

DEC
2023



Mau Selalu Sehat, Aman dan Terlindungi di Tahun 2024 Nanti? Yuk, Simak Info berikut:

Pola hidup sehat memang tidak mencegah semua penyakit. Namun, menurut WHO, risiko dari sebagian besar penyakit yang saat ini dominan menyebabkan kematian di dunia, seperti sakit jantung dan kanker paru-paru, dapat diminimalkan dengan pola hidup sehat. Terus bagaimana caranya untuk menjaga pola hidup yang sehat?



Pola Makan Sehat

Pola makan sehat itu diwujudkan antara lain dengan memperbanyak makan buah dan sayuran, khususnya yang segar. Bahkan WHO pun telah mengajak setiap orang untuk mengurangi asupan lemak, gula, dan garam berlebih.



Berolahraga Teratur

Aktivitas fisik secara rutin dapat mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes dan osteoporosis, membantu mengontrol berat badan, serta meningkatkan kesehatan mental.



Menjaga Berat Badan Ideal

Berat badan ideal ini diukur dengan Body Mass Index (BMI) atau indeks massa tubuh. BMI memperhitungkan berat badan seseorang dalam kilogram yang dibagi dengan tinggi badan (kuadrat) dalam satuan meter.



Memiliki Perlindungan atau Asuransi

Dengan berasuransi memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi potensi risiko yang bisa terjadi kapan saja. Asuransi akan membiayai pengobatan dan perawatan sesuai dengan syarat dan ketentuan pada polis bila terjadi risiko seperti penyakit atau kecelakaan yang membutuhkan rawat inap di rumah sakit.

Jadi, selain dengan mengikuti dan menerapkan trem pola hidup sehat yang akan meminimalkan risiko datangnya penyakit kronis dan kematian dini, hal tersebut patut dilengkapi dengan adanya perlindungan (proteksi) dari asuransi untuk menghadapi masa depan dengan lebih tenang.

[Cek selengkapnya!](#)

Jangan lupa untuk selalu pastikan data diri anda masih terdaftar dan selalu aktif

Sebagai Bentuk Komitmen Jaga Lingkungan yang Berkelanjutan Prudential Indonesia Tanam Mangrove Jelang Akhir 2023

Menutup tahun 2023, Prudential Indonesia melalui komunitasnya sosialnya yang bernama PRUVolunteers, menanam 5.000 tanaman Mangrove sebagai bentuk upaya melestarikan lingkungan yang berkelanjutan.

Tidak hanya itu, para PRUVolunteer juga melepasliarkan kepiting tapal kuda untuk menjaga kelestarian populasinya di hutan Mangrove perairan dangkal.

Terima kasih kepada seluruh PRUVolunteers yang telah membantu bawa perubahan bagi lingkungan sekitar.

Mulai langkahmu untuk bawa perubahan Bersama Prudential Indonesia!

[Cek selengkapnya!](#)



PRUDENTIAL INDONESIA IN THE NEWS



Hidup Sejahtera dan Terjamin dengan Healthy Lifestyle dan Proteksi Asuransi

[Kontan.com](#)



3 Hal Penting Standar Hidup Sehat Ala WHO

[Liputan6.com](#)



3 Risiko Keuangan yang Potensial Terjadi Tanpa Proteksi Asuransi

[Kompas.com](#)

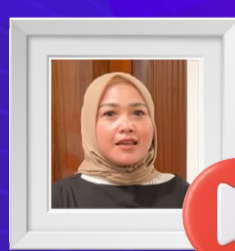
Yuk pelajari lagi terkait Asuransi bersama para content creators supaya kita semakin paham.



Ajeng Kamaratih

[@ajeng.kamaratih_](#)

Customers Testimony Video



Rina Setyowati



Cinta Sadiqah

Kamu juga bisa mengakses Polis kamu kapanpun dan dimanapun melalui fitur PRUServices pada aplikasi Pulse by Prudential!

[Download sekarang juga!](#)



Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Menangkan Rp500.000 OVO Cash untuk 5 pemenang dengan mengikuti kuis berikut ini!

[Klik di sini!](#)

1. Apakah nama komunitas sosial yang diusung oleh Prudential Indonesia?
 - a. PRURelawan
 - b. PRUVolunteers
 - c. PRUMarketeers

Pemenang kuis akan diumumkan pada IG Story @ID_Prudential pada tanggal 28 Januari 2023. Semoga beruntung!

#YAKINMELANGKAH
bersama Prudential Indonesia

[Prudential Indonesia](#) [id_prudential](#)

Informasi lebih lanjut hubungi Tenaga Pemasar atau Customer Line 1500085

PT Prudential Life Assurance berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan