

FRAME: SPORT

METMALL

EDISI 2 /2023

BEKASI

Resto

Mako Cake
and Bakery

Hindari Cedera
Olahraga

Refresh



Scan QR Code
to read

Olahraga Yuk

Bisa di rumah, bisa di MetMall Bekasi lho!



Scan Here



Apply now to get special promo!*

1 July - 31 September 2023

Benefit

BUY ONE GET ONE

@Waterplay

Discount

UP TO 20% OFF

@PICNIC Kidscafe



*S&K berlaku

Sponsored by: mandiri BSI BANK SYARIAH INDONESIA

Metland Blanjaproperti

11 JULI - 11 OKTOBER 2023

s.d **SUBSIDI DP 5%***
FREE BIAYA-BIAYA*



HADIAH LANGSUNG
LOGAM MULIA 10gr* / IPHONE 14*

*S&K BERLAKU



www.blanjaproperti.com 

contents



26

Aksi panggung Dikta dan Budi Doremi di MetMall Bekasi, hype abizzz!

6 FRAME Olahraga asyik di MMB **18 STYLE AND SHOP** Brun-Brun, Emina, WL Waxing **21 TECHNO** Lenovo Yoga Book 9i **22 TREND** Multi-pocketed pants **24 SPORT** Olahraga snack di rumah **26 STORY** Late Night Sale MMB **28 RESTO** Trend panganan roti, Mako Cake & Bakery **30 KIDS CORNER** Baby Wish **31 DADS CORNER** Jack Nicklaus **32 OUTFIT** Elizabeth, Essentials **34 REFRESH** Menghindari cedera otot saat berolahraga, Tips menjaga kesehatan kulit sesudah dan sebelum berolahraga **38 NEW PLACE** Auntie Annes, La Crepes and Juice, Hokkaido Baked Cheese Tart **42 DAFTAR TENANT**

22

Multi pocket pants kembali trend nih...Yuk lihat koleksi tenant MetMall Bekasi.



32

Ingin beli tas dan sepatu baru? Saatnya ke Elizabeth sist...

Sport After Work

Pasca pandemi COVID-19, kesibukan keseharian kita kembali padat ya Metmalovers. Namun begitu gaya hidup sehat harus tetap diterapkan ya Metmalovers, salah satunya adalah rutin berolahraga.

Usai jam kantor, mampir ke Beyond Fitness di MetMall Bekasi yuk... Selain lengkap fasilitas fitness center-nya, MetMall Bekasi menghadirkan banyak tenant lainnya yang bisa membantu kamu melepas penat setelah seharian bekerja, restoran atau salon dan massage misalnya.

Mau olahraga di rumah atau mencari fashion athleisure? Ada semua di tenant MetMall Bekasi yups... Salam sehat dan happy reading Metmalovers...

Saroyo



Pelindung
Santoso

Pemimpin Umum
Himawan Mursalim

Chief Editor
Saroyo

Dewan Redaksi
Rachael Ernest
Anastasya Wahyuni
Ervita Julian
Andy Safi'i

Alamat Perusahaan
Gd. Metropolitan Mall
Bekasi
Jl. KH. Noer Alie
Bekasi Selatan 17148
Telp. 021.885. 5555
Faks. 021.884.0283

Kreatif dan Produksi
Bintang Satu Media

Cover
Valeria

MUA
Ami

Fotografer
Ricky Yu

Mal Metropolitan Bekasi
 @metmalbekasi
 @metmalbekasi
 Metropolitan Mall Bekasi
 @metmalbekasi

Busana:
Hush Puppies, Lantai 1

Arloji:
Citra Arloji, Lantai 1

Tumbler:
Ace Hardware, Lantai Dasar



Let's Smash

Badminton lagi happening nih, main yuk!



Busana: Eiger, Lantai 3
Sepatu: Sport Station, Lantai 1
Perlengkapan badminton: Gramedia, Lantai 2



Mau jogging atau jalan pagi, outfit ini kece sist.

Run or Walk

Busana: Eiger, Lantai 3

Gym

T-shirt dan jeans,
paduan asyik ke gym



Busana: Hardware, Lantai 1

Tas dan sepatu: Sports Station, Lantai 1

My Dumbbell

Latihan di rumah
dengan *dumbbell* pribadi
yang *cute*? Ada nih...



Sport bra: Sports Station, Lantai 1

Celana: Eiger, Lantai 3

Dumbbell: Gramedia, Lantai 2

Sporty Look

Tampil sporty
dengan padanan
keren yang satu ini.

Sport bra, celana dan sepatu:
Sports Station, Lantai 1
Jaket: Eiger, Lantai 3



Pink Rules

Outfit ini tak hanya
oke dipakai olahraga,
hangout juga oke!

Busana: Hardware, Lantai 1



Basket Yuk

Mainnya asyik,
sehatnya pasti.
Yups, basket.



Busana: Eiger, Lantai 3
Sepatu: Sports Station, Lantai 1
Bola basket: Gramedia, Lantai 2



Beauty in Sport

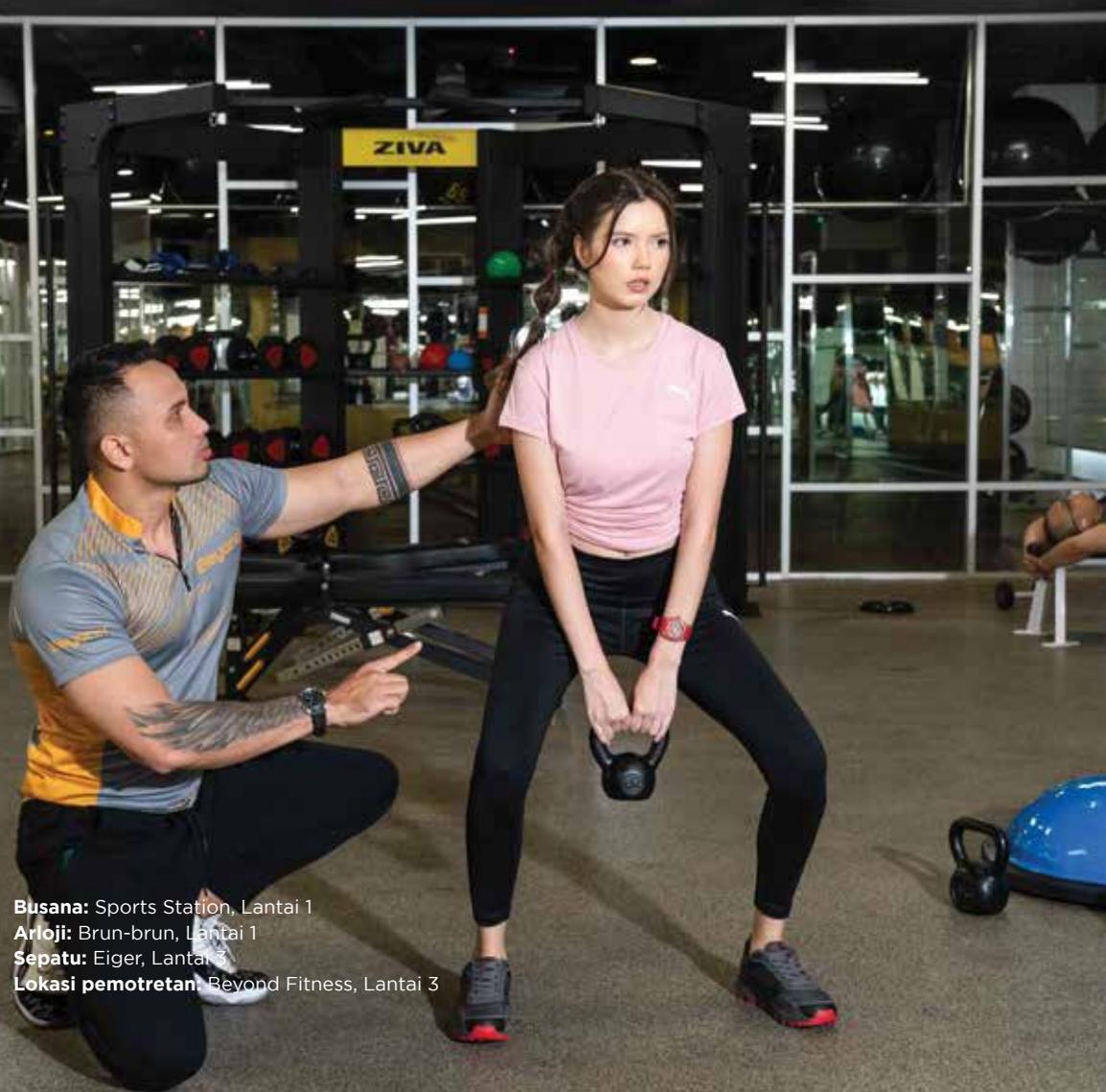
Tampil keren saat
berolahraga agar lebih
semangat!



Busana dan sepatu: Eiger, Lantai 3
Arloji: Brun-brun, Lantai 1

Kettlebell

Mau memperkuat dan membentuk otot tangan?
Try kettlebell.



Busana: Sports Station, Lantai 1
Arloji: Brun-brun, Lantai 1
Sepatu: Eiger, Lantai 3
Lokasi pemotretan: Beyond Fitness, Lantai 3

Keep Going

Treadmil dulu sist...
Keep on going!



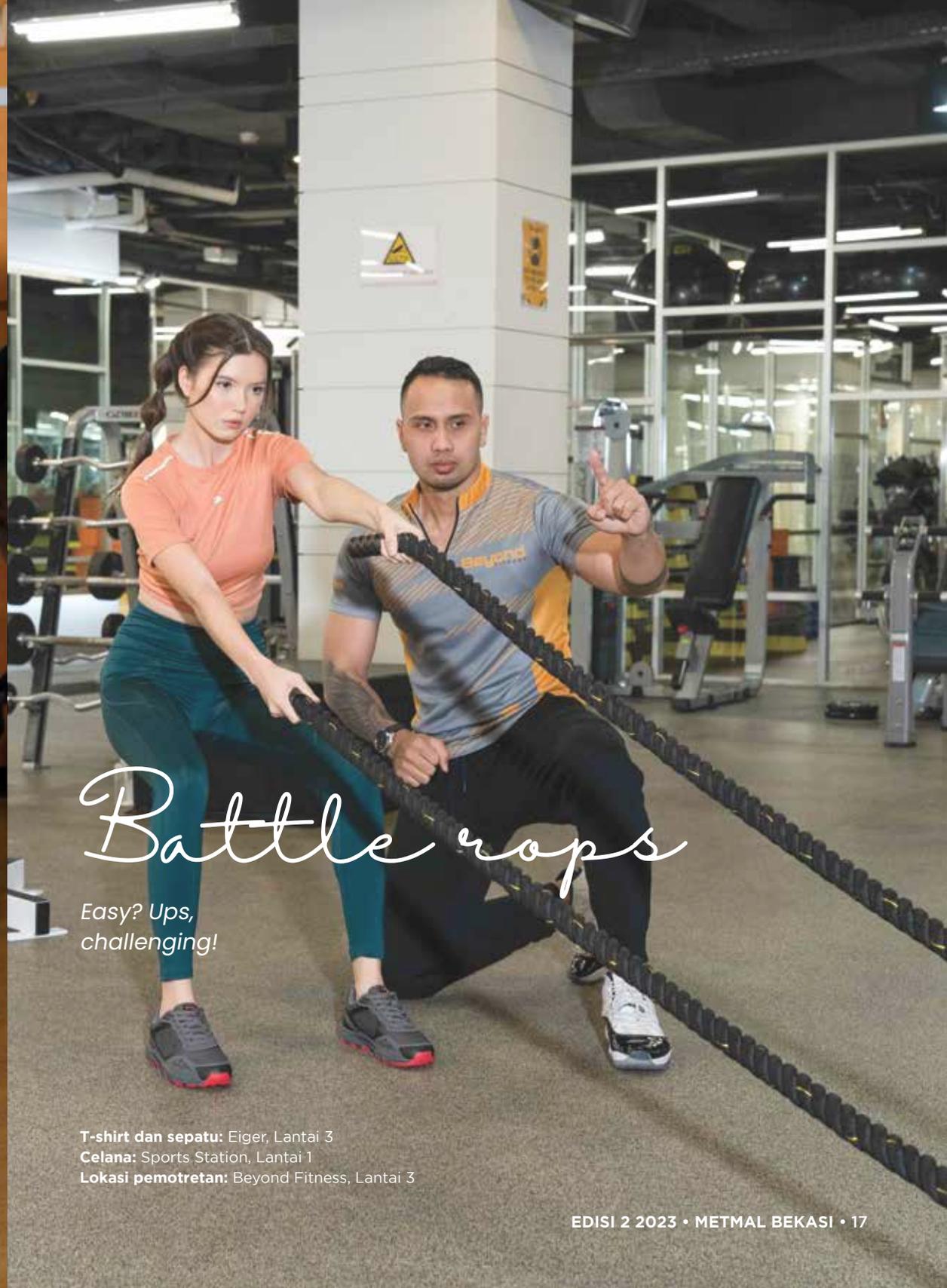
T-shirt dan sepatu: Eiger, Lantai 3
Celana: Sports Station, Lantai 1
Lokasi pemotretan: Beyond Fitness, Lantai 3



