

Appreciation Day



Ibu Hj. Anggraini, SKM
Sulawesi Selatan



Ibu Hj. Suarti, S.ST
Sulawesi Selatan



Marhaban Yaa Ramadan

Selamat Menunaikan Ibadah Puasa 1445 H

HoTara Hal. 03



**MENCEGAH
BAU MULUT
SAAT PUASA**

KiaTara Hal. 06

Kunci
**Mental Juara:
PERSISTENT!**

Sehatara Hal. 10

**Intermittent Fasting
& Puasa Ramadan
Apa Bedanya?**

Sehatara Hal. 11

**JANGAN LUPA JAGA
DAYA TAHAN TUBUH SELAMA BULAN
RAMADAN**





PERSISTENT adalah mental juara

Afie Natan
Presiden Direktur

Saat saya menulis pesan ini, hingar bingar Pemilu setiap hari selalu menjadi *trending topics*. Semua menginginkan Pemilu tahun ini berlangsung dengan aman dan kita bisa mempunyai Presiden dan anggota legislatif yang terbaik. Kita semua berharap agar tahun ini bisa hidup dan bekerja dengan tenang bukan? Apakah saat ini Anda masih memikirkan tentang kejadian tahun lalu dimana banyak pekerjaan yang belum terselesaikan? Tetapi jangan lupa bahwa banyak juga pekerjaan yang sudah kita tuntaskan, bukan?

Yang sudah berlalu tidak akan kembali lagi, yang penting kita bisa mengambil pelajaran atas apa yang sudah terjadi. Saat-saat manakah yang bisa menjadi kenangan indah bagi kita? Apakah kebersamaan kita dengan orang terdekat, keberhasilan kita atau adakah hal lain lagi?

Hidup kita tentulah akan lebih tenang dan damai apabila kita dapat mensyukuri semua yang bisa kita nikmati saat ini. Dan niscaya kitapun akan lebih sehat dan emosi kitapun dapat kita lebih kendalikan sehingga hubungan dengan orang-orang disekitar kita semakin harmonis. Hubungan yang baik ini memberikan pengharapan yang bisa mendatangkan keuntungan baik yang langsung terlihat ataupun yang terselubung.

Pepatah China kuno mengatakan: "Apabila dulu kita bisa menanggung suatu beban/tugas/tanggung jawab, pada saatnya kita juga harus bisa melepaskannya/meninggalkannya".

Memasuki tahun 2024 ini, apa saja yang harus kita tinggalkan? Mungkin kita harus melepaskan jerat hubungan dengan orang-orang yang tidak lagi mendukung kita, yang malah memberatkan dan bahkan memberikan pengaruh dan kebiasaan-kebiasaan yang kurang baik.

Di tahun 2024 ini, kita harus lebih gigih/*persistent* untuk terus maju, tidak ragu-ragu, kuatir atau takut gagal atau hilang muka dan melakukan ke-6 CREDO TARA, seperti yang diceritakan oleh **Ibu Maria Kwahen Korebima (Hal. 04)**, atau seperti **Ibu Era Wati (Hal. 04)**, yang membuktikan bahwa dengan *persistent* untuk selalu bercerita tentang produk Tara, dan memiliki mental sebagai juara (hal. 06), adalah kunci untuk meraih apapun yang diinginkan melalui Bisnis Tara. Selain itu, mari kita ingat-ingat hal-hal positif dan keberhasilan di tahun lalu. Kita harus yakin tahun ini pasti bisa lebih baik, seperti yang disampaikan oleh **Ibu Wina Chayadi (Hal.04)**.

Mari kita ambil komitmen di tahun 2024 ini; Saya ingin lebih memberi perhatian kepada orang-orang di sekitar saya, grup saya dengan mengajak mereka ikut dan berhasil meraih promo(hal. 09) juga lebih peduli dengan tulus kepada keluarga inti saya, keluarga besar saya, saudara-saudara saya semuanya, bahkan secara konsisten menolong dan berkumpul dengan mereka serta lebih *persistent* mengatur waktu saya agar lebih baik dalam belajar sesuatu dengan membaca, menonton dan mencatatnya untuk bisa dibuat bahan presentasi sehingga bisa memberikan motivasi dan inspirasi agar orang-orang di sekitar saya bisa mendapatkan apa yang mereka inginkan.

Memasuki bulan Ramadan di bulan Maret, mari persiapkan diri kita agar tetap sehat dan bugar sampai hari kemenangan dengan menjaga maag dalam keadaan optimal (hal. 10) dan meningkatkan stamina/daya tahan tubuh (hal. 11) serta hindari bau mulut saat berpuasa (hal. 03).

