

## Selamat Tinggal 2014 Selamat Datang Kesuksesan 2015

Tahun 2014 baru saja kita lalui dengan berbagai pencapaian yang patut kita banggakan. Beberapa hal besar yang terjadi di tahun 2014 antara lain:

- Penganangan "Mission Statement" yang baru dari PrimaFit beserta 7 Line Of Business (LOB) nya yaitu "Look Better – Feel Better – Live Longer". Mission statement ini menjadi tujuan dari setiap kegiatan yang di lakukan oleh PrimaFit.
- Horizontal Integration (integrasi horisontal) antara PrimaFit dengan ke 7 LOB nya. Selama ini PrimaFit dengan 7 LOB nya berdiri dan bergerak masing masing, namun di tahun 2014, dengan konsep "fitness is a buffet" kita menyadari bahwa betapa setiap manusia memiliki kecenderungan masing masing terhadap fitness dan PrimaFit dapat memenuhi kebutuhan tersebut. 7 LOB PrimaFit adalah PrimaFit Commercial Sales (Memenuhi kebutuhan fitness center), PrimaFit Retail (Memenuhi kebutuhan alat fitness di rumah), PrimaFit Consumer Wholesale (Reseller untuk produk produk PrimaFit), PrimaFit Academy (Memenuhi kebutuhan edukasi untuk Fitness dan penggemar olah raga), okfitness.com (Memenuhi kebutuhan fitness secara online), LifeSpa Fitness (Memenuhi kebutuhan gym bagi mereka yang senang fitness bersama sama), CrossFit Senayan (Memenuhi kebutuhan training).
- Perpindahan kantor PrimaFit dan LifeSpa Fitness ke lokasi baru yang sangat strategis
- Restrukturisasi organisasi PrimaFit dengan bergabung nya beberapa anggota team yang baru serta beberapa promosi besar yaitu:
  - Patric Lim sebagai Chief Operation Officer
  - Rohan McKenna sebagai Chief Technical Officer
  - Indah Koeswardhani sebagai Chief Finance officer
 Dengan adanya restrukturisasi kepemimpinan tersebut, PrimaFit di harapkan dapat berkembang lebih pesat lagi



- Beberapa Acara besar di tahun 2014 seperti:
  - Keberhasilan IFEX 2014
  - Launching Polar Loop. Yaitu dengan Press conference, cinema ads di XXI, Pemasangan iklan di Kompas dan beberapa media besar lainnya
  - Octane Summit di bali
  - APAC Polar meeting di jakarta
  - Edisi pertama dan kedua Newsletter PrimaFit
  - R4R (CrossFit Senayan) – penggalangan dana men Rp 400.000.000
  - LifeSpa Fitness members gathering 2014 – From Zumba With Love
  - Pembukaan toko PrimaFit medan
  
- Beberapa acara internal PrimaFit untuk mempererat persatuan dan kerja sama diantara para pegawai:
  - Managers all LOB meeting
  - Kunjungan Dave Bartholomeuw ke Indonesia untuk memberikan training dan strategic planning
  - Buka puasa bersama
  - Outting PrimaFit di Lembang (Fun Games, Healthy activity, Staff Family Gathering, Rewards)
  - Outting masing masing center LifeSpa Fitness
  
- Tahun 2015 akan merupakan tahun yang sangat menjanjikan bagi PrimaFit. Di butuhkan kerja sama yang lebih kompak antar departemen dan juga peningkatan usaha di segala sisi. Di awal tahun ini akan ada beberapa hal besar yang akan terjadi:
  - Bali Community Engagement Program bersama YoFlo dan Indorunners Bali
  - Launching Octane Zero Runner di fX Sudirman
  - Pembukaan toko PrimaFit Plaza Indonesia



Dan bukan hanya itu saja, masih banyak lagi hal besar yang tentu nya akan kita capai bersama. Tetap bersemangat dan lakukan yang terbaik. Salam PrimaFit dan LifeSpa Fitness

## Informasi yang salah mengenai diet



"JANGAN PERNAH menyambut suami Anda dengan perkataan kau terlambat - makan malam mu sudah rusak,," saran The Australian Women's Weekly pada tahun 1962. "Seorang pria harus diberi kesempatan untuk masuk ke kerangka pikiran yang rileks bersama minuman di kursi favoritnya sebelum makan malam"

Edisi mingguan 31 Oktober, 1962, menyediakan materi yang melimpah bagi mereka yang suka mencemooh adat istiadat leluhur mereka. Pada subjek gizi, bagaimanapun, The Weekly sangat up to date. "Bagaimana untuk tidak Membunuh Suami Anda," yang ditulis oleh seorang dokter keluarga yang tidak disebutkan namanya, memberikan cacian terhadap lemak.

"Bahkan jika kolesterol suami Anda tidak naik tidak akan membahayakan untuk menggantikan minyak nabati yang aman untuk lemak hewan," dokter menyarankan. Sebuah paparan saran yang panjang mengikutinya: cream hanya untuk liburan; Daging harus "dicoklatkan" dengan minyak jagung, minyak bunga matahari atau minyak kedelai setelah memotong lemak.



Suami harus makan tidak lebih dari satu telur per hari dan, jika ia harus memakan kripsi, mereka harus dimasak dalam minyak sayur. Pesan anti-lemak, pesan yang baru untuk waktu itu, ditarik dari hipotesis yang dipopulerkan oleh ahli biologi Amerika dan ahli patologi Ancel Keys.

