

Diet Kopi Susu

Dion Haryadi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920579723&lokasi=lokal>

Abstrak

Jika kita makan di bawah kebutuhan kalori harian kita, Tapi jika kita makan di atas kebutuhan ini, maka berat badan kita akan meningkat. Cukup sederhana, bukan?

Sama sederhananya dengan manajemen kekayaan. Jika kita menghasilkan lebih banyak uang daripada menghabiskannya, maka kita akan menjadi lebih kaya. Tapi jika kita menghabiskan uang lebih banyak daripada apa yang kita hasilkan, maka kekayaan kita akan berkurang.

Jika praktiknya sesederhana teorinya, saya rasa semua orang dengan mudah menjadi kaya. Pada kenyataannya, ada banyak hal yang mempengaruhi penghasilan dan pengeluaran kita. Level pengalaman, kesempatan, sertifikasi, kegigihan, gaya hidup, tempat tinggal, status keluarga, dan sebagainya.

Buku ini menegaskan bahwa diet itu tidak harus menyengsarakan, diet tidak memerlukan ramuan khusus, diet itu jangka panjang jadi harus bisa dinikmati, nasi putih gak bikin gendut, dan masih banyak misinformasi seputar diet yang bikin sengsara.