

VOLUME 75/August 2023



# NEWS



PT CITRA NUSA INSAN CEMERLANG | Layanan CERMAT CNI: 021 581 8888 | SMS/WA: 0815 922 2010 | cni.co.id



## HIDUP SEHAT MERUPAKAN KUNCI UTAMA KEBAHAGIAAN SESEORANG

Hidup sehat, kunci utama bahagia. Salah satu cara sederhana hidup sehat yang bisa dilakukan adalah menerapkan gaya hidup yang sehat dengan menjaga makanan, kebersihan dan berolahraga.

Beberapa olahraga sederhana yang dapat dilakukan untuk memulai hidup sehat antara lain:

### **JALAN SANTAI**

Sudah menjadi rahasia umum, jika jalan santai dapat menyehatkan kondisi fisik kita. Selain dapat membantu meningkatkan sistem imun juga dapat memperbaiki suasana hati. Walaupun kedengarannya sederhana, namun jenis olahraga hemat ini punya banyak manfaat, seperti membakar kalori tubuh, memperbaiki tulang, menambah massa otot dan mencegah resiko diabetes.

### **BERSEPEDA**

Salah satu kelebihan olahraga bersepeda adalah kamu tidak perlu terlalu serius dalam mengeluarkan tenaga, karena dengan santai saja kamu sudah bisa berkeringat. Agar lebih seru dan santai, ajaklah beberapa keluarga atau rekan kamu untuk ikut bersepeda.

### **BERENANG**

Jika kamu menyukai aktivitas di air, berenang bisa menjadi salah satu pilihan untuk mengawali pola hidup sehat. Selain membuat badan terasa segar, olahraga ini juga mampu merelaksasikan pikiran kita.

Buat kamu yang baru akan memulai hidup sehat, disarankan untuk mulai secara perlahan dan jika berolahraga, dapat dimulai dengan kegiatan olahraga yang ringan dan menghindari olahraga berat. Apalagi kalau berlebihan.

Berolahraga dengan berlebihan dan sembarangan dapat mengakibatkan nyeri sendi, otot, gangguan pernafasan sehingga akan membahayakan kesehatan tubuh kita.



