

Bahaya Kesehatan di Balik Perut Buncit, Berikut 5 Cara Mengecilkannya

Category: LifeStyle

Juni 20, 2025



Bahaya Kesehatan di Balik Perut Buncit, Berikut 5 Cara Mengecilkannya

Prolite – Masalah perut buncit memang menjadi faktor utama yang membuat penampilan menjadi tidak pede, namun selain tidak percaya diri ada bahaya kesehatan di balik itu semua.

Banyak bahaya Kesehatan yang membayangi dari balik perut yang membuncit itu, Perut buncit berbahaya karena adanya penimbunan lemak.

Lantas bagaimana cara mengecilkan perut buncit? Simak penjelasan berikut.

Lemak di bagian perut ini terdiri dari dua macam, yaitu lemak subkutan dan lemak visceral. Lemak subkutan adalah lemak yang berada di bawah kulit. Lemak ini dapat dicubit dan terlihat.

Sedangkan lemak visceral berada di sekitar organ dalam tubuh sehingga tidak terlihat. Lemak Visceral inilah yang sering dihubungkan dengan kondisi obesitas di perut. Selain berbahaya karena dapat meningkatkan risiko penyakit tertentu, seperti penyakit jantung, lemak visceral sangat sulit untuk dihilangkan.

Banyak faktor yang menjadi penyebab di baliknya perut yang menjadi membesar diantaranya terjadinya obesitas.

Perut buncit timbul oleh karena asupan makanan yang melebihi energi yang diperlukan untuk aktivitas fisik.

Apabila Anda makan terlalu banyak, khususnya makanan yang tinggi gula dan kolesterol dan kurang berolahraga, Anda akan mengalami penumpukan lemak pada tubuh, termasuk lemak di perut.

Namun adanya faktor turunan juga bisa menjadi penyebab utama selain itu, kurang tidur, kebiasaan mengonsumsi alkohol dan stres yang tinggi juga berpengaruh terhadap timbulnya lemak berlebih.

Zat ini dapat menyebabkan peradangan dalam tubuh sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan tekanan darah tinggi. Para peneliti juga menemukan bahwa senyawa sitokin dapat menyebabkan kanker tertentu. Disebutkan bahwa lemak perut berkaitan erat dengan kanker usus besar, kanker kerongkongan, dan kanker pankreas.

Bahaya perut buncit juga terkait dengan peningkatan produksi kolesterol buruk dan penurunan produksi kolesterol baik.

Itulah mengapa penumpukan lemak dapat meningkatkan risiko penyakit kolesterol tinggi. Selain itu, lemak berlebih juga

menyebabkan insulin menjadi kurang efektif dalam mengontrol gula darah sehingga meningkatkan risiko diabetes. Selain itu, lemak berlebih juga dapat menyebabkan gangguan pernapasan, bahkan meningkatkan risiko kematian dini akibat penyakit kardiovaskular.

Mengencangkan otot perut bisa dengan sit-up atau gerakan lainnya dengan cara bertahap atau bisa juga dengan melakukan diet dengan benar.

1. Perhatikan makanan yang dikonsumsi dan asupan kalorinya.

Anda perlu mengurangi asupan kalori dalam tubuh. Konsumsi kalori setidaknya dikurangi 500-1000 kalori per hari dari total kebutuhan. Kurangi karbohidrat dan mulai mengonsumsi banyak sayuran, buah, produk susu rendah lemak, produk biji-bijian utuh, dan protein tanpa lemak.

2. Perbanyak aktivitas fisik

Kurangnya aktivitas dapat membuat Anda kesulitan mengurangi penumpukan lemak berlebih untuk pria maupun wanita. Jadi, mulai biasakan melakukan olahraga, dengan kombinasi latihan angkat beban dan jika sudah tidak terbiasa melakukan olahraga berat, mulailah dengan rutin kaki berjalan atau yoga.

3. Kurangi konsumsi minuman beralkohol

Selain tidak baik untuk kesehatan, minuman beralkohol juga dapat menyebabkan perut Anda menjadi buncit.

4. Hindari stress

Stres juga dapat memicu perut buncit. Apabila Anda memiliki masalah, cobalah bermeditasi, lakukan relaksasi, dan berbincanglah dengan orang terdekat Anda.

5. Tidur yang cukup

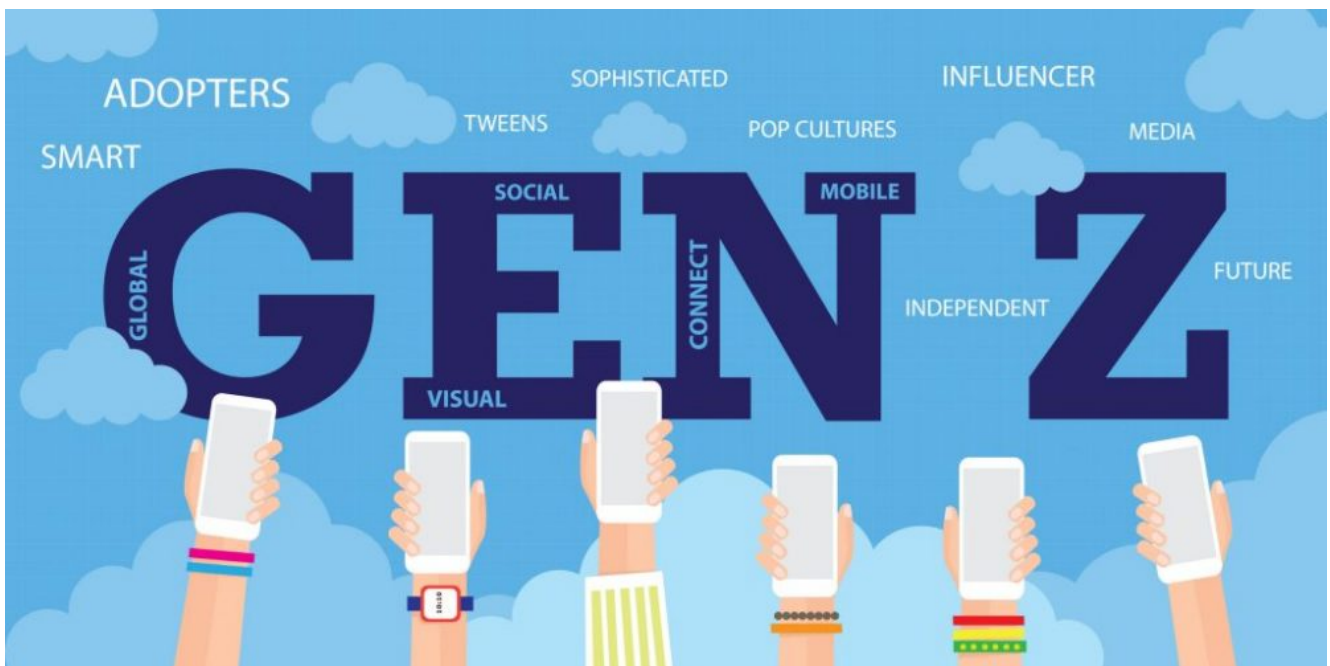
Kurang tidur dapat menyebabkan nafsu makan meningkat sehingga memengaruhi pola makan. Banyak penelitian juga menemukan bahwa

kurang tidur berpengaruh pada peningkatan berat badan. Rekomendasi tidur sehari-hari untuk orang dewasa yaitu 7-8 jam per hari.