Selamat memperingati Isra Miraj Nabi Muhammad SAW.

Selamat merayakan Hari Raya Imlek 2575

Selamat mencoblos ditanggal 14 Feb 2024

Mari Kita Sukseskan PEMILU 2024

Selamat Menjalankan Ibadah Puasa



Daftar Isi

02. TARA Message
03. HoTara
Clean Me Pasta Gigi:
5 Tips Mencegah Bau Mulut Saat Puasa
04. HebaTara
Wina Chayadi:
Peraih e-Promo Tablet Rp. 5.250.000
Maria Kwahen Korebima:
Peraih e-Promo Tablet Rp. 5.250.000
Era Wati:
Peraih e-Promo Tablet Rp. 5.250.000
06. KiaTara
Purnama Sidauruk:
Kunci Mental Juara: PERSISTENT!
08. PROMOSI POSISI
09. Promo Now or Never
10. SehaTara
FitAlive:
Intermittent Fasting & Puasa Ramadan
Apa Bedanya?
12. LipuTara Konas 2024
16. SPECIAL OFFER



Success • Health • Harmony
Taranews

Buletin intern dwi bulanan diterbitkan oleh
PT. TARAPRIMA MEGAH

Pengarah: Direksi Tara;

Penyunting: Ratnasari, Alvina, Lisa, Teguh

Kontributor: Tim Marketing

Kreatif Desain: Teguh, Reza

Bandung (Redaksi): Jl. Abdurachman Saleh No. 84-86
Bandung 40174,

Telp. (022) 60 000 77, Fax. (022) 603 6501,

HP & WA: 0815 607 6077, 0822 1500 0707; 0852 8180 8877

Jakarta: Jl. Boulevard Barat Raya LC 6/64

Kelapa Gading Permai, Jakarta Utara 14240,

Telp. (021) 4584 2848, Fax. (021) 4535 239,

HP & WA. 0899 062 6000

email: info@taranature.co.id



5 TIPS MENCEGAH BAU MULUT SAAT PUASA

1. Menyikat gigi sebelum tidur & setelah sahur

Menyikat gigi sangatlah penting, untuk membersihkan mulut dari sisa-sisa makanan yang menyebabkan bau mulut, dan juga untuk menjaga kesehatan gigi agar gigi tidak berlubang. Karena gigi berlubang adalah salah satu pencetus bau mulut.



2. Membersihkan lidah

Plak yang menumpuk pada lidah juga merupakan pencetus bau mulut yang seringkali tidak disadari. Jangan lupa bersihkan lidah setelah sikat gigi ya!

3. Minum air putih 2-3 liter per hari

selama jendela makan antara buka puasa dan sahur. Cukup air dapat mencegah mulut kering yang merupakan salah satu pencetus bau mulut.



4. Tidak merokok

Bau mulut orang yang merokok cenderung kuat dan tidak sedap. Ini karena perokok aktif lebih mudah mengalami berbagai masalah gigi dan mulut dan juga penyakit gusi, yang menyebabkan bau mulut.

5. Menghindari makanan yang berbau tajam

seperti bawang atau petai. Bau makanan yang tajam, seringkali tertinggal di dalam mulut untuk waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan bau mulut.



Bau mulut ini bisa dipicu oleh makanan yang kita konsumsi saat santap sahur yang cenderung berbau menyengat dan bakteri yang berada di dalam mulut yang menghasilkan senyawa kimia berbau.

Pertumbuhan bakteri di dalam mulut ini dapat dipicu beberapa hal, seperti mulut kering, lidah kotor, sisa-sisa makanan yang menumpuk di sela-sela gigi, plak pada gigi, gigi berlubang, dan peradangan atau infeksi pada rongga mulut.

ISOMALT TOOTHPASTE
CLEANMe

Pasta gigi **PERTAMA** di Indonesia
BEBAS FLUORIDE, Gigi **BEBAS KEROPOS**

CleanMe Pasta Gigi Isomalt (CMPI)

- Pasta gigi yang mengandung isomalt, pemanis bebas gula, aman bagi gigi karena tidak dapat difermentasikan oleh bakteri sehingga suasana asam berkurang dan Anda pun terbebas dari bau mulut.
- Bebas fluoride, warna gigi tidak akan berubah, tidak berisiko osteoporosis, kerusakan sistem saraf, dan gigi keropos.
- Mengandung *micro particle precarb calcium carbonate*, efektif membersihkan sisa makanan, plak, dan karang gigi sekaligus mengembalikan kalsium gigi yang rusak akibat asam yang dihasilkan bakteri. Ukuran partikel kalsium sangat kecil sehingga mudah bercampur dengan air liur dan meresap ke dalam gigi.