Boxing

Pretty face with strong fist

T-shirt dan sepatu: Eiger, Lantai 3
Celana: Sports Station, Lantai 1
Lokasi pemotretan: Beyond Fitness, Lantai 3



Battle ropes

Easy? Ups, challenging!

T-shirt dan sepatu: Eiger, Lantai 3
Celana: Sports Station, Lantai 1
Lokasi pemotretan: Beyond Fitness, Lantai 3



**BRUN
BRUN**
METMALL
BEKASI |
LANTAI 1

Girl's Thing

Butuh perlengkapan make-up dan parfum dengan ukuran imut? Coba berburu di Brun-brun yuk gals... Begitu masuk outlet, mata kamu akan langsung tertuju pada beragam *girl's thing*. Barang yang paling

menyita perhatian adalah deretan tas-tas kece dengan banyak pilihan warna dan model tas ransel untuk sekolah, beragam pernak pernik kado, serta dompet stylish.. Oh ya, ada arloji juga ya girls...



Rp 179.900
Sling bag



Rp 249.900
Hand bag



Rp 149.900
Mini sling bag



Rp 179.900
Sling bag

*Harga dapat berubah tanpa pemberitahuan lebih dahulu



EMINA
METMALL
BEKASI |
LANTAI 1

Sahabat Remaja

Hadir dengan outlet yang didominasi warna pastel dan mencerminkan keceriaan, Emina siap menjadi sahabat bagi remaja Indonesia. Untuk Metmalovers yang baru ingin belajar *make-up* atau penasaran ingin mencoba hal baru dengan

cara menyenangkan, Emina bisa jadi tempat perburuan yang tepat lho!

Pilihannya beragam banget nih... Mulai dari make-up seperti Cushion, loose powder, liptint, dan skin care yang ringan dan pastinya aman untuk remaja. Yuk diintip koleksinya di Emina MetMall Bekasi Lantai 1.



Rp 64.500
Emina Cosmic Lash
Volume Mascara



Rp 50.000
Emina Poppin Matte



Rp 54.000
Emina Glossy Stain



Rp 48.000
Emina Matte Crush



Rp 93.500
Emina Daily
Matte Cushion

*Harga dapat berubah tanpa pemberitahuan lebih dahulu



Nyaman dan Higienis

Ladies, sedang mencari tempat perawatan untuk menghilangkan bulu tubuh yang tumbuh di tempat yang tidak diinginkan? Yuk langsung aja ke WL Waxing di Metmall Bekasi, Lantai 3.

WL Waxing siap memberikan pelayanan terbaik untuk kamu. Memiliki konsep *No Double Dipping* (tidak mencelupkan spatula yang sama ke dalam *sugar wax*) untuk selalu menjaga kebersihan bagi para *customer*-nya. Bahan natural dan berkualitas,

serta tempat yang nyaman dijamin akan membuat pengalaman waxing kamu menjadi menyenangkan.

Treatment di WL Waxing juga selalu disertai dengan *threading* untuk memastikan hasil waxing yang bersih. Ingin memiliki kulit mulus tanpa bulu untuk meningkatkan kepercayaan diri kamu? Yuk langsung datang ke outlet WL Waxing dan temukan perawatan yang cocok untuk kamu hanya di WL Waxing Metmall Bekasi Lantai 3.



LENOVO YOGA BOOK 9I

Layar Ganda

Metmalovers penggemar gadget dijamin bakal tertarik melihat produk yang satu ini. Yups, Lenovo Yoga Book 9i.

Lenovo Yoga Book 9i tampil unik dengan layar ganda yang dimilikinya. Layarnya masing-masing berukuran 13,3 inch dengan panel OLED beresolusi 2,8K dan mendukung Dolby Vision HDR. Kendati bukan foldable, kedua layar Lenovo Yoga Book 9i seolah menjadi satu.