Gen Z Bangkit! Dari Sleepmaxxing Sampai Aplikasi Terapi: 5 Langkah Untuk Kesehatan Mental Terbaik

Category: LifeStyle

Juni 20, 2025



Prolite – Gen Z Bangkit! Dari Sleepmaxxing Sampai Aplikasi Terapi: 5 Langkah Untuk Kesehatan Mental Terbaik

Halo, kamu–yang lagi rebahan scroll TikTok, atau sedang nyari

cara agar hati dan pikiran tetap tenang di tengah segala tekanan. Kalau kamu Gen Z, kemungkinan besar *mental health* sudah masuk ke dalam topik harian, kan?

Nah, dalam artikel ini kita bakal ngobrolin tren keren kayak *sleepmaxxing*, komunitas offline, dan aplikasi terapi yang bisa kamu banget manfaatin buat menjaga kesehatan mental. Plus, tips praktis supaya rutinitas kamu makin seimbang antara teknologi dan emosi. Yuk, simak bareng-bareng!

1. Tren Mental Health Awareness: Sleepmaxxing, Komunitas Offline & Pengelolaan Stres



a. Sleepmaxxing: TikTok-nya tidur berkualitas

Tren *sleepmaxxing* lagi hits banget di kalangan Gen Z. Intinya, bukan sekadar tidur lama, tapi bikin tidur berkualitas maksimal—dengan trik seperti blackout curtains, magnesium mocktail, mouth-taping, hingga weighted blanket. Banyak yang bangga bilang “sleep is the new flex” karena jadi simbol self-care.

Tapi hati-hati juga, ya. Para ahli mengingatkan kalau terlalu obses bisa bikin stres karena kejar “tidur sempurna” (orthosomnia), padahal simpel aja: konsistensi waktu tidur, rutinitas tenang sebelum tidur, dan aktivitas fisik bisa lebih efektif .

b. Komunitas offline: Koneksi nyata jadi

obat stres

Gen Z bukan cuma ketagihan layar—ini generasinya yang banyak rindu obrolan langsung. Data *Gen Z Wellbeing Index 2025* menyebut Gen Z makin bangun kesadaran diri, mencoba coping lewat hobi, olahraga, dan volunteer. Mereka merasa lebih baik dengan interaksi offline, bukan cuma pamer lewat feed.

Bergabung seperti kelas run club, klub baca, atau jalan sehat bareng bisa bantu mood, meningkatkan koneksi sosial, dan mengurangi rasa kesepian—yang secara psikologis sangat mendukung kesehatan mental.

c. Tekanan eksternal & manajemen stres

Gen Z menghadapi tekanan dari banyak sisi: AI, ketidakpastian pekerjaan, biaya hidup, dan perubahan iklim. Stres dari hal-hal ini dapat memicu kecemasan, insomnia, hingga depresi ringan. Penting punya cara mengelola stres: atur waktu, buat prioritas, dan belajar berkata “tidak”. Jangan lupa cari tahu juga apakah stres yang dialami sudah masuk kategori yang perlu bantuan profesional.

2. Aplikasi & Teletherapy: Headspace, BetterHelp, Talkspace



a. The booming mental health apps market

Pasar aplikasi kesehatan mental global tumbuh pesat: diperkirakan mencapai USD 8 miliar di 2025, lalu bisa menyentuh USD 15–24 miliar antara 2029–2032. Kenapa naik? Karena smartphone makin terjangkau, stigma mental health turun, dan banyak orang butuh akses cepat ke self-care dan terapi.

b. Headspace: Meditasi ala sahabat pribadi

Headspace populer banget karena memberikan panduan meditasi harian, teknik relaksasi, dan sleep stories. Dirancang untuk cegah stres dan bangun mindfulness sebelum gondok atau kekesalan jadi beban besar. Berfokus pada pencegahan, bukan cuma “obat” setelah masalah datang.

c. BetterHelp & Talkspace: Bawa terapis ke saku kamu

- **BetterHelp:** Memiliki ribuan terapis berlisensi, menyediakan sesi via chat, call, atau video, plus 4 sesi live tiap bulan.
- **Talkspace:** Mirip, tapi banyak tersedia unlimited messaging, pilihan paket audio/video, cocok buat yang ingin terapi fleksibel.

Perlu diingat: meskipun mudah, pilih aplikasi dengan kebijakan privasi aman dan terapis berlisensi.

3. Tips Harian: Meditasi, Journaling, Komunitas Lokal, & Sinergi Teknologi–Emosi



a. Meditasi & relaksasi ringan

Tak perlu lama, 5–10 menit meditasi atau pernapasan mendalam tiap pagi atau malam cukup buat reset mindset. Headspace atau Calm bisa bantu pemula nyaman ‘masuk’ ke meditasi.

b. Journaling: Teman ngobrol pribadi

Tuliskan isi hati setiap hari—apalagi soal stres, emosi, atau hal kecil yang bikin senang. Secara psikologis ini membantu regulasi emosi dan mengenali pola perasaan.

c. Dukungan komunitas lokal

Cari komunitas lokal kece di Bandung: barangkali ada komunitas mindful walking, yoga, atau kelompok baca. Barengan sama orang yang punya visi sama bikin support system jalan terus.

d. Sinergi antara teknologi & well-being

Gunakan alarm tanpa layar, kurangi notifikasi berat, serta optimalkan teknologi seperti sleep trackers atau aplikasi therapy, asal tidak menyebabkan kecemasan berlebihan karena terlalu detail. Tetap utamakan kebutuhan spesifik dari tubuh dan pikiranmu.

Yuk, Mulai Jalan Kecilmu!

Gen Z, kamu sudah berada di posisi yang unik: semakin sadar soal kesehatan mental, terbuka untuk cari solusi, dan punya akses teknologi plus komunitas. Tantangan luar memang banyak, tapi teknologi juga bisa jadi alat bantu, bukan musuh.

Mulai dari hal sederhana hari ini:

1. Coba atur jam tidur—cocokkan dengan *sleepmaxxing* yang sesuai versi kamu: blackout blinds atau pre-sleep ritual sederhana.
2. Install Headspace kalau penasaran meditasi, atau cek BetterHelp/Talkspace jika merasa perlu curhat profesional.
3. Coba journaling kecil-kecilan—tuliskan 3 hal yang kamu

syukuri hari ini.

