

## Eps 9

### SEGMENT 1

#### HOST OPENING:

**SELAMAT SIANG PEMIRSA/ APA KABAR? SAYA \_\_\_ HADIR KEMBALI DI HADAPAN ANDA DENGAN SEJUMLAH INFORMASI MENARIK UNTUK ANDA SIMAK/ TENTUNYA SEPUTAR DUNIA PEREMPUAN//**

**MENJADI SEHAT PASTINYA MENJADI HAL YANG SANGAT DI IDAMKAN OLEH SETIAP ORANG, TERMASUK ANDA KAN ?// DAN UNTUK MENDAPATKAN HIDUP YANG SEHAT/ BANYAK CARA YANG BISA DILAKUKAN// SALAH SATUNYA ADALAH PENGKONSUMSIAN JUS// DUNIA PEREMPUAN AKAN MEMBAHAS LENGKAP MANFAAT JUS UNTUK ANDA// SELAIN ITU/ ADA INFORMASI SEPUTAR CEMILAN-CEMILAN YANG SEHAT UNTUK ANDA// THIS IS WHAT YOU SHOULD KNOW//**

#### VT MANFAAT JUS

**JUS/ ADALAH MINUMAN YANG MENYEGARKAN YANG SERING MENJADI PILIHAN ORANG-ORANG// KITA PUN MENGENAL BERAGAM JENIS JUS/ MULAI DARI JUS BUAH HINGGA JUS SAYURAN// SALAH SATU YANG MENJADI FAVORIT ADALAH JUS ALPUKAT// KIRA – KIRA SEBERAPA BESAR MANFAAT JUS ALPUKAT UNTUK KESEHATAN YA?//**

**PERTANYAAN UNTUK PAKAR:**

- 1. APA SAJA MANFAAT JUS ALPUKAT UNTUK KESEHATAN?**
- 2. SEBERAPA BESAR PENGARUH DARI JUS ALPUKAT UNTUK KESEHATAN?**

**NAMUN/ TIDAK SEDIKIT ORANG YANG TAKUT MENGONSUMSI ALPUKAT KARENA BUAH INI DIANGGAP MENGANDUNG LEMAK YANG TINGGI// KIRA – KIRA BENER ENGGA YA?**

**PERTANYAAN UNTUK PAKAR:**

- 1. BENAR TIDAK KALAU ALPUKAT ITU BISA MEMBUAT GEMUK?**
- 2. KANDUNGAN APA SAJA YANG DIMILIKI BUAH ALPUKAT?**
- 3. JADI BAIKNYA SEBERAPA SERING PENGKONSUMSIAN JUS ALPUKAT?**

**NAH/ WOMEN// KITA SUDAH MENGUPAS TUNTAS SEPUTAR MANFAAT JUS ALPUKAT// JADIKAN JUS MINUMAN SEGAR MENYEHATKAN PILIHAN ANDA//**

(BACKSOUND:)

FLASH BUMPER

## **VT YUK BERHENTI NGEMIL YANG SALAH**

NGEMIL/ ATAU MAKAN MAKANAN RINGAN ADALAH AKTIFITAS YANG SULIT DIHINDARKAN// APALAGI DALAM SITUASI TERTENTU SEPERTI MENUNGGU/ BEKERJA/ MEMBACA BUKU ATAUPUN MENONTON FILM// PADAHAL/ TERLALU SERING ITU BERBAHAYA LHO WOMEN//

SESEKALI MAKAN CEMILAN, MEMANG TIDAK BERPENGARUH APA-APA// TAPI TERNYATA KEBIASAAN NGEMIL MENYEBABKAN MASALAH PADA PINGGANG ANDA// KEGEMUKAN DAN MASALAH KESEHATAN LAIN MENJADI HAL YANG MENYERTAI KEBIASAAN MAKAN CEMILAN//

PERTANYAAN KE PAKAR:

1. BAGAIMANA SIH NGEMIL YANG SALAH ITU?
2. APA SAJA YANG HARUS DILAKUKAN UNTUK MENGHINDARI CARA NGEMIL YANG SALAH?
3. APA SAJA RESIKO DARI CARA NGEMIL YANG SALAH?

