

# 3 Manfaat Double Cleansing : Teknik Terbaik untuk Merawat Kulitmu

Category: LifeStyle

3 Juli 2024



**Prolite** – Setelah seharian beraktivitas, membersihkan wajah dari sisa makeup dan kotoran adalah langkah awal yang penting dalam rutinitas perawatan kulit wajahmu. Tapi, apakah kamu familiar dengan konsep *double cleansing*?

*Double cleansing* adalah teknik membersihkan wajah dengan menggunakan dua produk pembersih yang berbeda secara berurutan. Teknik ini bisa membantu membersihkan kulit lebih efektif dan memastikan tidak ada kotoran yang tersisa.

Di artikel ini, kita akan membahas lebih dalam tentang teknik ini beserta manfaatnya, dan bagaimana cara melakukannya dengan benar. Yuk, simak terus supaya kulit wajahmu tetap sehat dan bersinar!

# Apa Itu *Double Cleansing* dan Tujuannya?



*Ilustrasi pemakaian micellar water – Cr. lottemart*

Teknik membersihkan wajah ini melibatkan dua langkah utama yang simpel namun efektif. Langkah pertama adalah menggunakan produk pembersih wajah berbasis minyak seperti *cleansing oil*, *milk cleanser*, atau *micellar water*. Produk-produk ini ampuh membersihkan sisa *make-up* dan *physical sunscreen* karena larut dalam minyak.

Langkah kedua melibatkan penggunaan *facial wash* berbasis air. *Facial wash* ini berfungsi untuk membersihkan sisa kotoran lain yang masih menempel di kulit wajah setelah langkah pertama. Dengan dua langkah ini, kulit wajahmu akan terasa lebih bersih dan segar.

## Manfaatnya yang Perlu Kamu Ketahui



*Ilustrasi wanita dengan kulit wajah yang bersih dan sehat – Freepik*

1. **Memastikan Wajah Bersih Optimal** : Dengan teknik ini, kamu dapat memastikan kulit wajahmu benar-benar bersih dari semua kotoran yang menempel, termasuk sisa *make-up* yang sulit dibersihkan hanya dengan *facial wash* biasa. Dengan dua langkah pembersihan ini, tidak ada lagi residu yang tertinggal di kulit wajahmu, sehingga wajah terasa lebih segar dan bersih.
2. **Membersihkan Ekstra Minyak di Wajah** : Bagi yang memiliki kulit berminyak, ini dapat membantu menghilangkan minyak berlebih di wajah. Prinsip kimia bahwa minyak dapat larut dalam minyak membuat langkah pertama dengan produk

berbasis minyak sangat efektif dalam mengangkat kelebihan minyak dan sebum di kulit.

3. **Meningkatkan Penyerapan Produk Skincare** : Dengan wajah yang bersih optimal, produk *skincare* yang kamu gunakan dapat diserap dengan baik oleh kulit. Ini memungkinkan produk seperti *toner*, *serum*, pelembap, dan *sunscreen* bekerja lebih efektif dalam merawat kulit wajahmu. Kulit yang benar-benar bersih memudahkan bahan aktif dalam *skincare* menembus lapisan kulit dan memberikan manfaat maksimal.



*Ilustrasi wanita dengan kulit wajah yang bersih dan sehat – Freepik*

Meskipun double cleansing sangat bermanfaat, perlu diingat bahwa tidak perlu dilakukan setiap hari. Double cleansing diperlukan terutama saat menggunakan produk makeup, physical sunscreen, atau saat kulit wajah sangat berminyak.

Jika kamu tidak menggunakan produk makeup dan memilih chemical sunscreen, atau jika produksi minyak di wajahmu normal, cukup membersihkan wajah dengan facial wash saja sudah cukup.

Dengan memahami dan mempraktikkan double cleansing, kamu bisa merawat kulit wajahmu dengan lebih optimal dan memastikan bahwa produk skincare yang kamu gunakan dapat memberikan hasil terbaik.

Teknik ini membantu menjaga kulit tetap bersih, sehat, dan siap menerima manfaat dari perawatan kulit lainnya.

Semoga artikel ini membantu kamu untuk lebih memahami pentingnya double cleansing dan bagaimana melakukannya dengan benar. Sampai jumpa di artikel berikutnya, dan tetaplah merawat kulitmu dengan baik!

---

# Mengatasi Diare : Pentingnya Asupan dan Kebersihan Makanan

Category: LifeStyle

3 Juli 2024



**Prolite** – Diare adalah kondisi yang umum, terutama pada bayi dan anak-anak. Hal ini sering kali disebabkan oleh konsumsi makanan atau minuman yang terkontaminasi virus, bakteri, atau parasit.

Meski umumnya bisa sembuh dengan perawatan mandiri, beberapa kasus memerlukan penanganan dokter.

Dalam artikel ini, kita akan membahas mengenai pentingnya memperhatikan asupan dan kebersihan makanan dalam mengatasi diare.

Kita akan menjelajahi lebih dalam tentang bagaimana makanan yang terkontaminasi dapat menjadi pemicunya, serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk mencegahnya. Yuk, kita eksplorasi bersama!