4. Join komunitas offline di Bandung–keluar, ngobrol langsung, rasakan bedanya.

Share juga tips unik kamu supaya kita sama-sama sehat pikiran dan hati. Semangat terus, ya! Stay healthy guys! ☑

Hati-hati Musim Pancaroba Tiba, 5 Tips Menjaga Kesehatan Badan

Category: LifeStyle
Juni 20, 2025



Hati-hati Musim Pancaroba Tiba, 5 Tips Menjaga Kesehatan Badan

Prolite – Kota Bandung kini sudah memasuki musim pancaroba, masalah kesehatan akan banyak muncul di saat musim seperti ini.

Namun dalam kondisi cuaca yang tak menentu kita tetap harus menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari berbagai penyakit.

Biasa dalam kondisi musim pancaroba seperti sekarang ini kita gampang terkena penyakit seperti Flu, Batuk, Influenza, Diare, demam berdarah, dan penyakit lain yang biasa terjadi.

Perlu diketahui bahwa saat kondisi cuaca seperti sekarang, tubuh seseorang dipaksa untuk terus beradaptasi dengan kondisi cuaca yang tidak menentu. Akibatnya, seseorang yang sedang berada dalam kondisi imun yang kurang baik, akan mudah terserang penyakit.

Maka dari itu kami memiliki tips agar selalu menjaga Kesehatan di tengah musim pancaroba:

1. Mengonsumsi vitamin C yang cukup
2. Mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang
3. Mencuci tangan menggunakan sabun atau *Hand Sanitizer* baik sebelum maupun setelah makan
4. Menjaga kebersihan tubuh dengan rutin mandi 2 kali sehari.
5. Beraktivitas fisik minimal 30 menit setiap harinya.

Dengan menerapkan tips sehat selama musim pancaroba diatas, diharapkan mampu meminimalisir potensi terserang penyakit selama musim ini, agar aktivitas dapat tetap berjalan dengan lancar.

Tetap disiplin perilaku hidup sehat dan bersegera dalam melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan apabila mengalami gejala penyakit, agar bisa mendapatkan penanganan sedini

mungkin.

Tetap menjaga asupan dan tetap berolahraga untuk terhindar dari berbagai jenis penyakit yang akan membuat anda tidak nyaman.

Cuma Rp 1! HokBen Hoka Hemat 3 Bikin Dompet Aman, Perut Kenyang!

Category: LifeStyle

Juni 20, 2025



Prolite – Siap-Siap War! Promo HokBen Exclusive Deals 19 Juni 2025, Hoka Hemat 3 Cuma Rp 1!

Kabar baik buat kamu para pejuang diskon, penggemar makanan Jepang, dan khususnya pasukan HokBen—karena tanggal **19 Juni 2025** bakal jadi hari yang *epik*! HokBen bersama ShopeeFood

bakal ngadain promo **gila-gilaan: Hoka Hemat 3 cuma Rp 1!**

Yup, kamu nggak salah baca. Makanan yang biasanya kamu beli dengan harga normal, sekarang bisa kamu nikmati dengan harga **cuma SERUPIAH**—kalau kamu bisa *war* dan menang pastinya!

Cuma Berlaku Sehari, Jangan Sampai Lupa!



Catat dan lingkari tanggalnya: **Kamis, 19 Juni 2025**. Promo ini cuma berlaku **satu hari** dan waktunya terbatas. Kalau kamu telat atau nggak siap-siap, ya mohon maaf lahir batin—bakal kehabisan!

Promo **Hoka Hemat 3 cuma Rp 1** ini adalah bagian dari program **Exclusive Deals dari ShopeeFood**. Kamu bisa dapatkan menu favorit ini dengan **menggunakan voucher khusus** di aplikasi ShopeeFood. Tapi ingat, **voucher ini hanya bisa digunakan satu kali per akun**, jadi pastikan kamu pakai kesempatan emas ini sebaik mungkin!

Buat kamu yang belum akrab, **Hoka Hemat 3** adalah salah satu paket hemat legendaris dari HokBen. Biasanya terdiri dari:

- 1 porsi nasi hangat
- Chicken teriyaki/Chicken katsu (tergantung menu Hoka Hemat 3 yang berlaku)
- Salad segar khas HokBen
- Dan kadang ada tambahan lainnya (sesuai edisi promo)

Porsinya pas, rasanya juara, dan pastinya cocok buat makan siang, makan sore, atau ngisi tenaga di tengah kesibukan kamu.

Dan sekarang? **Cuma bayar Rp 1** doang! Gokil sih ini mah. ☐

Tips Menangin Promonya!

Karena promo ini hanya berlaku sekali dan kemungkinan besar bakal rebutan, berikut beberapa tips biar kamu nggak zonk:

1. **Set alarm** minimal 10 menit sebelum promo dimulai. Siapin aplikasi ShopeeFood kamu dari sekarang.
2. **Cek koneksi internet**—jangan sampai gagal transaksi gara-gara sinyal lemah.
3. **Pastikan saldo cukup** di e-wallet kamu (kalau nanti harus bayar ongkir atau biaya tambahan).
4. **Update aplikasi Shopee** ke versi terbaru, supaya nggak error saat checkout.
5. **Login dulu** ke akun ShopeeFood kamu, biar pas promo muncul, kamu udah siap tempur!

Nggak Kebagian? Masih Ada Promo Seru Lainnya!

Buat kamu yang nanti nggak kebagian promo Rp 1, jangan berkecil hati. HokBen masih punya **penawaran menarik lainnya** sepanjang bulan Juni ini. Salah satunya adalah promo kerja sama dengan **KB Bank**, cocok banget buat kamu yang punya kartu kredit atau debit dari bank tersebut.

☐ Promo KB Bank x HokBen:

- Menu spesial: **Irodori Bento 1 + Orange Juice + Es Merah Delima**
- **Diskon 25%** (maksimal potongan Rp)

- **Minimal transaksi Rp**
- **Berlaku dari 1–30 Juni 2025**
- **Bisa digunakan untuk dine-in atau take away**
- **Khusus pengguna Kartu Kredit/Debit KB Bank**

Bayangin, makan enak, lengkap dengan minuman segar, tapi tetap hemat karena diskon langsung nendang!

📌 **Reminder: Promo ini TERBATAS!**



Ingat ya: voucher hanya bisa dipakai satu kali per akun, jadi kamu nggak bisa ngulangin promo ini setelah checkout pertama. Pastikan kamu pilih restoran HokBen yang terdekat dari lokasi kamu biar lebih cepat sampai dan hemat ongkir!

📌 **See you in the war zone, pejuang Hoka Hemat!**

Semoga kamu jadi salah satu yang beruntung menikmati **HokBen Rp 1** yang legendaris ini. Jangan lupa follow akun resmi @hokben_id dan @shopeefood_id buat update terbaru lainnya ya!