CleanMe Pasta Gigi Isomalt
Pasta gigi bebas gula sehingga
tidak terfermentasi oleh bakteri di mulut!
Nafas segar, bebas bau mulut!!



NA 32161400098

KODE	NAMA	HK	HK A	HK B
CMPI	CLEANME PASTA GIGI ISOMALT	60.000	61.000	66.000

WINA CHAYADI

Jabodetabek



Peraih e-Promo Tablet
Seharga 5.250.000

Pertama kali saya bergabung di Tara Nature karena melihat peluang bisnis di masa pandemi COVID-19, saya pun berjualan masker dan vitamin Tara terutama Pureway-C **secara online**. Ternyata produk yang saya jual banyak dicari karena saat itu COVID-19 sedang merajalela.

Selain secara *online*, saya pun mulai berjualan secara *offline* dengan menawarkan kepada teman-teman di kantor dan bersyukur banyak yang cocok dengan produk Tara, mulai dari masker, Pureway-C, Tara KID, Tara Nature EPA, dan Kurkur. Sampai saat ini produk-produk tersebut masih banyak peminatnya dan saya pun menambahkan produk lainnya seperti Clean Me Pasta Gigi, Nature EPO, Nature Squalene dan Sabun Rosan.

Bersama Tara kita semua bisa sukses asalkan percaya **BISA** dan konsisten menjalankan bisnis ini karena produk Tara berkualitas dan baik untuk kesehatan. Sejak bergabung di Tara saya sudah berhasil meraih beberapa promo dan kini e-Promo Tablet saya dapatkan. Saya bersyukur selalu mencapai target promo dan berhasil menjadi Bintang Konas 2023.

“ Saat Konas'23 diluncurkan promo baru yang menarik, saya antusias dan langsung daftar. Saya yakin bisa mencapainya dan bisa menjadi Bintang Konas'24. ”

MARIA KWAHEN KOREBIMA

Jabodetabek



Peraih e-Promo Tablet
Seharga 5.250.000



JAS (jual, ajak, sukses) menjadi pedoman saya saat menjalankan bisnis Tara saya. Dalam kehidupan bermasyarakat saya terlibat sebagai pengurus PKK & RW. Oleh karena itu saya selalu memperkenalkan produk Tara di posyandu bayi/balita, PAUD, pertemuan lansia tingkat RW, hingga arisan di tingkat RT. Di kegiatan-kegiatan tersebut saya dibantu Pak Ryan yang mempresentasikan produk Tara.

Banyak orang yang sudah merasakan manfaat produk Tara, diantaranya penderita struk, hipertensi, kolesterol dan asam urat yang tinggi diberikan Nature EPA dan mereka sembuh. Selain itu saya merekomendasikan Nature Squalene kepada wanita dengan benjolan pada payudara. Setelah rutin mengonsumsi Nature Squalene, hilanglah benjolan pada payudaranya. Untuk bayi dan balita saya memberikan Tara Kid.

Hasilnya, tumbuh kembang mereka dalam aspek kesehatan dan kecerdasan lebih baik dibandingkan anak sebayanya. Selama ini Kurkur biasanya diberikan untuk meningkatkan nafsu makan anak, namun pada kenyataannya, orang dewasa yang mengalami sakit lambung pun tertolong setelah diberikan Kurkur.

“Berkat kegigihan/persistent saya dalam melakukan JAS dan konsisten berpartisipasi dalam sharing yang diadakan via Zoom serta support dari Tim Marketing Tara, saya mampu mencapai kesuksesan ini. Di samping usaha keras pribadi dan kerja sama dalam grup, berpegang teguh pada 6 Credo Tara sangat membantu dalam keberhasilan meraih promo tablet ini.”

ERA WATI

Riau



Peraih e-Promo Tablet
Seharga 5.250.000



Kiat sukses saya dalam menjalankan Bisnis Tara adalah tidak pernah berhenti bercerita mengenai Tara. Saya sering berada di toko, karena itu saya mempunyai banyak peluang untuk menceritakan produk Tara yang keluarga dan saya rasakan kepada para pembeli barang yang datang ke toko.

