



QUESTION SET 008 SOLUTIONS

1. D. Taking a 20-minute nap every afternoon

Artikel tersebut menguraikan lima kebiasaan tidur yang baik: mendapatkan tidur 7-8 jam, tidak terganggu, bangun dengan perasaan segar, tidak kesulitan tidur, dan tidak menggunakan obat tidur. Tidur siang tidak disebutkan sebagai salah satu dari lima kebiasaan inti tersebut.

2. C. Religious institutions and friendships at work.

Teks tersebut secara spesifik menyatakan bahwa "Historically, men have made long-term bonds through religious institutions and friendships at work". Pilihan-pilihan lain tidak disebutkan dalam artikel sebagai sumber ikatan historis ini.

3. C. As tools to do a job and provide for their family

Penelitian tersebut menemukan bahwa "Men, we found, treat their bodies as tools to do a job". Kesehatan baru menjadi perhatian ketika kondisi yang buruk mulai mengganggu kemampuan mereka untuk bekerja atau melakukan hal-hal penting lainnya.

4. C. The pressure to fit in socially and look good

Survei tersebut menemukan adanya perbedaan, seperti "girls reporting more of a pressure to fit in socially and look good while boys said they felt they should be strong and good at sports more often".

5. C. 3:52 a.m.

Artikel tersebut menyatakan dengan spesifik bahwa "Ashton Hall's day begins at 3:52 a.m., if his most recent viral video is to be believed".

6. C. Fostering sustainable health habits and starting with small, achievable changes

Para ahli dalam artikel tersebut menekankan pentingnya "fostering sustainable health habits before embarking on more extreme challenges" dan menyarankan untuk fokus pada "actual healthful behaviors and starting small".

7. C. Non-exercise Activity Thermogenesis.

Artikel tersebut memberikan definisi langsung dari akronim tersebut: "NEAT, or nonexercise activity thermogenesis, refers to the energy expended from all physical activities that aren't structured exercise".

8. D. It must be clear and concise

Nedra Glover Tawwab dikutip mengatakan, "'A good boundary is clear and concise,' ... 'I think very often we say a lot of words, but we're still not very clear about what we want'".



9. D. Because smaller tasks are psychologically easier to achieve and help create momentum for larger goals

Artikel tersebut menjelaskan bahwa "making bite-size goals is essential for creating momentum for larger resolutions". Secara psikologis, tugas yang lebih kecil lebih mudah dicapai, yang membuatnya lebih mudah untuk memulai dan membangun kebiasaan.

10. C. A hydrothermal network where magma, gases, and briny fluids interact

Studi tersebut menemukan bahwa aktivitas gunung berapi itu bukanlah karena magma yang naik ke permukaan, melainkan karena "magma, gases and briny fluids were interacting in a hydrothermal network ... to produce the volcano's zombie rumblings".