

SUMMIT™

MAJALAH MITRA 4LIFE® • EDISI XIX • JULI • 2022



DAFTAR ISI

SALAM KORPORAT	4
REKOGNISI INTERNASIONAL	6
REKOGNISI LOKAL	14
<i>SUPPLEMENTS AND THE IMMUNE SYSTEM</i>	16
SELALU AKTIF BERSAMA 4LIFE	28
CARA DAFTAR & INFO 4LIFE CONNEXION	30
4LIFE AWARDS	36
GO 2 PROMOTION	38

ON THE WEB:

 4Life Indonesia

 4life_indonesia

 4life Indonesia



SUMMIT™
MAJALAH MITRA 4LIFE
EDISI XIX • JULI 2022

HENDRIK PELAFU
General Manager 4Life Indonesia

HENOCH BENYAMIN
Director of Sales & Marketing 4Life Indonesia

FEBY RIANI
Marketing Manager/Copywriter

BASUKI JOYO PIYARTO
ANDI DARMAWAN YUSUF
AYESHA PUTRIKA SETIANTO
Graphic Designer/Photographer

YANMAS CHRISTIAWAN
Copywriter

NATASHA TJAHJANA SAPUTRA
Asst. Event & Recognition Manager

BAYU APRILIAN
Event Assistant

JODIE RENALDO LENDWAY
IMAM BAKHRONI
Editorial

MIKE KEMP
Photographer

PATRICK PATNO
Creative Director

MAYA DESIANA
ASSA KALALO
NOORLAELA
MAHONRI LUKAS
DESSY FERNANDES
DIAN MARIYANI
ERICKA HARDANI
YESI MARDATILA
BANGKIT ADITYA
TOMMY LIBERTY
Contributors

PT 4Life Indonesia Trading • Cyber 2 Tower • Lt. 6 Unit A-B
Jl. HR. Rasuna Said Blok. X5/13, Kuningan, Jakarta Selatan, Indonesia 12950
indonesia@4life.com

SUMMIT diterbitkan oleh PT 4Life Indonesia Trading, indonesia.4life.com. © 2016 4Life Trademarks, LLC

Bagian dari publikasi ini tidak dapat digunakan atau disalin tanpa ijin tertulis dari PT 4Life Indonesia Trading.
Informasi yang terdapat di publikasi ini bukan merupakan hasil evaluasi BPOM dan tidak dimaksudkan
untuk mendiagnosa, merawat, menyembuhkan, atau menghindari penyakit apapun.
Nasihat mengenai kesehatan pribadi harus dikonsultasikan langsung dengan praktisi kesehatan profesional.

4Life Transfer Factor Untuk Gaya Hidup Sehat

Oleh General Manager 4Life Indonesia – Bapak Hendrik Pelafu

4Life Transfer Factor Untuk Gaya Hidup Sehat

Di masa sekarang, gaya hidup sehat merupakan sebuah investasi. Meskipun gaya hidup yang sehat merupakan sebuah pilihan, tetapi masih banyak orang yang tidak menyadari pentingnya menjaga kesehatan. Namun hal tersebut dapat diminimalisir dengan membiasakan diri untuk menjalani pola hidup yang sehat, seperti halnya; rajin berolahraga, tidur yang cukup, mengkonsumsi makanan yang kaya akan nutrisi, dan juga melengkapinya dengan konsumsi suplemen kesehatan yang tepat dan terpercaya.

4Life dengan formula Transfer Factor-nya, sudah terpercaya melalui penelitian yang terus berjalan selama lebih dari 25 tahun, untuk memelihara sistem imun tubuh dalam mendukung pola hidup sehat Anda. Sejauh ini, 4Life telah menyebarkan manfaat Transfer Factor ke 25 negara di seluruh dunia, dan akan terus bertambah! Akan tetapi, dibalik segala kesuksesan tersebut, terdapat seorang pemimpin yang terus bekerja keras tanpa mengenal lelah sampai pada akhirnya berhasil membawa perusahaan yang dipimpinnya menuju kesuksesan.

Yuk, mari kita berkenalan dan mengetahui lebih lanjut mengenai sosok General Manager 4Life Indonesia, Bapak Hendrik Pelafu, dan bagaimana beliau menyebarkan dan menerapkan manfaat dari 4Life Transfer Factor dalam melengkapi kebutuhan gaya hidup yang sehat.

1. Bapak Hendrik, bisakah Bapak menjelaskan mengenai asal mula ketertarikan Bapak dalam memimpin sebuah perusahaan yang bergerak di bidang industri kesehatan?

Ketertarikan saya sudah dimulai sejak masih kuliah di Fakultas Kedokteran Hewan IPB. Ada 2 hal menarik yang membuat saya mengambil keputusan untuk kuliah di Fakultas Kedokteran Hewan, yaitu untuk belajar mengenai Kesehatan dan Biokimia. Dan selama kuliah, salah satu mata kuliah yang paling menarik bagi saya adalah mata kuliah mengenai Kesehatan Masyarakat. Itu sebabnya setelah tamat kuliah, saya bergabung dengan perusahaan farmasi agar lebih memahami lagi mengenai kesehatan.

2. Apa saja keunggulan dari 4Life Transfer Factor yang menjadikannya unggul di bidangnya?

Salah satu alasan yang membuat saya alundurkan diri setelah bekerja 5 tahun di perusahaan farmasi adalah saya memahami bahwa setiap obat yang dibuat selain memiliki keunggulan tersendiri, ternyata memiliki efek samping yang bisa berdampak dalam jangka pendek

maupun jangka panjang. Namun, yang menarik dari 4Life Transfer Factor adalah produk ini difilter dari kolostrum dan kuning telur yang mampu menjaga sistem kekebalan tubuh agar tetap sehat dan aman untuk dikonsumsi

3. Dengan segala kesuksesan yang telah dicapai oleh 4Life, apakah ada prestasi yang berhasil Bapak raih selama memimpin 4Life Indonesia?

Selama memimpin 4Life Indonesia, kita semua telah berhasil mencetak 3 Gold dan 2 Gold Elite. Dan yang sangat spektakular adalah prestasi yang kita capai di bulan Juli tahun lalu, dimana terdapat 1.320 Mitra yang *break rank*, mulai dari Builder sampai Gold Elite. Namun, apa yang sudah kita capai sampai saat ini tentu masih jauh dari yang kita impikan, yaitu memiliki 10 Platinum. Saat ini, kami akan terus bekerja sama dengan para Leaders agar impian ini bisa tercapai.

4. Berbicara mengenai pentingnya gaya hidup sehat, apa hal yang membuat 4Life Transfer Factor menjadi suplemen yang wajib dikonsumsi?

Sistem kekebalan tubuh berperan sangat penting dalam menjaga tubuh tetap sehat dan kuat. Sebaliknya, bila sistem kekebalan tubuh lemah, maka akan mudah diserang oleh kuman dan lainnya. Sehingga, mengkonsumsi makanan atau suplemen yang membuat sistem kekebalan tetap sehat merupakan suatu hal yang wajib dilakukan. Dan kita bersyukur serta bangga bahwa 4Life berhasil meraih penghargaan sebagai perusahaan terbaik untuk penyedia suplemen terbaik di Amerika.

5. Bagaimana cara dan saran dari Bapak untuk kita semua dalam menyebarkan dan menerapkan manfaat dari 4Life Transfer Factor dalam pola hidup yang sehat?

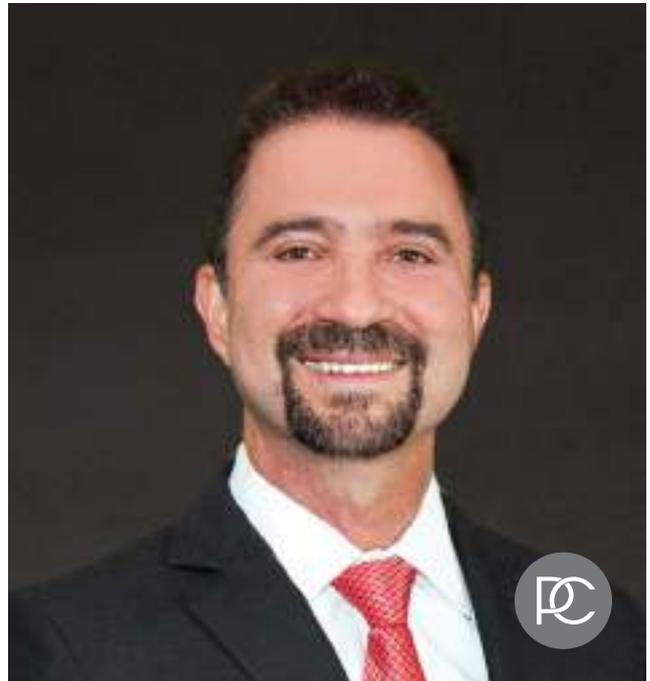
Tentu saja kami harus bekerja sama dengan para *leaders* dan seluruh Mitra 4Life di Indonesia untuk memberikan informasi dan mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya menjaga sistem kekebalan tubuh tetap sehat. Dengan sistem kekebalan tubuh yang sehat, akan menghasilkan tubuh yang sehat dan juga manfaat-manfaat lainnya yang akan diperoleh bila mengkonsumsi 4Life Transfer Factor.