Teknologi layar ganda Yoga Book 9i siap memudahkan konsumen yang memiliki hiper-produktivitas. Hal ini dimungkinkan berkat dukungan dapur pacunya Yoga Book 9i yang dibangun di atas platform Intel Evo dan ditenagai oleh prosesor Intel Core

i7-U15 generasi ke-13 dan GPU Intel Iris Xe. Lenovo menyematkan LPDDR5X 16GB dan penyimpanan SSD PCIe Gen4 berkapasitas 512GB atau 1TB.

Yoga Book 9i juga menyertakan dudukan folio, memungkinkan pengguna untuk bekerja saat bepergian dengan keyboard Bluetooth yang dapat dilepas. Pengguna dapat memasang keyboard secara magnetis pada dua pertiga bagian layar bawah. Saat memasang keyboard fisik atau virtual, pengguna dapat menggunakan sepertiga bagian atas yang tersisa untuk widget Windows, seperti Cuaca, Berita, dan Sticky Notes.

Tertarik? Siapkan dana mulai dari USD 2.099 atau Rp 32,7 juta yess Metmalovers...

*Beragam produk elektronik bisa didapatkan di MetMall Bekasi Lantai 2

MULTI-POCKET
PANTS WANITA
RP 398.000
HARDWARE,
LANTAI 1



MULTI-POCKET
PANTS WANITA
RP 228.000
HARDWARE,
LANTAI 1



MULTI-POCKET
PANTS WANITA
RP 789.900
WATCHOUT,
LANTAI 1



MULTI-POCKET
PANTS WANITA
RP 198.000
HARDWARE,
LANTAI 1



Multi-pocked Pants

Dalam beberapa tahun terakhir *trend fashion* seolah kembali bernostalgia ke dekade-dekade lampau. Sejumlah busana andalan di tahun 1990-an kini kembali mewarnai panggung *fashion* dunia. Salah satu yang kini mulai *hype* kembali adalah celana kargo yang juga dikenal dengan *multi-pocket pants*.

Dahulu celana yang identik dengan banyak kantong ini menjadi favorit *public figure* dunia, sebut saja grup musik wanita All Saint, Aaliyah dan Gwen Stefani. Kini *multi-pocket pants* itu kembali melejit karena

menjadi busana pilihan Bella Hadid, Emily Ratajkowski, Rihanna, dan Hailey Bieber.

Selain karena nyaman dipakai, celana kargo menjadi pilihan banyak orang karena multi fungsi dalam membantu menyimpan barang. Dengan desain yang simpel dan menarik, *multi-pocked pants* ini siap menemani hari-hari *Metmalovers* yang dinamis.

Ssttt, tenant MetMall Bekasi sudah menyiapkan sejumlah koleksinya lho untuk kamu... Simak di halaman sebelah ya *sist!*

Atractive Design

Siapa bilang celana kargo hanya cocok dipakai kaum pria. Dengan desain atraktif yang kece, para wanita juga dapat tampil memukau dengan *multi-pocket pants* lho... Yuk dipilih...

OVERALL WANITA
RP 398.000
HARDWARE,
LANTAI 1



* Harga dapat berubah tanpa pemberitahuan terlebih dahulu



OLAHRAGA SNACK

Ringan yang Meringankan

Metmalovers, pernahkah kamu mendengar istilah olahraga snack? Yups, olahraga ini merupakan aktivitas fisik berskala ringan yang baik untuk dilakukan. Snack dikembangkan dari pelatihan interval intensitas tinggi (HIIT) dan pelatihan interval sprint (SIT). Aktivitas ini bisa berdurasi beberapa menit ya Metmalovers, walau begitu manfaatnya tetap banyak lho, salah satunya meringankan berat badan.

Dalam sebuah editorial di British Journal of Sports Medicine tahun 2019, latihan singkat beberapa menit yang sering disebut olahraga snack ini memiliki banyak gerakan bergizi bagi otot dan jantung. Uniknya jenis olahraga ini

cenderung mudah dilakukan Metmalovers... Yuk simak beberapa kegiatan yang termasuk dalam olahraga snack.

1. Push-up

Walau dilakukan sebentar, olahraga ini melibatkan banyak otot yang ada di dalam tubuh secara sekaligus. Sebut saja otot perut, otot lengan, paha, betis, bahu dan otot bagian bawah lainnya. Dengan melakukannya secara rutin, otot bisep akan merenggang sehingga otot bisep semakin kuat dan mengurangi risiko cedera pada otot lengan.

