



**ERA**  
ERA GRAHA  
G & A A

**SQ RÉS**

Bright & Cheerful Homes  
"CANCER AND LIFESTYLE"

REGISTRATION FEE:  
**IDR 150K**  
Lunch Included

**Ms Aya Misawa, Phd**  
The University of Tokyo.  
Specialty in Cancer and Immunology research

Thursday | 11:00 - 13:00 | 8<sup>th</sup> MAY

Function Room, GF - SQ Rés  
Jl Lebak Bulus 1 Jakarta Selatan



# Newsletter

Mei 2025

## Bright & Cheerful Homes di SQ Rés

### Kanker dan Pola Hidup

**B**enarkah perubahan gaya hidup bisa membantu untuk mencegah kanker? Seminar SQ Rés x Era Graha yang mengangkat tema "Cancer and Lifestyle" menjelaskan bagaimana kanker bekerja dalam tubuh manusia dan penerapan pola hidup sehat agar meminimalisir risiko kanker. Seminar ini diadakan pada Kamis, 8 Mei 2025 pukul 11.00 - 13.00 WIB di Function Room, Ground Floor, SQ Rés.

Era Graha menghadirkan Aya Misawa, Phd, lulusan University of Tokyo spesialis di bidang Kanker dan Riset Imunologi. Ia menyampaikan kanker akan lebih cepat berkembang jika tubuh memiliki asupan kalori lebih dari cukup. Oleh karena itu, asupan tersebut harus dikurangi 20-40%. Dengan kalori yang lebih sedikit, kanker di tubuh manusia dapat menyusut dengan sendirinya.



Pola hidup sehat berperan besar bagi tubuh. Manusia dapat menerapkan kebiasaan makan kenyang 80% (dalam bahasa Jepang Hara Hachi Bu) agar terhindar dari konsumsi yang berlebihan. Ada beberapa jenis makanan yang dapat menurunkan fungsi sel kanker, seperti aneka buah beri, anggur, tomat, lemon, teh hijau, minyak zaitun, dan lainnya.

Penjelasan seperti ini dapat diperoleh melalui kegiatan edukatif, salah satunya seminar yang diselenggarakan oleh SQ Rés x Era Graha yang memungkinkan Anda untuk meningkatkan pemahaman dan wawasan.

Apabila Anda menyewa unit apartemen di SQ Rés, Anda bisa dengan mudah mendapatkan informasi atau acara lainnya yang membahas gaya hidup sehat. Nantikan acara menarik berikutnya. Hubungi kami sekarang juga dan tentukan unit impian Anda!

Informasi lainnya:

📞 0812 22 5757 92

🌐 [intiland.com/sewa](http://intiland.com/sewa)