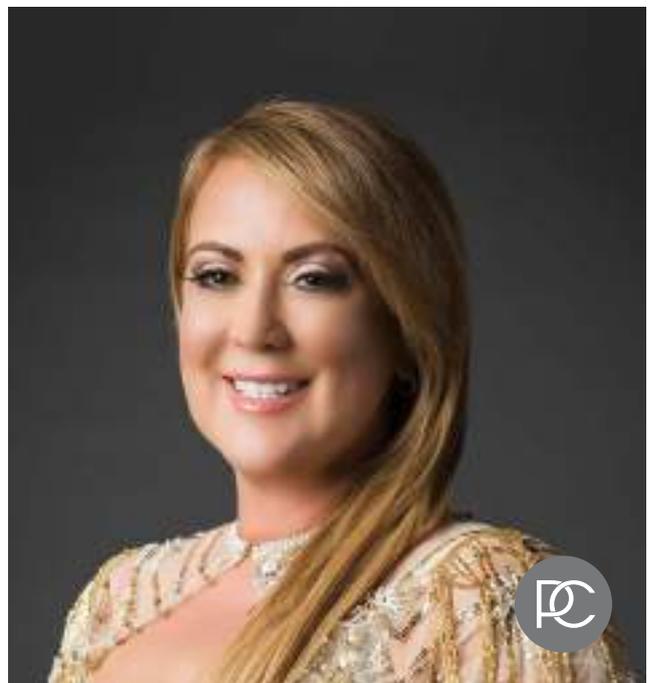
HENDRIK PELAFU
General Manager 4Life Indonesia

Platinum Elite

Dr. Herminio Nevárez
Puerto Rico

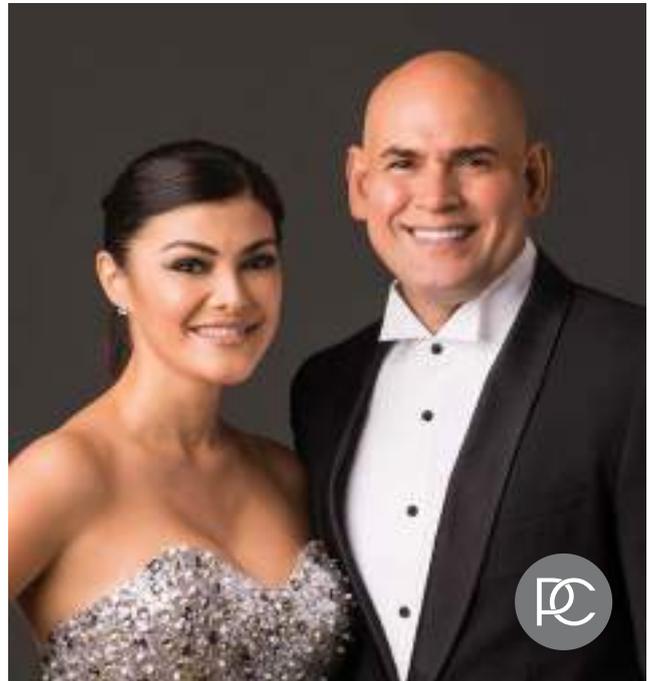


Yadira Olivo
Puerto Rico

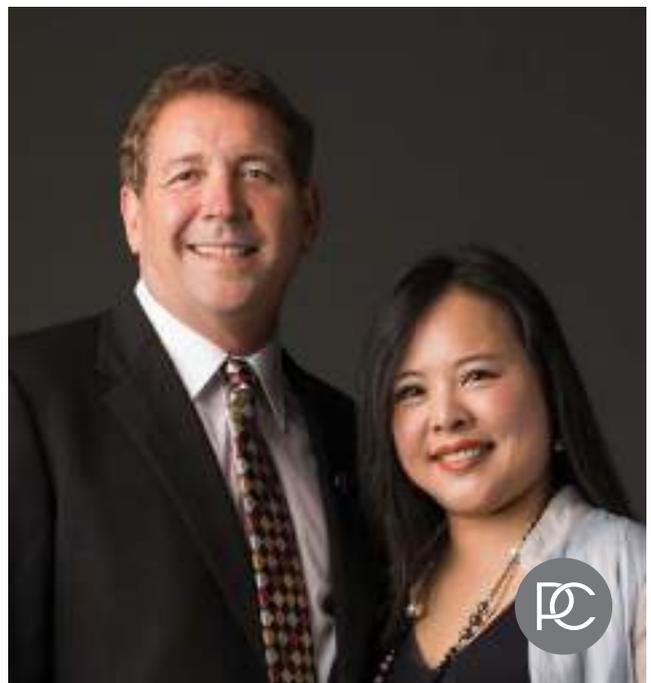


Platinum Elite

Juan & Damaris Rosado
Florida, USA



Jeff & Michelle Altgilbers
Tennessee, USA



Platinum



Iván Rodríguez
Texas, USA



Esdras & Rosa Cabrera
Dominican Republic



Dave & Gabriela Daughtrey
California, USA



Dr. Jase & Dr. Jinsun Khyeam
Korea



Dr. Eduard Hutabarat & Katharina Sihombing
Indonesia



Ángel Molina & Ivelisse López
Puerto Rico



Miguel Bermúdez Marín
Puerto Rico



Ileana & Hugo Johnson
California, USA



Àngels Muñoz Estape
Spain



Esthela Carpio Rodas & Galo Celi
Ecuador



Bak Mi Ae & Eom Kwang Bok
Korea



Lilly Sánchez
Florida, USA

Visit 4life.com/corp/recognition to see worldwide Affiliates.



Grace Chun
Korea



Sadik Din & Hasnimah
Singapore



Sheri Din
Singapore



Bonnie Taylor
California, USA



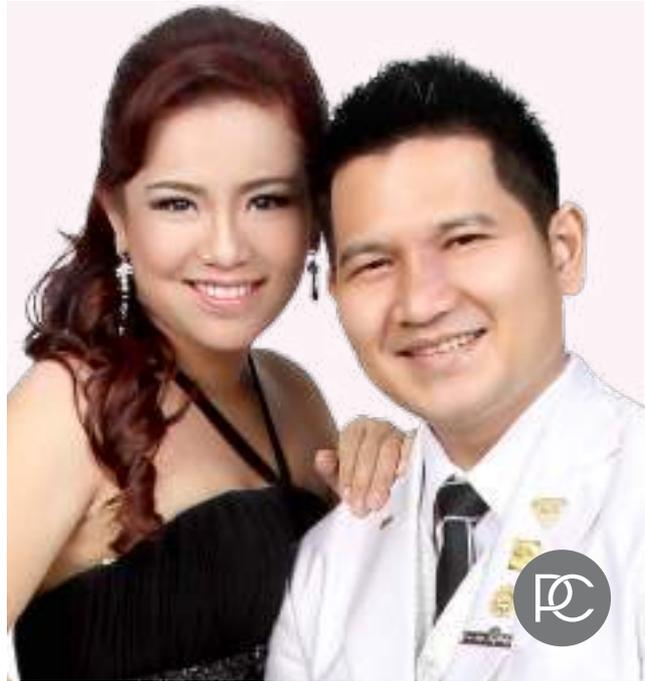
Ray & Barbara Meurer
Florida, USA



President's Club qualifiers 2021

Gold Elite

Mas Ryandi & Kenny Kenita
Bogor



Agung Dwija Saputra
Bekasi



Gold Elite



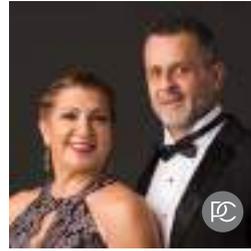
Dana & Mike Lombardi
Idaho, USA



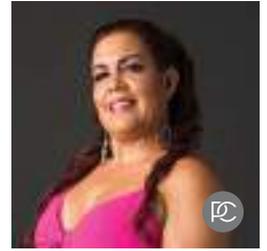
Angela Crist
Ohio, USA



Tiffany Carnal
Kentucky, USA



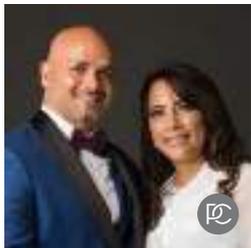
Ranny Marrero & Ivelysse Robles Nieves
Puerto Rico



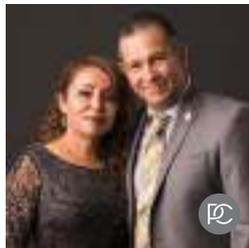
Lourdes García
Puerto Rico



José Luis & Maria Martínez
Dominican Republic



José Martín & Zoraida Rosado
Florida, USA



Juan & Elsa Tamayo
Oregon, USA



Rigoberto Carrion
Florida, USA



Hernán Santiago
Puerto Rico



Dionny Recio
Dominican Republic



Juan & Ana Cruz
California, USA



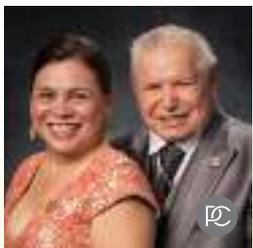
Robert W. Robertson, Jr., MD
Kentucky, USA



Rolando Sánchez & Zaida Morales
Puerto Rico



Diana Ramos
California, USA



Ruth Flórez De Bermúdez
Puerto Rico



Jessica Azimi
California, USA



Renaldo & Lymari Sánchez
California, USA



Claudia Martínez & José Megia
Panama



Rafaela Santiago
Florida, USA



President's Club qualifiers 2022

Gold advancements are for the volume months of March 2019–February 2022.

