

GAYA HIDUP

Menang atas Penyakit Tidak Menular



dr. Reuben Vicente Tigno Supit
Kyriakos Ersatukides Erlan

GAYA HIDUP MENANG ATAS PENYAKIT TIDAK MENULAR

Penulis:

**dr. Reuben Vicente Tigno Supit
Kyriakos Ersatukides Erlan**



UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

GAYA HIDUP MENANG ATAS PENYAKIT TIDAK MENULAR

**dr. Reuben Vicente Tigno Supit
Kyriakos Ersatukides Erlan**

TATA LETAK:

Sari

DESAIN SAMPUL:

Adhar

SUMBER:

www.tdjpublisher.com

ISBN:

978-634-279-073-1

CETAKAN PERTAMA:

Maret 2026

UKURAN:

vii + 178 Hal; 15,5 cm x 23 cm

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022

TANGGUH DENARA JAYA PUBLISHER

Jl. Timor Raya No. 130 B, Kota Kupang, NTT

E-mail: tdj.denarapublisher@gmail.com

Daftar Isi

Daftar Isi	i
Dedikasi	iii
Kata Pengantar	iv
Prakata Penulis.....	v
Cara Menggunakan Buku Ini	vi
Tentang Kisah dalam Buku ini	vii
Pesan untuk Pembaca.....	vii
BAB 1 Ketika Pak Daniel Mendengar Kabar Itu.....	1
Bab 2 Wabah Penyakit Tidak Menular di Dunia Modern.....	8
Bab 3 Pohon Penyakit: Akar, Batang, dan Buah Penyakit.....	15
Bab 4 Tubuh Manusia Memiliki Kemampuan Memulihkan Diri	22
Bab 5 Peta Jalan Transformasi Gaya Hidup	28
Bab 6 Delapan Pilar Kesehatan: Prinsip NEWSTART	34
Bab 7 Nutrisi: Fondasi Utama Pemulihan Tubuh	41
Bab 8 Air: Sumber Kehidupan bagi Tubuh.....	48
Bab 9 Udara Segar: Oksigen bagi Setiap Sel Tubuh	54
Bab 10 Sinar Matahari: Energi Alam bagi Tubuh	61
Bab 11 Aktivitas Fisik: Tubuh Diciptakan untuk Bergerak.....	66
Bab 12 Istirahat: Pemulihan Alami bagi Tubuh	73
Bab 13 Pengendalian Diri: Menjaga Keseimbangan dalam Hidup....	79
Bab 14 Percaya kepada Kuasa Ilahi: Kesehatan bagi Jiwa dan Pikiran.....	84
Bab 15 Fase 1: Reset Gaya Hidup (2–3 Minggu Pertama).....	89
Bab 16 Fase 2: Stabilisasi Kebiasaan (3 Bulan – 1 Tahun)	95
Bab 17 Fase 3: Gaya Hidup Seumur Hidup	101
Bab 18 Program Reset 21 Hari.....	107

Bab 19 Panduan Makan Sehat 7 Hari.....	113
Bab 20 Program Aktivitas Fisik 30 Hari.....	123
Bab 21 Cara Membentuk Kebiasaan Sehat.....	130
Bab 22 Mengatasi Hambatan dalam Perubahan Gaya Hidup	136
Bab 23 Perubahan 3 Bulan: Tubuh Mulai Beradaptasi	143
Bab 24 Perubahan 6 Bulan: Energi dan Kesehatan Meningkat	149
Bab 25 Perubahan 1 Tahun: Hidup Baru	154
Bab 26 Kisah Kemenangan Pak Daniel	159
Bab 27 Hidup Sehat adalah Perjalanan Seumur Hidup	165
Lampiran A: Checklist Harian Gaya Hidup Sehat	171
Lampiran B: Checklist NEWSTART Harian	173
Tentang Penulis:	177

Dedikasi

Buku ini didedikasikan bagi semua orang yang:

sedang berjuang melawan penyakit tidak menular,
sedang mencari harapan untuk hidup lebih sehat,
dan percaya bahwa perubahan kecil dapat membawa kemenangan
besar.

Kata Pengantar

Penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, dan obesitas semakin meningkat di berbagai negara.

Banyak orang merasa bahwa penyakit-penyakit ini adalah bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan modern.

Namun kenyataannya, banyak penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar penyakit tidak menular sangat berkaitan dengan **gaya hidup sehari-hari**.

Pilihan yang kita buat setiap hari apa yang kita makan, seberapa banyak kita bergerak, bagaimana kita beristirahat, dan bagaimana kita mengelola stres memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan kita.

Buku ini ditulis untuk membantu pembaca memahami bahwa perubahan gaya hidup tidak harus rumit.

Perubahan dapat dimulai dengan langkah-langkah sederhana yang dilakukan secara konsisten.

Melalui kisah ilustratif Pak Daniel, pembaca diajak melihat bagaimana perubahan kecil yang dilakukan setiap hari dapat membawa perubahan besar dalam jangka panjang.

Semoga buku ini menjadi panduan praktis bagi siapa pun yang ingin memulai perjalanan menuju hidup yang lebih sehat.