MARI BERKOMITMEN TERHADAP RESOLUSI SEHAT 2022

AXA mandiri

AMAZING

Awali 2022 dengan 5 Resolusi untuk hidup yang lebih sehat

Momen awal tahun sering kali dijadikan kesempatan untuk membuat resolusi bagi kehidupan mendatang. Karenanya, bertepatan dengan berakhirnya tahun 2021 menjadi awalan yang tepat untuk melakukan berbagai perubahan positif dengan semangat baru untuk menata diri.

Mengingat masih adanya pandemi di tengah kehidupan kita, kesehatan pun menjadi prioritas banyak orang di tahun 2022. Meskipun tidaklah mudah untuk menentukan resolusi yang berkaitan dengan kesehatan, namun ada beberapa hal sederhana yang dapat Anda lakukan guna mewujudkan 2022 yang sehat dan bugar, seperti beberapa hal berikut ini:

Miliki waktu tidur yang cukup dan berkualitas

Tidur merupakan kebutuhan bagi setiap orang karena dapat membantu memperkuat sistem imun, hingga meningkatkan *mood* serta daya ingat. Normalnya, orang dewasa membutuhkan waktu tidur sekitar 7-9 jam sehari. Kurang tidur juga berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit, seperti obesitas, diabetes tipe 2, jantung, dan penurunan fungsi kognitif.

Rutin mengonsumsi sayur dan buah

Menurut American Health Association, sayur dan buah merupakan jenis makanan yang amat disarankan untuk dikonsumsi setiap hari karena memberikan beragam manfaat bagi tubuh, seperti menurunkan tekanan darah, mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, dan sejumlah kanker, serta melancarkan sistem pencernaan.

Beberapa contoh sayur yang dapat Anda konsumsi sehari-hari di antaranya adalah sayuran hijau seperti selada, bayam, kale. Sedangkan untuk buah, Anda dapat memilih apel, jeruk, mangga, melon, dan alpukat untuk dikonsumsi sehari-hari.

Batasi konsumsi gula

Gula, garam, dan lemak merupakan komponen yang tidak bisa lepas dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Meskipun berperan penting, konsumsi ketiga makanan ini perlu dibatasi, khususnya gula. Batas konsumsi gula yang disarankan yaitu 50 gram atau setara dengan 5-9 sendok teh per hari.

Aktif bergerak

Berdasarkan artikel yang diterbitkan pada laman Organisasi Kesehatan Internasional, orang yang kurang aktif bergerak memiliki risiko kematian 20-30 persen lebih tinggi dibandingkan mereka yang rutin melakukan aktivitas fisik.

Pasalnya, menggerakan tubuh merupakan cara paling baik untuk meningkatkan kesehatan. Rutin melakukan aktivitas fisik juga akan memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan jantung dan pikiran, serta mencegah risiko berbagai penyakit seperti kanker dan diabetes.

Meditasi

Meditasi menjadi salah satu bentuk latihan untuk memusatkan dan menjernihkan pikiran sehingga Anda merasa lebih tenang dan produktif. Melakukan meditasi juga diyakini dapat membantu meningkatkan kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Anda hanya perlu duduk tenang, memejamkan mata, dan mengatur pernapasan setidaknya selama 10 – 20 menit setiap harinya.

Itulah 5 (lima) ide resolusi tahun baru yang dapat menjadi referensi dalam mewujudkan 2022 yang lebih sehat secara fisik dan mental. Bila Anda ingin kesehatan Anda tetap nyaman terlindungi, AXA Mandiri memberikan solusi perlindungan kesehatan terutama dari penyakit kritis yaitu

Asuransi Mandiri Perlindungan Sejahtera -
Solusi Perlindungan Penyakit Kritis Ekstra.

Produk ini merupakan penyempurnaan dari produk sebelumnya dimana produk yang baru ini memiliki beberapa keunggulan lebih dibandingkan dengan produk terdahulu, yaitu: perlindungan hingga **176 kondisi kritis (termasuk perlindungan kondisi kritis yang mungkin menyertai covid), Total Pembayaran Manfaat Asuransi hingga 375% Uang Pertanggungan Asuransi Tambahan, Proteksi Maksimal sampai dengan Rp10Miliar/USD1juta dengan memberikan perlindungan kondisi kritis dari stadium awal hingga stadium akhir**, dan beberapa keunggulan lainnya.

Untuk informasi lebih jelas, silakan hubungi Customer Care Centre di 1 500 803.

Source :
https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/why-lack-of-sleep-is-bad-for-your-health/
https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCULATIONAHA.120.048996
https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Badai OMICRON? Ada AXA Mandiri Telekonsultasi

Badai Covid belum 100% berlalu, bahkan ada gelombang ke-3 yang terdapat varian OMICRON yang berasal dari Afrika Selatan. Untuk itu AXA Mandiri merupakan salah satu solusi bagi Anda agar tetap merasa aman dan nyaman dalam melakukan konsultasi dengan dokter, baik dokter umum maupun dokter spesialis yang dapat disesuaikan dengan waktu Anda sampai dengan 31 Maret 2022.