Gold



Martha Isabel Acero
North Carolina, USA



Dr. Ricaurte Samaniego & Joanna Martino
Panama



Jeanny Serra & Manny López
Puerto Rico



Antonio González
Puerto Rico



Nathaniel Lowe & Jami-leth De Lowe
Panama



José & Odalis Cuevas
New York, USA



Luisa Lopez-Sanchez
California, USA



Edison & Claudia Echeverry
California, USA



Joel Rivera & Jennifer Martínez
Florida, USA



Wendy Young
California, USA



Cheung, Yuet-Sheung
California, USA



Martha Fajardo & Jairo Beltrán
Texas, USA



Carmen Nuñez & Juan Rodríguez
Florida, USA



Kim Ferguson
Arizona, USA



Leo & Jordanna Espinosa
California, USA



Rob Robertson III
Tennessee, USA

Gold advancements are for the volume months of March 2019–February 2022.

Gold



**Ramos Sahala
Sihombing**
Indonesia



**Christin & Agus
Soemarsono**
Indonesia



**Leo Gito Simbara Ujung
& Desiree Hellene**
Indonesia



**Ahmad Kurnia Wibawa
& Ratu Kotrunnada**
Indonesia



**Heny Kusumawati &
Martinus Rudy Tjandra**
Indonesia



Muhammad Nur Ali
Indonesia



Martinus Rudy Tjandra
Indonesia



**Yuela Rustan &
Haugiyanto Kiro**
Indonesia



**Nadzrul Salim &
Nadirah Ahmad**
Singapore



New Bronze



**Norman Yudha
Setiawan**
Jakarta Pusat



**Indhira
Kusumawardhani**
Tangerang Selatan

Bronze advancements are for the volume months of December 2021 - May 2022

New Presidential



Djuenuk
Surabaya



**Elisabeth
Ermelinda Simon**
Sikka



Rita Suzana
Padang



Leonardo Yunggo
Bandar Lampung

Presidential advancements are for the volume months of December 2021 - May 2022

New Diamond Elite

Januari 2022

Rhosida Ayati
Sutrisno Gazali
Yulia Rusmadhani

Februari 2022

Debora Matumona Siagian

Maret 2022

Ian Patria Anugerah
Markus Moa Soba

Mei 2022

Maria Magdalena Nimo
Muda Pue

Diamond Elite advancements are for the volume months of December 2021 - May 2022

New Diamond

Januari 2022

I Ga Alit Widari
Mira Mariani
Ristiara Putri Hariati

Februari 2022

Agung Mulia
Dessy Lisdawaty
Elmiza Fitri Efeni
Ludwina Wea
Maria Magdalena Nimo Muda Pue
Pamoko Pamoko
Siti Zulaikah
Sulika
Umar Haekal

Maret 2022

Alyssa Arien Lamsu
Amaranti Septiarina, Dra. Apt
Anastasia Cenona, A.Mk
drh. Riani Desky
Erick De Putra
Hendra Syahputra
Ignathius
Lisa Amat
Maria Nona Yeni
Philipi Christian
Susni S. Susanti
Syarifah Nuroaini

April 2022

Marco Antonio Jose Yohanes

Mei 2022

Maria Fatima Da Inja
Masrina Syari Lubis
Wihelmina Fransiska Cabrini Salvanos

Diamond advancements are for the volume months of December 2021 - May 2022

Pasukan Sistem Imun Anda



Bagaimana Sistem Imun Anda Bekerja?

Sejak Anda lahir, tubuh Anda terus-menerus dibombardir dengan potensi ancaman yang tak terhitung jumlahnya. Penyerbu tak kasat mata ini dapat ditemukan di permukaan yang Anda sentuh, pada makanan yang Anda makan, atau bahkan di udara yang Anda hirup.

Untungnya, Anda dilengkapi dengan pertahanan alami untuk menghadapi penyerang yang tidak diinginkan atau saat penyerang sudah memasuki tubuh Anda. Sistem pertahanan tubuh bawaan ini disebut sistem imun, dan seluruh fungsinya adalah membuat Anda tetap sehat dan kuat sehingga seluruh tubuh Anda dapat berfungsi dengan baik.

Sistem imun Anda adalah jaringan sel kompleks yang bekerja secara sinergis. Bersama-sama, mereka mengkomunikasikan informasi penting satu sama lain di seluruh tubuh. Setiap sel unik dalam susunannya dan memiliki peranan yang berbeda untuk dimainkan. Jika semua ini tampak seperti tugas yang sangat besar, itu karena memang demikian. Bagian yang bergerak dalam sistem imun adalah kodependen, dimana apabila satu bagian tidak seimbang, sisanya bisa menjadi tidak seimbang, menyebabkan tubuh menjadi sangat stres.

4Life Transfer Factor® bertindak sebagai moderator aksi sel imun—menyeimbangkan proses, mendukung sel-sel kunci, dan mendidik sistem imun. Ia melakukan ini dengan mendukung tindakan sistem imun spesifik—tindakan yang disebut **“3M: Mengenali, Merespon, Mengingat.”**

4Life Transfer Factor

Alam menyimpan banyak rahasia, dan para ilmuwan telah bekerja selama bertahun-tahun untuk menemukannya. Beberapa penemuan ilmiah hanya menarik bagi sekelompok kecil ilmuwan, tetapi beberapa penemuan tersebut telah mengubah dunia. Beberapa penemuan mengarah pada teknologi yang lebih baik, atau bahkan dapat bermanfaat bagi kesejahteraan umat manusia. Transfer Factor merupakan salah satu dari penemuan yang telah mengubah dunia.

Transfer Factor merupakan jawaban dari alam untuk mendukung kinerja sistem imun tubuh. Transfer Factor adalah molekul sistem imun yang sangat terkonsentrasi dari kolostrum sapi dan sumber lain, seperti kuning telur ayam. Mereka memiliki kekayaan dan kebijaksanaan sistem imun yang dapat ditransfer ke penerimanya.

Pada dasarnya, mereka mengajarkan sistem imun bagaimana mengenali, menanggapi, dan mengingat potensi ancaman dengan lebih baik.*

4Life, The Immune System Company®, menawarkan rangkaian luas produk yang mengandung 4Life Transfer Factor untuk mendukung dan memelihara respon sistem imun yang optimal. Dari varian kapsul hingga tablet kunyah rasa krim jeruk, ada sesuatu untuk semua orang yang mencari dukungan sistem imun tubuh.*



Untuk mempelajari lebih lanjut mengenai produk 4Life Transfer Factor, scan barcode ini!





*PERNYATAAN INI BELUM DIEVALUASI OLEH BPOM ATAU LEMBAGA KESEHATAN LAINNYA. PRODUK INI BUKAN UNTUK OBAT, MENYEMBUHKAN ATAU SEBAGAI PENANGANAN SUATU PENYAKIT.

Dukungan Sistem Imun untuk Seluruh Tubuh

Bagaimana semuanya—dari kulit hingga usus—mendukung sistem imun Anda.

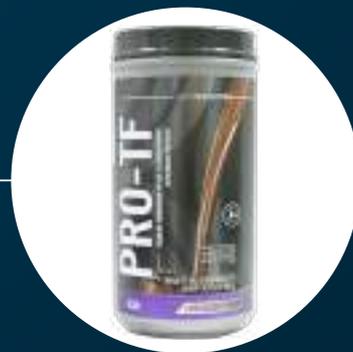
Dukungan Sistem Imun untuk Hidup Anda



Kulit

Tahukah Anda bahwa kulit adalah organ terbesar Anda? Kulit Anda bertindak sebagai penghalang utama Anda terhadap potensi ancaman. Menunjukkan cinta pada kulit Anda adalah cara yang baik dalam memelihara bagian luar Anda untuk bagian dalam yang lebih sehat.

4Life Transfer Factor® Topical Gel adalah gel penyejuk kulit dengan manfaat aloe vera, chamomile, rosemary, dan lavender yang membantu menyamarkan warna kulit yang tidak merata.



