

TEMPLAT NASKAH

BUKU WASPADA SERANGAN PANDEMI DI MASA DEPAN

- I. JUDUL LENGKAP**
- II. INFORMASI COPYRIGHT**
- III. DAFTAR ISI**
- IV. KATA PENGANTAR**
- V. BAB I : APA ITU PANDEMI?**
 - a. Pengertian Pandemi
 - b. Sejarah Pandemi dan Bagaimana Pandemi Menyebar
- VI. BAB II : DAMPAK PANDEMI**
 - a. Dampak Pandemi Terhadap Kesehatan Tubuh
 - b. Dampak Pandemi Terhadap Kesehatan Mental
 - c. Dampak Pandemi Terhadap Ekonomi
- VII. BAB III : APA YANG PERLU DILAKUKAN JIKA PANDEMI MELANDA KEMBALI**
 - a. Meningkatkan Imunitas
 - a.1 Diet yang Tepat
 - a.2 Pola Olahraga Teratur
 - a.3 Minum Suplemen
 - b. Mengikuti Protokol Kesehatan dari Pemerintah
 - c. Mencari Sumber Informasi Terpercaya Seputar Pandemi
- VIII. BAB IV : PENUTUP**
- IX. GLOSARIUM**
- X. DAFTAR PUSTAKA**
- XI. SEPUTAR PENULIS**