Saya juga memberikan sample Korean Ginseng Coffee, dan banyak yang cocok karena aman juga untuk yang sakit maag. Selain JUAL & AJAK di toko, saya membuka stand di Car Free Day Dumai dan menjual Korean Ginseng Coffee per cup, ternyata sambutan pengunjung luar biasa, banyak yang suka dengan Korean Ginseng Coffee. Tak hanya itu, kami rutin mengonsumsi Nature EPA, Nature EPO, Pureway-C 500, dan Royal Noni serta menggunakan sabun Rosan & CMPI.

TEAM MARKETING



Tim Marketing Tara juga sangat mendukung kesuksesan saya khususnya untuk pengembangan jaringan. Dengan rutin mengadakan aktivitas, grup saya semakin berkembang. Aktivitas yang diadakan beragam, mulai dari melakukan kegiatan lomba mewarnai, parenting di TK, Arisan Dharma Wanita, dan Arisan Dasawisma di RT. Dalam setiap pertemuan tersebut saya selain berhasil menjual produk, saya juga berhasil melakukan AJAK sehingga banyak yang masuk member.

“Pokoknya saya tidak henti-hentinya bercerita, cari peluang acara di instansi dan komunitas. Ayo, terus semangat, konsisten, dan persistent/pantang menyerah dalam menjalankan Bisnis Tara karena produk Tara sudah terbukti berkhasiat.”

YOUR
SUCCESS
IS OUR
GOAL



Kunci Mental Juara: PERSISTENT!

by Purnama Sidauruk



Tidak terasa kita sudah memasuki bulan ke 2 di tahun 2024. Bagaimana kemajuan resolusi tahun 2024 yang telah Anda buat, apakah masih berjalan?

Nyatanya, banyak yang membuat resolusi atau target-target kehidupan di awal tahun, namun sedikit yang bertahan dengan resolusinya tersebut. Berdasarkan survei, 80 persen orang yang membuat resolusi itu berhenti menjalankan resolusinya di bulan Februari.

Mengapa hal ini bisa terjadi? Saatnya mengkaji ulang resolusi yang telah Anda buat, agar Anda sukses mencapai target.

1. Pastikan target Anda benar-benar dapat dicapai.



Resolusi yang efektif adalah S.M.A.R.T. (*Specific, Measurable, Attainable, Relevant, and Time-constrained*) atau Spesifik, Terukur, Dapat Dicapai, Relevan, dan Berkekuatan Waktu.

Tidak Spesifik ✗	S.M.A.R.T. ✓
Tahun ini saya akan menjalani hidup sehat!	Saya akan berolahraga selama 30 menit 5 hari seminggu.
Saya ingin sukses	Saya ingin meraih promo HP dari Tara senilai 5,5 juta

2. Lacak progres Anda dari awal hingga akhir (dan selama!)

Misalnya, jika di poin 1 Anda ingin mengejar target Handphone atau Motor dari Bisnis Tara, uraikan langkah apa saja yang harus Anda lakukan untuk mencapai target tersebut, yaitu:



Anda pasti bisa bila Anda persisten dan konsisten melakukan JUAL & AJAK dan di Bisnis Tara Anda dapat berkonsultasi dengan Tim Marketing yang siap mendukung Anda.

3. Disiplin



Lakukanlah aktivitas yang harus Anda lakukan untuk mencapai target dengan disiplin dan jangan menunda-nunda. Pepatah mengatakan "*Procrastination is the thief of time*", artinya penundaan adalah pencuri waktu.

4. Jalankan selangkah demi selangkah: *Persistent*



Mulailah dari hal sederhana, yaitu saat bertemu teman atau keluarga, Anda dapat mempromosikan produk Tara & Bisnis Tara dengan testimoni Anda sendiri atau konsumen Anda. Anda dapat membagikan manfaat yang Anda atau konsumen Anda dapatkan setelah mengonsumsi produk Tara. Anda juga bisa mengajak mereka bergabung menjadi Mitra Usaha Tara Anda dengan memperlihatkan foto-foto Anda atau *upline* dan para MUT sukses lainnya.

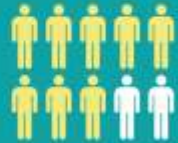
Lakukan hal ini selangkah demi selangkah dengan persisten. Selanjutnya Anda dapat memanfaatkan daftar nama yang ada di kontak HP Anda, medsos, dan orang-orang yang sering Anda temui. Anda tinggal membagikan di HP atau medsos Anda karena sarana promosi sudah tersedia lengkap memudahkan Anda untuk mengembangkan Bisnis Tara, baik secara *offline* maupun *online*.