Otot

Ayo pergi ke gym! Massa otot yang sehat sangat bermanfaat bagi banyak sistem tubuh, termasuk sistem imun tubuh.

PRO-TF® Chocolate adalah protein berbasis telur dan whey terhidrolisis, yang berperan dalam mengoptimalkan proses perbaikan otot, performa olahraga, serta memelihara fungsi otot, tulang, dan sendi. Plus, ini merupakan satu-satunya bubuk protein di dunia yang didukung oleh 4Life Transfer Factor!*



Sistem Saraf

Sistem saraf dan sistem imun Anda sangat saling berhubungan, termasuk komunikasi antara organ getah bening dan sekresi hormon yang berperan dalam menyediakan homeostasis. Sistem saraf dan sistem imun Anda diaktifkan ketika tubuh Anda menghadapi stres.

4Life Transfer Factor ReCall® hadir untuk menawarkan dukungan antioksidan, dukungan otak yang ditargetkan, dan dukungan sistem imun tubuh.*

BioEFA yang masuk dalam kategori Kompleks Asam Lemak Esensial, mengandung minyak omega-3 dan omega-6 untuk mendukung berbagai sistem tubuh.*



Jantung

Jantung merupakan organ vital pada tubuh manusia. Fungsi jantung adalah memompa darah ke seluruh tubuh, sehingga berbagai organ dan sistem tubuh Anda bisa bekerja sebagaimana mestinya. Karena inilah, penting bagi Anda untuk senantiasa memelihara kesehatan jantung Anda.

4Life Transfer Factor® CV merupakan salah satu target produk milik 4Life. Produk ini memiliki manfaat yang baik untuk menjaga kesehatan jantung dan menjaga sirkulasi darah dapat berjalan dengan lancar. Produk ini juga memiliki antioksidan dan membantu menjaga daya tahan tubuh Anda.



Usus

Usus Anda menampung 70% dari sistem imun Anda dan membantu memfasilitasi hubungan simbiosis antara bakteri baik dan mikroba lainnya. Hal ini dikenal sebagai mikrobioma, dan keseimbangannya penting untuk kesehatan sistem imun Anda.

Tea4Life hadir dengan perpaduan rasa apel dan kayu manis, memberikan cita rasa yang unik dan disukai oleh kebanyakan orang. Teh dengan ramuan kombinasi herbal alami ini hadir untuk mendukung kesehatan sistem pencernaan secara menyeluruh, mendukung proses pembersihan tubuh harian, dan memaksimalkan penyerapan nutrisi makanan. Diformulasikan dari campuran herbal daun senna, kayu manis, buckthorn bark, zingiberis rhizoma dan ramuan ekstrak herbal lainnya.

*PERNYATAAN INI BELUM DIEVALUASI OLEH BPOM ATAU LEMBAGA KESEHATAN LAINNYA. PRODUK INI BUKAN UNTUK OBAT, MENYEMBUHKAN ATAU SEBAGAI PENANGANAN SUATU PENYAKIT.

Pentingnya Suplemen dalam Mendukung Sistem Imun Tubuh

Bagaimana cara kerja suplemen dalam mendukung sistem imun tubuh Anda? Perlu Anda ketahui bahwa sebagian besar suplemen diserap dengan cara yang sama seperti halnya nutrisi dari makanan, yaitu dicerna di usus kecil dan diserap ke dalam aliran darah. Dari sana, nutrisi beredar ke seluruh tubuh dan berperan dalam mendukung fungsi tubuh sehari-hari. Nutrisi yang berperan dalam mendukung sistem atau organ tubuh tertentu dikenal dengan nutrisi spesifik. Contohnya, vitamin A yang merupakan nutrisi penting untuk mendukung kesehatan mata dan fungsi penglihatan, sementara kalsium mendukung kesehatan tulang yang kuat.

Akan tetapi, nutrisi dari makanan saja tidaklah cukup, karena itulah hadirnya suplemen sangatlah penting untuk mendukung fungsi sistem imun tubuh Anda. Selalu beli suplemen dari sumber yang memiliki reputasi baik dan periksa labelnya untuk memastikan produk tersebut mengandung cukup nutrisi yang Anda cari, karena tidak semua suplemen diciptakan sama. Penelitian independen dari sumber yang kredibel juga bisa menjadi indikator yang baik untuk efektivitas suplemen tertentu. Tidak lupa juga untuk selalu tanyakan kepada dokter Anda sebelum menambahkan suplemen baru untuk kebutuhan kesehatan maupun diet Anda.

Sistem imun sangatlah penting karena ini merupakan inti dari kesehatan dan kebugaran Anda. Untuk memperkuat sistem imun Anda, lengkapi nutrisi tubuh dan terapkan pola diet seimbang Anda sepanjang tahun. Pada saat dibutuhkan, baik itu stres fisik maupun cuaca dan lingkungan yang tidak mendukung, suplemen dapat memberikan dukungan yang sangat dibutuhkan untuk sistem imun tubuh.

Pernahkah Anda bertanya-tanya, apakah nutrisi yang menjaga sistem imun Anda berfungsi dengan baik? Anda mungkin pernah mendengar tentang vitamin C, vitamin D, dan Zinc. Semua vitamin dan mineral ini telah terbukti mendukung sistem imun dan responnya, dan penelitian telah menunjukkan bahwa tubuh Anda dapat secara efektif menyerap vitamin dan mineral ini melalui suplementasi. Jika Anda memahami fungsi dan jenis dari sel sistem imun tubuh ini, maka Anda tentu memahami pentingnya mendukung masing-masing jenis sel ini, karena setiap jenis sel sistem imun memiliki kebutuhan nutrisinya sendiri agar dapat bekerja secara efektif.



Akan tetapi, Transfer Factor tidak dianggap sebagai vitamin, mineral, atau herbal; melainkan lebih dari itu, karena mereka adalah molekul yang ditemukan didalam ASI pertama yang disebut kolostrum—makanan kaya antibodi yang meneruskan informasi sistem imun. Transfer Factor mendidik sistem imun yang naif, sehingga lebih siap untuk melawan berbagai serangan berbahaya. Penelitian pra-klinis telah menunjukkan bahwa 4Life® Transfer Factor Plus® Tri-Factor® Formula, yang mengandung transfer factor dari kolostrum sapi dan kuning telur ayam, memiliki manfaat dalam memelihara kesehatan sistem imun. Maka karena itu, kebutuhan akan suplemen yang disertai dengan terpenuhinya nutrisi dari makanan yang bergizi, merupakan salah satu kunci utama dalam tercapainya kesehatan fungsi sistem imun tubuh Anda.

*PERNYATAAN INI BELUM DIEVALUASI OLEH BPOM ATAU LEMBAGA KESEHATAN LAINNYA. PRODUK INI BUKAN UNTUK OBAT, MENYEMBUHKAN ATAU SEBAGAI PENANGANAN SUATU PENYAKIT.



9 Panduan untuk Sistem Imun Tubuh yang Sehat

1. Tidur yang Cukup

Tahukah Anda? Berdasarkan penelitian, tidur yang cukup sangat penting untuk sistem imun agar dapat berfungsi secara optimal. Saat Anda sedang beristirahat, sistem imun melakukan tugasnya untuk memelihara dan mendukung kesehatan tubuh Anda. Akan tetapi, apabila Anda kurang tidur, hal ini menyebabkan lebih dari sekedar kelelahan, yaitu memungkinkannya fungsi sistem imun tubuh menjadi kurang efektif.



2. Konsumsi Makanan Bergizi

Sangatlah penting bagi Anda untuk mengonsumsi banyak buah dan sayuran, karena kandungannya yang kaya akan vitamin C dan E, serta sayuran hijau yang mengandung B6, memberikan manfaat bagi tubuh Anda. Ketiga nutrisi ini berkontribusi dalam mendukung fungsi sistem imun tubuh yang sehat.

3. Jagalah Kebersihan

Seperti halnya peribahasa “bersih pangkal sehat”, penting bagi Anda untuk menjaga kebersihan Anda demi kesehatan yang lebih baik. Contohnya, dengan rajin mencuci tangan dan hindari menyentuh wajah Anda—terutama setelah mengunjungi tempat umum.



4. Rajin Berolahraga

Olahraga adalah kunci untuk sistem imun yang sehat! Tidak hanya membuat Anda sehat secara fisik saja, akan tetapi juga dapat membantu mengurangi stres mental serta meningkatkan kualitas tidur Anda. Olahraga ringan merupakan pilihan yang bagus untuk mendukung sistem imun tubuh yang sehat.



5. Beristirahat Sejenak

Olahraga itu penting, tetapi istirahat setelah berolahraga sama pentingnya. Berikan waktu bagi tubuh Anda untuk memulihkan diri setelah berolahraga berat, dengan memberikan jeda untuk beristirahat dan menghindari latihan berlebihan. Hal tersebut sangat penting, karena tanpa adanya istirahat, tubuh akan melemah dan fungsi sistem imun tubuh menjadi terganggu.

