



## Puasa Tetap Sehat dan Epic Ala Dian Sastrowardoyo

**Jakarta, 31 Maret 2023** – Sebagai seorang pekerja seni dan aktivis sosial, **Dian Sastrowardoyo** dikenal aktif menerapkan serta mengkampanyekan gaya hidup sehat. Selain mengonsumsi makanan sehat, aktris yang akrab disapa Dian ini juga rutin menjalankan berbagai macam aktivitas olahraga, mulai dari *jogging*, Zumba, hingga tenis. Untuk menjaga rutinitas kesehatannya, Dian butuh *smartphone* yang dapat mendukung aktivitas fisik dan produktivitas yang optimal sepanjang hari. Galaxy S23 Series 5G pun menjadi pilihan yang tepat bagi Dian.

“Galaxy S23 Series 5G telah menjadi *daily driver* aku dalam perjalanan menuju gaya hidup sehat. Fitur-fitur canggih dan antarmuka yang mudah digunakan membantu aku memantau aktivitas fisik dan mengakses informasi kesehatan yang relevan dengan mudah. Galaxy S23 Series 5G yang dihubungkan dengan **Galaxy Ecosystem**, seperti Galaxy Buds2 Pro dan Galaxy Watch5 Series, benar-benar mempermudah aku dalam menjalani gaya hidup sehat dan produktif di keseharianku apalagi dibulan puasa ini. Fitur-fitur pada Galaxy S23 Series 5G, seperti **Mode and Routine**, serta konektivitas dengan Galaxy Watch5 Series untuk melacak progres olahraga, kondisi tubuh dan pola tidur, bikin aku semakin konsisten mengatur rutinitas berolahraga. Sementara fitur-fitur lain pada Galaxy S23 Series 5G mendorong aku untuk tetap produktif dalam keseharian dengan memanfaatkan kamera dan performa yang sudah sangat mumpuni untuk kegiatanku yang padat di setiap harinya,” ujar Dian.



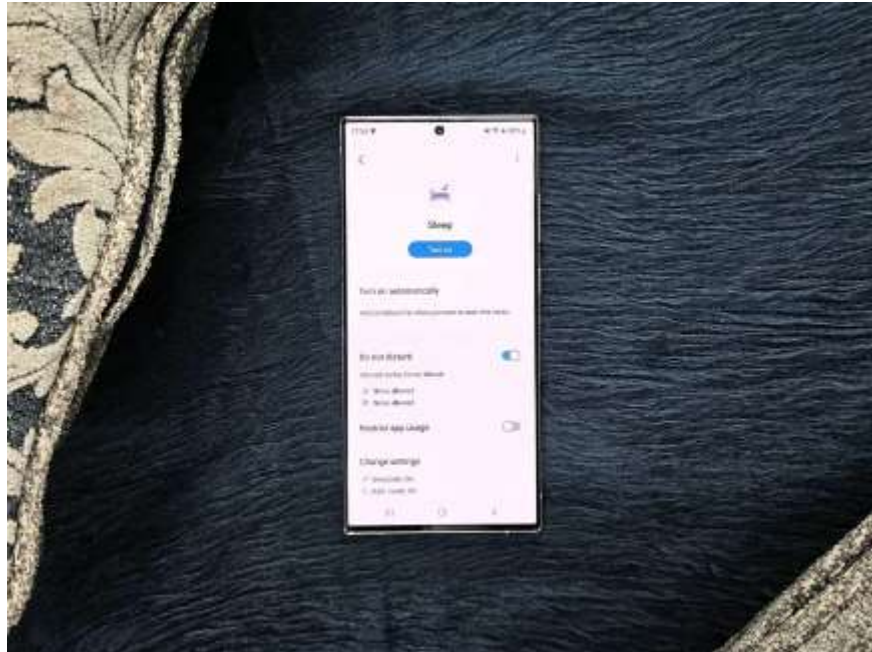
*Dian Sasrowardoyo Berbagi Tips Jalani Hidup Sehat dan Produktif dengan Galaxy Ecosystem*

Ingin tetap sehat dan produktif dibulan puasa dengan Galaxy S23 Series 5G ala Dian? Berikut tipsnya:

#### **Jaga pola tidur dengan menjalankan rutinitas yang sehat**

Bagi Dian, menjaga pola tidur yang baik merupakan hal yang sangat penting. Ia percaya, tidur yang cukup dan berkualitas bisa membantu tubuh memperbaiki dan meregenerasi jaringan, meningkatkan fungsi kognitif dan memori, serta mengurangi risiko terjadinya berbagai penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.