Upin & Ipin Masuk Dunia Game! Yuk Jelajahi Kampung Durian Runtuh Bareng-Bareng!

Category: LifeStyle
Juni 20, 2025



Prolite – Film Animasi Upin & Ipin Hadir dalam Game Universe: Siap Jelajah Kampung Durian Runtuh Bareng Kembar Favorit Kita!

Buat kamu yang tumbuh bareng tontonan seru “Upin & Ipin” atau bahkan masih rutin ngikutin petualangan mereka di TV, siap-siap buat nostalgia dengan cara yang lebih seru. Kali ini, **Upin & Ipin hadir bukan sebagai film atau serial lagi**, tapi lewat **sebuah game open-world** berjudul **Upin & Ipin Universe**!

Yep, benar banget! Dunia Kampung Durian Runtuh sekarang bisa kamu jelajahi langsung lewat tanganmu sendiri, lengkap dengan berbagai mini-game seru, visual kece, dan gameplay yang bikin nagih. Kalau kamu penasaran kayak apa petualangannya, yuk kita bahas bareng-bareng!

Dunia Open-World yang Penuh Warna: Jelajahi Kampung Durian Runtuh!

Di trailer perdananya yang tayang pada 10 Juni 2025, kita dikasih cuplikan betapa serunya dunia **Kampung Durian Runtuh** dalam format **open-world sandbox**. Kalau biasanya kita cuma bisa

lihat Upin & Ipin di layar nonton, sekarang kita bisa ikut jalan-jalan bareng mereka—dari memanjat tebing, lompat dari batu tinggi, sampai ngumpulin koin di tempat-tempat tersembunyi.

Gamenya juga dilengkapi mekanisme **platforming**, jadi bukan sekadar eksplorasi santai. Kamu bisa tantang refleks dan strategi juga, apalagi kalau mainnya bareng teman pakai **mode co-op**. Bayangin satu orang jadi Upin, satu lagi Ipin, terus kerja sama buat selesaikan misi—super fun!

Mini-Game Seru: Dari Gasing Sampai Balap RC



Nggak lengkap game open-world kalau nggak ada mini-game. Nah, di Upin & Ipin Universe ini, kamu bisa nyobain banyak banget mini-game yang bakal bikin kamu susah berhenti main. Beberapa yang udah diperlihatkan di trailer:

- **Memasak:** Coba bikin hidangan khas Kampung Durian Runtuh.
- **Memancing dan menangkap serangga:** Aktivitas santai tapi tetap menantang.
- **Bermain gasing dan naik sepeda:** Nostalgia banget, kan?
- **Balap mobil RC:** Adu kecepatan yang seru bareng teman.
- **Merawat hewan ternak:** Cocok buat kamu yang suka gameplay ala farming sim.

Uniknya, banyak aktivitas yang diangkat dari **budaya tradisional Malaysia dan Asia Tenggara**, kayak gasing dan capung, yang bikin game ini bukan cuma seru tapi juga memperkenalkan warisan budaya lokal ke pemain dari seluruh

dunia. ☐☐

Visual Memukau ala Unreal Engine 5



Game ini dibangun dengan **Unreal Engine 5**, jadi dari sisi grafis dan detail visual—khususnya karakter—sudah tampil cukup halus dan imersif. Karakter Upin & Ipin masih sangat mirip dengan versi animasinya, lengkap dengan ekspresi lucu mereka yang khas.

Meskipun beberapa bagian lingkungan seperti pepohonan dan rumah warga masih butuh sedikit polesan, secara keseluruhan game ini udah kelihatan menjanjikan banget. Les' Copaque dan **Streamline Studios** (dari Las Vegas) yang ngerjain bareng-bareng proyek ini juga kelihatan serius menggarapnya demi hasil maksimal.

Main di Banyak Platform: PC, PS, dan Switch Siap Menyambut!



Buat kamu yang suka main di berbagai platform, tenang aja. Upin & Ipin Universe bakal hadir di:

- **PC (Steam & Epic Games Store)**
- **PlayStation 4 & 5**
- **Nintendo Switch**

Mau main sendiri di rumah atau bareng keluarga, semuanya bisa. Apalagi dengan **mode co-op lokal**, game ini cocok banget dimainkan bareng adik, sahabat, atau bahkan orang tua yang pengen nostalgia bareng karakter kembar favorit se-Asia

Tenggara.

Kapan Bisa Dimainkan?

Walaupun trailer-nya sudah rilis dan bikin banyak fans makin penasaran, sayangnya **tanggal rilis pastinya belum diumumkan**. Tapi, menurut beberapa media game seperti **MonsterVine**, game ini dijadwalkan meluncur di **musim panas 2025**.

Itu artinya... bisa jadi antara bulan Juni sampai Agustus tahun ini kita sudah bisa mulai petualangan seru bareng Upin & Ipin! Jadi, pantau terus kabar resminya ya!

Masa Kecil Kembali Lewat Controller!

Upin & Ipin Universe bukan cuma sekadar game biasa. Ini adalah pengalaman baru untuk menyelami cerita dan dunia yang selama ini kita kenal lewat layar TV. Dengan visual ciamik, gameplay seru, dan mini-game yang penuh unsur budaya, game ini cocok buat semua kalangan—baik anak-anak maupun dewasa yang pengen nostalgia bareng karakter kesayangan mereka.

Jadi, kamu tim Upin atau tim Ipin nih? Atau malah nggak sabar mau main berdua sama sahabat kamu? Yuk siap-siap, karena Kampung Durian Runtuh sebentar lagi bisa kamu jelajahi langsung.

Follow terus akun resmi Les' Copaque dan pantau berita game terbaru supaya nggak ketinggalan info rilisnya! ☐☐

Audisi Indonesian Idol Season 14 Kembali Hadir di Kota Bandung Simak tanggal dan Pendaftarannya

Category: LifeStyle

Juni 20, 2025



Audisi Indonesian Idol Season 14 Kembali Hadir di Kota Bandung Simak tanggal dan Pendaftarannya

Prolite – Audisi Indonesian Idol Season 14 kembali hadir untuk kamu-kamu semuanya yang memiliki bakat terpendam dan memiliki

suara emas.

Ajang pencarian bakat bergengsi ini kembali hadir dengan musim yang baru dan pastinya akan lebih seru.

Pencarian bakat menyanyi ini akan di selenggarakan di seluruh Indonesia agar menemukan talenta terbaik.

Setelah sukses dengan Indonesian Idol 2025, season baru ini membuka kesempatan bagi para penyanyi berbakat untuk menunjukkan kemampuannya.

Lantas, kapan audisi Indonesian Idol 2025 dibuka?

Pencarian bakat menyanyi ini akan menggelar audisi di 13 kota besar yang berada di Indonesia salah satu kota tersebut pastinya Kota Bandung.

Dikutip dari Instagram Indonesian Idol Season 14 Kota Bandung masih belum diumumkan pasti tanggalnya.