6. Konsumsi Suplemen Bergizi

Terkadang tidak mudah untuk mengandalkan kesehatan tubuh Anda hanya dari makanan yang Anda konsumsi. Multivitamin harian atau suplemen pendukung sistem imun dapat membantu Anda mencapai kesehatan sistem imun yang dibutuhkan.





7. Meminimalisir Tingkat Stres Mental

Stres mental memiliki efek biologis pada sistem imun Anda. Reaksi fisik terhadap stres dapat merusak kesehatan sistem imun Anda. Karena itu, kelola stres agar tidak merusak sistem imun tubuh.

8. Hindari Narkoba dan Alkohol

Alkohol dan obat-obatan dapat membatasi efektivitas sistem imun tubuh Anda. Berdasarkan penelitian, terdapat korelasi antara penggunaan narkoba dan/ atau alkohol dengan kinerja sistem imun tubuh.



9. Mendapatkan Sinar Matahari yang Cukup

Salah satu vitamin yang merupakan komponen kunci untuk mendukung fungsi sistem imun yang lebih baik adalah vitamin D. Ingin tahu di mana mendapatkannya? Tidak perlu jauh-jauh, karena Anda pun bisa mendapatkannya di halaman belakang rumah Anda! Cukup dengan berjemur selama 5-30 menit di bawah sinar matahari untuk memenuhi kebutuhan vitamin D dalam tubuh Anda!



Selalu Aktif Bersama 4Life

Sehat Berolahraga Bersama 4Life

Berlari memang menjadi salah satu olahraga favorit banyak orang. Selain mudah dan murah, berlari pun memiliki segudang manfaat yang baik untuk kesehatan. Sebagai salah satu olahraga yang mudah dilakukan dan bisa dijangkau siapa saja, lari seharusnya bisa menjadi aktivitas rutin masyarakat Indonesia agar tetap sehat. Nah, untuk Anda yang ingin berlari dengan cara yang menyenangkan.

Salah satu komunitas lari di Jakarta yaitu LDR (Long Distance Runners) Indonesia bekerjasama dengan 4Life Indonesia. LDR Indonesia merupakan komunitas yang memiliki pengikut sekitar 72 orang. LDR Indonesia memiliki kegiatan latihan setiap hari Selasa dan Kamis, serta Long Run di Kawasan *Car Free Day* Sudirman Jakarta setiap hari Minggu.

LDR Indonesia pernah mengikuti kompetisi lari, mulai dari kompetisi Nasional sampai Internasional. Banyak prestasi juga yang mereka raih dalam mengikuti kompetisi tersebut. Hal ini didukung oleh latihan rutin yang mereka jalankan setiap minggunya. Pola latihan rutin yang dijalankan oleh LDR Indonesia seperti, latihan interval, tempo *run*, *long run*, dan *strenght training*. Dengan berlatih seperti ini, membawa mereka lebih siap dan tangguh dalam mengikuti ajang kompetisi.

Namun, sayangnya banyak pelari pemula yang belum atau tidak tahu seperti apa sih pola latihan yang efektif dilakukan menjelang ikut kompetisi. Seperti misalnya, pelari memforsir latihan terlalu dekat dengan hari H kompetisi lari yang akan diikuti. Jangan salah, kondisi seperti ini juga kerap terjadi pada pelari yang sudah sering wara-wiri di ajang kompetisi lari. Termasuk juga soal bagaimana meminimalisir terjadi risiko cedera saat latihan atau saat ikut kompetisi.

Buat Anda yang suka olahraga lari, LDR Indonesia punya tips agar olahraga lari tetap aman, diantaranya, lakukan pemanasan yang proporsional, tingkatkan kecepatan lari secara bertahap, atur pola pernapasan dengan benar, mengatur asupan cairan, menggunakan sepatu dan pakaian khusus lari yang nyaman.

Hal lainnya yang sering terabaikan adalah seperti apa sih pola makan bernutrisi yang bisa diterapkan. Dalam berlatih pastinya mereka akan membutuhkan asupan nutrisi yang cukup karena tubuh telah kehilangan tenaga dan elektrolit. Oleh karena itu, perlunya suplemen khusus yang dapat membantu mereka agar tetap optimal saat berolahraga.

Untuk mendukung performa olahraga lari dan memelihara kesehatan secara optimal, pelari dari LDR Indonesia mengonsumsi produk dari 4Life. Beberapa produk yang mereka konsumsi diantaranya 4Life Transfer Factor Tri-Factor Formula, Riovida Stix, Renuvo, BioEFA dan PRO-TF Chocolate.

Semua produk dari 4Life dapat mendukung aktivitas olahraga agar selalu aktif dan sehat dalam berlari. Anda dapat memiliki produk 4Life tersebut dengan mengunjungi situs kami di Indonesia.4life.com

Yuk kita sehat bareng 4Life!





Cara Daftar dan Info 4Life Connexion



	In Person	Virtual
Live-Streamed Sessions	X	X
Webinars	X	X
Registration like (Closed event, \$50 per session)	X	
Tour of the 4Life Manufacturing facility	X	
Registration only	X	
Streamed access (24-hour)	X	X
24/7 Access, 24-hour live		

Buka website: <https://www.4lifeconnexion.com/> dan silahkan lihat pilihannya dan klik *Register Now*

Connexion

HOME REGISTER HOTELS AGENDA LANGUAGE

1 Begin Registration

2 Personal Information

3 Confirmation

Email Address *

4Life ID

Please use the 4Life ID registered with your account. Leave the field empty for guest registration.

Select a registrant type *

- BOGO - One In-Person Attendee + One Guest - \$299.00
Salt Palace Convention Center, Salt Lake City, UT. One In-Person Attendee registration, plus one In-Person Guest Attendee registration. Includes Virtual Access.
- In-Person Attendee - \$299.00
Salt Palace Convention Center, Salt Lake City, UT. One In-Person Attendee registration. Includes Virtual Access.
- Virtual Access - \$49.00
Virtual access only and is non-refundable.

Continue

Already Registered? View or modify your existing registration.

- Pada poin 1 (**Begin Registration**) isi email, 4life ID Anda dan pilih *registrant type* yang Anda inginkan lalu klik *Continue*
- Anda juga bisa mengubah tipe registrasi Anda dengan cara mengklik *Already Register? View or modify existing registration*

