Virus corona yang biasa disebut dengan Covid-19 telah menyebar ke penjuru dunia, tidak ada kepastian kapan akan berakhir. Berbagai cara telah dilakukan oleh pemerintah untuk menghentikan sebaran virus ini, tetapi masih sulit untuk dikendalikan. Anjuran untuk melaksanakan 5-M, yaitu Mencuci Tangan, Menggunakan Masker, Menjaga Jarak, Mengurangi Mobilitas, dan Menghindari Kerumunan seharusnya sanggup untuk meredam sebaran virus. Pada awalnya masih banyak orang yang mengikuti anjuran Pemerintah tersebut, namun makin kesini banyak orang yang mengabaikan ajuran tesebut, mengakibatkan lonjakan pasien diberbagai Rumah Sakit dan Ruang Isolasi. Tidak jarang setiap hari terdengan kabar duka dari berbagai media, baik itu keluarga, rekan, sahabat, pejabat, dan lainnya, semua bisa menjadi korban keganasan virus Corona ini.

Timbul suatu pertanyaan, apakah jika di masa depan terjadi suatu pandemi lagi yang diakibatkan oleh mutasi virus tersebut menjadi varian baru, bangsa Indonesia akan makin terpuruk? Buku ini akan membahas mengenai bagaimana seharusnya sikap kita dalam menghadapi serangan pandemi pada gelombang selanjutnya. Virus tersebut bisa saja memiliki varian baru yang lebih cepat penyebarannya, atau mempunyai daya rusak yang lebih kuat terhadap tubuh manusia. Apakah vaksinasi yang telah dilakukan oleh pemerintah pada saat ini cukup untuk membuat kita “kebal” terhadap virus dan mutasinya ini, dan apa fungsi dari vaksinasi terhadap kekebalan tubuh terdapat dalam bacaan di buku ini.

Salah satu hal yang sering digemborkan adalah meningkatkan imunitas, dengan berolahraga yang cukup dapat meningkatkan imunitas dan mempertahankan kebugaran tubuh, tetapi apakah semua olahraga dapat dilakukan oleh semua umur dan olahraga apa saja yang cocok untuk penderita penyakit tertentu semua dibahas dalam buku ini. Ditambah lagi dengan menu makanan dan minuman yang telah diketahui mampu meningkatkan kemampuan imunitas seseorang dengan porsi yang sesuai sehingga dapat membuat seseorang mampu menghindari terkena wabah virus corona, tetapi jika terpaksa terkena virus, setidaknya dengan imun yang kuat serta informasi yang cukup dari buku ini, penderita tidak akan sampai kehilangan nyawa dan dapat pulih dengan cepat.