Menyadari betapa pentingnya menjaga pola tidur, Dian pun memanfaatkan fitur **Mode and Routine** yang ada di Galaxy S23 Series 5G. Fitur ini memungkinkan Dian untuk menjadwalkan jam tidur rutin setiap harinya dan mengkustomisasi notifikasi atau pengaturan pada *device* ketika sudah masuk jam tidur. Dengan mengaktifkan **Mode and Routine**, Dian bisa mengatur beberapa aplikasi tertentu agar tidak bisa digunakan saat sudah masuk waktu tidur. Menurut Dian, hal tersebut bisa mengurangi aktivitas *scrolling* media sosial hingga larut malam, sehingga ia bisa tidur lebih cepat.



*Menggunakan Mode and Routine pada Galaxy S23 Series 5G untuk Membantu Mengatur Rutinitas Tidur yang Baik*

Untuk memantau kualitas tidurnya, Dian biasa memanfaatkan konektivitas antara Galaxy S23 Series 5G dengan Galaxy Watch5. Caranya mudah, tinggal koneksikan kedua *device*, lalu pakai Galaxy Watch5 selama tidur dan aktifkan pengaturan *sleep tracker*. Ia biasanya melakukan hal ini selama 2-3 hari berturut-turut untuk mendapatkan analisa pola tidur yang lebih lengkap dan bisa dipantau melalui aplikasi Samsung Health.

“Selain itu, kalau sulit tidur, biasanya aku meditasi. Meditasi ini bisa sangat membantu bagi orang-orang yang mengalami gangguan sulit tidur karena pikiran jadi lebih tenang dan tubuh lebih rileks, sehingga tidur pun jadi lebih pulas. Buat yang tidak tahu caranya meditasi, kamu bisa membaca panduan meditasi di Samsung Health sambil menggunakan Galaxy Buds2 Pro agar mendapatkan pengalaman *sound* yang *immersive*, sehingga lebih fokus saat bermeditasi,” ujar Dian.

### **Sempatkan olahraga minimal 3 kali seminggu**

Di sela kesibukannya sebagai seorang ibu dan pekerja seni, Dian selalu menyempatkan diri untuk berolahraga. Selain untuk menjaga gaya hidup sehat, olahraga menurut Dian juga dapat menambah stamina sehari-hari. Menurutnya, olahraga yang baik biasanya dilakukan selama 150 menit dalam seminggu atau 30 menit setiap hari. Terkadang Dian membagi waktu berolahraga minimal 3-5 kali seminggu.

Saat puasa pun Dian masih aktif berolahraga. Olahraga selama berpuasa bisa meningkatkan sensitivitas insulin, sehingga dapat mencegah penyakit diabetes, serta menjaga kesehatan otak, saraf, dan serat otot. Berolahraga saat puasa memberikan banyak manfaat, di antaranya proses pembakaran lemak lebih cepat

karena minim karbohidrat, mendorong fleksibilitas, meremajakan tubuh, serta mengendalikan berat badan.<sup>1</sup>

“Aku biasanya selalu menyempatkan olahraga di pagi hari sebelum beraktivitas. Kalau di bulan puasa seperti sekarang, bisa juga olahraga di sore hari sebelum buka. Kuncinya adalah konsistensi, jadi tetapkan waktu olahraga yang rutin. Enaknya, di Galaxy S23 Series 5G aku juga bisa memanfaatkan fitur Mode and Routine untuk mengatur waktu olahraga secara rutin. Dan di setiap jam tersebut, *smartphone* aku sudah otomatis ke pengaturan mode olahraga, aplikasi Samsung Health langsung aktif, notifikasi lain dinonaktifkan, dan *playlist* olahraga kesukaanku di Spotify langsung nyala,” tuturnya.



*Memaksimalkan konektivitas Galaxy S23 Series 5G dengan Galaxy Watch5 untuk melacak kondisi tubuh dalam kegiatan sehari-hari*

Dian juga menghubungkan Galaxy S23 Series 5G dengan Galaxy Watch5 untuk melacak aktivitas olahraga. Dengan menghubungkan kedua *device* tersebut, Dian bisa menganalisa keadaan tubuhnya sebelum dan sesudah berolahraga lebih maksimal dengan fitur **Body Composition**. Dian juga selalu memanfaatkan Samsung Health untuk panduan berolahraga di rumah yang memberikan beragam pilihan *guidance* dari *trainer* secara virtual.

### **Tetap produktif dengan kamera *epic* dan kemampuan *multitasking***

Menurut Dian, mengatur pola tidur yang baik dan rutinitas olahraga bisa mendorong kita jadi lebih produktif karena badan jadi lebih terjaga dan semangat menjalani hari-hari. Dalam kesehariannya, Dian pun memastikan *device* yang menjadi *daily driver*-nya dapat membantu produktivitas sebaik mungkin, baik itu saat bekerja, mengurus keluarga, maupun untuk hiburan.