Untuk informasi lebih jelas, silakan hubungi Customer Care Centre di 1 500 803.
Klik tautan dibawah ini:
https://bit.ly/SnK_AXAMandiriTelekonsultasi

EMMA - Solusi Untuk Mengetahui Polis Anda

Hi nasabah setia AXA Mandiri! Pasti sudah mengetahui tentang EMMA - "Teman Sejati" (Teknologi Mudah dan Nyaman untuk Sehat juga Terlindungi). Banyak manfaat lain yang bisa didapatkan di EMMA saat Anda melakukan login, yaitu mengikuti kelas Yoga, Zumba serta artikel-artikel kesehatan yang tentunya bermanfaat.

Sudah siap kan dengan resolusi awal 2022 yang tentunya ingin lebih sehat, lebih bugar dan lebih fit.

Yuk, segera lakukan registrasi EMMA atau lakukan *login* dan klik fitur kelas kebugaran atau artikel kesehatan sesuai kebutuhan Anda.

Untuk informasi lebih jelas, silakan hubungi Customer Care Centre di 1 500 803.

MARKET UPDATE

Kinerja Pasar Saham

- Indeks Pasar saham (IHSG) di bulan Desember naik sebesar +0,72% MoM diikuti Indeks LQ45 naik sebesar +0,205. Untuk indeks saham Syariah JII naik sebesar +0,69%% dan indeks saham ISSI naik sebesar +1,33% MoM. Sedangkan secara Full year IHSG menguat sebesar +10,07% kemudian LQ45 melemah sebesar -0,37%. Pasar saham menguat pada bulan Desember berkat efek window dressing dan meredanya kekhawatiran akan varian Omicron. Beberapa penelitian menunjukan bahwa varian Omicron tidak lebih berbahaya dari varian sebelumnya.

- Sepanjang bulan Desember IHSG ditutup menguat karena efek window dressing dan sejumlah penelitian yang mengatakan varian Omicron memiliki gejala yang lebih ringan dan dalam beberapa kasus tidak memerlukan perawatan di rumah sakit. Investor asing membukukan arus masuk di pasar saham Indonesia sebesar IDR 1,435 Triliun selama bulan Desember, surplus neraca perdagangan November sebesar USD 3,514 juta. Sektor IDX Energy memimpin kenaikan tertinggi di bulan Desember +8,88%, penguatan didorong oleh menguatnya emiten komoditas seperti batu bara yang didukung oleh peningkatan ekspor dan menguatnya harga komoditas.

- Kinerja Pasar saham AS di bulan Desember mengalami penguatan. DJA naik +5,55% dan S&P500 +4,46%. Sentimen positif berasal dari pernyataan presiden AS yang tidak akan melakukan *lockdown* saat menghadapi lonjakan kasus Omicron. Kejelasan mengenai arah kebijakan The Fed yang mulai mengurangi pembelian asset sebesar US$ 30 juta per Januari juga disambut optimis investor.

Kinerja Pasar Obligasi

- Pasar obligasi tercatat menguat tipis di bulan Desember dimana kinerja Indeks Bindo +0,01% MoM. Imbal hasil obligasi 10 tahun pada bulan November sebesar 6,25% dan naik menjadi 6,35% di akhir bulan Desember. Kepemilikan Asing di SBN sebesar Rp 891,34 triliun atau 19,05%. Investor asing membukukan arus keluar sebesar IDR 27,11 triliun. Pasar obligasi domestik masih cukup resilient ditengah rencana The Fed untuk memulai pengetatan kebijakan sampai menaikan tingkat suku bunga acuan. Nilai Rupiah yang stabil cenderung menguat juga menjadi faktor stabilnya pasar obligasi domestik.

Faktor utama yang perlu diperhatikan ke depan antara lain:

1. Pembukaan kembali ekonomi,
2. Tingkat inflasi global dan domestik,
3. Penyebaran varian baru dari Covid-19,
4. Kebijakan Bank Sentral atau The Fed,
5. Implementasi Omnibus Law dan eksekusi dari Sovereign Wealth Fund (SWF).

Source : Dari berbagai sumber, Bloomberg

Waktunya Kuis

Pecahkan kuis berikut dan dapatkan hadiah *e-voucher* tokopedia senilai Rp 25.000 untuk 50 orang pertama

1 Penyakit apa yang disebabkan karena berlebihan mengkonsumsi bahan dibawah ini?

2 Tebak gambar berikut menjadi sebuah kalimat yang tepat

UNIK K = T

K = G

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

JAWAB DI SINI

Customer Care Centre
AXA Tower lt. GF
Jl. Prof. Dr. Satrio Kav. 18, Kuningan City
Jakarta 12940, Indonesia
Tel : 1-500-803
Fax : +62 21 3005 7800
Email : customer@axa-mandiri.co.id

Head Office
AXA Tower lt. 9
Jl. Prof. Dr. Satrio Kav. 18, Kuningan City
Jakarta 12940, Indonesia
Tel : +62 21 3005 8888
Fax : +62 21 3005 8500

AXA mandiri

www.axa-mandiri.co.id

@axamandiri @AXA_Mandiri @axamandiri

#KnowYouCan

PT AXA Mandiri Financial Services **(AXA Mandiri)** terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan