

# BAGAIMANA MENGUNAKAN DAILY NUTRITION 21 HARI KALENDER KONTEN?

# APA ITU DAILY NUTRITION 21 HARI KALENDER KONTEN?



Merupakan panduan yang akan menjelaskan bagaimana caranya menjalankan hidup sehat dan memenuhi daily nutrisi dalam keseharian kita.

Sebelum menyebarkan konten **Daily Nutrition 21 hari kalender** ini ke komunitas / lingkungan sekitar Anda, ada baiknya Anda pelajari ulang dan praktekan dulu dalam keseharianmu, agar Anda merasakan manfaatnya dan menjadi dirimu yang lebih baik dan sehat.

Kami menyediakan panduan aktivitas berdasarkan beberapa faktor utama untuk menunjang kualitas hidup lebih sehat.

Diantaranya memahami pentingnya hidup sehat termasuk:



Nutrisi yang dibutuhkan tubuh



Pentingnya air untuk fungsi setiap organ tubuh



Tidur yang berkualitas



Olahraga sebagai kebiasaan sehatmu



panduan makanan sehat serta informasi nutrisinya

**Nah mulailah sekarang dengan memanfaatkan konten 21 kalender Daily Nutrition dan jadilah dirimu yang baru!**

# KALENDER KONTEN TERDIRI DARI 3 BAGIAN, YAITU:



Berisi pengetahuan mengenai berbagai topik hidup sehat



Digunakan untuk mengubah mindset anggota komunitas yang belum mengenal gaya hidup sehat ataupun yang sudah memulainya



Membagikan konten Mindset, berarti Anda bersiap untuk menjawab pertanyaan yang mungkin timbul dari anggota komunitas



Anggota Komunitas bisa berupa kumpulan orang yang Anda kenal dan memiliki kesamaan latar belakang dan minat dengan Anda. Mereka bisa berada dalam Wa Group/ Telegram/ FB Group yang anda kelola atau IG Anda

2



## Konten **ENGAGEMENT**

 [View](#)

 [Download](#)



Berisi ajakan untuk mulai melakukan kebiasaan gaya hidup sehat

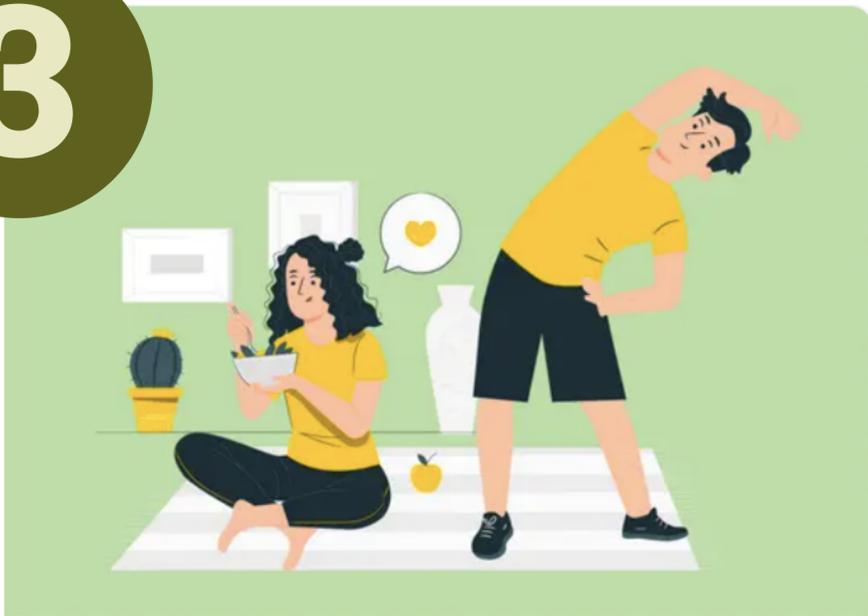


Kebiasaan-kebiasaan sehat dalam konten ini dapat dilakukan dengan mudah



Konten ini bisa di follow up sesekali oleh Anda ke anggota komunitas, memastikan apakah masih melakukan kebiasaan sehat atau tidak

3



## Konten **ACTION**

 [View](#)

 [Download](#)



Informasi, pertanyaan ataupun tips yang dibagikan dalam konten ini berguna untuk membangun conversation/pembicaraan 2 arah dengan anggota komunitas



Respon anggota komunitas bisa dijadikan bahan diskusi di dalam komunitas



## QUICK TIPS



Anda dapat memilih konten yang akan dishare lebih dahulu, menyesuaikan dengan strategi Anda dalam membangun komunitas



Sertakan caption yang menarik dan sesuaikan dengan gaya bahasa yang digunakan di dalam komunitas



Caption yang menarik adalah caption yang Anda ciptakan sendiri karena akan terasa lebih original (genuine) dan autentik



Pilih waktu / timing yang tepat untuk menyebarkan setiap konten agar penerima tidak merasa terganggu

# BAGAIMANA MENGUNAKAN DAILY NUTRITION 21 HARI KALENDER KONTEN?

## Hari 1

Mulailah dengan menanyakan kebiasaan dan membagikan manfaat & tips mendapatkan gaya hidup sehat

## Hari 2-4

Lanjutkan dengan mengajak anggota komunitas melakukan kebiasaan hidup sehat, dimulai dari hal-hal kecil setiap hari

## Hari 5-7

Lanjutkan dengan kebiasaan baik berikutnya, yaitu konsumsi sumber serat seperti sayur & buah rendah GI setiap hari

## Hari 8-11

Hari ini anggota komunitas sudah merasa level energinya membaik. Ajak mereka melakukan olahraga sederhana. Namun, pastikan nutrisi tercukupi ya



## Hari 12

Kebanyakan orang berpikir bahwa energi yang dipakai ketika berolahraga harus digantikan dengan gula. Eits, hati-hati hidden gula

## Hari 13-14

Badan yang sudah aktif berolahraga juga perlu istirahat hari ini, yaitu dengan tidur yang cukup dan bebas stress.

Jangan biarkan kurang tidur mengganggu gaya hidup sehat Anda

## Hari 15-19

Mulai kenalkan anggota komunitas dengan asupan makronutrisi untuk membantu meningkatkan energi, kesehatan jangka panjang, dan performa fisik.

## Hari 20

Ingatkan anggota komunitas bahwa hidup sehat bukan hanya untuk diri sendiri tapi juga untuk generasi mendatang, contohnya anak-anak

## Hari 21

Di hari ini anggota komunitas sudah memahami protein & sebagian besar sudah terbiasa mengkonsumsinya. Berikan ide kombinasi dengan nutrisi mikro agar dapat hidup sehat lebih lama!