

Hari Kartini di IPB : Happy Eating Tetapi Badan Tetap Langsing

<http://news.ipb.ac.id>

Diposting oleh admin pada tanggal 25 April 2012

Ada banyak kegiatan diselenggarakan Agrianita IPB dalam menyambut hari Kartini seperti bazaar aneka produk diversifikasi pangan, tes kesehatan, lomba memasak berbasis jagung. Dalam kegiatan lomba masak, aneka sajian lezat dibawakan peserta lomba. Bidang Humas dan Protokoler Sekretaris Eksekutif IPB misalnya menyajikan menu tradisional diversifikasi pangan yaitu lempeng berbahan baku beras jagung dan botok mie jagung. Selain murah, menu ini mudah dan enak untuk santapan bersama keluarga.

Selain aneka kegiatan tersebut, juga digelar Seminar Kesehatan Wanita bertema No Extra Kilogram yang dibawakan oleh narasumber Ir. Nunik Harsiana, seorang Communication Expert yang banyak menginspirasi orang di Indonesia bahkan mancanegara.

Dalam sambutannya Rektor mengatakan momen peringatan Hari Kartini dijadikan Agrianita IPB untuk banyak memetik pelajaran tentang jasa-jasa beliau pada jamannya." Bagi IPB, menurut Rektor melalui kegiatan ini penting mengingat IPB tidak bisa maju sendiri. IPB membutuhkan semua elemen yang saling mendukung, termasuk peran Agrianita IPB.

Terkait bagaimana cara hidup sehat, banyak perilaku tidak disadari sesungguhnya tidak baik, dengan mengupas dan membahasnya oleh pakar yang kompeten, Rektor berharap dapat mengubah hal-hal dalam jangka panjang dapat memiliki dampak yang signifikan.

Karena kita memperingati hari Kartini tentu kita tidak akan mudah melupakan karyanya yang berjudul Habis Gelap Terbitlah Terang. Banyak kandungan makna yang digali dari hal tersebut seperti ada suasana penuh harapan, bisa bermakna kebodohan, adanya kemajuan dari ketidaktahuan menjadi lebih tahu. Karena itu mari kita berubah, seperti habis gelap terbitlah terang.

Ir. Nunik Harsiana, Hipnoterapis yang juga alumni IPB membagikan trik jitu bagaimana cara untuk tetap bisa happy eating tetapi badan tetap langsing. Menurutnya sehat dan langsing semuanya bersumber dari pikiran manusia. Pada sebagian manusia masih banyak memiliki kebiasaan yang dipercaya atau yang diyakini padahal tidak baik untuk kesehatan, misalnya adanya kepercayaan bagi wanita hamil harus makan untuk porsi dua orang. Selain itu hambatan sulit langsing lainnya adalah dieting heboh, misalnya tidak sedikit wanita yang ingin langsing menggunakan berbagai terapi dan melaksanakan diet padahal sedikit kemungkinannya untuk berhasil. Hal lainnya adalah Emosional Eating yaitu makan hanya karena nafsu emosi. Ketiga hambatan tersebut dapat dikendalikan dengan mengubah cara berpikir dan harus bisa mensinergiskan antara pikiran dan tubuh kita. (dh)