**News1**

5 Rekomendasi Film Netflix Terbaik 2020 Dengan Rating Tinggi

Nonton film Netflix terbaik di layanan streaming ini pun bisa bebas kapan dan di mana saja. Baik itu dari smartphone, PC/komputer, tablet, atau bahkan Smart TV sekali pun. Tentunya, bebas iklan.

Untuk bisa menikmati film Netflix terbaik, silahkan download aplikasi Netflix dan berlangganan terlebih dahulu, ya. Setelah itu, kamu bisa nonton sepuasnya film Netflix terbaik 2020 setiap hari. Seru, kan?

Deretan film-film Netflix sangat beragam. Ada film Hollywood yang pernah tayang di bioskop, film-film Asia, sampai film original Netflix sendiri.

Banyaknya film Netflix berkualitas yang bisa kamu tonton ini pasti akan membuat hari-harimu saat di rumah saja jadi tak membosankan.

Nah guys, berikut ini rekomendasi film Netflix terbaik 2020 dengan rating tinggi yang siap menemani waktu luang kamu loh

**1. The Old Guard (2020)**

The Old Guard, film eksklusif Netflix terbaik 2020 yang mengambil kisah tentang Andy (diperankan oleh Charlize Theron) dan para tentara bayarannya yang hidup berabad-abad lamanya.Selama ini, misi yang mereka tuntaskan selalu berhasil. Namun suatu ketika, misi mereka berujung pada kegagalan hingga kematian salah satu anggota, lantaran hadirnya seorang pengkhianat di antara mereka. Siapakah dia?

**2. The Last Thing He Wanted (2020)**

Aktris Anne Hathaway menjadi tokoh utama dalam film Netflix terbaik 2020 yang satu ini, 'The Last Thing He Wanted'. Film ini diadaptasi dari novel karangan Joan Didion dengan mengambil latar belakang cerita seputar political thriller.The Last Thing He Wanted mengangkat cerita tentang seorang jurnalis yang berusaha menghentikan liputan khusus mengenai Pemilu Amerika Serikat tahun 1984, demi merawat sang ayah yang jatuh sakit.Ia lalu melanjutkan pekerjaan sang ayah sebagai penjual senjata api di Amerika Tengah. Tapi siapa sangka, dari pekerjaan itu ia mengetahui skandal politik Iran-Contra yang ingin ia bongkar.

**3. Spenser Confidential (2020)**

Suka dengan film action yang menantang? Film Spenser Confidential recomendded untuk kamu tonton. Bercerita tentang aksi seorang detektif di Boston bernama Spenser yang baru saja keluar dari penjara.Tak perlu waktu lama, Spenser memutuskan kembali ke dunia kriminal demi mengungkap konspirasi terselubung tentang kasus pembunuhan yang menggemparkan.

**4. All the Bright Places (2020)**

Sinema bernuansa drama romansa remaja nampaknya kerap merajai trending film Netflix, salah satunya film All the Bright Places yang tayang pada 28 Februari 2020.bercerita tentang seorang gadis bernama Violet yang hampir depresi pasca ditinggal mati oleh saudaranya.Violet berubah menjadi pendiam dan sangat tertutup. Namun, kehadiran seorang pria bernama Theodore Finch sedikit demi sedikit mampu mengubah Violet menjadi lebih baik.Awalnya Violet heran kenapa ada orang yang mau berteman dengannya. Namun, hubungan Violet dan Theodore ini tak hanya sebatas pertemanan. Mereka melanjutkan hubungan ke arah yang lebih serius.

**5. Extraction (2020)**

Penggemar aktor Chris Hemsworth? Kamu wajib sekali nonton film Netflix terbaru 2020 yang rilis perdana pada April 2020 lalu di USA, yaitu Extraction. Disutradarai oleh Sam Hargrave, film ini bercerita tentang seorang tentara bayaran yang dikirim untuk menyelamatkan anak laki-laki dari gembong narkoba terbesar India yang diculik.Namun dalam menjalankan misi penyelamatan itu, Tyler Rake (Chris Hemsworth) harus menghadapi banyak macam tantangan mematikan di depannya.

