Tugas 2 Wahyu Setyorini

Prakata

Sehat itu mahal. Mungkin kalimat ini sudah sangat familiar kita dengar. Menjaga kesehatan tubuh pada hakikatnya sebuah ungkapan syukur kita karena telah diberi kesehatan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Banyak di antara kita yang baru enyadari arti penting sebuah ­*sehat­* setelah mengalami sakit. Jika sudah begitu, kita baru menyesal dengan pola hidup kita yang ternyata jauh dari kata sehat.

Di masa pandemi, senjata utama kita adalah tubuh yang sehat. Kita butuh meningkatkan imunitas tubuh agar tidak mudah terserang penyakit. Apa saja yang dapat kita lakukan agar kesehatan tubuh kita selalu terjaga? tentu saja sebuah rutinitas yang dapat meningkatkan imunitas tubuh kita, kan?

Buku ini berisi uraian beberapa aktivitas yang bisa membuat tubuh kita agar tetap sehat. Tips menjaga kesehatan baik aktivitas fisik maupun nonfisik dapat teman-teman pelajari di buku ini. Semoga kita semua selalu sehat dan terhindar dari segala jenis penyakit. Selamat membaca!

Penulis