Dalam cerita sampul di tahun 1961, majalah Time telah memberi julukan kepada Keys "Mr Kolesterol" atas dasar sarannya untuk secara drastis mengurangi konsumsi lemak jenuh. Keys, bagaimanapun, telah memberi pernyataan tersebut. Tidak ada bukti konklusif yang menghubungkan konsumsi lemak jenuh dengan kejadian penyakit jantung pada tahun 1962, hanya karena tidak ada bukti konklusif sekarang.

Ada studi epidemiologi, seperti yang dilakukan oleh Norman Jolliffe, yang pada tahun 1957 mendaftarkan 1.100 orang ke Club Anti-koroner-nya, memerintahkan mereka untuk makan lebih sedikit daging, telur, susu dan keju, dan minum setidaknya dua sendok makan minyak sayuran polyunsaturated per hari. Pada bulan Mei tahun 1962, The New York Times melaporkan temuan awal Jolliffe dengan judul "Diet Terkait dengan Pencegahan Serangan Jantung".

Satu dekade untuk memasuki persidangan, namun, peneliti menemukan bahwa 26 anggota klub diet Jolliffe telah meninggal, dibandingkan dengan hanya enam orang dari kelompok yang di kontrol. Delapan anggota klub telah meninggal karena serangan jantung. Sebuah buku baru yang menantang oleh Nina Teicholz, The Big Fat Surprise: Why Butter, Meat and cheese Belong in a Healthy Diet, menceritakan sejarah menyedihkan dari hipotesis yang menolak untuk berdiri. Demonisasi lemak telah mengubah diet Barat secara mencolok dalam 50 tahun terakhir tanpa bukti kuat bahwa makan sedikit lemak hewan benar-benar membuat Anda lebih sehat.

Ada sedikit keraguan bahwa mengurangi konsumsi lemak jenuh akan mengurangi kadar kolesterol dalam aliran darah, tetapi para ilmuwan telah menunjukkan bahwa Anda cenderung untuk mati sebagai hasilnya. Berbeda dengan hubungan antara rokok, kanker dan jantung koroner, kasus terhadap lemak jenuh tidak terbukti. Lebih buruk lagi, Teicholz mengklaim, peningkatan konsumsi makanan olahan, karbohidrat-sarat yang datang di atas kapal kereta musik kolesterol telah membuat kita gemuk, meningkatkan kemungkinan diabetes dan meningkatkan tekanan darah.

Pada tahun 1962 orang Australia rata-rata makan 1.6kg daging sapi, daging kambing dan domba, empat telur dan 220g mentega per minggu. Pada pergantian abad mereka makan kurang dari 1kg per minggu daging merah (termasuk babi), 2,6 telur dan hanya 55g mentega. Namun tingkat obesitas meningkat dua kali lipat dan kejadian diabetes tipe 2 meningkat drastis. Korelasi bukan lah penyebabnya, dan hubungan antara gizi dan kesehatan yang kompleks. Jika ahli gizi telah melakukan kesalahan, namun, Teicholz mengatakan akan menjadi salah satu yang monumental.

"Diukur hanya dengan kematian dan penyakit, dan tidak termasuk jutaan nyawa tergelincir oleh kelebihan berat badan dan obesitas, itu sangat mungkin bahwa jalur nasihat gizi selama 60 tahun terakhir telah memakan korban yang tak hitung di sejarah manusia," Teicholz menulis.

"Sekarang tampak bahwa sejak tahun 1961, seluruh penduduk Amerika telah, memang, menjadi sasaran percobaan massa, dan hasilnya jelas telah gagal. Setiap indikator yang dapat diandalkan dari kesehatan yang baik telah diperburuk dengan diet rendah lemak."

Teicholz memberikan bukti yang cukup untuk mendukung klaim nya yang luar biasa.

Hal ini membingungkan, secara halus, untuk belajar bahwa cerita yang diajukan oleh lembaga gizi, diperkuat oleh label rendah lemak dalam lemari es supermarket dan dilaporkan sebagai fakta di media mainstream selama beberapa dekade, bisa menjadi fiksi. Ilmu pengetahuan seharusnya memberikan kepastian lebih dari ini. Namun akun Teicholz tentang sebuah hipotesis yang belum terbukti diabadikan sebagai dogma/kepercayaan sebelum hal tersebut diuji kebenarannya secara layak adalah lazim: kebingungan kasual dari korelasi dengan kausalitas; pengambilan data; pengerasan bias dan penyimpangan dari garis antara empirisme dan kampanye.



Hal ini melindungi nilai taruhan, bagaimanapun, mencatat kesulitan dalam merancang penelitian untuk mengatasi efek lemak makanan pada penyakit, kompleksitas pemahaman efek yang berbeda dari berbagai asam lemak dalam konteks keseluruhan diet.

NHMRC bermain aman, menyimpulkan: "Sebagai pesan umum kepada publik, membatasi jumlah lemak jenuh diet tetap panduan terbaik." Kemungkinan. Namun bila Teicholz benar dan kebijaksanaan konvensional didasarkan pada tidak lebih dari kesalah pahaman penelitian gizi selama 60 tahun, maka ahli gizi mungkin telah mengabaikan prinsip sumpah Hipokrates: ". Pertama, jangan lakukan hal yang membahayakan" Nick Cater adalah direktur eksekutif Menzies Research Centre. *The Big Fat Surprise* oleh Nina Teicholz (Simon & Schuster).