## 5 Faktor Penyebab Diare



*Ilustrasi pria yang sakit perut – Freepik*

Diare dapat disebabkan oleh berbagai kondisi, mulai dari infeksi virus dan bakteri hingga alergi makanan atau penyakit tertentu. Beberapa penyebab umum diare meliputi:

1. **Infeksi Virus dan Bakteri** : Seperti rotavirus, Campylobacter, Escherichia coli, Clostridium difficile, Salmonella, dan Shigella.
2. **Amebiasis dan Cryptosporidium** : Infeksi parasit yang dapat terjadi akibat konsumsi air atau makanan yang terkontaminasi.
3. **Alergi Makanan** : Reaksi alergi terhadap makanan tertentu dapat menyebabkan diare dalam waktu singkat setelah konsumsi.
4. **Intoleransi Laktosa**: Kondisi di mana tubuh tidak dapat mencerna laktosa dengan baik, seringkali menyebabkan diare setelah mengonsumsi produk susu.
5. **Sindrom Malabsorpsi dan Penyakit Radang Usus** : Termasuk irritable bowel syndrome, yang dapat menyebabkan diare kronis dan gejala lainnya.

## Pentingnya Kebersihan Makanan



*Ilustrasi mencuci buah apel – freepik*

Salah satu faktor risiko diare adalah konsumsi makanan dari tempat-tempat yang mungkin tidak memenuhi standar kebersihan.

Kuliner pinggir jalan seringkali menjadi sumber utama karena kurangnya kontrol terhadap kebersihan dan penyimpanan makanan.

Ketika memilih makanan, penting untuk memperhatikan kebersihan penyajian dan bahan-bahannya.

Pastikan makanan dimasak dengan baik dan disimpan dengan benar untuk mencegah kontaminasi.

Selain itu, hindari mengonsumsi makanan mentah atau setengah matang yang berpotensi menyebabkan infeksi bakteri.

## Pencegahan dan Penanganan



*Ilustrasi makanan sehat – Freepik*

1. Untuk mencegah hal ini, penting untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar. Seperti mencuci tangan dengan sabun, terutama sebelum makan dan setelah menggunakan toilet.
2. Minumlah banyak cairan untuk mencegah dehidrasi. Selain itu, pastikan untuk mengonsumsi air minum yang bersih dan aman.
3. Perbanyak konsumsi makanan ringan yang mudah dicerna, seperti nasi putih, pisang, atau sup.
4. Jika berlangsung selama beberapa hari atau disertai gejala lainnya, segera konsultasikan dengan dokter untuk penanganan lebih lanjut.



*Ilustrasi wanita yang sakit perut – freepik*

Meskipun mungkin terasa sebagai masalah ringan, penyakit ini sebenarnya bisa menjadi masalah serius jika tidak ditangani dengan tepat, dapat menyebabkan komplikasi serius seperti dehidrasi dan gangguan elektrolit.

Namun, dengan menjaga kebersihan makanan dan lingkungan serta mengikuti langkah-langkah pencegahan yang tepat, kita dapat mengurangi risiko terkena diare dan menjaga kesehatan tubuh

secara keseluruhan.

Ingatlah bahwa asupan makanan yang bersih dan sehat, serta kebiasaan hidup yang baik, merupakan kunci utama untuk mencegahnya datang menghampirimu dan menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Mari bersama-sama berkomitmen untuk menjaga kebersihan dan kesehatan, sehingga kita dapat hidup dengan lebih bugar dan bahagia.

---

## 7 Tips Berbuka Puasa Sehat: Jaga Kebugaran Tubuh di Bulan Ramadhan

Category: LifeStyle

3 Juli 2024



**Prolite** – Bulan Ramadhan selalu menjadi momen istimewa bagi umat Islam di seluruh dunia, terutama pada saat berbuka puasa.

Selain sebagai waktu untuk meningkatkan spiritualitas dan mendekatkan diri kepada Allah, Ramadhan juga menjadi kesempatan yang tepat untuk merawat kesehatan tubuh kita.

Salah satu kuncinya adalah dengan menerapkan pola makan yang sehat saat berbuka puasa.

Di artikel ini, kita akan membahas tips-tips buka puasa sehat yang dapat kita terapkan selama bulan Ramadhan.

Dengan mengikuti tips-tips ini, kita dapat menjaga kesehatan tubuh serta meningkatkan kualitas ibadah kita di bulan yang penuh berkah ini. Yuk, mari kita jelajahi bersama-sama!

## 7 Tips Berbuka Puasa Sehat

### 1. Hindari Makan Berlebihan



*ilustrasi porsi makan yang tidak berlebihan – Freepik*

Saat berbuka puasa, rasa lapar yang melanda terkadang membuat kita ingin makan berlebihan. Hal ini sebaiknya dihindari karena dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti sakit perut dan mual. Sebaiknya, buka puasa dengan porsi kecil dan perhatikan rasa kenyang tubuhmu.

### 2. Makan Perlahan dan Kunyah Makanan dengan Baik



*ilustrasi wanita yang menikmati makanannya – Freepik*

Makan dengan perlahan dan mengunyah makanan dengan baik dapat membantu pencernaan dan penyerapan nutrisi. Hal ini juga membantu untuk merasa lebih cepat kenyang dan terhindar dari makan berlebihan.

### 3. Hindari Makanan yang Digoreng dan Tinggi Lemak



*ilustrasi junkfood – Freepik*

Makanan yang digoreng dan tinggi lemak dapat meningkatkan kadar kolesterol dan trigliserida dalam darah, sehingga berisiko menyebabkan penyakit jantung. Sebaiknya pilih makanan yang diolah dengan cara direbus, dibakar, atau dipanggang.

### 4. Perbanyak Konsumsi Sayur dan Buah



*ilustrasi buah & sayur – Freepik*

Sayur dan buah kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Sayuran dan buah-buahan juga rendah kalori dan lemak, sehingga cocok untuk menu buka puasa.

### 5. Minum Air Putih yang Cukup



*ilustrasi buah & sayur – Freepik*

Selama berpuasa, tubuh kehilangan banyak cairan. Oleh karena itu, penting untuk minum air putih yang cukup saat berbuka puasa. Minumlah air putih minimal 8 gelas per hari untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi.

### 6. Awali Buka Puasa dengan Kurma atau Makanan Manis Alami Lainnya



*ilustrasi buah kurma yang tumpah dari wadah – Freepik*

Kurma dan makanan manis alami lainnya seperti buah-buahan dapat membantu mengembalikan kadar gula darah yang turun selama berpuasa.

## 7. Hindari Minuman Manis yang Tinggi Gula



*Ilustrasi minuman tinggi gula – Freepik*

Minuman manis yang tinggi gula dapat meningkatkan risiko diabetes dan obesitas. Sebaiknya pilih minuman yang lebih sehat seperti air putih, teh herbal, atau jus buah tanpa gula.

Dengan menerapkan tips-tips di atas, kita dapat berbuka puasa dengan sehat dan tetap menjaga kebugaran tubuh selama bulan Ramadhan.

Melalui pemilihan makanan yang tepat dan pola makan yang seimbang, kita bisa menjaga energi serta memastikan tubuh tetap terhidrasi dengan baik.

Semoga informasi ini bermanfaat dan membantu kita semua menjalani ibadah puasa dengan lebih baik dan sehat!

---

# Bangun Kebiasaan Membaca: Jelajahi Dunia dan Temukan Hiburan dalam Halaman Buku

Category: LifeStyle  
3 Juli 2024



**Prolite** – Membaca adalah sebuah kata sederhana dengan makna luar biasa. Kebiasaan membaca membuka pintu gerbang ilmu pengetahuan, mengantarkan kita pada petualangan imajinasi, dan memperluas wawasan tentang dunia.

Di era digital ini, di mana informasi berlimpah dan perhatian mudah teralihkan, membangun kebiasaan membaca menjadi semakin penting.

Data UNESCO menunjukkan minat baca masyarakat Indonesia hanya 0,001%. Artinya, dari orang, hanya 1 yang rajin membaca. Sebuah kenyataan yang perlu diubah.



– *Freepik*

Membiasakan untuk membaca mungkin terasa sulit, tetapi dengan langkah-langkah yang tepat, kita dapat membuka pintu gerbang menuju dunia pengetahuan dan hiburan yang tak terbatas.

Pada artikel kali ini, kita akan membahas beberapa tips untuk membangun kebiasaan membaca. Yuk simak sampai habis!

# 5 Tips Membangun Kebiasaan Membaca



*Ilustrasi wanita yang duduk di sofa sambil membaca buku – Freepik*

## 1. **Temukan Minat**

Apa yang Kamu sukai? Novel fiksi, biografi inspiratif, atau buku pengembangan diri? Pilih genre yang menarik bagimu. Membaca tentang sesuatu yang Kamu sukai akan membuatmu lebih tertarik, dan bersemangat untuk terus membaca.

## 2. **Mulailah dari Buku Kecil**

Tidak perlu langsung membaca buku tebal. Pilih buku tipis dengan tema yang Kamu sukai. Memulai dari yang kecil akan membantumu membangun kepercayaan diri dan momentum untuk membaca lebih banyak.

## 3. **Luangkan Waktu**

Sisihkan waktu khusus untuk membaca setiap hari, 10-15 menit sudah cukup. Konsistensi adalah kunci. Kamu dapat membaca di pagi hari sebelum beraktivitas, di sela-sela kesibukan, atau sebelum tidur.

## 4. **Ciptakan Suasana Nyaman**

Temukan tempat yang tenang dan nyaman untuk membaca. Jauhkan diri dari gangguan seperti televisi, smartphone, dan media sosial. Buat suasana yang mendukung agar Kamu dapat fokus pada bacaanmu.

## 5. **Bergabung dengan Komunitas Membaca:**

Bergabung dengan komunitas membaca dapat membantu Anda terhubung dengan orang-orang yang memiliki minat yang sama. Anda dapat saling berbagi rekomendasi buku, mendiskusikan bacaan, dan mendapatkan motivasi untuk terus membaca.



*Ilustrasi wanita yang sedang membaca buku – iStockphoto*

Sebuah kebiasaan sederhana dengan manfaat luar biasa. Membaca membuka jendela ilmu, memperluas wawasan, dan memperkaya jiwa.

Mari kita ubah budaya membaca di Indonesia, mulai dari diri sendiri dan orang-orang di sekitar kita.