Connexion

HOME REGISTER HOTELS AGENDA LANGUAGE

1 Begin Registration

2 Personal Information

3 Agents

4 Additional People

5 Payment

6 Confirmation

First Name *

Last Name *

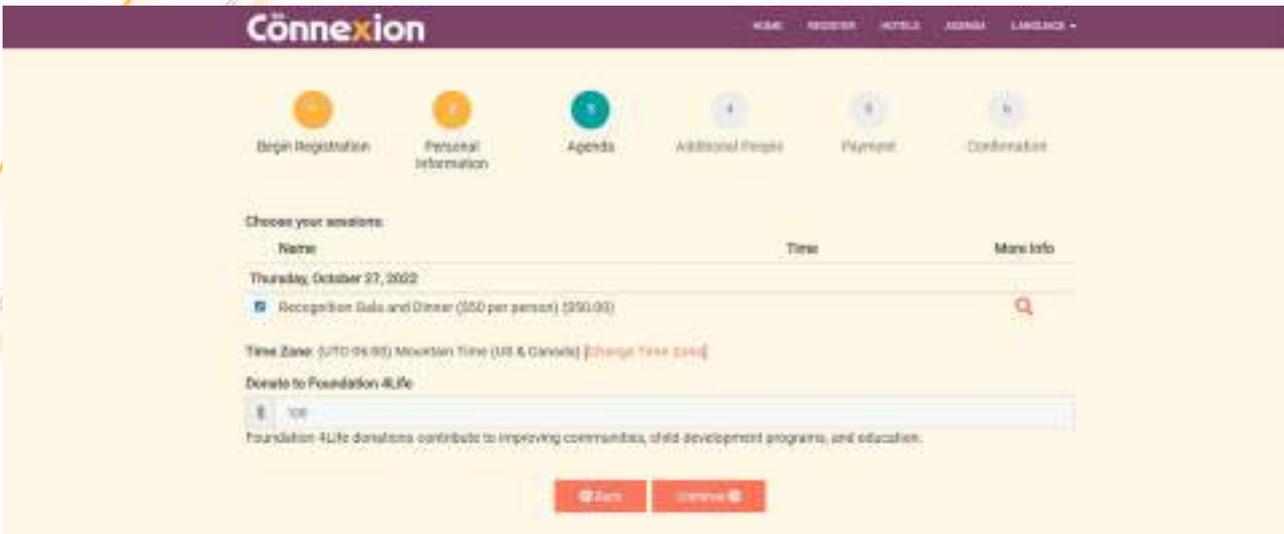
Choose A Password *

Repeat Your Password *

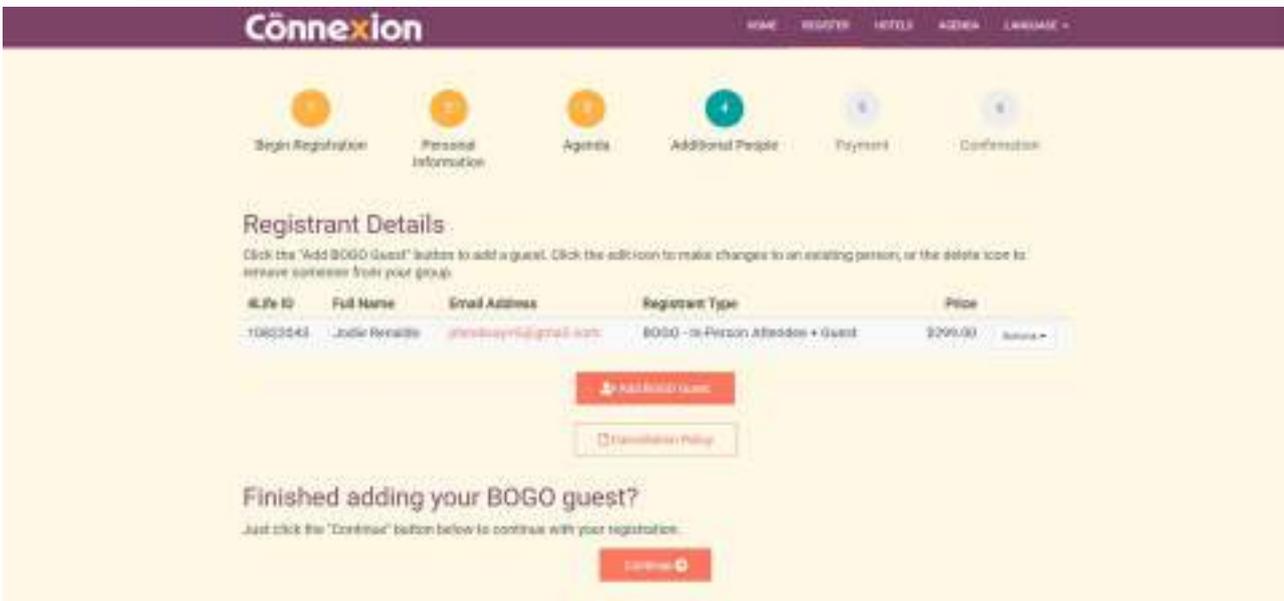
Creating a password lets you log back in to modify your registration, and speeds up your next registration.

Back Continue

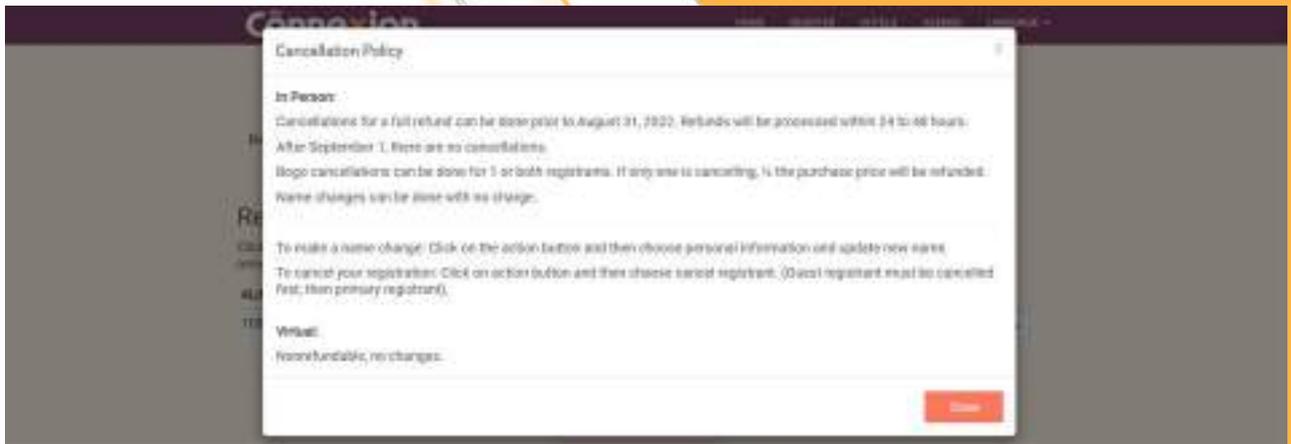
- Pada poin 2 (**Personal Information**) isi nama depan, nama belakang dan pilih/isi password yang Anda inginkan lalu klik *Continue*



- Pada poin 3 (**Agenda**) ceklis menu pilihan tersebut dan Anda dapat memberikan donasi pada Foundation 4Life dengan mengisi nominal yang akan diberikan.



- Pada poin 4 (**Additional People**) Jika Anda ingin menambah tamu pada pendaftaran, dapat mendaftarnya pada Add BOGO Guest.

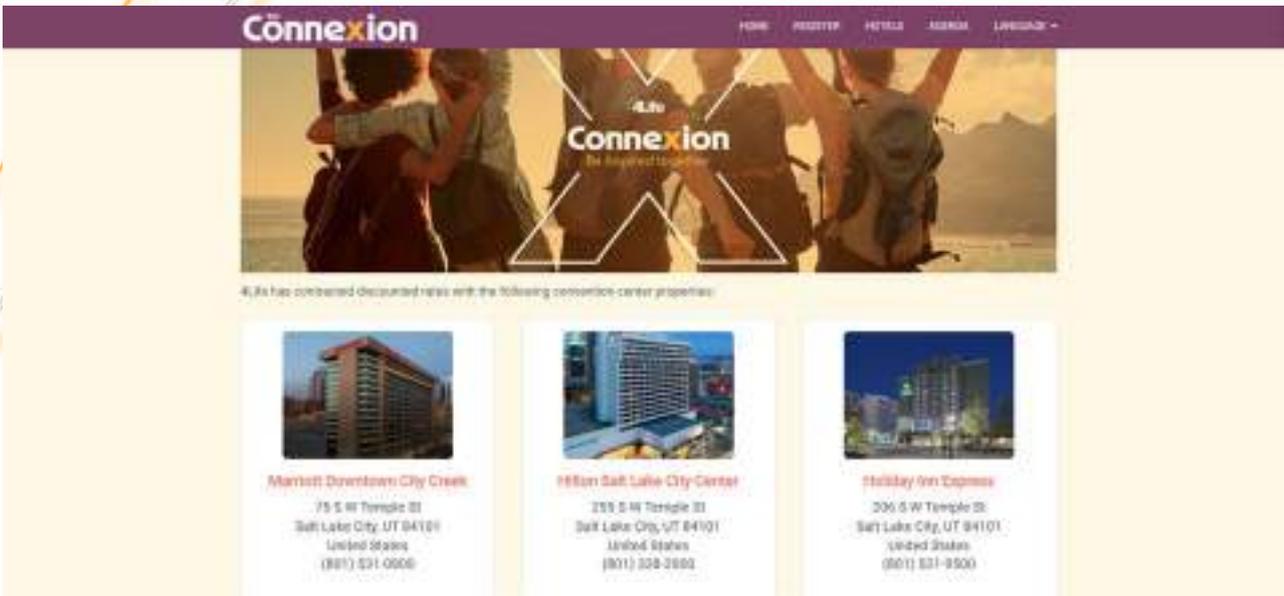


Harap diperhatikan peraturan pada Cancellation Policy jika Anda ingin membatalkan tiket Anda.



• **Langkah Pembayaran – Payment**

Jika Anda sudah mengisi semua kolom, Anda dapat melakukan metode pembayaran dengan melengkapi informasi data kartu yang telah disediakan dan melakukan konfirmasi diakhir.



5. Pada bagian **Others Information – Hotels Selection** terdapat beberapa informasi hotel yang dapat Anda pilih untuk Anda dapat tinggal.



6. Pada bagian **Others Information – Agenda** terdapat informasi susunan rangkaian acara 4Life Connexion mulai dari tanggal 26 – 29 Oktober 2022 yang dapat Anda ikuti.



4Life Meraih Dua Penghargaan Gold Titan

2022 TITAN Business Awards

2022 TITAN Business Awards baru-baru ini merilis daftar pemenang resminya. Untuk dua kategori yaitu Produk Konsumen Terbaik dan Kesehatan Terbaik, 4Life Gold Factor adalah pemenangnya.

Berdasarkan tim juri, pada tahun ini terdapat lebih dari 800 peserta dari perusahaan yang beroperasi di seluruh Amerika Utara dan di tempat lain yang mendaftarkan diri untuk bersaing mendapatkan penghargaan TITAN. Untuk menegakkan ketidakberpihakan dan mengakui keunggulan, "Proses Penjurian dan Evaluasi" TITAN dilakukan melalui penjurian buta. Standar obyektif berfungsi sebagai tolok ukur untuk penilaian yang diselesaikan tanpa perbandingan antar perusahaan.

Kompetisi tahunan ini diselenggarakan oleh International Awards Association (IAA). Thomas Brandt, juru bicara IAA mengatakan: "Titans hadir untuk merayakan pencapaian di sektor bisnis. Itu membuat kami bangga ketika kami melihat entitas yang berprestasi dan menginspirasi memilih untuk berpartisipasi. Tingkat persaingan dalam peserta yang kami terima tahun ini di luar ekspektasi kami."

Sejak tahun 1998, 4Life Research telah berkomitmen untuk memperoleh paten, keunggulan ilmiah, penelitian dan pengembangan, praktik manufaktur yang baik, dan jaminan kepuasan pelanggan yang mencerminkan kepercayaan perusahaan terhadap produknya.

Calvin Jolley, selaku *Vice President of Corporate Communications 4Life*, mengatakan: "Penelitian atas nama kami. Sains tetap menjadi bagian integral dari misi kami, yang merupakan visi dari pendiri 4Life, David dan Bianca Lisonbee. Sangat menyenangkan menerima pengakuan untuk Gold Factor ini selama perayaan satu tahun produk kami di dunia."

4Life, Immune System Company®, dan yang pertama membawa penelitian Transfer Factor ke dunia, memiliki kantor di 25 negara untuk melayani pelanggan dari berbagai perusahaan di seluruh dunia.





Go 2 Promotion™

PERSONAL

Essentials Pack

#392090414

BONUS
1x Canvas tote bag 4life



HEMAT
Rp1.655.600

LP
200

1x TF Plus • 2x TF Tri • 1x TF Renuvo • 2x Riovida Stix
3x RioVida Juice (Single)

Rp4.030.000

COMPLETE

Essentials Pack

#392090415

BONUS
1x Canvas tote bag 4life



HEMAT
Rp3.069.100

LP
400

3x TF Plus • 5x TF Tri • 1x TF Renuvo • 2x Riovida Stix
4x RioVida Juice (Single) • 1x BioEFA

Rp7.540.000

PROFESSIONAL

Essentials Pack

#392090416

BONUS
1x Backpack exclusive 4life



HEMAT
Rp5.881.500

LP
800

6x TF Plus • 8x TF Tri • 3x TF Renuvo • 4x Riovida Stix
8x RioVida Juice (Single) • 4x BioEFA

Rp15.650.000

Syarat dan ketentuan:

Paket akan tersedia untuk pesanan non-Loyalty dan Loyalty. Bonus produk **Essential Pack** akan mengikuti Bonus Produk Loyalty pada bulan berjalan.

Poin Loyalty:

- Poin loyalty yang didapat hanya 15% dari total LP per-pack. Maksimal 120 LP.
- Berlaku akumulasi LP untuk setiap pembelian **Essential Pack** (800LP).



Go 2 Promotion™

Maksimalkan bonus Anda!

200 LP

Personal Essential Pack
BONUS: Rp250.000

400 LP

Complete Essential Pack
BONUS: Rp500.000

800 LP

Professional Essential Pack
BONUS: Rp1.000.000



Customer baru yang ingin mengenal produk terbaik 4Life.



Calon Mitra dan Mitra baru yang ingin mengembangkan organisasinya.



Mitra dan para *Leader* yang ingin meraih lebih banyak lagi bonus dan penghasilan.

SYARAT & KETENTUAN:

- > Go 2 Promotion berlaku untuk Mitra di semua peringkat Associate dan di atasnya.
- > Mitra harus memiliki setidaknya 100 LP pribadi selama periode bonus bulanan agar memenuhi syarat untuk Go 2 Promotion.
- > Tidak ada batasan jumlah bonus Go 2 Promotion yang dapat diperoleh pendaftar pada bulan tertentu.
- > Dalam kasus pesanan melalui MyShop, volume turut berkontribusi terhadap Volume Pribadi Anda, tetapi bonus Go 2 Promotion tetap dibayarkan kepada pendaftar Anda.
- > Ragam produk Paket Esensial dan jumlah LP dapat berubah sewaktu-waktu.
- > Paket Esensial ini dapat ditambahkan ke dalam pesanan Program Loyalty.
- > Mitra dapat meraih *multiple bonus* dengan menggabungkan promo Go 2 Promotion dan Builder Bonus.



SKEMA BONUS 1



Rp250.000

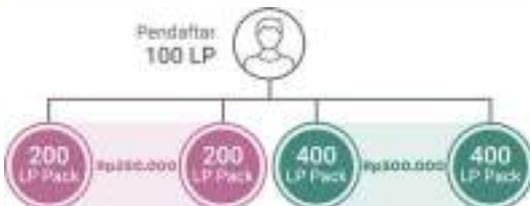
Sistem Mekanisme Bonus Go 2 Promotion

SKEMA BONUS 4



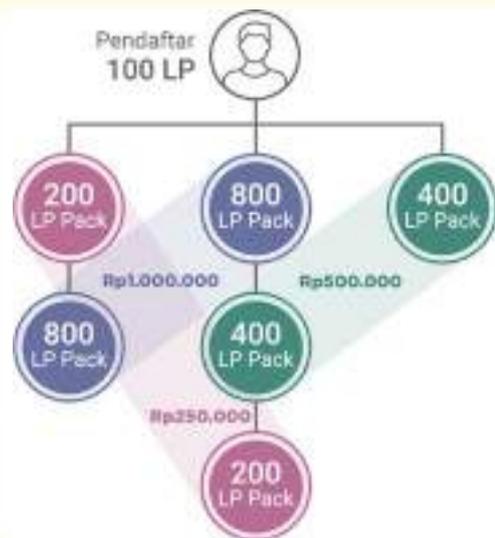
Rp1.750.000

SKEMA BONUS 2



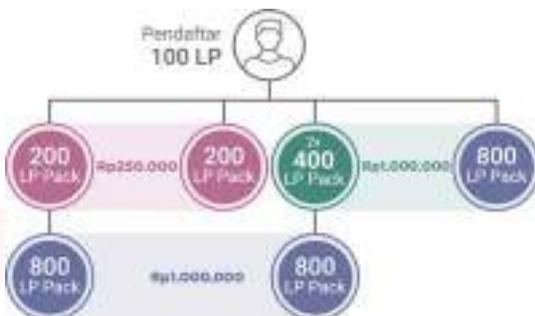
Rp750.000

SKEMA BONUS 5



Rp1.750.000

SKEMA BONUS 3



Rp2.250.000

*Syarat dan ketentuan berlaku



PERIODE
JANUARI - JULI 2022*

Salt Lake City 5 Nights

**Menangkan 1 Tiket GE trip
ke International Convention*
Salt Lake City (Okt. 2022)**

- Menginap di Hotel Bintang 5 (5 Nights).
- Tiket Pulang-Pergi.
- Airport transfer dari dan menuju bandara di US.
- Complimentary ticket registrasi di Convention untuk satu orang.
- Uang saku 500 USD.

Perjalanan Great Escape dihadiahkan kepada mitra 4Life dengan reputasi yang baik dan telah menunjukkan keterampilan kepemimpinan dengan menjual produk 4Life, mengadakan pertemuan 4Life, mengembangkan organisasi penjualan mereka, menunjukkan peningkatan peringkat di 4Life, serta melatih Afiliasi lain dalam jangka waktu yang lama.

Syarat dan ketentuan konvensi international di Salt Lake City, Utah, Oktober 2022:

*Pemenang bisa memilih GE ke US atau GE Regional (Jika terjadi kendala visa atau hal lain).

*Jika Anda bukan warga negara Amerika Serikat dan memilih untuk bepergian ke Amerika Serikat, Anda harus divaksinasi dan mengikuti protokol perjalanan yang ditetapkan oleh badan pengatur dengan biaya dan risiko Anda sendiri. Pengujian saat masuk atau keluar mungkin diperlukan (lihat pedoman perjalanan negara tertentu Anda). Pengurusan dan biaya visa di tanggungan oleh pemenang.

*Jika Mitra 4Life memilih program Great Escape International Convention Trip dan karena alasan apapun tidak dapat melakukan perjalanan pada menit terakhir, maka reward GE Mitra 4Life akan hangus.

*Jika konvensi dibatalkan, atau diubah menjadi acara online, atau larangan perjalanan telah diberlakukan baik oleh Amerika Serikat atau negara peserta yang membatasi kualifikasi memasuki wilayah Amerika Serikat selama periode konvensi, Anda akan memiliki pilihan untuk menghadiri perjalanan Great Escape regional.

*Syarat dan Ketentuan standar Great Escape berlaku. Silakan merujuk ke poster Great Escape standar untuk detailnya.

**Silver Elite memiliki kesempatan untuk meraih kualifikasi ulang setiap tahun. Silver Elite harus memenuhi kualifikasi tiga kali dalam periode 12 bulan untuk mendapatkan kembali perjalanan Great Escape. Periode requalifikasi dimulai sembilan bulan setelah perjalanan sebelumnya diperoleh.

**Mitra 4Life hanya dapat memperoleh setiap perjalanan di setiap peringkat sebanyak satu kali, kecuali perjalanan Silver Elite. Kualifikasi dalam satu bulan hanya dihitung untuk mendapatkan satu perjalanan Great Escape. Perjalanan Great Escape harus diperoleh secara berurutan (dari tingkatan kualifikasi satu sampai lima).

**4Life berhak menahan, mereview, atau membatalkan perjalanan Great Escape Mitra yang tidak mematuhi kebijakan dan prosedur 4Life atau ditemukan pelanggaran kode etik. Perjalanan Great Escape tidak dapat dipindahtangankan.



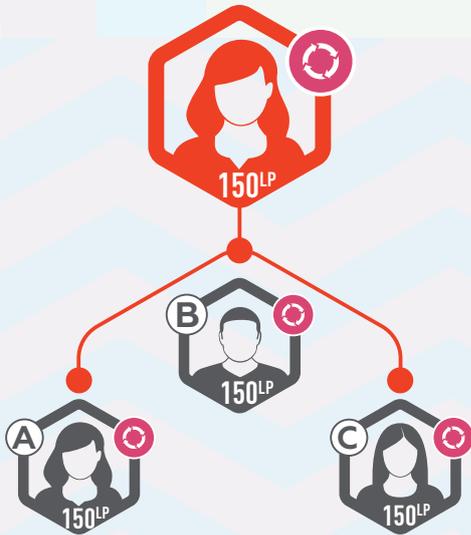
Builder Bonus™

FIXED AMOUNT

Periode Mei - Desember 2022

Builder & Builder Elite

Anda⁽¹⁾

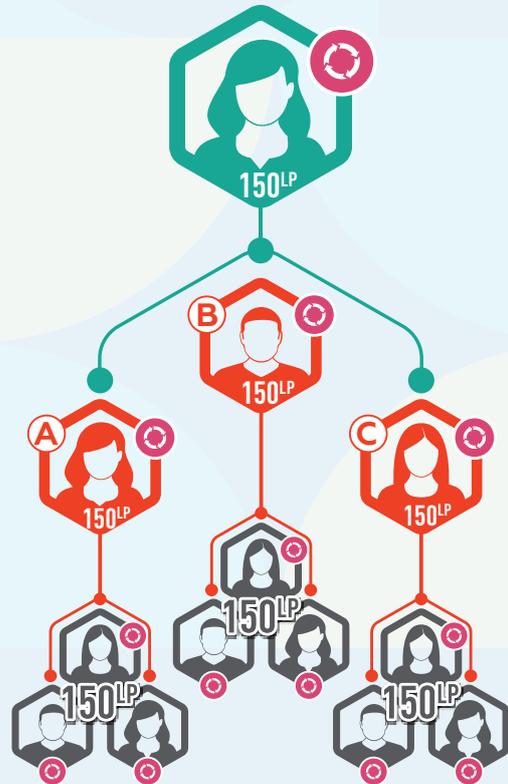


LEVEL 1 Rp. 500.000,-

Team Volume 600LP

Builder - Diamond Elite

Anda⁽¹⁾



LEVEL 2 Rp. 2.000.000,-

3 Enroll Pribadi pada Level 1 yang mencapai Builder Bonus Level 1

SYARAT & KETENTUAN

1. Harus **PEMBELIAN LOYALTY**.
2. Builder Bonus Level 1 hanya ditujukan untuk peringkat **Builder dan Builder Elite** sedangkan Builder Bonus Level 2 ditujukan untuk peringkat **Builder - Diamond Elite**.
3. Builder Bonus Level 1 bagi peringkat **Builder dan Builder Elite** harus memiliki minimal 3 (tiga) Enroll pribadi pada Level 1 dengan 150LP Loyalty dan total 600LP untuk team volume.
4. Builder Bonus Level 2 bagi peringkat **Builder - Diamond Elite** harus memiliki minimal 3 (tiga) Enroll pribadi pada Level 1 yang telah memenuhi kualifikasi Builder Bonus Level 1 (Rp. 500.000) tersebut diatas.
5. Peringkat **BUILDER DAN BUILDER ELITE** yang memenuhi kualifikasi akan mendapatkan level 1 (Rp. 500.000,-) atau level 2 (Rp. 2.000.000,-).
6. Peringkat **DIAMOND DAN DIAMOND ELITE** yang memenuhi kualifikasi akan mendapatkan level 2 (Rp. 2.000.000,-).
7. Bonus belum dipotong Pajak.
8. 4Life berhak membatalkan reward jika ditemukan pelanggaran Kode Etik.



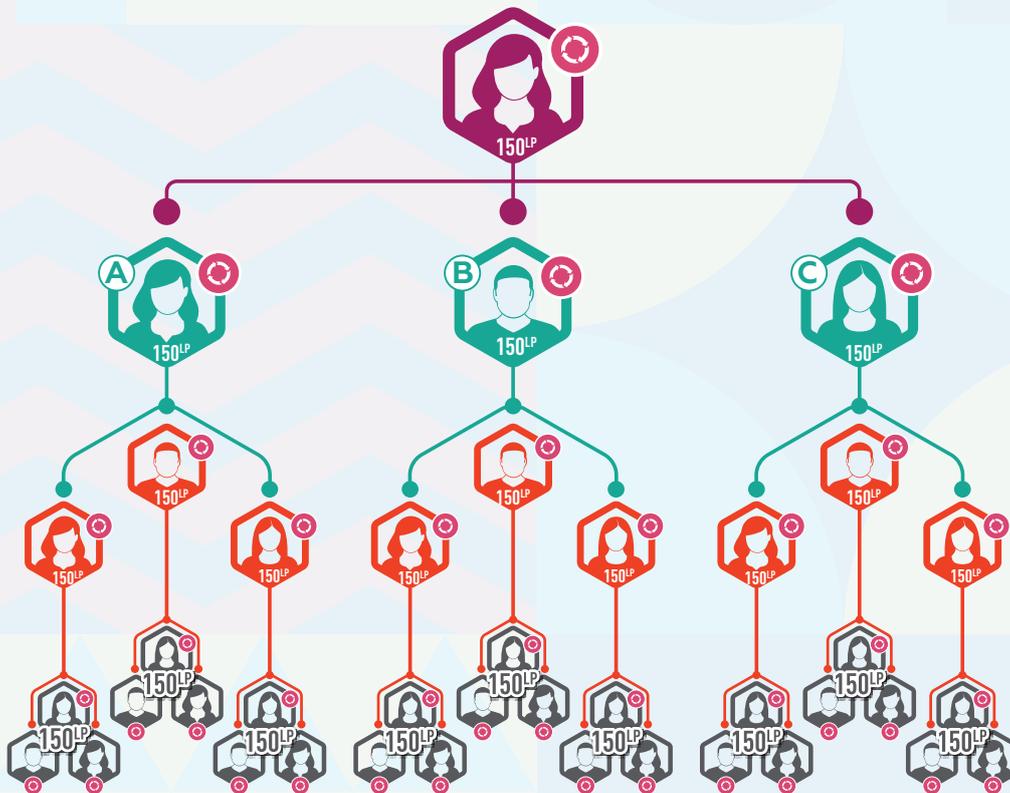
Builder Bonus™

FIXED AMOUNT

Periode Mei - Desember 2022

Builder - Platinum Elite

Anda⁽¹⁾



LEVEL 3 Rp. 8.000.000,-

3 Enroll Pribadi pada Level 1 dan 9 Mitra pada Level 2 masing-masing mencapai Builder Bonus Level 1

SYARAT & KETENTUAN

1. Harus **PEMBELIAN LOYALTY**.
2. Builder Bonus Level 3 ditujukan untuk peringkat **Builder - Platinum Elite**.
3. Builder Bonus Level 3 bagi peringkat **Builder - Presidential** harus memiliki minimal 3 (tiga) *Enroll* pribadi pada Level 1 yang masing-masing telah memenuhi kualifikasi Builder Bonus Level 2 (**Rp. 2.000.000**) dan 9 mitra pada Level 2 yang masing-masing telah memenuhi kualifikasi Builder Bonus Level 1 (**Rp. 500.000**).
4. Builder Bonus Level 3 bagi peringkat **Builder - Platinum Elite** yang memenuhi kualifikasi Level 3 akan mendapatkan (**Rp. 8.000.000**), **Bronze - Platinum Elite** wajib mempertahankan peringkat tertinggi dan memenuhi kualifikasi Builder Bonus Level 3.
5. 4Life berhak membatalkan reward jika ditemukan pelanggaran Kode Etik.



PRO-TF

ALife

PANGAN TAMBAHAN UNTUK OLAHRAGAwan
DIPERKAYA PROTEIN

SUPPORT TRANSFORM

CHOCOLATE FLAVOR

BPM RI ML 26.190.405.777
BERAT BERSIH 357 g