## JANGAN BIARKAN LANGKAH MU TERHENTI OLEH OSTEOARTHRITIS

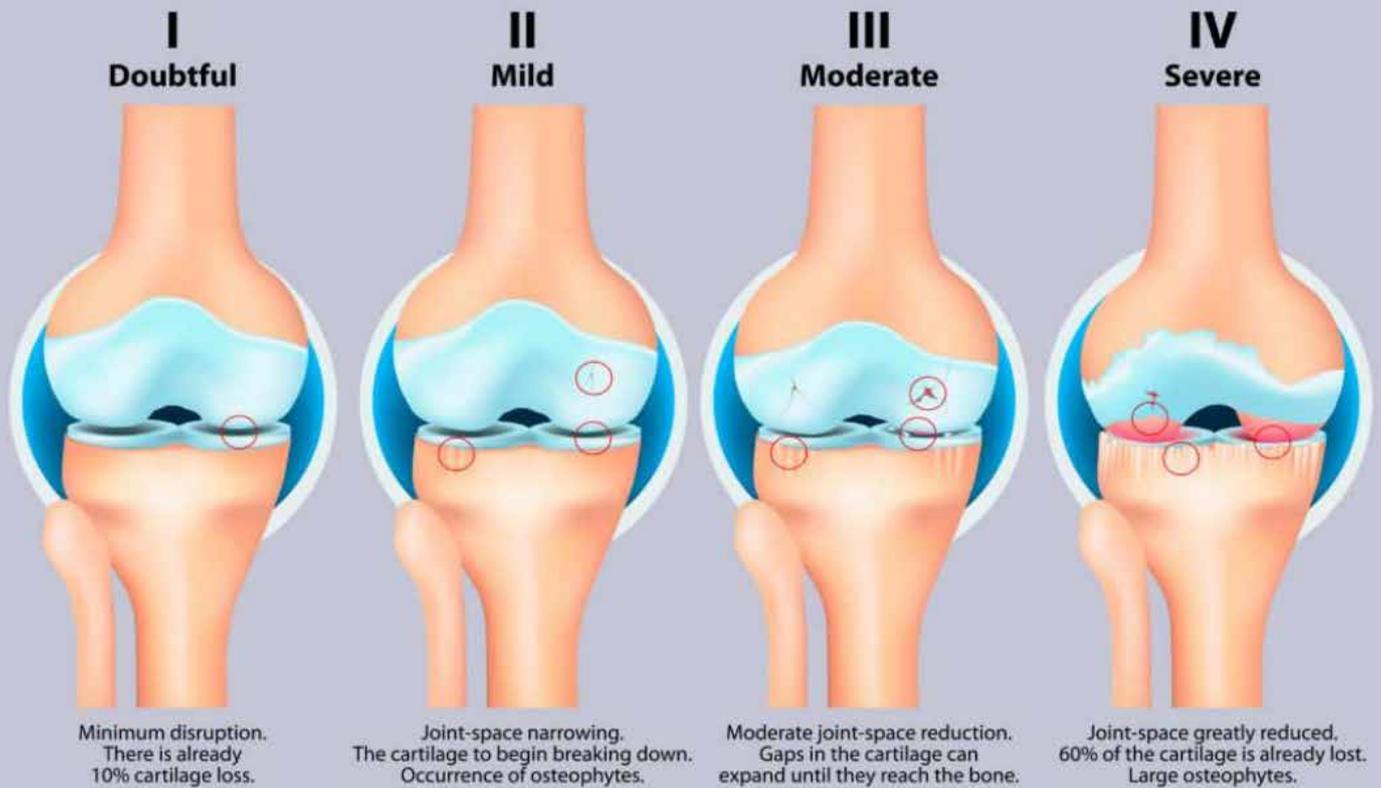
Osteoarthritis adalah bentuk paling umum dari arthritis, yang diidap oleh jutaan orang di seluruh dunia. Penyakit ini terjadi akibat degeneratif pada sendi yang memengaruhi banyar jaringan sendi. Peradangan ini diakibatkan oleh kerusakan tulang rawan yaitu bantalan halus yang melindungi bagian ujung tulang.

### BERIKUT INI ADALAH BEBERAPA HAL YANG MENJADI FAKTOR PENYEBAB



1. USIA dan berdasarkan penelitian, sebagian besar kasus osteoarthritis biasanya dialami oleh perempuan.
2. Berat badan berlebih atau OBESITAS.
3. Pernah mengalami TRAUMA ATAU CEDERA saat berolahraga. Meskipun sudah sembuh sekalipun, masih ada peluang timbulnya pengapuran sendi pada masa mendatang.
4. AKTIVITAS BERULANG contohnya seperti terlalu lama bekerja menggunakan komputer.
5. Memiliki riwayat keluarga yang mengidap penyakit osteoarthritis.
6. Mengidap penyakit metabolik, seperti diabetes melitus, hiperlipidemia atau penyakit arthritis lain bisa memperbesar peluang terkena osteoarthritis.
7. Seseorang yang memiliki KELAINAN BAWAAN SEJAK LAHIR terkait sendi dan tulang.

# STAGE OF KNEE OSTEOARTHRITIS



## TAHAPAN TERJADINYA OSTEOARTHRITIS

**Kasus Osteoarthritis dibagi menjadi 4 level / stadium.**

Semakin tinggi level menunjukkan kondisi Osteoarthritis yang semakin parah. Dan bila sudah memasuki level terakhir, maka harus dibantu dengan tindakan operasi.

Konsumsi Suplemen Well3 Joint Plus secara rutin dapat mencegah dan meringankan gejala Osteoarthritis serta mengurangi resiko tingkat keparahan Osteoarthritis sehingga tidak bertambah parah.

Berbeda dengan produk sejenis, Well3 Joint Plus mengandung 4 bahan aktif yang memang terbukti membantu mengatasi nyeri pada Osteoarthritis, yaitu Glucosamine HCl, Chondroitin Sulfate, MSM dan Manganese ascorbate.

Dengan dosis yang rendah menjadikan produk ini aman dikonsumsi oleh mereka yang baru mengalami gejala awal Osteoarthritis. Selain itu, produk ini juga sudah mendapatkan ijin edar dari BPOM dan tersertifikasi Halal dari MUI.

