Tema : Waspada Serangan Pandemi di Masa Depan

Judul : Meningkatkan Kesehatan Diri dengan Menjaga Pola Hidup

Sehat

Sasaran : Semua umur

Kisaran hal: 50 hal

Jenis buku : Non Fiksi

Rencana Daftar Isi:

Bab 1 Mengenal Seluk Beluk Covid-19

1. Pengertian Covid-19
2. Perkembangan Covid-19 di Tanah Air
3. Hal-hal yang harus Diwaspadai dari Covid-19

Bab 2 Apa itu Pola Hidup Sehat

1. Pengertian Pola Hidup Sehat
2. Tubuh Manusia dan Seluk Beluknya

Bab 3 Cara Menjaga Pola Hidup Sehat

1. Konsumsi Makanan yang Seimbang untuk Tubuh
2. Rutinitas Olahraga yang Baik
3. Suplemen Herbal yang Baik untuk Tubuh