Namun untuk Semarang, Palembang, Banjarmasin, Solo, Kupang, Malang, dan Makassar akan berlangsung sejak tanggal 3 Juli hingga 3 Agustus 2025 mendatang.

Setiap kota memiliki tanggal berbeda selalu pantau agar tidak ketinggalan informasi untuk bisa menunjukan bakat terbaikmu.



Instagram Indonesian Idol

Indonesian Idol Season 14 membuka pendaftaran audisi secara online melalui aplikasi RCTI+, berikut cara daftarnya:

1. Buka aplikasi RCTI+
2. Pilih Banner Audisi Indonesian Idol
3. Isi form pendaftaran

Berikut syarat ikut audisi sebagaimana Indonesian Idol tahun sebelumnya:

1. Warga Negara Indonesian (WNI)
2. Pria dan wanita
3. Usia 16-27 tahun

Seluruh tahapan audisi Indonesian Idol tidak dipungut biaya apapun alias gratis.

Promo Dunkin DD Card Happy Monday: Beli 7 Gratis 5 Donut Classic, Bikin Senin Makin Manis!

Category: LifeStyle
Juni 20, 2025



Prolite – Promo Dunkin DD Card Happy Monday: Beli 7 Gratis 5 Donut Classic, Bikin Senin Makin Manis!

Siapa bilang hari Senin itu harus selalu berat? Justru dengan yang manis-manis, mood hari pertama di minggu kerja bisa langsung naik! Buat kamu para pencinta donat, kabar gembira nih dari Dunkin: ada promo spesial **Happy Monday** buat pemegang **DD Card**, yaitu **Beli 7 Donut Classic, Gratis 5 Donut Classic!**

Cocok banget buat kamu yang butuh semangat baru di awal minggu, baik itu buat stok cemilan di kantor, ngopi bareng teman, atau sekadar memanjakan diri setelah meeting yang padat.

☐ Happy Monday di Dunkin: Promo Manis Setiap Senin



Tiap hari Senin di bulan Juni 2025, DD Card bakal bikin kamu lebih hemat dan puas. Cuma di hari ini, kamu bisa:

- **Beli 7 Donut Classic Gratis 5 Donut Classic**
- Berlaku di semua counter Dunkin se-Indonesia (kecuali di lokasi bandara)
- Hanya berlaku untuk pemegang **DD Card 2025**

Ini artinya, kamu cuma bayar 7 donat, tapi bisa bawa pulang satu lusin! Bayangin bisa bagi-bagi donut favorit dengan harga yang jauh lebih hemat. Mantap buat traktiran kecil-kecilan atau mood booster kantor yang low-batt.

Belum Punya DD Card? Gampang Banget Buatnya!



Buat kamu yang belum punya **DD Card 2025**, jangan sedih. Dapetin kartunya gampang dan murah! Ini beberapa cara mudah buat jadi member:

1. Tambah Rp

Saat kamu beli **9 Donut Classic**, GRATIS **3 Donut Classic** – total 1 lusin.

2. Tambah Rp

Saat kamu beli **5 Donut Classic**, GRATIS **1 Donut Classic** – setengah lusin hemat.

3. Tambah Rp

Kalau kamu beli **minuman apa saja**, bisa langsung dapetin DD Card juga.

4. Gratis DD Card!

Kalau kamu beli **18 Donut Classic**, GRATIS **6 Donut Classic** – alias 2 lusin, dan kamu langsung dapetin DD Card tanpa biaya tambahan.

DD Card ini bukan cuma buat promo hari Senin aja, tapi sering juga dipakai buat dapetin berbagai promo menarik lainnya sepanjang tahun. Jadi, investasi kecil buat diskon manis yang tahan lama!

Kenapa Promo Dunkin Ini Wajib Kamu Coba?



1. Hemat Besar

Beli 7 gratis 5 tuh artinya kamu cuma bayar sekitar **58% dari total harga**. Kalau dihitung-hitung, kamu dapat 12 donat dengan harga 7 donat doang. Super hemat, apalagi buat kamu yang suka beli bareng teman sekantor atau keluarga.

2. Cocok untuk Semua Mood

Mau yang klasik kayak **Sugar Raised**, **Boston Cream**, atau **Chocolate Frosted**, semuanya bisa kamu masukin ke dalam promo ini. Tinggal pilih sesuai selera dan nikmati sensasi lembut dan manisnya donat khas Dunkin'.

3. Bikin Hari Senin Jadi Favorit

Biasanya Senin jadi hari paling males buat bangun dan beraktivitas. Tapi kalau udah tahu ada promo donut, dijamin semangat keluar rumah lebih tinggi. Apalagi kalau bisa berbagi donat ke teman kantor atau pasangan – makin bikin hari jadi menyenangkan.

Tips Maksimalkan Promo Dunkin' Happy Monday

- **Datang Lebih Pagi:** Karena promo dunkin' ini hanya berlangsung hari Senin dan donut favorit bisa cepat habis, lebih baik datang pagi-pagi.
- **Gunakan DD Card dengan Bijak:** Kalau kamu rutin ke Dunkin', DD Card akan balik modal dalam waktu singkat.
- **Ajak Teman:** Bagi dua atau tiga, kamu bisa patungan dan nikmatin lebih banyak varian donat dengan harga super hemat.

- **Cek Info Terbaru:** Pantau terus Instagram @ biar gak ketinggalan info promo mendadak lainnya.

Yuk, Bikin Senin Lebih Manis dengan Dunkin!

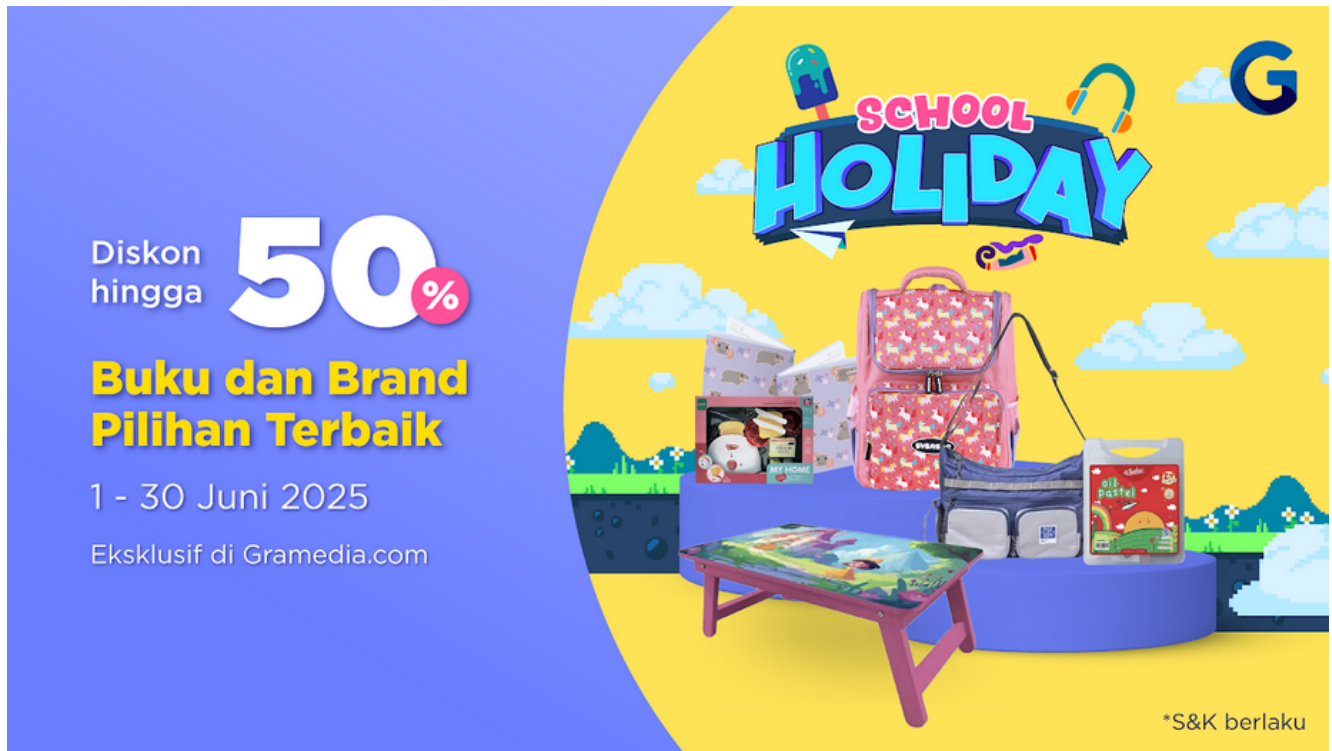
Promo **Dunkin Happy Monday DD Card** ini cuma hadir setiap hari Senin di bulan **Juni 2025**, jadi jangan sampai kelewatan ya! Mulai sekarang, nggak ada alasan lagi buat mengeluh soal Senin. Ganti rasa bete jadi happy dengan 12 donat hanya dengan bayar 7!

Segera kunjungi counter **Dunkin terdekat** (ingat, bukan yang di bandara ya!) dan pastikan kamu punya **DD Card 2025** supaya bisa nikmati promo manisnya.

Kalau kamu mau info lebih lanjut atau liat varian donatnya, langsung aja kepoin Instagram @. Jangan lupa share promo dunkin ini ke bestie kamu, siapa tahu kamu ditaraktir balik minggu depan ☺

Liburan Sekolah Makin Seru: Gramedia “School Holiday: Siap Naik Level” – Diskon Sampai 80%!

Category: LifeStyle
Juni 20, 2025



Prolite – Liburan Sekolah Makin Seru: Gamedia “School Holiday: Siap Naik Level” – Diskon Sampai 80%!

Liburan sekolah segera tiba, dan Gamedia hadir sebagai sahabat keluarga lewat program spesial **School Holiday: Siap Naik Level!** Berlangsung sepanjang **Juni 2025**, promo ini bisa dinikmati di seluruh toko Gamedia baik offline maupun online.

Siap-siap temukan berbagai produk edukatif dan lifestyle yang bikin liburan anak makin asyik, kreatif, dan pastinya bernilai tambah!



Mainan Edukatif Diskon Hingga 80%!

Beberapa produk mainan edukatif yang mendukung perkembangan motorik, kreativitas, dan pemecahan masalah dapat dinikmati **dengan potongan harga sampai 80%**. Cocok banget untuk si kecil yang pengen tampil belajar sambil bermain! Liburan bukan hanya bersenang-senang, tapi juga meningkatkan skill lewat permainan

cerdas.

Koleksi Buku Anak & Remaja – Baca, Explore, Berimajinasi!

Anak-anak dan remaja bisa tambah stok bacaan dengan promo **diskon 10%** untuk buku anak dan novel pilihan dari Loveable Group. Gramedia benar-benar ngerti: liburan sekolah jadi momen tepat untuk menumbuhkan semangat membaca dan perjalanan imajinasi!

Perlengkapan Musik – Asah Bakat, Eksplorasi Bakat Baru

Ada diskon **25%** untuk berbagai alat musik, seperti gitar, piano mini, dan drum. Lebih seru lagi, **gitar elektrik dari Cort** hadir dengan bonus **strap gratis** – praktis dan keren! Yuk, bantu anak mengembangkan bakat di liburan ini.

Lifestyle Anak Hits – Fashion & Essential

- **Jam tangan anak:** Diskon **20%** + khusus tambahan **10%**
- **Sandal Konnichiwa:** Harga mending lagi dengan **potongan 10%**
- **Produk BT21:** Diskon sampai **30%**, pasti bikin koleksinya makin colorfull!

Kreativitas di Meja Belajar – Bonus Gambar Gratis

Gramedia juga sediakan produk kreatif seperti **Estudee Drawing Table** + bonus **Estudee Sketch Book**. Plus, alat gambar dari merk top (Lyra, Artemedia, Pentel, Stabilo) tersedia dengan harga spesial—fitur lengkap untuk si kecil yang gemar praktik seni!

Liburan Aktif dengan Sepeda & Botol Minum

- **Sepeda BikeNBike & London Taxi:** Diskon harga hingga **Rp900 ribu**
- **Botol Minum FITSPORT:** Potongan **20%**, sempurna buat bekal jalan-jalan sehat

Tas Karakter Anak – Lucu dan Fungsional!

Tas karakter dari Eversac diskon **30%**, praktis dan imut untuk dipakai harian atau jelajah tempat baru selama liburan.

Kolaborasi Bank – Lebih Banyak Keuntungan!

Mereka juga bekerja sama dengan **Bank BRI dan CIMB Niaga:**

- Diskon untuk buku tulis
 - Cashback **20%** untuk buku dari Gramedia, GEN, PGI, dan Waterlily
- Ini berlaku hingga **30 Juni 2025**, berlaku di toko dan

Seru-Seruan di Toko – Aktivitas Anak Gratis!

Nggak cuma promo, Gramedia juga menyediakan kegiatan seru:

- **Lomba mewarnai**
- **Kelas kreativitas**
- **Sesi mendongeng**

Kegiatannya bikin liburan keluarga makin berkesan dan mendidik—cek jadwal lengkap di



Cara Ikutan Promo & Triknya!

1. **Offline:** Datang aja ke Gramedia terdekat, ambil voucher atau langsung tunjukkan promo saat bayar.
2. **Online:** Kunjungi atau aplikasi; cek kategori 'School Holiday'.
3. **Bank offer:** Pastikan bawa atau gunakan kartu debit/kredit BRI atau CIMB Niaga untuk ekstra diskon.
4. **Aktif di acara:** Cek jadwal mewarnai dan mendongeng via website.