Jadi, yuk mulai jaga kesehatan sendi kita sedini mungkin dengan menjalankan pola hidup yang sehat dan konsumsi suplemen yang tepat!

## WELL3 DMG YOUR OXYGEN BOOSTER!



Dalam sehari, manusia menghirup oksigen dari udara kira-kira sebanyak 20 ribu kali. Jika oksigen di dalam darah berkurang atau tidak mencukupi, maka akan menyebabkan sesak napas dan membahayakan kesehatan tubuh kita. Organ tubuh yang paling membutuhkan oksigen adalah Otak. Otak kita membutuhkan 90% oksigen dari total yang dibutuhkan oleh tubuh manusia.

Well3 DMG, dengan kandungan utama Glisin yaitu sejenis asam amino yg terdapat di dalam tubuh dalam jumlah sangat sedikit. Well3 DMG bekerja pada susunan saraf dengan memberikan gugus metil (menjadi penghubung) sehingga memperlancar stimulasi saraf dan membantu menjalankan fungsi sel termasuk sel imun, yaitu dalam produksi antibodi dan sitokin.

Selain itu, Well3 DMG juga mengandung vitamin B4, B6 dan B12 yang bekerja sinergis untuk mencegah degenerasi saraf, menjaga kesehatan otak dan sistem saraf serta memaksimalkan penyerapan DMG secara optimal.

Well3 DMG berbentuk spray sublingual (disemprotkan dibawah lidah) sehingga akan memberikan reaksi yang cepat karena akan langsung diserap melalui aliran darah. Dengan kemasan yang kecil, menjadikan produk ini praktis dan mudah dibawa kemana saja untuk membantu menjaga ketersediaan Oksigen di dalam tubuh!

*Celebrate*

**FREEDOM**

*With*

**HEALTHY**

**LIFESTYLE**



**#QualityofLife**

# PENGALAMAN MEREKA DENGAN WELL3 DMG



## Steve – GYM Personal Trainer

Gue pakai DMG 3 bulan terakhir ini. Terasa sih enakya di gue. Dulu kalau olahraga sering 'ngos ngos-an', padahal baru setengah jam nge-gym, kayak kurang oksigen gitu. Setelah pakai DMG, ngos ngos-an gue jadi lebih lama datangnya. Biasanya kalau nge-gym sejam lebih baru terasa.

## Bryan – Brand and Event Specialist

Kesibukan di kantor ngurus event, entah itu konser musik, e-sports sampai event olahraga, membuat gue jarang ada di kantor. Musuh gue saat kerja di lapangan itu adalah ketemu banyak orang yang kadang sampai berdesakan. Sampai gue mau nafas aja susah.

Gue tahu DMG dari mbah google. Iseng-iseng cari produk oksigen booster eh diarahin ke website nya CNI. DMG ini benar-benar works banget saat gue lagi urus event yang ramai. Jadi, setelah pakai produk ini, nafas itu bisa lebih plong dan gak cepet capek kayak biasanya. Mungkin karena DMG itu bantu suplai oksigen ya jadi gue lebih gak gampang capek

# PENGALAMAN MEREKA DENGAN WELL3 JOINT PLUS

## Mitha - Teacher

Ibuku punya penyakit osteoarthritis yang sudah lumayan parah. Pasca operasi 6 bulan ibuku masih suka merasa sakit di bagian sendi ketika naik atau turun tangga, mungkin karena memang masih pasca penyembuhan. Aku memang sudah lama pakai produk CNI yaitu Sun Chlorella.

Karena aku sudah tahu produk CNI bagus, aku cari tahu suplemen khusus untuk sendi dan ternyata ada Well3 Joint Plus. Setelah 3 bulan ibuku minum rutin, nyeri sendinya tidak terasa sakit seperti sebelumnya.





## SISTEM IMUNITAS ATAU DAYA TAHAN TUBUH MEMILIKI PERAN PENTING DALAM MENJAGA KESEHATAN.

Oleh karena itu, memiliki daya tahan tubuh yang kuat sangat penting untuk mencegah kita jatuh sakit, terutama saat dimana kualitas udara di kota-kota besar di Indonesia sangat buruk.

