



SINOPSIS

Judul: "The Wellness Way: How to Transform Your Health and Your Life"

Pengarang: Dr. Patrick Flynn

Buku ini menyajikan pendekatan holistik untuk kesehatan yang berfokus pada keseimbangan tubuh, pikiran, dan jiwa. Dr. Patrick Flynn memperkenalkan konsep "Wellness Way," yang mencakup strategi untuk meningkatkan kesehatan melalui diet, gaya hidup, dan perawatan kesehatan fungsional. Buku ini menggabungkan prinsip-prinsip dari kedokteran fungsional dengan pendekatan praktis untuk mencapai kesejahteraan menyeluruh.

Flynn menggunakan data dari penelitian klinis dan studi kasus untuk mendukung pendekatannya terhadap kesehatan dan perawatan. Penelitian ini mencakup informasi tentang bagaimana diet yang seimbang, manajemen stres, dan olahraga dapat mempengaruhi kesehatan dan mencegah penyakit. Buku ini juga menawarkan panduan untuk menerapkan prinsip-prinsip kesehatan fungsional dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai kesimpulan, "The Wellness Way" memberikan panduan praktis untuk mengadopsi pendekatan kesehatan yang menyeluruh dan berbasis bukti. Flynn merekomendasikan perubahan gaya hidup yang dapat membantu individu mencapai kesehatan optimal dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

ZULFA ISNIANTO, SKM, MARS
SERDIK SPPK – POKJAR III
NO SERDIK 202409002052