Liburan sekolah bukan cuma soal liburan—ini saatnya keluarga seru-seruan, belajar bareng, dan jadi lebih kreatif. Gramedia "School Holiday: Siap Naik Level" hadir jadi solusi tepat untuk edukasi dan hiburan anak di rumah. Yuk, kemas liburanmu dengan belajar, berkreasi, dan berkualitas bersama Gramedia! ☐

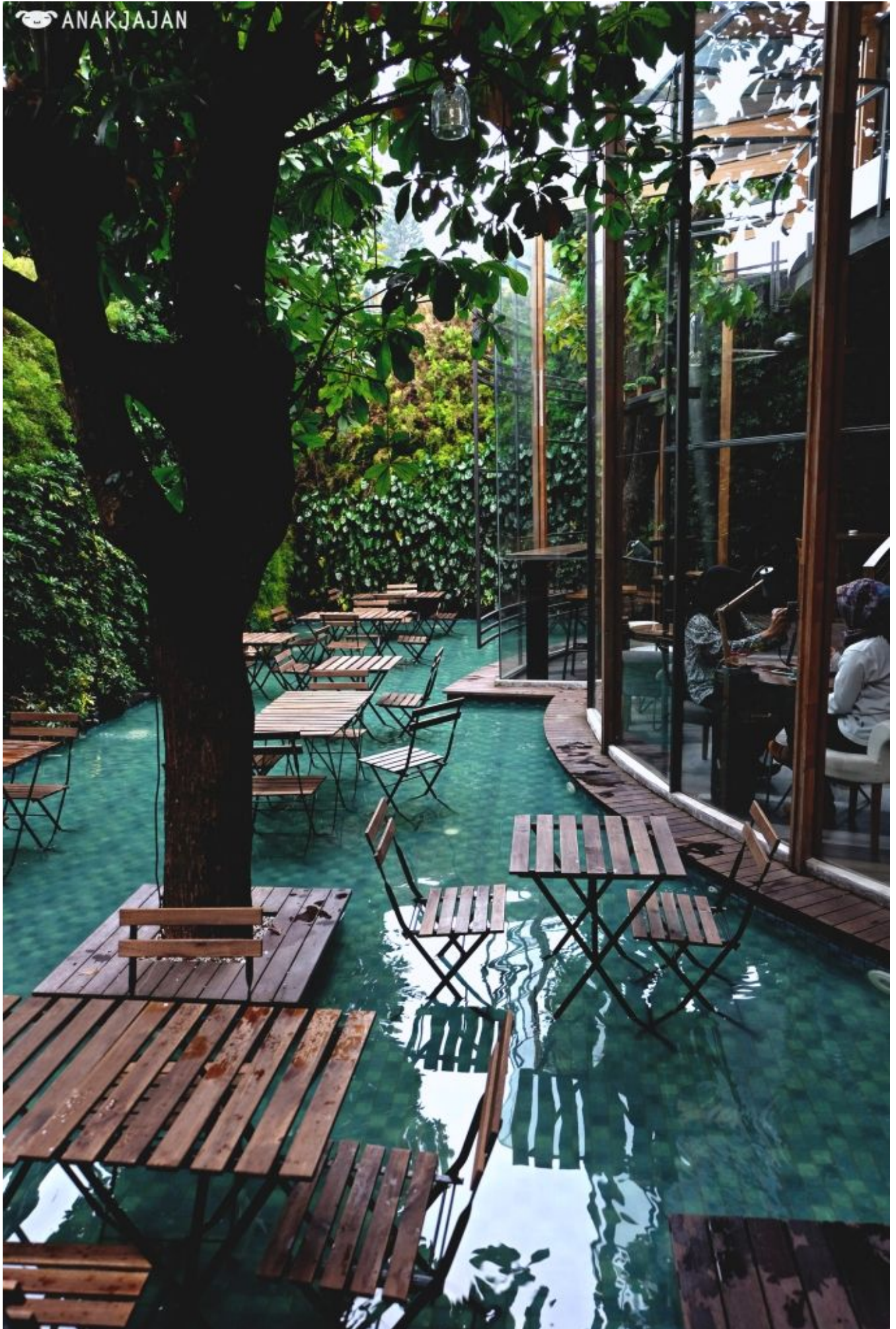
Jangan tunggu akhir bulan ya, promo berlaku selama **Juni 2025** di seluruh toko Gramedia dan online. Siapkan wishlist-nya, ajak keluarga atau sahabat, dan nikmati liburan yang lebih bermakna!

Cari Coffee Shop Estetik, Berikut 5 Rekomendasi yang

Instagramable

Category: LifeStyle

Juni 20, 2025



Cari Coffee Shop Estetik, Berikut 5 Rekomendasi yang Instagramable

Prolite – Mau nongkrong cantik tapi bingung mau di mana, kami memiliki tempat coffe shop yang mempunyai suasana estetik cocok untuk kumpul-kumpul.

Kota Bandung bukan hanya terkenal dengan kuliner yang lezat saja namun banyak juga pilihan untuk menjalajahi coffe shop yang terbaik di kota ini.

Menjelajahi coffee shop Bandung bukan sekadar mencari cita rasa kopi terbaik, tetapi juga mencari pengalaman visual yang memikat.

Kamu termasuk orang yang gemar membuat konten Instagram atau mungkin hanya sekenar menikmati indahnyanya suasana.

Berikut kami bagikan informasi coffee shop yang instagramable:

1. One Eighty Coffee and Music

Coffee shop ini menghadirkan sensasi unik menikmati kopi sambil merendam kaki di aliran air dangkal. Interiornya mengusung tema industrial natural, dipadu elemen kayu dan kaca. Tak hanya suasananya yang estetik, sajian kopi dan dessert-nya juga artistik dan cocok untuk difoto.

Kamu tidak mau basah-basahan tidak perlu bingung pasalnya di Coffee ini terdapat juga tempat yang kering dan tidak kalah bagus estetikanya.

2. Kurokawa Coffee

Mengusung nuansa khas Jepang modern, Kurokawa tampil simpel namun elegan. Dinding putih bersih, pencahayaan natural, dan suasana yang tenang menjadikannya tempat favorit untuk healing dan membuat konten.

Cocok bagi kamu yang menyukai desain bersih dan minimalis.

3. Mimiti Coffee & Space



Mimiti Coffee & Space

Tempat yang satu ini menawarkan konsep semi-outdoor dengan area hijau dan pohon rindang. Cocok untuk kamu yang ingin bersantai sambil menikmati kopi manual brew di suasana sejuk. Spot taman kecilnya jadi favorit untuk foto candid bernuansa alam.

4. Hara Café



Hara Café

Dengan sentuhan art-deco dan nuansa tropikal, Hara Cafe menghadirkan desain yang playful namun tetap elegan. Interior dengan warna pastel, mural kreatif, dan banyak elemen hijau menjadikan tempat ini Instagram-worthy.