Vitamin C dan D diperlukan untuk membantu melindungi sel-sel tubuh melawan radikal bebas termasuk beberapa jenis virus. Terkait dengan maraknya polusi udara saat ini, maka menjaga daya tahan tubuh menjadi salah satu langkah pencegahan agar tidak terkena infeksi saluran pernapasan.

Vitamin C membantu meningkatkan efektivitas sel darah putih dalam melindungi tubuh dari kerusakan akibat molekul yang sifatnya merusak, misalnya radikal bebas. Manfaat vitamin C juga krusial dalam sistem ketahanan kulit yang merupakan organ terluar dan paling besar sebagai garda depan pertahanan tubuh terhadap radikal bebas dan virus

Sejumlah studi menunjukkan bahwa orang yang menderita pneumonia cenderung memiliki kadar vitamin C rendah dalam tubuhnya.

Mengonsumsi suplemen vitamin C juga terbukti mempercepat masa penyembuhan.



# VITAMIN D SI

## IMMUNOMODULATOR

Berbeda dengan Vitamin C, Vitamin D bekerja sebagai IMMUNOMODULATOR yaitu menyeimbangkan sistem imun tubuh kita agar tidak berlebihan dan tidak kekurangan.

Vitamin D telah lama dikenal sebagai vitamin yang membantu menjaga kesehatan tulang dengan membantu penyerapan Kalsium. Namun ternyata Vitamin D juga sangat berperan dalam sistem imun, baik saat sistem imun sedang lemah maupun saat sistem imun bekerja berlebihan, misalnya pada penyakit autoimun. Inilah yang membuat Vitamin D berbeda dengan jenis vitamin lainnya.

Salah satu kunci untuk mendapatkan vitamin D bagi tubuh adalah sinar matahari. Namun, untuk mencukupi kebutuhan Vitamin D dari sinar matahari tidaklah mudah karena banyak faktor yang mempengaruhi seperti warna kulit, durasi berjemur dan seberapa besar bagian tubuh yang terpapar sinar matahari.

Suplemen Well3 D3 1000IU yang sudah terdaftar di BPOM dan tersertifikasi Halal dari MUI bisa menjadi solusi bagi Anda yang ingin memenuhi kebutuhan vitamin D setiap hari.

Dengan rutin mengonsumsi Well3 D3 1000IU, tubuh akan terasa lebih bugar, ringan dan fit.



## JOINT EVENT RUNNING – HUKUMONLINE RUN

Hukumonline Run ini merupakan event lari yang diselenggarakan dalam rangka memperingati ulang tahun Hukum Online yg ke-3, sebagai ajang silaturahmi antar komunitas hukum baik dengan sesama rekan profesi maupun dengan masyarakat luas.

Hukumonline Run 2023 resmi digelar di Runners Avenue, Kawasan SCBD Jakarta, Minggu (6/8/2023) sebagai bagian rangkaian acara perayaan ulang tahun Hukumonline ke-3. Hukumonline Run 2023 dilaksanakan dengan konsep Fun Run, dan di ikuti hingga 1.000-an peserta. Peserta Hukumonline Run ini terdiri dari berbagai kalangan, mulai dari mahasiswa, in-house counsel, lawyer, notaris, beberapa komunitas lari (runners), beberapa perwakilan lembaga negara/kementerian, perusahaan hingga profesi hukum lainnya. Event lari ini merupakan event lari tim estafet. Setiap tim terdiri dari 3 orang/peserta dan tidak diwajibkan berlari secara penuh, peserta dapat berlari kecil atau berjalan dengan santai.

Pelari pertama akan membawa tongkat dan menyerahkan ke pelari berikutnya yang sudah menunggu di garis finish. Dalam Event ini, terpilih 10 finisher tercepat untuk kategori Master dan kategori umum.

Dalam acara ini juga diramaikan beberapa stand pameran dari para sponsor, stand jajanan kuliner, dan berbagai sesi acara hiburan santai lainnya.



**Nantikan Product Terbaru CNI...**



**COMING  
SOON**