

# GS MENUJU HIDUP SEHAT

---

**Tanggal** : Sabtu 9 November 2024  
**Waktu** : 08.30 s/d 14.00  
**Tempat** : Pertamina EP at RDTX Square, No, Jl. Prof. DR. Satrio No.26, Jakarta Selatan  
**MC** : Tiara Sadikin  
**Pembicara** : Dr. Daniella Satyasari, SpKJ, AIFO-K & Coach Putra Wijaya  
**Audiens** : +/- 200 peserta  
**Target audiens** : Pegawai pertamina ( Engineering , House keeping , Transportasi , OB , OG ) dengan kelompok usia 30-56 Tahun

Deskripsi Materi Dr. Daniella Satyasari, SpKJ, AIFO-K

Durasi 60 menit

Jam 09.00 - 10.00

**Narasumber akan menyampaikan informasi dan edukasi , yang sesuai dan tepat untuk Target Audiens ( Include QnA )**

- Tips hidup sehat seperti Pola makan , Diet hemat&sehat , olahraga yang cocok di lakukan di rumah dan di kantor .
- Memberikan pemahaman manfaat jalan kaki 10.000 langkah
- Kesehatan mental dan stress management ( Bisa di sambungkan dengan Olahraga )
- Resiko Gerd Dan Asam lambung Serta bagaimana pencegahannya ( penyebab gejala umum , mitigasi untuk minimalisasi resiko )
- Penyakit degeneratif seperti diabetes , hipertensi,dll ( penyebab gejala umum , mitigasi untuk minimalisasi resiko )
- Resiko jantung & pencegahannya ( penyebab gejala umum , mitigasi untuk minimalisasi resiko )
- Menjaga kebersihan tubuh

Deskripsi Materi Coach Putra Wijaya

Durasi 90 Menit

Jam 10.00 - 11.00

**Narasumber akan menyampaikan informasi dan membantu cara menggunakan alat olahraga , yang sesuai dan tepat untuk Target Audiens ( Include QnA )**

- Tips Olahraga untuk menjaga Kebugaran
- Tips Hidup Sehat dan berat badan terjaga
- Tips Diet harga terjangkau dan sehat ( Saran menu makan Pagi / Siang / Malam )
- Menjelaskan Konsep Defisit Kalori
- Menjelaskan kegunaan dan Mencontohkan cara memakai alat olahraga yang benar dan tepat ( Sepeda Statis , Treadmill , Gym Set )

# HEALTHY LIFE MIND BODY



**NARASUMBER:**  
**DR. DANIELLA SATYASARI, SPKJ, AIFO-K**

**NARASUMBER:**  
**COACH PUTRA WIJAYA**

## "THE POWER OF GROOMING"

**VICKERS VISCOUNT**

- BARBERBOX - MUA

**PODIUM LT3  
RDTX SQUARE**

**9 NOV 2024**  
08.30 WIB - SELESAI



### DRESS CODE

**CELANA JEANS & SEPATU KETS  
UNTUK POLO SHIRT  
DISEDIAKAN PANITIA**