**NEWS 2**

**"Cheating Day" Bikin Diet Makin Sukses, Lakukan dengan 4 Cara Ini**

bagi mereka yang sedang menjalani program diet, pasti punya satu hari untuk melakukan "cheating day". Cheating day atau libur diet sehari adalah suatu hari di mana kita memberikan sedikit kebebasan kepada diri sendiri dengan “mengizinkan” mengonsumsi makanan kesukaan selama satu kali seminggu. Merangkum dari Healthline, "cheating Days" dipercaya bisa mempercepat metabolisme yang akan membuat program diet yang kita alami berjalan lebih efektif. Sayangnya, hal ini tidak bisa kita lakukan dengan sembarangan. Makanan yang dikonsumsi ketika "cheating day" biasanya bervariasi untuk setiap orang, tergantung dengan selera masing-masing. Namun, pada beberapa program diet tertentu "cheating days" tidak diperbolehkan untuk mengonsumsi makanan berkalori tinggi.

**Melansir Hello Sehat, berikut cara melakukan cheating day dengan benar:**

1. Mengonsumsi makanan sehat Tidak hanya ketika diet saja,

mengonsumsi makanan sehat pada wajib untuk dilakukan setiap hari. Nah, agar cheating day tidak merusak diet kita, pastikan kita tetap memperhatikan asupan makanan sehat yang mengandung protein dan kaya serat. Cara ini dapat membantu kita mengontrol nafsu makan namun tetap menjaga kebugaran tubuh walaupun sedang melakukan diet.

1. Makan secara perlahan Meskipun kita bebas memakan apapun saat cheating day,

kita harus tetap ingat untuk memperhatikan cara makan kita. Makanlah makanan yang kita sukai secara perlahan dengan mengunyahnya secara perlahan-lahan sehingga kita bisa menikmati rasa pada makanan tersebut. Makan secara perlahan juga membuat kita lebih cepat kenyang.

1. Perhatikan porsi Selain memperhatikan cara makan,

kita juga harus memperhatikan porsi makan selama melakukan cheating day. Konsumsilah makanan dalam jumlah yang sedikit, tidak dalam porsi besar dalam satu kali makan. Makan sedikit tapi sering sebenarnya lebih baik baik ketimbang langsung kalap makan dalam jumlah yang besar. Selain meminalisir perut begah, hal tersebut juga akan membantu sistem metabolisme tubuh mencerna makanan dengan mudah.

1. Buat versi sehat dari makanan favorit.Kita bisa mencoba membuat makanan favorit seperti pizza atau burger di rumah. Makanan yang dibuat sendiri selain lebih enak, juga lebih sehat.

**NEWS 3**

**Tips Hemat ala Millennial yang Mudah Dipraktikkan**

Terlepas dari usia, latar belakang pekerjaan, atau gender, tentu semua orang ingin memiliki tabungan yang kian bertambah. Namun, tak bisa dipungkiri juga kalau yang namanya hemat itu memang bukan perkara gampang. Rasanya, uang jajan atau uang gajian seolah hanya ‘numpang lewat’ tiap bulannya. Nah, bagi Anda yang ingin mengurangi pengeluaran, coba intip tips hemat ala millennial berikut ini, ya!

1. Manfaatkan membership deal

“Mau buat member-nya sekalian, kak?” Mungkin Anda sudah familiar dengan kalimat ini, ya. Nah, meski sederhana, dengan mendaftar menjadi member, seringkali Anda bisa mendapatkan keuntungan diskon 5-15% tiap transaksi, lho! Plusnya lagi, Anda juga sekaligus akan mengumpulkan poin yang mungkin bisa ditukar dengan hadiah menarik.

1. Maksimalkan promo cashback

Salah satu tren pencarian Google di tahun 2019 adalah e-wallet alias dompet digital. Selain mempermudah transaksi, kebanyakan e-wallet juga menawarkan sederet promo cashback, baik berupa poin maupun dana. Jika bijak menggunakannya, promo cashback yang kerap mencapai 50% ini bisa membantu Anda berhemat.