---

<sup>1</sup> [Manfaat olahraga saat berpuasa](#)

Dian menilai, Galaxy S23 Series 5G punya semua fitur yang bisa mendukung dia dalam menjalani *daily routine*. Salah satunya kamera terbaik dengan resolusi 200MP pada Galaxy S23 Ultra yang dilengkapi dengan **Nightography** memungkinkan Dian menghasilkan foto *epic* di berbagai kondisi. Ia bisa berbagi momen produktifnya kapan saja untuk menginspirasi lebih banyak orang. Dian juga bisa berbagi keseruan dengan keluarga dan teman dengan kamera depan 12MP yang telah dilengkapi *AI Object Aware Engine*, maupun *Portrait Mode* yang hadir di kamera belakang maupun depan.



*Galaxy S23 Series 5G Dilengkapi dengan Fitur yang Memudahkan Multitasking dan Performa Terbaik untuk Menunjang Produktivitas*

Galaxy S23 Series 5G juga dilengkapi berbagai fitur yang memudahkan Dian *multitasking* dalam menjalani kesehariannya, seperti memanfaatkan S Pen, *multi-window*, konektivitas ke Google, dan sebagainya. Dian pun tak perlu khawatir dengan performa *smartphone* ketika perlu menggunakan *device* untuk kegiatan yang *heavy*, seperti *editing* foto dan video atau membuka berbagai aplikasi sekaligus. Ini dikarenakan Samsung Galaxy S23 Series 5G telah dibekali dengan *Snapdragon® 8 Gen 2 for Galaxy* yang memiliki peningkatan GPU hingga 41% lebih cepat serta peningkatan NPU hingga 40% untuk memproses AI. Sementara pada sektor pengolah grafis (CPU), performanya 30% lebih bertenaga dibanding sebelumnya.

"Galaxy S23 Series 5G merupakan pilihan terbaik bagi Dian Sastrowardoyo untuk mendukung gaya hidup sehat yang diusungnya. Galaxy S23 Series 5G bisa membantu penggunanya menjalankan rutinitas terukur melalui fitur **Mode and Routine**, memantau aktivitas olahraga dengan mudah melalui ekosistem dengan Galaxy Watch4 Series dan Galaxy Buds2 Pro dan memanfaatkan aplikasi **Samsung Health**, hingga tetap produktif membuat konten dengan kualitas kamera 200MP pada Galaxy S23 Ultra 5G dan 50MP pada Galaxy S23 | S23+ 5G yang epic," ujar **Verry Octavianus, Product Marketing Manager Samsung Mobile Experience, Samsung Electronics Indonesia**.

**Mau puasa tetap sehat dan epic ala Dian Sastrowardoyo, kamu perlu ditemani dengan [Galaxy S23 Series 5G](#) sekarang!**

Jangan tunda niat untuk menerapkan pola hidup sehat terlebih dibulan puasa ini. Agar lebih maksimal, kamu bisa memanfaatkan segudang fitur canggih di Galaxy S23 Series 5G yang bisa kamu dapatkan di toko daring dan gerai retail. Konsumen juga dapat merasakan langsung performa *powerful* dari lini terbaru *flagship* Galaxy ini dengan mengunjungi *consumer launch* di Plaza, Medan pada 29 Maret - 2 April. Juga ada berbagai penawaran khusus yang hanya bisa didapatkan pada kesempatan ini.

Selama bulan Ramadhan, konsumen juga dapat menikmati berbagai penawaran menarik yang hanya berlaku sepanjang 21 Maret - 9 April 2023 di [Samsung.com/id](#) ataupun gerai retail. Keuntungan ini terdiri dari Epic Cashback hingga Rp2,000,000 bagi setiap pembelian atau Trade-in Galaxy Wearables atau Aksesoris, hingga gratis 6 bulan proteksi Samsung Care+.

Konsumen bisa memiliki Galaxy S23 Ultra 5G dengan harga Rp19.999.000 (12GB/256GB), Rp21.999.000 (12GB/512GB), dan Rp25.999.000 (12GB/1TB). Galaxy S23+ 5G hadir dengan harga Rp15.999.000 (8GB/256 GB) dan Rp17.999.000 (8GB/512GB). Galaxy S23 5G tersedia dengan harga Rp12.999.000 (8GB/128GB) dan Rp13.999.000 (8GB/256GB).

Informasi lebih lanjut tentang Galaxy S23 Series 5G bisa dilihat di [www.samsung.com/id](#).

-o0o-

**Tentang Samsung Electronics Co., Ltd.**

Samsung Electronics Co., Ltd menginspirasi dunia dan membentuk masa depan dengan ide-ide dan teknologi transformatif. Perusahaan ini mendefinisikan ulang dunia televisi, ponsel pintar, wearable, tablet, peralatan digital, sistem jaringan, dan semikonduktor, foundry dan solusi LED. Untuk berita terbaru, silakan mengunjungi Samsung Newsroom di [news.samsung.com](#).

Untuk keterangan lebih lanjut:

**Fia Handayani**

**Public Relations Manager**

Samsung Electronics Indonesia

Phone: 021-2958 8000

Email: [f.handayani@samsung.com](mailto:f.handayani@samsung.com)