WOMEN/ JANGAN KHAWATIR// NGEMIL MEMANG BERESIKO/ TAPI BUKAN BERARTI TIDAK BOLEH SAMA SEKALI DILAKUKAN// ADA BEBERAPA CARA AGAR ANDA BISA TETAP MENIKMATI CEMILAN/ TANPA WAS WAS DENGAN RESIKO YANG MENGINTAI//

PERTANYAAN KE PAKAR:

1. ADA TIDAK CEMILAN YANG SEHAT YANG AMAN DIKONSUMSI?
2. ADA WAKTU-WAKTU KHUSUS YANG AMAN UNTUK NGEMIL TIDAK?

WOMEN/ ITU TADI MANFAAT DARI KOPI UNTUK KESEHATAN KITA// YUK/ MULAI RACIK KOPI KESUKAAN ANDA//

(BACKSOUND:)

FLASH BUMPER

**HOST CLOSING:**

**JANGAN KEMANA-MANA PEMIRSA KARENA MASIH BANYAK INFORMASI YANG AKAN SAYA BERIKAN UNTUK ANDA/ HANYA DI DUNIA PEREMPUAN//**

**SEGMENT 2**

**HOST OPENING:**

**MASIH BERSAMA SAYA \_\_\_\_\_ DI DUNIA PEREMPUAN//**

**SIAPA YANG TIDAK MAU MEMILIKI PASANGAN YANG SELALU JUJUR DAN TERBUKA/ NAMUN PERLU ANDA KETAHUI TIDAK SEMUA KEJUJURAN DAPAT DITERIMA DENGAN BAIK OLEH PASANGAN// DAN ADA BEBERAPA HAL YANG SEBAIKNYA TIDAK PERLU DIKETAHUI OLEH PASANGAN ANDA//**

**SELAIN ITU/ ADA JUGA TIPS PERSIAPAN UNTUK MENGHADAPI WAWANCARA KERJA// MARI LIHAT LIPUTANNYA//**

**VT KEJUJURAN YANG MERUSAK HUBUNGAN**

**BERSIKAP TERBUKA DAN JUJUR DALAM SEBUAH HUBUNGAN MEMANG PENTING//TAPI, TERKADANG ANDA PERLU MENGKAMUFLASE SEDIKIT FAKTA// KARENA JIKA ANDA MENGUNGKAPKANNYA TERLALU JUJUR/ DAPAT BERDAMPAK PADA HANCURNYA HUBUNGAN//**

**PERTANYAAN UNTUK PAKAR:**

- 1. MENGAPA TERLALU JUJUR BISA MENGHANCURKAN HUBUNGAN?**
- 2. BIASANYA HAL APA YANG TIDAK PERLU KITA SAMPAIKAN KEPADA PASANGAN?**

**ANDA HARUS PINTAR MEMILIH HAL YANG INGIN DISAMPAIKAN PADA PASANGAN// SALAH-SALAH/ NIAT ANDA YANG INGIN JUJUR PADA PASANGAN MALAH BERBALIK AKAN MEMBAWA MASALAH PADA HUBUNGAN ANDA//**

**PERTANYAAN UNTUK PAKAR:**

- 1. SEBAIKNYA APA YANG HARUS DILAKUKAN SAAT HARUS JUJUR MENGENAI HAL YANG SENSITIF DENGAN PASANGAN?**
- 2. APAKAH BAIK MENYIMPAN BEBERAPA FAKTA/HAL DARI PASANGAN?**

BAGAIMANA DENGAN ANDA, APAKAH LEBIH BAIK JUJUR DAN MENANGGUNG RESIKONYA ATAU MENYIMPANNYA SAJA DI DALAM HATI?

(BACKSOUND:)

FLASH BUMPER

### **VT PERSIAPAN MENGHADAPI WAWANCARA**

ANDA AKAN WAWANCARA KERJA HARI INI?// JANGAN GUGUP DAN PANIK/ KARENA **WAWANCARA KERJA** BISA BERJALAN LANCAR ASALKAN DIPERSIAPKAN DENGAN MATANG// NAH/ SEPERTI DIKETAHUI/ WAWANCARA ADALAH KESEMPATAN PERTAMA MEMBANGUN HUBUNGAN DENGAN ORANG YANG MUNGKIN PENTING UNTUK KESUKSESAN KARIER DI MASA MENDATANG// //

INTERVIEW DENGAN PAKAR:

1. SEBERAPA BESAR PENGARUH KESAN PERTAMA SAAT SEDANG WAWANCARA?
2. BIASANYA GESTUR SEPERTI APA YANG MENJADI NILAI MINUS DIMATA PEMILIK PERUSAHAAN?