---

# Alami Keputihan? Ketahui Risiko Kesehatan yang Tersembunyi di Balikny!

Category: LifeStyle

3 Juli 2024



**Prolite** – Hai *Girlies*! Pernahkah kamu bertanya-tanya saat melihat celana dalammu basah karena keputihan? Jangan khawatir, kamu tidak sendiri!

Keputihan adalah hal yang normal dan alami pada wanita. Tapi, tahukah kamu bahwa perubahan pada keputihan dapat menjadi tanda kondisi kesehatanmu?



*Ilustrasi dua wanita yang berbagi rahasia – Freepik*

Keputihan atau yang disebut juga dengan istilah *white discharge* adalah fenomena alami di mana cairan keluar dari vagina, yang sebenarnya merupakan bagian normal dari kesehatan reproduksi wanita.

Cairan ini memiliki peran penting dalam menjaga kebersihan dan kelembapan vagina, serta membantu melawan infeksi.

## **Jika Alami Keputihan, Inilah Tanda-tanda Penting tentang Kesehatanmu!**



*– Freepik*

Meskipun umumnya normal, adanya beberapa perubahan pada *white discharge* ini bisa menjadi tanda adanya masalah kesehatan yang perlu diperhatikan. Berikut adalah beberapa hal yang perlu diwaspadai:

### **Warna:**

- **Bening atau putih:** Normal
- **Kuning atau hijau:** Bisa menandakan infeksi bakteri atau trikomoniasis
- **Merah muda atau coklat:** Bisa menandakan menstruasi, pendarahan implantasi (awal kehamilan), atau keguguran
- **Abu-abu:** Bisa menandakan vaginosis bakterial

## Tekstur:

- **Kental dan lengket:** Normal
- **Berbusa:** Bisa menandakan vaginosis bakterial
- **Seperti keju:** Bisa menandakan infeksi jamur

## Bau:

- **Tidak berbau:** Normal
- **Basi:** Bisa menandakan vaginosis bakterial
- **Seperti ikan:** Bisa menandakan trikomoniasis
- **Seperti ragi:** Bisa menandakan infeksi jamur

## Gejala lain:

- Gatal atau iritasi pada vagina
- Nyeri saat buang air kecil atau berhubungan seks
- Pendarahan di luar menstruasi



*Ilustrasi wanita yang sehat – Freepik*

Ingatlah bahwa *white discharge* ini adalah hal yang normal dan alami pada wanita. Namun, jika kamu mengalami perubahan pada keputihan yang disertai dengan gejala lain seperti bau yang tidak sedap, perubahan warna atau tekstur, atau rasa gatal atau terbakar, sebaiknya segera konsultasikan ke dokter ya.

Dokter dapat membantu menilai apakah perubahan tersebut menandakan adanya masalah kesehatan yang perlu diatasi. Semoga informasi ini bermanfaat! □

---

# 7 Rahasia Rambut Sehat: Waktu Keramas yang Tepat Sesuai Jenis Rambutmu

Category: LifeStyle

3 Juli 2024



**Prolite** – Sudahkah kamu tahu bahwa waktu keramas yang tepat dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan rambutmu? Yup, mencuci rambut itu lebih dari sekadar rutinitas harian, teman-teman!

Tiap orang memiliki jenis rambut yang unik, dan tentunya punya kebutuhan yang berbeda pula. Di artikel ini, kami akan memandumu menemukan waktu keramas yang ideal sesuai dengan jenis rambut yang kamu miliki. Siap-siap untuk memiliki rambut sehat dan cantik setiap hari! ☐

## Waktu Keramas yang Tepat Sesuai dengan Jenis Rambutmu



## *Ilustrasi wanita yang keramas – Freepik*

### **1. Rambut Berminyak: Keramas Setiap Hari**

Bagi pemilik rambut berminyak, keramas setiap hari dapat membantu membersihkan minyak berlebih dan menjaga rambut tetap segar. Pilihlah sampo khusus rambut berminyak untuk hasil optimal.

### **2. Rambut Kering: 2 Kali Seminggu**

Rambut kering membutuhkan lebih banyak waktu untuk mempertahankan kelembamannya. Keramas 2 kali seminggu sudah cukup untuk menjaga kebersihan tanpa menghilangkan minyak alami rambut. Gunakan sampo khusus rambut kering dan kondisioner untuk menjaga kelembutan.

### **3. Rambut Rontok: 2-3 Hari Sekali**

Terlalu sering keramas dapat memperparah kerontokan rambut. Lakukan keramas 2-3 hari sekali dengan sampo dan kondisioner khusus rambut rontok untuk memperkuat rambut dan mengurangi kerontokan.

### **4. Rambut Keriting: Setiap 4-5 Hari Sekali**

Rambut keriting rentan kering dan kusam. Keramas 4-5 hari sekali dapat membantu menjaga kelembaban dan bentuk alami rambut. Gunakan sampo dan kondisioner khusus rambut keriting, serta produk styling yang diformulasikan untuk rambut keriting.

### **5. Rambut Tipis: 2 Hari Sekali**

Rambut tipis membutuhkan keramas lebih sering untuk menjaga volumenya. Lakukan keramas setiap 2 hari sekali dengan sampo dan kondisioner khusus rambut tipis. Hindari produk styling yang berat agar rambut tidak lepek.

