Tema : **Waspada Serangan Pandemi di Masa Depan**

**Judul Buku : Tetap Sehat dan Bugar di Tengah Pandemi**

Outline :

Halaman Judul

Halaman Persembahan

Daftar isi

Kata Pengantar

Prakata

Halaman Ucapan Terima Kasih

Bab I Mengenal Pandemi Covid-19

1. Sejarah terjadinya pandemi covid-19
2. Epidemiologi covid-19
3. Dampak pandemi covid-19
4. Dampak terhadap kesehatan fisiologis
5. Dampak terhadap kesehatan psikologis
6. Dampak terhadap ekonomi keluarga

Bab II Solusi Untuk Tetap Sehat dan Bugar di Tengah Pandemi

1. Menerapkan 4 pilar gizi seimbang
2. Konsumsi makanan yang beraneka ragam
3. Aktivitas Fisik
4. Menjaga berat badan tetap normal
5. Menerapkan pola hidup bersih
6. Cara Mengukur Status Gizi Secara Mandiri
7. Menjaga protokol kesehatan

Bab III Cara Menjaga Kesehatan Psikologis di Tengah Pandemi

1. Mengembangkan hoby yang disukai
2. Menjaga komunikasi antar keluarga
3. Meminimalisir akses berita terkait pandemi

Bab IV Cara mengatasi masalah ekonomi di tengah pandemi.

Lampiran.

Daftar Pustaka

Indeks

Tentang Penulis