"*Persistent* dan Konsisten adalah kunci dalam menjalani proses meraih impianmu." Bersama TARA Anda Bisa!



Tahukah Anda?

Statistik menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia rata-rata menghabiskan 8-10 jam perhari untuk *screen time*.



Di masa kini tentunya hal ini tidak dapat dihindari, karena selain untuk keperluan komunikasi, banyak pekerjaan yang harus dilakukan menggunakan komputer/laptop. Bahkan anak-anak sekolah-pun semakin banyak menggunakan layar digital untuk belajar, menonton, bermain *video game*, dsb.

Dampak yang paling terasa adalah **semakin banyak orang yang perlu memakai kacamata atau lensa kontak, bahkan sejak dini sudah banyak anak-anak yang berkacamata minus.**

Oleh karenanya, KESEHATAN MATA sangat penting untuk dijaga. Namun asupan gizi sehari-hari seringkali kurang mencukupi untuk memelihara kesehatan mata secara optimal. Yuk penuhi kebutuhan nutrisi mata.

TARA VisiBright

Made in USA
POM SL 154-306-213



Mengandung 6 bahan alami yang bersinergi untuk memelihara kesehatan mata:

- **Beta-caroten**, prekursor alami vitamin A
- **L-OptiZinc (Zn 20%)**, diserap lebih baik, dipertahankan lebih lama dan lebih efektif daripada suplemen zinc lainnya.
- **Selenium Yeast (Selenium 20%)**, mineral untuk melindungi sel-sel saraf mata dari kerusakan.
- **Bilberry extract**, meningkatkan daya penglihatan dan sirkulasi darah di sekitar mata, mencegah pembengkakan/radang dan mencegah kerusakan retina mata.
- **Eyebright grass extract**, herbal yang mengandung vitamin B, C, E, dan beta-caroten sebagai antioksidan.
- **Marigold extract**, mengandung lutein, pigmen berwarna kuning pada bola mata untuk menyaring cahaya biru yang dapat merusak retina.

Kode	Nama	HK	HK A	HK B
VISI B	TARA VISIBRIGHT ISI 30	288.000	289.000	293.000





LABORATORIUM KLINIK
Prodia
Untuk Diagnosa Lebih Baik

PERIKSAKAN
Kesehatan Anda
sedini mungkin
di Lab. Klinik Prodia
yang tersebar
di seluruh
Indonesia.

Khusus Mitra-USaha Tara dapatkan

**KERINGANAN
BIAYA 10%**

dengan menunjukkan
kartu member Anda.



*keringanan biaya
berlaku untuk semua jenis pemeriksaan,
kecuali pemeriksaan yang dirujuk

Ket. lebih lanjut hubungi
0815 607 6077/0822 1500 0707

Bila Kadar Kolesterol
& Trigliserida Anda Tinggi
Don't Worry, Ada....

**NATURE
EPA**
OMEGA-3 PLUS

PROMOSI POSISI MANAGER

PER 1 DESEMBER 2023

> SUMATERA UTARA

C 0106578 RENTI SITUMORANG
C 0108395 PUSPIWATY SINAGA
C 0114229 MESTIKA SHOWSIANO JUWITA S.

> SULAWESI SELATAN

D 0053655 RAMLAH, HJ
B 0114349 PAHIRAH, A.MD.KEB
B 0118479 ARTASIA

> KALIMANTAN TENGAH

G 0111634 ERNA PARIDA SUSANTY

PER 1 JANUARI 2024

> JAMBI

C 0093242 RATNA OKTAVIANI

> KALIMANTAN TIMUR

A 0109446 NORIAH MARIH

SELAMAT KEPADA PERAIH PROMO

BULAN DESEMBER 2023

TOUR THAILAND : MAX. RP 9JT – RP10JT.

ELSERIA SIREGAR	C 0034226	SUMATERA UTARA
SERLY RUMAMPUK	F 0081909	GORONTALO
ROSALINA RB B. B.	D 0100958	JAWA BARAT
OKRIANA LAITO	D 0088603	SULAWESI TENGAH
IRAWATI	B 0104989	SULAWESI SELATAN
SUNARTI.,HJ.,S.ST	B 0107662	SULAWESI SELATAN
BIRMA HABEAHAN P.	C 0074214	SUMATERA UTARA

NOW or NEVER!

