hanya sebatas rutinitas saja menjadi lebih baik dan punya tujuan yang lebih besar untuk memberikan kontribusi terbaik bagi perusahaan.

“Perusahaan memerlukan Perwira tangguh, kreatif dan inovatif sesuai dengan value PertaLife Insurance yaitu SPIRIT yang menjadi energi untuk mencapai visi dan misi perusahaan” tegas Hanindio. **PLI**

DUKUNG PELESTARIAN LINGKUNGAN, PERTALIFE INSURANCE DAN INFOBANK TANAM 10 RIBU MANGROVE DI PULAU PARI



PertaLife Insurance turut serta dalam aksi penanaman 10 ribu mangrove bersama Infobank Media Group di Pulau Pari, kegiatan tersebut sebagai implementasi salah satu program CSR PertaLife Insurance yaitu pilar lingkungan hidup.

Jakarta - PertaLife Insurance turut serta mendukung aksi penanaman 10 ribu mangrove yang digelar Infobank Media Group, di Pulau Pari, Kepulauan Seribu, Jakarta Utara, Sabtu, (18/3/2023).

Penanaman yang di inisiasi Infobank Media Group tersebut dilakukan bersama Ikatan Bankir Indonesia (IBI), industri keuangan perbankan, Masyarakat Keuangan Pecinta Alam (Makapala), AsianPost.id serta melibatkan institusi terkait, seperti Kementerian Lingkungan Hidup (KLH), Balai Konservasi Sumberdaya Alam (BKSDA) Jakarta Utara, Komunitas Mangrove Indonesia, dan Back Packer Jakarta (BPJ).

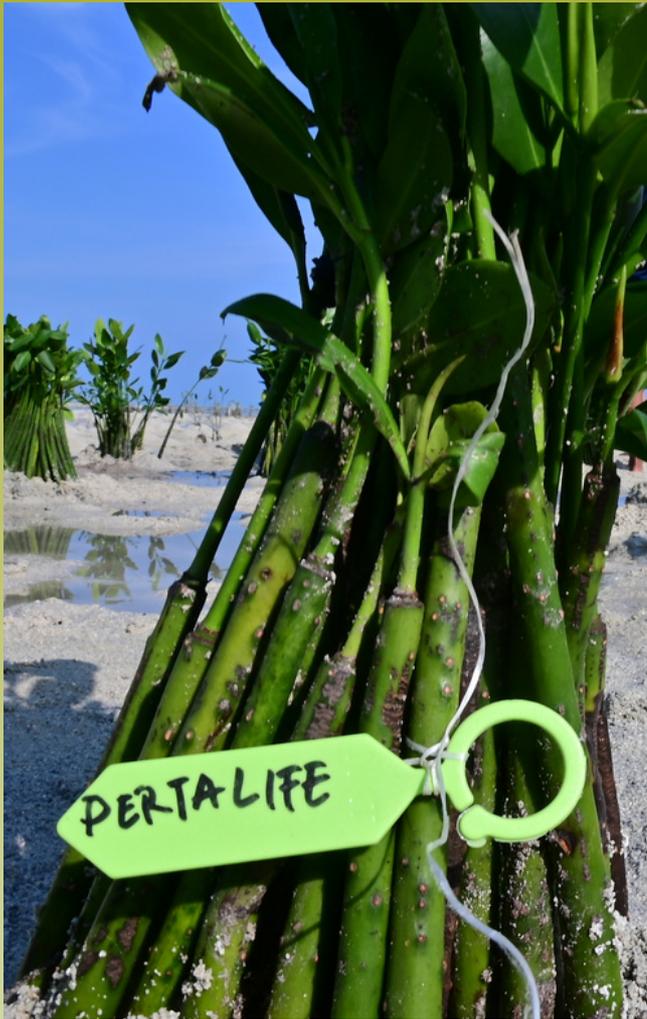
PertaLife Insurance menjadi salah satu industri keuangan yang terlibat langsung dalam penanaman 10 ribu pohon mangrove ini, hal tersebut sesuai dengan Program *Corporate Social Responcibility* (CSR) PertaLife Insurance yaitu pilar lingkungan hidup dengan turut serta mendukung kelestarian lingkungan.

Pohon mangrove yang berfungsi sebagai benteng alami untuk melindungi ekosistem dari bencana alam seperti abrasi dan gelombang air laut.

Gelombang air laut yang begitu kuat menyeret butiran-butiran pasir pesisir. Jika dibiarkan, keberadaan Pulau Pari tentu hanya akan tinggal nama, selain itu dengan menanam Mangrove tidak hanya untuk menjaga keberlanjutan lingkungan, tapi sekaligus mendorong ekonomi masyarakat setempat.

"Menanam mangrove menjadi investasi jangka panjang bagi masyarakat, bukan hanya sebagai pelindung pesisir dari abrasi tapi juga bisa menjadi nilai ekonomi masyarakat seperti menjadikan mangrove sebagai ekowisata dan meningkatkan pendapatan masyarakat sekitar, mangrove juga menjadi ekosistem biota laut seperti ikan dan kepiting yang menjadi sumber pendapatan masyarakat" Kata Kuntoro, *Corporate Communication* PertaLife Insurance saat acara penanaman mangrove.

Sementara itu Eko B. Supriyanto, Chairman Infobank Media Group dalam releasenya menyampaikan bahwa aksi penanaman mangrove memiliki arti penting, tak hanya untuk Indonesia, tapi juga untuk dunia. Sebab, dari total hutan mangrove dunia, 20% di antaranya berada di wilayah Indonesia.