### **6. Rambut Tebal: 3-5 Hari Sekali**

Rambut tebal memiliki kemampuan untuk menyimpan minyak alami lebih lama. Keramas 3-5 hari sekali sudah cukup untuk menjaga kebersihan dan kesehatannya. Gunakan sampo dan kondisioner secukupnya untuk menghindari rambut lepek.

## 7. Rambut Normal: 2-3 Hari Sekali

Pemilik rambut normal memiliki keseimbangan minyak dan kelembaban yang ideal. Keramas 2-3 hari sekali dapat menjaga kesehatan rambut. Gunakan sampo dan kondisioner sesuai kebutuhan rambutmu.



*Ilustrasi wanita yang memiliki rambut sehat dan indah – Freepik*

Dengan mengetahui waktu keramas yang tepat dan menerapkan tips-tips di atas, kamu bisa menjaga kesehatan dan kecantikan rambutmu dengan lebih baik. Jadi, selamat mencoba ya! Semoga rambutmu selalu sehat dan indah setiap harinya! ☐

---

# Energi Terjaga: 7 Manfaat Kopi sebagai Minuman Penyelamat untuk Aktivitas Anda

Category: LifeStyle  
3 Juli 2024



**Prolite** – Kopi, si hitam pekat yang menjadi teman setia di segala aktivitas harian! Mulai dari pagi yang masih ngantuk sampe malem yang penuh tugas, secangkir minuman ini bisa jadi penyelamat yang ngasih semangat dan fokus buat ngehadapi hari.

Tapi, meski nikmatnya tiada tara, kita juga perlu tahu apa sih manfaatnya buat kesehatan kita. Dalam artikel ini, kita bakal gali lebih dalam soal manfaat kesehatan dari minuman ajaib yang satu ini! Siap-siap buat terpesona lebih dalam sama si hitam pekat! ☕

## Nutrisi dalam Kopi



– Freepik

Meskipun terkenal sebagai minuman rendah kalori tanpa lemak atau kolesterol, tapi si hitam pekat ini juga punya beberapa harta karun nutrisi tersembunyi. Ada vitamin B2, B3, B5, dan mangan di dalamnya.

Meskipun tak dalam jumlah besar, tapi mereka tetap memberikan suntikan kebaikan bagi tubuh kita. Jadi, sambil menyeruput kopi, kita juga bisa menikmati sedikit bonus nutrisi yang disediakan oleh si hitam pekat ini!

# Manfaat bagi Kesehatan



– Freepik

## 1. Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi

Penelitian telah menunjukkan bahwa kandungan kafein di dalamnya bisa menjadi penyemangat bagi otak kita. Dengan sekali teguk, kita bisa merasakan peningkatan daya ingat, konsentrasi yang lebih baik, dan bahkan peningkatan fungsi kognitif secara keseluruhan.

## 2. Menjaga Kesehatan Otak

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa minum kopi bisa jadi kunci untuk menjaga kesehatan otak kita. Ada bukti yang menunjukkan bahwa konsumsi secara teratur dapat membantu mengurangi risiko terkena penyakit neurodegeneratif, seperti Alzheimer.

## 3. Menurunkan Risiko Terkena Diabetes Tipe 2

Ternyata, kandungan kafein dan antioksidan di dalamnya bukan hanya membuat kita semangat, tapi juga punya manfaat luar biasa bagi kesehatan.

Penelitian menunjukkan bahwa mereka bisa membantu meningkatkan sensitivitas insulin dalam tubuh kita, yang artinya bisa membantu menurunkan risiko terkena diabetes tipe 2.

## 4. Menjaga Kesehatan Liver

Penelitian telah menunjukkan bahwa konsumsi kopi dapat dikaitkan dengan penurunan risiko terkena penyakit hati, seperti sirosis dan kanker hati. Jadi, selain menikmati rasanya yang nikmat, secangkir minuman ini juga bisa menjadi investasi bagi kesehatan organ vital kita.

## **5. Mengurangi Risiko Penyakit Parkinson**

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa minum si hitam pekat ini dapat dikaitkan dengan penurunan risiko terkena penyakit Parkinson. Siapa sangka, rutin menyeruput kopi juga bisa menjadi langkah preventif bagi kesehatan kita.

## **6. Menjaga Kesehatan Jantung**

Meskipun hubungan antara kopi dan kesehatan jantung masih menjadi topik diskusi, beberapa penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsinya dalam jumlah tertentu dapat dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit jantung.

## **7. Menjaga Berat Badan Ideal**

Kandungan kafein di dalamnya tidak hanya membuat kita terjaga, tapi juga dapat menjadi sekutu dalam menjaga berat badan ideal.

Kafein telah terbukti dapat meningkatkan metabolisme tubuh dan membantu dalam pembakaran lemak. Jadi, sambil menikmati aroma dan rasanya yang nikmat, kita juga bisa mendukung upaya menjaga berat badan dengan lebih efektif.

## **Takaran Aman Mengonsumsi Kopi**



Meskipun kopi bisa memberikan banyak manfaat bagi kesehatan, namun kita perlu mengonsumsinya dengan bijak.

Setiap orang memiliki batas toleransi yang berbeda terhadap kafein, jadi penting untuk memperhatikan takaran yang tepat.

