**PRAKATA**

Pandemi Covid-19 masih menjadi momok bagi masyarakat dunia. Tidak hanya di Indonesia, masyarakat dunia pun juga merasakan hal yang serupa. Banyak usaha danupaya yang dilakukan oleh pemerintah untuk segera menangani virus yang trus merajalela ini. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menjaga kesehatan diri melalui pola hidup yang sehat. Pola hidup sehat dapat kita peroleh dari apa yang kita konsumi, apa yang kita lakukan, dan apa yang kita pikirkan. Sebagai contoh adalah makanan bergizi yang seimbang adalah salah satunya. Olah raga juga merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Jika tubuh sehat dan fit, maka tubuh akan tidak mudah terserang penyakit. Faktor lain adalah pikiran. Pikiran adalah sumber dari segala kekuatan tubuh. Jika pikiran kita lemah atau terganggu, maka secara tidak langsung tubuh juga akan mudah terserang oleh penyakit. Pikiran positif dan hati yang tenang merupakan kunci hidup yang lebih baik. Jika semua faktor tersebut bersinergi, maka tubuh kita akan dapat meningkatkan imunnya sendiri. Imun tubuh yang kuat merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah diri kita dari terjangkitnya virus yang tak kasat mata ini.

Buku ini saya susun dengan tujuan agar masyarakat dapat mengenal lebih jauh bagaimana cara menjaga kesehatan diri dengan pola hidup sehat. Buku ini akan menjelaskan secara terperinci tentan gbagaimana cara meningkat kesehatan dengan contoh-contohnya langsung. Saya berharap buku ini menjadi salah satu sumber bacaan yang dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Buku Meningkatkan Kesehatan Diri ini terdiri dari tiga bab. Pada masing-masing bab akan dijelaskan secara terperinci dan dilengkapi dengan sumber gambar pendukung. Selain itu, dalam buku ini juga terdapat tips dan kiat-kiat yang disampaikan oleh pakar kesehatan.

Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam menambah khasanah wawasan pengetahuan dan tentu saja siap dalam menghadapi situasi pandemi Covid-19. Terimakasih dan selamat membaca buku.

Yogyakarta, 19 Februari 2021

Agustina Dwi Rahayu