Prakata

Pentingnya menjaga kesehatan ditengah kondisi dan perkembangan teknologi industri yang semakin pesat, gaya hidup dan pola makan yang kadang seringkali diabaikan oleh setiap orang saat ini. Maka buku Waspada Serangan Pandemi di Masa Depan cukup baik menjadi bahan bacaan sebagai referensi ditengah kondisi saat ini. Buku ini hadir karena untuk memenuhi kebutuhan masyarakat sebagai pengingat bahwa ada ancaman kesehatan dibalik berkembangnya teknologi.

Buku ini cukup penting dibaca karena memberikan informasi mengenai banyak hal seperti gaya hidup dan pola hidup serta saran-saran menjaga kesehatan agar dapat beraktivitas ditengah kondisi *pandemic*. Buku ini juga cukup baik untuk menjadi bahan rujukan dalam membuat standar baru agar dapat tetap beraktivitas, terdiri dari panduan-panduan kesehatan baik dalam berolah raga maupun saran-saran makanan dan buah-buahan berdasarkan manfaat yang ada pada makanan atau buah-buahan tersebut.

Penting untuk dipahami khususnya bagi masyarakat yang memiliki aktifitas yang cukup tinggi ditengah-tengah kondisi saat ini, maka buku ini hadir sebagai panduan dalam melaksanakan kegiatan maupun rekomendasi kegiatan dengan pola sehat dan rekomendasi makanan yang dapat mendukung daya tahan tubuh yang baik. Buku ini dikelompokan kepada beberapa bahasan seperti mengenal istilah pandemic, gaya hidup dan pola hidup, menjaga kesehatan untuk daya tahan tubuh, dan beraktifitas ditengah pandemic.

Tidak lupa ucapan terimakasih kepada beberapa narasumber yang memberikan data dan informasinya sehingga buku ini dapat terbit dan dibaca oleh masyarakat. Seperti tak ada gading yang tak retak, buku ini juga serupa jauh dari kesempurnaan. Pentingnya masukan saran dan keritik untuk membangun agar buku ini dapat menjadi lebih baik tentunya penulis harapkan. Permohonan maaf juga tidak lupa disampaikan karena buku ini tentunya jauh dari sempurna kepada para narasumber atas data dan informasinya.

Penulis

Dian Friana Hidayat