e-Promo Handphone



**3 BULAN
REWARD
2.250 JT**

Anda



PS: 200 SP
NGSP: 400 SP

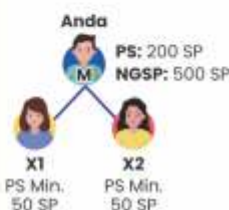


PS Min.
50 SP

X1

- Syarat: Posisi Anda M
- PS: 200 SP/bulan, NGSP: 400 SP
- PS Min. X1 @50 SP
- Posisi X1: NM/Adv/Spv:
Boleh orang yang berbeda s.d.
periode promo selesai.

e-Promo HP/Tablet



**6 BULAN
REWARD
5 JT**

- Syarat: Posisi Anda M
- PS: 200 SP/bulan, NGSP: 500 SP
- PS Min. X1 & X2: @50 SP
- Posisi X1 & X2: NM/Adv/Spv:
Boleh orang yang berbeda s.d periode promo selesai.

Promo Motor Listrik 13 Juta

NGSP Anda + NGSP X1 + NGSP X2
= 650 SP



- Syarat: Posisi Anda M
- PS: 250 SP/bulan
- NGSP X1 & X2: @ 50 SP
- Posisi X1 & X2: NM/Adv/Spv/M:
Harus orang yang sama s.d.
periode promo selesai.



Promo Motor Listrik Tunggal 13 Juta

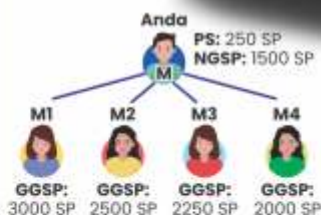


- Syarat:
• Posisi Anda M
• PS: 750 SP/bulan

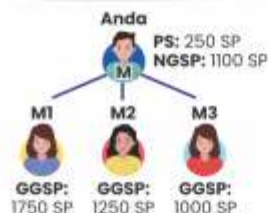
Promo Mobil 150 Juta



Promo Mobil 250 Juta



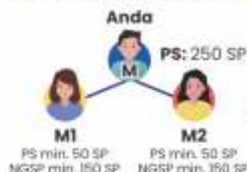
- Syarat: Posisi Anda M
- PS: 250 SP/bulan, NGSP: 1500 SP/bulan
- GGSP M1: 3000 SP, M2: 2500 SP, M3: 2250 SP, M4: 2000 SP
- M1, M2, M3, M4: boleh orang yang berbeda.



- Syarat: Posisi Anda M
- PS: 250 SP/bulan
- NGSP: 1100 SP/bulan
- GGSP M1: 1750 SP, M2: 1250 SP, M3: 1000 SP
- M1, M2, M3: boleh orang yang berbeda.

Promo Motor 35 Juta

NGSP Anda + NGSP M1 + NGSP M2 = 1100 SP



- Syarat: Posisi Anda M
- PS: 250 SP/bulan, NGSP: 1100 SP/bulan
- PS min. M1 & M2: @50 SP
- NGSP min. M1 & M2: @150 SP
- M1 & M2: boleh orang yang berbeda.



Promo Motor Tunggal 35 Juta



- Syarat:
• Posisi Anda M
• PS: 1250 SP/bulan

Periode Pendaftaran: NOVEMBER 2023 - AGUSTUS 2024

Keterangan lebih lanjut hubungi: Marketing Koordinator/Business Executive Wilayah/WA 0815 607 6077



Intermittent Fasting & Puasa Ramadan Apa Bedanya?

Intermittent Fasting merupakan pola diet yang belakangan ini banyak diterapkan oleh masyarakat, yang seringkali dianggap sama dengan puasa dan dapat menurunkan berat badan dengan cepat dan efektif. Sebetulnya, apakah *Intermittent Fasting* itu?

Intermittent Fasting adalah sebuah metode diet dengan menerapkan dua macam periode, yaitu periode ketika kita boleh makan dan periode ketika kita tidak boleh makan sama sekali alias puasa.

Sama-sama puasa, apakah perbedaan mendasar dari *intermittent fasting* dan Puasa Ramadan?

Perbedaan mendasar dari kedua puasa ini terletak pada tujuannya, di mana Puasa Ramadan bertujuan untuk menunaikan ibadah, sedangkan *intermittent fasting* bertujuan untuk diet.

Tentunya dalam praktek pelaksanaan puasanya pun terdapat perbedaan-perbedaan, yakni sebagai berikut:

1. Perbedaan Durasi Puasa dan Waktu Makan

Puasa Ramadan mempunyai tata cara/aturan yang tetap, yaitu dimulai sejak waktu imsak sampai waktu menjelang maghrib. Di Indonesia, jendela makan kurang lebih antara jam 6 sore (maghrib) sampai jam 4 pagi (imsak). Dengan demikian, durasi berpuasa kurang lebih selama 14 jam, dan durasi diperbolehkan makan kurang lebih 10 jam.

Sedangkan *intermittent fasting* mempunyai variasi durasi untuk puasa dan jendela makan tergantung dari kesiapan dan komitmen masing-masing, misalnya:

- Metode 12:12**, di mana durasi puasa selama 12 jam, dan jendela makan selama 12 jam.
- Metode 16:8**, di mana durasi puasa selama 16 jam, dan jendela makan selama 8 jam.
- Metode 20:4**, di mana durasi puasa selama 20 jam, dan jendela makan selama 4 jam.

2. Melakukan puasa sunah

Agar tubuh tidak kaget, Anda dapat melakukan puasa sunah sebagai latihan bagi tubuh. Sehingga pada saat Ramadan tiba, tubuh sudah lebih terbiasa dengan pola berpuasa.



3. Menjaga maag dalam keadaan optimal

Pada puasa Ramadan, terdapat sebuah anjuran untuk berbuka puasa dengan konsumsi makanan yang manis. Anjuran ini didasarkan pada hadis nabi mengenai anjuran untuk makan kurma ketika berbuka.

Dalam *intermittent fasting*, sebenarnya tidak ada batasan mengenai konsumsi makanan tertentu. Ketika periode makan, kita diperbolehkan makan sesuai dengan porsi kita. Namun karena tujuannya untuk diet, maka makanan tinggi gula, tinggi tepung, dan tinggi lemak trans dianjurkan untuk dihindari.

Baik untuk Puasa Ramadan dan *intermittent fasting*, kesehatan lambung sangatlah penting untuk dijaga, karena proses pencernaan dan metabolisme banyak berlangsung di lambung. Salah satu kendala yang sering terjadi ketika berpuasa adalah sakit maag. Gara-gara sakit maag, puasa sering jadi batal deh!

Bagaimana caranya supaya tidak terkena sakit maag?

- Makan teratur
- Membatasi asupan makanan yang terlampau berlemak, asam, dan pedas
- Cukup makan serat
- Konsumsi bahan makanan yang baik untuk kesehatan lambung, seperti kunyit, temulawak, dan pegagan.

FitAlive

P-IRT: 5103273030371-27

Minuman kesehatan sehari-hari, mengandung kombinasi 3 herbal asli Indonesia untuk menjaga kesehatan hati dan lambung Anda:

- Kunyit (*Curcuma domestica*)
- Temulawak (*Curcuma xanthorriza*)
- Antanan (*Centella asiatica*)



45 pasien dengan luka pada lambung, setelah diberikan curcumin mengalami perbaikan kondisi: 25 pasien luka lambungnya benar-benar hilang, sedangkan pada 20 sisanya mengalami penurunan gejala dan rasa sakit.

(Southeast Asian J Trop Med Public Health, 2001)

Kode	Nama	HK	HK A	HK B
FL-S	FITALIVE ISI 5 SACHET	72.500	73.500	76.500
FL-20	FITALIVE ISI 20 SACHET	275.000	278.000	287.000
FL-P	FITALIVE POUCH ISI 225 GR	150.000	153.000	163.000



JANGAN LUPA JAGA DAYA TAHAN TUBUH SELAMA BULAN RAMADAN

5 Manfaat super buah mengkudu:

1. Untuk Daya tahan tubuh.
2. Menormalkan tekanan darah.
3. Sebagai anti bakteri.
4. Sebagai sumber antioksidan.
5. Mengurangi nyeri sendi.

Nah setelah mengetahui begitu banyak manfaat buah mengkudu, dan salah satunya untuk menstabilkan tekanan darah tinggi, sang musuh dalam selimut, tentunya tidak ada alasan lagi kan untuk menolak rutin makan buah mengkudu? Tapi... baunya kan sangat menyengat, juga rasanya sangat pahittt.

Jangan khawatir kini ada suplemen yang mengandung ekstrak buah mengkudu dan royal jelly yang sangat baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

TARA ROYAL NONI

Made in USA
POM TI, 034 306 921



Noni menormalkan susunan protein pada sel tubuh yang rusak dengan asupan asam amino dari royal jelly sehingga daya tahan tubuh terjaga.