2. Sit-up

Fungsi utamanya untuk memperindah bentuk perut. Selain itu, sit-up juga melatih otot dada, panggul, pinggang bawah hingga leher.

3. Plank

Merupakan latihan sederhana dan efektif yang membantu membangun kekuatan dan stabilitas yang berfokus pada seluruh tubuh. Plank bermanfaat mengecilkan perut, mengencangkan otot lengan dan bokong serta membentuk postur tubuh.

4. Bebersih Rumah

Salah satu pekerjaan rumah yang membakar kalori sama seperti olahraga ringan adalah membersihkan rumah dengan menggunakan vacuum cleaner. Ternyata, pekerjaan rumah ini dapat meregangkan otot-otot yang membuatnya menjadi lebih sehat. Bayangkan jika kamu mengerjakannya manual tanpa mesin.

5. Mencuci Piring

Metmalovers, mencuci piring sesungguhnya dapat membakar kalori kamu hingga 160 kalori jika dilakukan 30 menit. Dengan rutin mencuci piring 15 menit setiap harinya, kamu seperti berenang dengan jarak 2.500 meter. Wow!

6. Menyetrika

Menyetrika baju selama satu jam akan membakar 100-140 kalori. Selain itu, jika kamu melakukannya dengan berdiri, otot tangan dan kaki kamu akan menjadi lebih kuat. Wah lumayan nih...

Tak sulit kan Metmalovers... Perlu perlengkapan untuk berolahraga di rumah? Ada di tenant MetMall Bekasi ya gaesss ya...



Rp 119.000
Aerobic dumbbell
Gamedia, Lantai 2



Rp 360.000
Kettlebell 6 Kg
Gamedia, Lantai 2

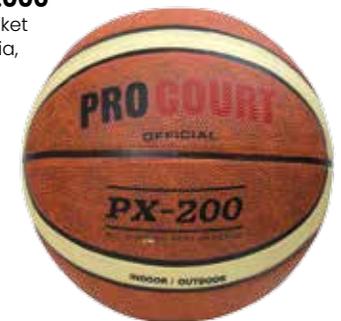


Rp 360.000
Kettlebell 6 Kg
Gamedia, Lantai 2



Rp 459.500
Dumbbell 4 Kg
Gamedia, Lantai 2

Rp 129.000
Bola basket
Gamedia,
Lantai 2





DIKTA DAN BUDI DOREMI DI METMALL BEKASI

Hype Abiz!

Untuk pertama kalinya setelah pandemi, MetMall Bekasi kembali mengadakan rangkaian acara untuk memeriahkan Ramadan 2023, bertajuk Blissful Ramadan. Digelar mulai 20 Maret -23 April 2023, acara ini dimeriahkan beragam agenda kegiatan.

Mulai dari *live music, belly dance, camel around the mall, Cleopatra, gambus performance, horon dance, percussion and dance*, hingga rampag bedug Bengkulu yang menampilkan harmonisasi musik yang begitu mempesona. Puncak acara digelar pada 8

April dan 15 April 2023 yang menghadirkan penampilan Dikta dan Budi Doremi.

Dikta hadir menghibur penggemarnya pada 8 April 2023 pukul 19.00. Pria yang sejak dulu telah menjadi *customer* setia MetMall Bekasi ini membawakan 8 lagu, di antaranya Tunggu Aku, Cinta Tak Pada Waktunya, Dia Tak Mau, Harusnya Bersama, Jangan Pilih Aku, dan sejumlah lainnya yang disambut antusias dan riuh tepuk tangan dari pengunjung MetMall Bekasi.

Dikta yang sedang mempersiapkan *single*

barunya ini ternyata punya banyak kenangan manis bersama MetMall Bekasi lho gaess... Salah satunya adalah membeli jam G-Shock pertamanya di salah satu toko jam MetMall Bekasi dan menyantap makanan favorit sang papa di restoran Tawan.

Pada tanggal 15 April 2023, Budi Doremi juga tampil menghibur para penggemarnya. Sejumlah lagu andalannya sontak membuat penonton ramai ikut bernyanyi. Sebut saja Melukis Senja, Mesin Waktu, Tak Kan Hilang, Bintang Jatuh, dan lainnya.

