**Jangan Lupa Bahagia supaya Imunitas Tubuh Terjaga**

**Oleh : [Asnida Riani](https://www.liputan6.com/me/asnida.riani)**

Liputan6.com, Jakarta - Menjaga [imunitas tubuh](https://www.liputan6.com/lifestyle/read/4303443/6-kebiasaan-baik-yang-bisa-tingkatkan-imunitas-tubuh" \o "imunitas tubuh) jadi faktor krusial untuk tak tertular virus di masa pandemi. Tak semata dorongan kegiatan fisik, kondisi mental pun ternyata punya andil dalam menjaga kesehatan agar tak gampang sakit.

Ahli Nutrisi YOUVIT, Puteri Aisyaffa, menjelaskan bahwa berdasarkan jurnal-jurnal penelitian, ketika bahagia, hormon yang dihasilkan tubuh membuat sel imun semakin kuat. "Makanya yang masuk (emosi) ke tubuh harus yang positif, supaya imunitasnya maksimal," kata Aisya saat virtual press conference, Selasa, 28 Juli 2020.

Supaya perasaan bahagia muncul, sambung Aisya, orang didorong untuk melakukan kegiatan yang disenangi. Pasal, jiwa dan raga merupakan komponen tak terpisahkan dalam memaksimalkan [imunitas tubuh](https://www.liputan6.com/health/read/4288764/tingkatkan-imunitas-tubuh-di-fase-new-normal-agar-tidak-mudah-sakit" \o "imunitas tubuh).

Karenanya, lewat acara #TunjukkinPassionmu, YOUVIT mengajak publik untuk tetap melakukan kegiatan favorit kendati masih di masa pandemi. Walau tak berlangsung seperti biasanya, adaptasi penyelenggaran harusnya tak jadi benturan.

Menurut CEO, sekaligus Co-Founder YOUVIT, Wouter van der Kolk, penting untuk tetap berpikir positif dengan melakukan kegiatan yang disukai di masa seperti sekarang. Kegiatan ini dilakukan tanpa mengabaikan keselamatan dan upaya tetap menjaga kesehatan.

Karena berkesinambungan, di samping memerhatikan asupan harian dan tetap aktif secara fisik, konsumsi suplemen vitamin pun disarankan demi menjaga [imunitas tubuh](https://www.liputan6.com/lifestyle/read/4303443/6-kebiasaan-baik-yang-bisa-tingkatkan-imunitas-tubuh" \o "imunitas tubuh). YOUVIT sendiri, ucap Head of Marketing YOUVIT, Ardhya Santika, bisa dikonsumsi anak-anak, juga dewasa.

## **Memaksimalkan Imunitas Tubuh**

Menurut Jennifer Anandary sebagai travel and lifestyle blogger, di kesempatan yang sama, imunitas bagus sangat menunjangnya dalam mengejar passion. "Karena berkarya itu pastinya harus sehat dulu," ucapnya.

Setelah rutin mengonsumsi YOUVIT di pagi hari, Jennifer mengaku tubuhnya lebih bertenaga. Sementara, konsumsi suplemen vitamin membuat Benson Putra, selaku Idea Generator Bartega, merasa aman.

Pasal, terdapat pengaturan dosis yang sudah jelas. Dengan kolaborasi kesehatan fisik dan mental lewat gerakan yang akan berjalan hingga Oktober 2020, YOUVIT mengajak publik memaksimalkan imunitas tubuh.