Secara umum, disarankan untuk tidak mengonsumsi lebih dari 400 miligram kafein per hari, yang setara dengan sekitar empat cangkir kopi bagi orang dewasa yang sehat.

Dengan memperhatikan takaran ini, kita bisa menikmati manfaat si hitam pekat ini tanpa mengalami efek samping yang tidak diinginkan.



– Freepik

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat dan takarannya, kita bisa menikmati secangkir si hitam pekat ini dengan lebih bijaksana dan menyehatkan.

Jadi, mari nikmati dengan penuh kesadaran akan manfaatnya bagi tubuh kita, dan tentu saja, jangan lupa untuk tetap menjaga keseimbangan dan keberagaman dalam pola makan dan gaya hidup kita secara keseluruhan. *Stay healthy guys!* ☕🙌

---

## Kamu Korban atau Pelaku ? 4 Jenis Body Shaming yang Harus Kita Ketahui

Category: LifeStyle  
3 Juli 2024



**Prolite** – Dalam perjalanan hidup kita, seringkali kita terjebak dalam labirin yang penuh dengan ekspektasi dan penilaian dari lingkungan sekitar.

Di tengah hiruk-pikuk informasi dan interaksi sosial, satu aspek yang sering menjadi target empuk adalah penampilan fisik.

Mulai dari ucapan tidak sopan hingga pandangan menyelidik yang tak terucapkan, praktik *body shaming* telah menjadi kebiasaan tersembunyi yang menggerogoti kepercayaan diri kita secara diam-diam.

Bagaimana kita dapat menavigasi labirin ini dan memperkuat pondasi kepercayaan diri kita di tengah arus informasi dan interaksi sosial yang begitu kuat? Mari kita jelajahi bersama dalam artikel ini.

## **Apa itu *Body Shaming* ?**



*Ilustrasi Body Shaming – Freepik*

Menurut Oxford dictionary, *body shaming* adalah mengolok-olok,

merendahkan, atau menjelekkan seseorang berdasarkan pandangan tentang kekurangan atau ketidaksempurnaan dalam penampilan fisik seseorang.

Bentuk-bentuk *body shaming* adalah perilaku atau komentar yang merendahkan atau mempermalukan seseorang berdasarkan penampilannya. meliputi:

## 1. Komentar Negatif



*Ilustrasi – Freepik*

Mengomentari berat badan seseorang secara langsung dengan kata-kata seperti “Kamu terlihat gemuk ya sekarang” atau “Kamu terlalu kurus” bisa menjadi tidak pantas dan menyinggung perasaan orang tersebut.

Setiap individu memiliki pengalaman dan persepsi yang berbeda terhadap tubuhnya sendiri, dan komentar semacam itu bisa menimbulkan rasa tidak nyaman atau bahkan merusak rasa percaya diri seseorang.

Sebaiknya, kita bisa lebih sensitif dan mempertimbangkan untuk tidak membuat komentar yang berkaitan dengan penampilan fisik orang lain, dan lebih fokus pada hal-hal yang lebih positif dan mendukung.

## 2. Meme dan Candaan



*Ilustrasi – Freepik*

Membuat lelucon atau meme yang merendahkan seseorang berdasarkan penampilannya adalah tindakan yang sangat tidak pantas dan dapat menyebabkan dampak psikologis yang serius

bagi individu yang menjadi sasaran.

Kritik atau bercandaan yang menghina penampilan seseorang tidak hanya tidak etis, tetapi juga dapat menyebabkan rasa malu, rendah diri, dan bahkan masalah kesehatan mental.

Sebuah lelucon seharusnya menghibur dan membuat orang merasa bahagia, bukan malah membuat orang lain merasa terhina atau tersakiti.

Sebagai gantinya, mari kita berupaya untuk membuat lelucon yang positif dan menghargai keberagaman, serta menghindari segala bentuk ejekan yang bisa menyakiti perasaan orang lain.

### **3. Perilaku Diskriminatif**



*Ilustrasi – Freepik*

Memperlakukan seseorang secara tidak adil berdasarkan penampilannya, seperti memberikan kesempatan pekerjaan atau sosial hanya kepada orang yang lebih “menarik secara fisik”, adalah bentuk diskriminasi yang sangat tidak pantas.

Hal ini dapat menyebabkan orang yang diabaikan merasa tidak dihargai, merasa rendah diri, dan merasa bahwa mereka tidak memiliki kesempatan yang sama untuk sukses dalam kehidupan.

Sebagai masyarakat yang inklusif dan adil, kita harus bersama-sama menentang segala bentuk diskriminasi berdasarkan penampilan fisik dan memastikan bahwa setiap orang diperlakukan dengan hormat dan adil, tanpa memandang penampilan mereka.

### **4. Standar Kecantikan Tidak Sehat**



### *Ilustrasi – dictio*

Mempromosikan standar kecantikan yang tidak realistis, seperti hanya menampilkan model dengan tubuh sangat kurus dan kulit putih di media sosial atau iklan, dapat memiliki dampak yang merugikan bagi banyak orang.

Hal ini dapat membuat orang lain merasa tidak percaya diri dan kurang puas dengan penampilan mereka sendiri jika tidak memenuhi standar tersebut.