KESAN YANG DIDAPATKAN OLEH PEMILIK PERUSAHAAN SAAT WAWANCARA/ TERNYATA JUGA MENJADI PERTIMBANGAN/ APAKAH ANDA AKAN DIREKRUT ATAU TIDAK

INTERVIEW DENGAN PSIKIATER:

1. APA SAJA YANG HARUS DIPERSIAPKAN KETIKA MENGHADAPI WAWANCARA KERJA?
2. GESTUR SEPERTI APA YANG MUNGKIN AKAN MEMBERI KESAN YANG BAIK DENGAN PEWAWANCARA?

BAGAIMANA WOMEN?// MUDAH-MUDAHAN ANDA BISA MEMPERSIAPKAN DIRI ANDA UNTUK LEBIH PERCAYA DIRI DALAM MENGHADAPI WAWANCARA KERJA YA//

(BACKSOUND: )

FLASH BUMPER

**HOST CLOSING:**

**SETELAH JEDA BERIKUT SAYA MASIH AKAN BERBAGI INFORMASI YANG TENTUNYA SAYANG UNTUK ANDA LEWATKAN// JANGAN KEMA-MANA TETAP DI DUNIA PEREMPUAN//**

### **SEGMENT 3**

#### **HOST OPENING:**

**MASIH DI DUNIA PEREMPUAN// MEMILIKI PERUT YANG BUNCIT TENTU SANGAT MENGANGGU PENAMPILAN/ TERLEBIH ANDA AKAN SULIT MEMILIH MODEL PAKAIAN YANG COCOK UNTUK MENUTUPI PERUT ANDA// NAH/ DUNIA PEREMPUAN AKAN BERBAGI BEBERAPA INFORMASI SEPUTAR OLAHRAGA YANG DAPAT MENGECILKAN PERUT // WOMEN/ THIS IS WHAT YOU SHOULD KNOW//**

#### **VT OLAHRAGA MENGECILKAN PERUT**

**MEMILIKI PERUT YANG BUNCIT MEMANG MENYEBALKAN// SELAIN MENGANGGU PENAMPILAN/ CARA MENGECILKANNYA PUN TERBILANG CUKUP SUSAH// LANTAS/ BAGAIMANA CARA MENGECILKAN PERUT YANG BUNCIT?//**

#### **INTERVIEW PAKAR:**

- 1. BENTUK OLAHRAGA SEPERTI APA YANG EFEKTIF UNTUK MENGECILKAN PERUT?**
- 2. BERAPA LAMA/ BERAPA KALI INTERVAL OLAHRAGA HARUS DILAKUKAN?**

**SELAIN BEROLAHRAGA/ ANDA JUGA HARUS MENGUBAH POLA MAKAN ANDA MENJADI LEBIH SEHAT// ANDA BISA MENGONSUMSI MAKANAN SEHAT YANG DAPAT MEMBAKAR LEMAK LEBIH CEPAT//**

#### **INTERVIEW AHLI GIZI:**

- 1. APA SAJA OLAHRAGA ALTERNATIF YANG BISA MENJADI PILIHAN UNTUK MENGECILKAN PERUT? TERUTAMA BAGI MEREKA YANG SIBUK?**
- 2. OLAHRAGANYA HARUS DIIRINGI DIET?**
- 3. POLA MAKAN SEHAT YANG BAGAIMANA YANG HARUS DIJALANI?**
- 4. APA SAJA KANDUNGAN YANG HARUS DITAMBAH PENGKONSUMSIANNYA?**

**SELAIN BERLATIH, JANGAN LUPA UNTUK TETAP MENJAGA POLA MAKAN ANDA// POLA MAKAN YANG SEHAT MERUPAKAN LANGKAH AWAL UNTUK MENDAPATKAN PERUT YANG LEBIH INDAH DAN KENCANG//**

**(BACKGROUND: )**

FLASH BUMPER

**HOST CLOSING:**

**ITU TADI BEBERAPA TIPS DAN INFORMASI MENARIK YANG TELAH KAMI SAJIKAN UNTUK ANDA// NANTIKAN KAMI SETIAP MINGGUNYA DENGAN BERBAGAI INFORMASI LAINNYA YANG PASTINYA SAYANG UNTUK ANDA LEWATKAN// ANDA JUGA BISA MENGIRIMKAN TIPS DAN PERTANYAAN SEPUTAR DUNIA PEREMPUAN// CARI TAHU APA YANG ANDA BUTUHKAN/ KARENA YANG ANDA BUTUHKAN HANYA ADA DI DUNIA PEREMPUAN/ SETIAP HARI MINGGU JAM 11 SIANG HANYA DI METRO TV// SAMPAI JUMPA//**