1. Hati-hati dengan latte factor

Latte factor adalah istilah yang ditujukan pada kebiasaan-kebiasaan kecil yang biasanya tidak terlalu dipikirkan, karena hanya dianggap hanya hitungan receh. Padahal, jika ditotal pengeluaran ini bisa sangat besar. Misalnya saja kebiasaan membeli kopi setiap hari, rutin jajan tiap sore, berbelanja online, atau nongkrong di kafe.

1. Manfaatkan promo subscription

Jika dompet digital menawarkan promo cashback, aplikasi jasa online seperti makanan atau transportasi umumnya menawarkan promo subscription dan voucher. Misalnya, promo subscription dimana Anda membayar Rp125.000 untuk mendapatkan 10 voucher senilai Rp35.000 plus 10 voucher potongan delivery senilai Rp5.000. Lumayan banget, kan?

1. Terapkan gaya hidup cashless

Setuju nggak, kalau punya uang cash di dompet, rasanya Anda jadi ingin jajan terus? Nah, agar Anda tidak tergoda untuk jajan, coba deh terapkan gaya hidup cashless. Cukup simpan uang cash di dompet secukupnya, sehingga uang Anda pun tidak tercecer atau terpakai untuk pembelian impulsif. Saat akan berbelanja, Anda pun jadi lebih mindful karena menggunakan kartu.

**News 4**

Dokter Reisa Beri Tips Aman Nongkrong Bareng Teman selama Pandemi Covid-19

Duta Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, Dokter Reisa Broto Asmoro membeberkan tips pertemuan yang aman selama masa pandemi Covid-19. Menurut dia, jaga jarak dalam suatu pertemuan menjadi hal yang cukup efektif untuk mencegah penularan Covid-19.

"Jarak yang disarankan aman adalah 1 sampai 2 meter, kenapa? Karena jarak tersebut dianggap mampu menghindari droplet orang lain," kata Dokter Reisa dalam keterangannya di sebuah video, Rabu (22/7).

Saat pen-jarakkan fisik, kata Reisa masyarakat dilarang untuk melakukan kontak fisik. Termasuk berjabat tangan, tos maupun berbisik. Hal ini karena virus Corona ditularkan melalui percikan air (droplet) yang berasal dari hidung maupun mulut.

"Maka berdasarkan imbauan WHO, CDC, dan Kemenkes minimal jarak yang aman untuk menghindari percikan tersebut adalah satu meter," ucap Reisa.

Reisa menjelaskan bahwa orang yang telah terinfeksi virus Corona bisa saja terlihat sehat. Namun, ia masih bisa menularkan virus melalui dropletnya.

"Oleh karena itu physical distancing perlu untuk mencegah orang yang terinfeksi melakukan kontak dengan orang yang sehat dan menularkan virus SARS-Cov2 penyebab Covid-19," ucap Reisa.

Reisa juga mengungkapkan bahwa pen-jarakkan fisik dapat dilakukan dengan membatasi diri untuk keluar rumah. Memprioritaskan untuk keluar rumah pada hal-hal yang penting, misalnya untuk berbelanja kebutuhan pokok.

Selain juga bisa dengan menyapa orang lain dengan lambaian tangan atau namaste, hormat, dan salam sehat.

"Atau salam kebudayaan lainnya yang tak bersentuhan langsung," papar dia.

Pertemuan juga kata Reisa bisa memanfaatkan teknologi sehingga bisa menghindari pertemuan fisik semaksimal mungkin. Selain, masyarakat juga diimbau untuk menghindari keramaian.

"Tetap perhatikan jarak aman saat nongkrong bersama teman, dan tetap gunakan masker," tuntut Reisa.

Saat berada di dalam rumah makan atau restoran, Reisa juga tetap meminta masyarakat untuk memperhatikan jarak aman. Dan melepas masker hanya saat makan dan minum saja.

"Parktikan juga saat antre atau duduk menunggu di tempat umum," imbaunya.

Terakhir, dia meminta masyarakat untuk mematuhi prosedur pencegahan tersebut dan mempraktikannya secara disiplin.

"Dan kita bisa punya kebiasaan baru yang aman dari Covid-19," kata Resia.