Ketika hanya satu jenis tubuh atau penampilan yang terus-menerus dipromosikan sebagai ideal, hal itu dapat membuat banyak individu merasa terpinggirkan atau tidak diakui dalam masyarakat.

Sebagai gantinya, penting untuk mempromosikan keberagaman dalam penampilan dan menghargai setiap jenis tubuh serta menekankan pada kecantikan yang bervariasi dan alami.



### *Ilustrasi – Freepik*

Penting bagi kita untuk berkomitmen dalam memerangi body shaming dalam segala bentuk.

Dengan mendukung keberagaman tubuh dan mempromosikan pesan positif tentang citra tubuh yang sehat dan beragam, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan nyaman serta mendukung semua orang.

Mari kita bersama-sama membangun budaya yang memandang nilai seseorang bukan berdasarkan penampilannya, tetapi berdasarkan karakter, keberanian, dan kontribusi mereka dalam masyarakat.

---

# Filosofi Stoik : 5 Langkah Jitu Mengatasi Beratnya Hidup

Category: LifeStyle

3 Juli 2024



**Prolite** – Hidup seringkali memunculkan tantangan yang membuat kita merasa terbebani dan cemas. Dalam suasana seperti ini, filosofi Stoik muncul sebagai pandangan unik yang dapat membantu kita menghadapi segala rintangan hidup dengan lebih tenang dan bijaksana.

Mari kita bersama-sama menjelajahi cara-cara unik ini yang tidak hanya akan membantu kita menghadapi tantangan, tetapi juga membimbing kita untuk menjalani hidup dengan ketenangan dan kebijaksanaan.

Siapkan dirimu untuk menyelami kebijaksanaan kuno yang relevan dalam menghadapi kompleksitas zaman ini!

## Apa Itu Filosofi Stoik?



*Ilustrasi meditasi – Freepik*

*Stoikisme*, berasal dari filsuf-filsuf Yunani kuno seperti *Seneca*, *Epictetus*, dan *Marcus Aurelius*, menekankan pada kontrol diri, penerimaan atas hal-hal yang tidak dapat diubah, dan fokus pada apa yang dapat kita kontrol.

Dalam keadaan sulit, filosofi ini mengajarkan kita untuk memusatkan perhatian pada reaksi dan sikap kita terhadap situasi daripada terus-menerus meratapi hal-hal yang berada di luar kendali kita.

# Cara Praktis Mengaplikasikan Filosofi Stoik



*Ilustrasi menikmati waktu sendiri – Freepik*

## 1. Bedakan Antara Hal yang Bisa Dikontrol dan Tidak Bisa Dikontrol

*Stoikisme* mengajarkan untuk membedakan antara hal-hal yang berada dalam kendali kita dan yang tidak. Oleh karena itu, fokuslah pada hal-hal yang dapat kita kendalikan, seperti sikap dan tindakan, dan terimalah dengan lapang dada hal-hal yang tidak bisa kita ubah misalnya cuaca, orang lain dsb.

## 2. *Prosoche*

Latihlah diri untuk selalu memeriksa dan mempertahankan kebersihan hati nurani. Dengan demikian, kita dapat menghindari terjebak dalam emosi negatif yang tidak produktif.

## 3. Pikiran Positif dan Hikmat dalam Pilihan Kata

Pilih kata-kata dengan bijak. Gunakan bahasa yang positif dan bijak dalam berpikir serta berbicara. Ini dapat membantu

mengubah perspektif kita terhadap situasi sulit.

## 4. Rencana untuk Kemungkinan Buruk

Stoik menekankan pentingnya mempersiapkan diri terhadap kemungkinan buruk. Dengan memiliki rencana cadangan, kita dapat mengurangi kecemasan dan ketidakpastian.

## 5. Latihan Introspeksi dan Meditasi

Luangkan waktu untuk introspeksi diri dan meditasi. Hal ini membantu kita memahami nilai-nilai yang sebenarnya, menenangkan pikiran, dan meningkatkan keseimbangan emosional.



*Ilustrasi wanita yang merasa bebas – Freepik*

Dengan menerapkan prinsip-prinsip filosofi Stoik, kita dapat menciptakan keseimbangan dalam hidup, menghadapi tantangan dengan kepala dingin, dan membangun ketahanan mental yang kuat.

Filosofi Stoik bukan hanya sekedar pandangan hidup, tetapi suatu alat praktis untuk menghadapi realitas kehidupan yang penuh dengan kompleksitas dan ketidakpastian.

---

# Si Gila Diskon! Top 5 Zodiak yang Selalu Mengincar Promo dan Diskon Terbaik

Category: LifeStyle  
3 Juli 2024



**Prolite** – Siapa di antara kalian yang selalu semangat mencari promo dan diskon setiap kali berbelanja? Kalau kalian merasa ada jiwa ‘si gila diskon’ dalam diri, mungkin saja zodiak kalian ikut memainkan peran.

Beberapa zodiak memang dikenal sebagai si gila diskon atau peminat setia promo dan diskon. Jadi jangan kaget kalau teman atau keluargamu selalu tahu di mana tempat-tempat terbaik untuk mendapatkan diskon atau promo terbaik di luar sana.

Nah, di artikel kali ini, kita akan membahas “Top 5 Zodiak Si Gila Diskon” yang memang selalu menjadi pemburu diskon terhandal. Penasaran siapa saja mereka? Yuk, kita bahas bersama-sama!