Kode	Nama	HK	HK A	HK B
R NONI 30	TARA ROYAL NONI ISI 30	296.000	297.000	301.000

Appréciation Day

Minggu
10 Desember 2023
Sulawesi Selatan

Ibu Hj. Anggraini, SKM

Ibu Hj. Suarti, S.ST



Appréciation Day

Melalui acara *Appréciation Day* ini, Tara Nature memberikan apresiasi/penghargaan kepada Mitra-Usaha Tara di Sulawesi Selatan, Bidan Hj. Anggraini & Bidan Hj. Suarti atas segala usaha & kerja keras serta Persistensi dalam menjalankan bisnis Tara mereka.

Bidan Hj. Suarti menginspirasi generasi muda dari berbagai profesi diantaranya bidan & guru, bahwa selain menjalankan profesi, mereka juga dapat menjalankan bisnis TARA untuk mendapatkan penghasilan dan bonus yang luar biasa!

Bidan Hj. Anggraini pun menceritakan kesuksesan program Tara Berbagi dalam mengurangi Stunting di Sulawesi Selatan, dimana 151 anak stunting di Sulawesi Selatan mendapatkan Tara KID gratis dan hasilnya luar biasa, terbukti 90% berat badan anak stunting naik setelah 2 bulan mengonsumsi Tara KID.



HOME SHARING



Ceritakan (sharing) bisnis Tara Anda kepada siapapun karena prospek dapat berasal darimana saja

Riau



HS Bersama Instansi Ibu Era Wati



HS Bersama Instansi Ibu Era Wati

Sumatera Barat



HS bersama Ibu Hesa

Sumatera Utara



HS tentang PJK bersama Stokist Ibu Zuraidah

Jabodetabek



HS bersama Ibu Asnani



HS bersama Ibu Asnani

Jawa Barat



HS bersama Ibu Siti Alsah

HS tentang Pembuatan Puding KGC
bersama Bidan Sri Suyatni

HS bersama Ibu Neni

PARENTING BERSAMA TARA NATURE



Jambi



Acara Parenting Menciptakan Generasi yang Sehat, Cerdas, Kuat, & Kreatif bersama Bpk. Pahala J. Pasaribu

Lampung



Acara Parenting Menciptakan Generasi yang Sehat, Cerdas, Kuat, dan Kreatif di Posyandu

Jawa Barat



Acara Parenting Mengoptimalkan Otak Kiri & Kanan Anak bersama Ibu Etih Nurhayati

Jabodetabek



Acara Parenting Strategi Melahirkan Generasi Emas serta Dampak Positif & Negatif Gadget bersama Prof. Purba

PARENTING: MENGOPTIMALKAN OTAK KIRI & KANAN ANAK

Sulawesi Tengah



Bersama guru & orang tua murid TK Bhayangkara



Bersama Ibu Nela Agustin



Bersama orang tua murid TK Aisyiyah



Pemenang kuis di acara Parenting



Bersama orang tua murid TK Karya Thoyibah



Bersama orang tua murid TK Jannatul Ma'wa

Gorontalo



Bersama orang tua murid TK Yinangata



Bersama orang tua murid TK Mandiri

CEGAH STUNTING BERSAMA TARA NATURE



Jabodetabek



Acara Pencegahan Stunting bersama Ibu Katmini



Acara Pencegahan Stunting bersama Ibu Katmini

Riau



Acara Pencegahan Stunting bersama Bidan Netty Adrina

Sulawesi Selatan



Acara Pencegahan Stunting bersama Ibu Hj. Anggraini, SKM

Special Offer

Periode : Februari - Maret 2024

**BELI 1
VISI B
X'TRA 1
VISI B**



VISI B = TARA VISIBRIGHT ISI 30

**BELI 1
R NONI 30
X'TRA 1
R NONI 30**



R NONI = TARA ROYAL NONI ISI 30

**BELI 1
DAPAT 3
SVIRA-3**



SVIRA-3: SUPERVIRA ISI 15 BUNDLE 3

KODE	NAMA	HM	HM A	HM B
SVIRA-3	SUPERVIRA ISI 15 BUNDLE 3	225.000	230.000	235.000

SYARAT & KETENTUAN YEARS END OFFER:

1. Pembelian ada SP & NR, produk XTRA tidak ada SP & NR.
2. Pembelian dalam 1 nota pembelian, berlaku kelipatan.
3. Tidak berlaku untuk pembelian menggunakan voucher SBD.

SYARAT & KETENTUAN PEMBELIAN SVIRA-3:

1. Ada SP & NR, berlaku kelipatan.
2. Berlaku untuk pembelian menggunakan voucher SBD.