"Tanaman mangrove mampu menyerap emisi karbon 12 kali lebih besar dibanding tanaman lain. Sehingga, pelestarian tanaman mangrove di Indonesia menjadi sangat *urgent* untuk keberlangsungan kehidupan di bumi," paparnya.

Terlebih, kata dia, tahun 2023 ini, pemerintah dan Otoritas Jasa Keuangan (OJK) akan membuka bursa perdagangan karbon. Potensi perdagangan karbon di Indonesia cukup menggiurkan, yakni mencapai US\$565,9 miliar atau setara Rp8.000 triliun.

"Untuk itu, Infobank Media Group, IBI, Makapala, AsianPost.ID, dan industri keuangan perbankan memiliki kewajiban untuk mendukung program bursa perdagangan karbon dengan memastikan kualitas hutan di Indonesia memenuhi standar kualifikasi internasional," ujarnya.

PertaLife tidak hanya berperan aktif di industri asuransi jiwa nasional, namun secara konsisten juga menjalankan komitmen dalam peningkatan kualitas kehidupan masyarakat melalui empat pilar Tanggung Jawab Sosial atau *Corporate Social Responsibility* (CSR) yaitu Pendidikan, Kesehatan, Lingkungan Hidup, dan Pemberdayaan Masyarakat. **PLI**



REKOMENDASI

LEZAT DAN KRIUKNYA LUMPIA ROLL COKLAT & KEJU 'PASUTRI'



Kulit lumpia merupakan salah satu bahan yang kerap digunakan untuk membuat berbagai macam camilan. Selain mudah didapatkan dan murah, camilan dari kulit lumpia ini pun rasanya sangat enak. Biasanya kulit lumpia ini digunakan untuk membungkus bahan isi makanan yang telah diolah sebelumnya. Mulai dari bahan isi sayur, sosis, telur, daging, ayam, hingga pisang. Paduan antara kulit lumpia dan beberapa jenis makanan itulah yang membuat rasanya semakin nikmat.

Salah satu camilan dengan menggunakan kulit lumpia adalah lumpia roll coklat dan keju seperti yang dibuat oleh salah satu Perwira PertaLife Insurance, Renny.

Renny memulai usahanya pada pertengahan Agustus 2022 dengan memproduksi camilan lumpia roll coklat dan keju, camilan buatannya yang krispy dan lezat menjadi camilan yang dijamin bikin ketagihan bagi penikmatnya.

Keistimewaan lumpia roll buatan Renny selain terbuat dari bahan pilihan dan berkualitas, harganya juga sangat terjangkau, untuk satu lumpia roll berisi 15 pcs bisa didapat hanya dengan **Rp20.000,-**.

Renny memberi label produksinya dengan nama "Usaha Pasutri" karena dibuat langsung oleh Renny dan suaminya. "Selain terbuat dari bahan pilihan dan berkualitas makanya rasanya dijamin enak karena kami membuatnya dengan penuh cinta" kata Renny yang mulai memasarkan produknya ke teman satu kantor dan juga secara online melalui akun sosmednya.



Nama produk : Lumpia Roll
Harga : Rp20.000 - 15 Pcs
Info Pemesanan : Renny Sri Maulidya
WhatsApp : 0858 1701 3042



TIPS TETAP BUGAR DI SAAT PUASA

Bagi umat muslim Ramadhan menjadi momen untuk menjalankan ibadah puasa, selain sebagai kewajiban, puasa juga memiliki manfaat baik kesehatan tubuh, berikut adalah beberapa manfaat dan tips tetap bugar disaat puasa yang disampaikan oleh dr. Rindy Oktavica Ginianta selaku dokter Perusahaan PertaLife Insurance.

Saat kita berpuasa, tubuh akan terasa lebih lemas karena tidak mendapat asupan selama kurang lebih 14 jam, sedangkan aktifitas sehari-hari tidak bisa ditinggalkan. Karena itu kondisi tubuh yang bugar saat menjalani ibadah puasa menjadi harapan kita semua. Puasa sendiri memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh diantaranya membantu menurunkan berat badan, mengontrol gula darah, mengontrol metabolisme tubuh dan kesehatan jantung.

Untuk bisa menjaga tubuh tetap sehat dan bugar selama bulan puasa yaitu perbanyak minum air putih,

saat sahur maupun berbuka, tidur yang cukup, minum vitamin dan jangan lupa berolahraga minimal 30 menit. Adapun waktu yang tepat untuk berolahraga selama berpuasa adalah dilakukan pada sore hari menjelang berbuka puasa lakukan selama 30 menit saja, dan cukup dengan olahraga ringan seperti jalan santai atau yoga.

Selain berolahraga konsumsi menu berbuka baik untuk kesehatan adalah perbanyak air putih, dilanjutkan dengan makanan ringan, setelah jeda beberapa waktu baru kita makan berat seperti nasi dan yang lainnya.

Dengan menjaga pola hidup yang sehat, makan selama puasa bukan pahala yang didapat tapi juga kesehatan badan tetap terjaga yang pada akhirnya akan akan tetap produktif meskipun sedang berpuasa. **PLI**



PT Perta Life Insurance

Tamansari Parama Boutique Office Lt. 11 & 12
Jalan K.H. Wahid Hasyim No. 84 – 88
Menteng, Jakarta Pusat 10340

www.pertalife.com