Hidangan brunch dan latte art-nya juga menarik untuk difoto.

5. Gormeteria



Gormeteria

Desain mewah dengan pencahayaan temaram dan dekorasi elegan menjadikan Gormeteria berbeda. Sofa velvet, pilar tinggi, dan nuansa upscale cocok untuk kamu yang ingin memotret gaya hidup atau konten fashion.

Menu fusion mereka juga tampil menggoda kamera.

Desain visual yang unik membuat pengalaman ngopi jadi lebih dari sekadar rutinitas. Semoga informasi ini dapat membantu anda untuk memilih tempat nongkrong yang estetik.

Liburan Hemat! Promo Whoosh Bandung–Jakarta PP Diskon Sampai 50%

Category: LifeStyle
Juni 20, 2025



Prolite – Liburan Hemat! Promo Whoosh Bandung–Jakarta PP Diskon Sampai 50%

Liburan sekolah udah di depan mata nih! Buat kamu yang pengen jalan-jalan, silaturahmi ke keluarga, atau sekadar healing ke ibu kota, sekarang ada kabar gembira yang nggak boleh kamu lewatkan.

Kereta Cepat Whoosh, si transportasi super cepat yang jadi andalan lintas kota Jawa Barat–Jakarta, kasih promo spesial buat musim liburan sekolah Juni sampai Juli 2025.

Yes, kamu bisa **dapat diskon tiket sampai 50%** buat perjalanan Bandung–Jakarta pulang-pergi. Liburan jadi makin seru dan pastinya ramah di kantong!

Siapa Bilang Jalan-Jalan ke Jakarta Mahal? Sekarang Ada Promo Whoosh!



PT KCIC (Kereta Cepat Indonesia China), operator resmi Whoosh, menghadirkan diskon besar-besaran sebagai bentuk dukungan terhadap program pemerintah. Tujuannya? Untuk dorong mobilitas masyarakat dan tumbuhkan ekonomi selama musim liburan.

Menurut GM Corporate Secretary KCIC, Eva Chairunisa, program ini terbuka buat siapa aja. Nggak cuma pelajar, tapi juga keluarga, komunitas, bahkan perusahaan yang mau liburan bareng.

“Program ini berlaku selama periode libur sekolah di bulan Juni hingga Juli 2025 dan dapat dimanfaatkan oleh berbagai kalangan masyarakat,” kata Eva.

Rincian Promo Whoosh Liburan Sekolah: Banyak Pilihan, Banyak Hemat!

1. Whoosh Edutrip – Diskon Sampai 50% Buat Rombongan Pelajar!

Ini dia favorit sekolah-sekolah! Program **Whoosh Edutrip** cocok banget buat kamu yang mau jalan-jalan sambil belajar. Untuk rombongan minimal 20 orang (dari SD sampai SMA), tiket bisa dapet potongan **hingga 50%**.

Pemesanan gampang banget—cukup lewat WhatsApp di **0813-4000-2920**. Cocok banget buat kegiatan study tour atau wisata edukatif bareng teman sekelas.

2. Frequent Whoosh Card – Diskon 43% Buat Kamu yang Sering Bolak-Balik

Khusus kamu yang sering wira-wiri Bandung–Jakarta atau sebaliknya, kamu bisa daftar **Frequent Whoosh Card**.

- **Gold Card**: 10 kali perjalanan dalam 60 hari
- **Silver Card**: 6 kali perjalanan dalam 30 hari

Dengan kartu ini, kamu bisa dapetin tarif Premium Economy cuma aja–turun jauh dari harga normal ! Kartu ini bisa kamu beli di seluruh stasiun Whoosh.

3. Diskon 20% untuk Rombongan Umum

Mau liburan bareng keluarga besar, komunitas, atau teman-teman kantor? KCIC kasih **diskon 20%** buat kelompok dengan minimal 20 orang.

Sama kayak Edutrip, kamu cukup hubungi tim KCIC via WhatsApp **0813-4000-2920**, paling lambat **lima hari sebelum keberangkatan**. Simple banget kan?

4. Tarif Fleksibel Mulai – Gak Harus Rombongan, Tetap Hemat!

Buat kamu yang solo trip atau pergi bareng pasangan aja, ada **dynamic pricing** yang bikin harga tiket Premium Economy bisa semurah .

Tiket murah ini berlaku tergantung waktu pesan, hari keberangkatan, dan okupansi kursi. Jadi, makin cepat kamu pesan, makin besar peluang dapet harga miring!

Rute Perjalanan: Bandung – Karawang – Jakarta, Cepat & Nyaman!

Selama promo berlangsung, kamu bisa berangkat dan pulang dari:

- Stasiun Tegalluar (Summarecon)
- Stasiun Padalarang
- Stasiun Karawang
- Stasiun Halim, Jakarta

Jarak jauh terasa dekat dengan waktu tempuh kurang dari 1 jam! Bayangin, kamu bisa berangkat pagi dari Bandung, belanja di Jakarta siang hari, dan balik sore tanpa takut capek.

Kenapa Promo Ini Worth It Banget Buat Kamu?

- Bisa hemat sampai setengah harga
- Cocok untuk pelajar, keluarga, atau siapa saja
- Proses pemesanan gampang dan bisa lewat WA
- Waktu tempuh cepat, bikin liburan lebih produktif
- Cocok untuk wisata edukatif, family trip, sampai short escape

□ Yuk, Manfaatkan Promonya Sebelum Ketinggalan!



Program ini cuma berlaku selama bulan **Juni dan Juli 2025**, pas libur sekolah. Jadi, pastiin kamu gak kelewat dan mulai rencanain perjalananmu dari sekarang.

Kalau kamu guru atau orang tua, langsung deh koordinasiin

anak-anak atau siswa buat ikutan **Whoosh Edutrip**. Kalau kamu mau pergi bareng bestie, keluarga, atau pasangan, pantau terus harga di aplikasi Whoosh dan rebut tarif hematnya.

Info selengkapnya soal promo Whoosh liburan sekolah bisa kamu cek langsung di website resmi KCIC atau sosial media mereka.

☐ Kontak pemesanan rombongan dan Edutrip: **0813-4000-2920**

☐ Pemesanan tiket individu: langsung ke aplikasi atau website resmi Whoosh/KCIC

Liburan Seru, Cepat, dan Hemat? Jawabannya WH00SH!

Jangan tunggu mahal, jangan nunggu penuh. Saatnya nikmati liburan berkualitas bareng keluarga dan teman-teman tanpa bikin dompet jebol.

Karena di liburan kali ini, **jalan-jalan Bandung–Jakarta pulang-pergi jadi makin murah dan nyaman bareng Whoosh!**

Yuk, booking sekarang! Siapa yang kamu ajak naik Whoosh liburan ini? ☐