## **Top 5 Zodiak Si Gila Diskon**

### **1. Gemini si Penjelajah Diskon yang**

# Handal



*Ilustrasi gemini si Penjelajah Diskon – populix*

Gemini memang bisa diandalkan saat urusan mencari diskon. Mereka adalah ahli dalam seni berburu penawaran dan tak bisa menahan diri ketika melihat potongan harga.

Ketajaman intelektual mereka juga terlihat saat mereka dengan cerdas memanfaatkan berbagai promo dengan strategi yang baik.

Tak hanya sekadar memborong barang-barang dengan diskon, Gemini juga tahu bagaimana memaksimalkan manfaat dari setiap penawaran, membuat pengalaman belanja mereka menjadi lebih cerdas dan hemat.

Dengan keingintahuan yang tinggi, mereka senantiasa menemukan tempat-tempat terbaik untuk mendapatkan diskon terbaik, menjadikan mereka sebagai penjelajah diskon yang handal dan penuh gaya.

## 2. Taurus si Penguasa Diskon yang Taktis



*Ilustrasi Taurus si Penguasa Diskon – shutterstock*

Taurus memang ahli dalam seni mengumpulkan diskon sebanyak mungkin. Mereka bukan hanya sekadar berburu penawaran terbaik, tetapi juga memiliki strategi khusus untuk memastikan bahwa mereka selalu tampil dengan gaya tanpa harus menguras kantong.

Kemampuan Taurus dalam mengatur budget belanja menjadi kunci keberhasilan mereka. Mereka tahu bagaimana memadukan gaya dan hemat, sehingga setiap pembelanjaan tidak hanya memberikan kepuasan visual tetapi juga finansial.

Dengan indera keindahan yang kuat dan naluri ekonomi yang

tajam, Taurus menjadi penguasa diskon yang taktis dan cerdas dalam dunia belanja.

### **3. Cancer si Pemberi Diskon yang Penuh Cinta**



*Ilustrasi Cancer si Pemberi Diskon – iStockphoto*

Cancer bukan hanya penyayang dalam hubungan pribadi, tetapi juga ketika berkaitan dengan diskon. Mereka selalu merasa senang untuk berbagi kebahagiaan diskon dengan teman-teman dan keluarga.

Cancer paham betul bagaimana menciptakan momen belanja yang menyenangkan tanpa harus menghabiskan banyak uang.

Mereka tahu bahwa kebahagiaan sejati bukan hanya tentang barang-barang mahal, tetapi juga tentang pengalaman bersama orang-orang tercinta.

Dengan sifat penyayang dan kepedulian terhadap kebahagiaan orang lain, Cancer menjadi pemberi diskon yang penuh cinta dan selalu menciptakan atmosfer belanja yang hangat dan ramah.

### **4. Libra si Penyelaras Kualitas Diskon**



*Ilustrasi Libra si Penyelaras Kualitas – ist*

Libra selalu menjadi pencari keseimbangan antara kualitas dan harga. Mereka memiliki keahlian khusus dalam menemukan barang berkualitas tinggi dengan diskon yang menarik.

Libra tidak hanya terpaku pada harga murah, tetapi juga ingin memastikan bahwa barang yang mereka beli memiliki kualitas yang baik.

Keterampilan ini membuat mereka menjadi ahli dalam membuat kombinasi yang sempurna, sehingga hasil belanja selalu memuaskan.

Dengan pandangan estetika dan naluri penyelaras mereka, Libra membuktikan bahwa kualitas tidak selalu harus mahal, asalkan kamu tahu di mana mencarinya.

## 5. Virgo si Ahli Diskon yang Teliti



*Ilustrasi Virgo si Ahli Diskon yang Teliti – Ist*

Zodiak si gila diskon yang terakhir ada Virgo! Dalam dunia belanja, Virgo dikenal sebagai detektif diskon yang teliti. Mereka tidak sekadar tergoda oleh penawaran, tapi mereka akan melakukan riset mendalam sebelum memulai pencarian diskon.

Virgo selalu tahu persis barang apa yang mereka butuhkan dan berapa harga yang wajar untuk dibayarkan.

Keefisienan adalah kata kunci bagi Virgo. Mereka tidak akan melewatkan kesempatan untuk mendapatkan harga terbaik.

Dengan kemampuan analitis dan kepandaian dalam mencari informasi, Virgo bisa diandalkan untuk menjadi ahli strategi belanja yang bijak.

Bagi Virgo, berbelanja bukan hanya tentang membeli sesuatu, tapi juga mengenai membuat keputusan cerdas dan efisien.



*Ilustrasi Si Gila Diskon – Freepik*

Dengan kecerdasan finansial dan naluri tajamnya, kelima zodiak Si Gila Diskon ini telah membuktikan bahwa belanja cerdas bukan sekadar keahlian, tetapi juga seni.

Jadi, jika kamu menemui teman atau pasangan dengan zodiak-

zodiak ini, pastikan untuk mengajak mereka saat *hunting* promo!

Semoga kamu juga mendapatkan diskon yang selalu diincar dan menyenangkan. Kebahagiaan seringkali hadir dalam bentuk diskon yang tak terduga! *Happy shopping!* ☺☺☺