"Crowd-nya keren banget! Tata ruang di MetMall Bekasi menciptakan suasana yang nyaman dan akrab karena seperti tidak ada

batasan antara kita yang di panggung dan penonton," ujar Budi antusias.

Bersamaan dengan penampilan Dikta dan Budi Doremi, MetMall Bekasi juga menggelar event Late Night Sale. Pengunjung setia MetMall Bekasi dapat menikmati diskon tenant *up to 70%* serta *free parking* pukul 21.00-24.00 WIB.

Di penghujung malam, MetMall Bekasi telah menyiapkan hadiah istimewa untuk pelanggan top spender nih... Ada 1 unit Samsung Galaxy Watch 5 dan 30 e-voucher senilai @Rp 500 ribu. Seru abizzz deh acaranya!



KULINER ROTI DAN PASTRY

Fusion Modern

Seperti halnya di dunia fashion, kuliner juga mengalami perputaran tren Metmalovers. Seiring waktu, banyak variasi baru yang muncul di bidang makanan dan minuman sejak beberapa tahun terakhir.

Contoh saja kuliner di bidang roti. Dari varian standar yang umumnya manis, kini pilihan menunya pun semakin kaya.

Konsep fusion atau percampuran makanan saat ini telah diterapkan di bisnis kuliner roti. Misalnya roti dengan isian *salted egg bread* dengan topping telur asin kekinian,

atau *smoked beef* dan tuna dengan paduan mayonaise yang begitu nyaman di mulut. Versi manis-gurih juga dapat diciptakan dari kombinasi *topping* lainnya lho gaesss, seperti *cream cheese*.

Di era masa kini, toko roti pun tak hanya menyajikan pilihan menu roti saja, tetapi juga hidangan *pastry* yang populer seperti *danish* dan *croissant*. Tak ketinggalan dengan cake Lapis Legit, Red Velvet dan Opera. Duh jadi pengen ngemil roti, ada di mana ya? Baca halaman sebelah ya Metmalovers...

Semua Favorit!

Metmalovers, Mako Cake and Bakery hadir di MetMall Bekasi nih... Ada lebih dari 30 varian roti nikmat yang sangat beragam. Beberapa yang banyak digemari dan menjadi unggulan adalah Martabak Bread, Big Sausage Pizza dan Spicy Beef Puff, yang sangat menggugah selera. Selain itu, tersedia Rendang Floss dan Gulai Floss, serta Korean Spicy Floss.

Selain roti, Mako Cake and Bakery juga menyediakan pilihan *cake* nih... Sebut saja Double Chocolate, Blushing in Love, dan Red Berry Velvet, dimana kue-kue ini dibuat dengan bahan baku premium dan dekorasi yang menarik, sangat cocok disajikan saat acara bersama keluarga dan teman maupun sebagai hantaran untuk kerabat. Semuanya favorit!



Rp 15.500
Big Sausage Pizza



Rp 10.500
Martabak Bread



Rp 12.000
Korean Spicy Floss



Rp 120.000
Red Berry Velvet Cake

* Harga dapat berubah tanpa pemberitahuan terlebih dahulu



BABY WISH
METMALL BEKASI 2
LANTAI 1



Rp 359.000
Rock crawler Avengers



Rp 660.900
Fashion doll



Rp 456.900
Baby Hipseat



Rp 343.900
Make-up Toys



Rp 569.000
Baby Walker



Rp 252.000
Baby Walker

Andalan Mommy

Baby Wish selalu menjadi pusat perburuan para *mommy* yang ingin belanja kebutuhan mainan maupun perlengkapan si buah hati. *Metmalovers* penasaran alasannya? Karena lengkap dan berkualitas moms!

Berada di Lantai 2, MetMall Bekasi, Baby Wish menghadirkan beragam perlengkapan dan mainan untuk si buah hati. Sebut saja *baby hip seat*, *baby walker*, hingga beragam mainan untuk putra dan putri *mommy*. *Playmatt* kece juga ada ya moms...

* Harga dapat berubah tanpa pemberitahuan terlebih dahulu



JACK NICKLAUS
METMALL BEKASI 2
LANTAI DASAR



Rp 659.000
Polo shirt



Rp 1.999.000
Bomber jaket

Daddy Kece

Siapa bilang koleksi Jack Nicklaus semata untuk *golfer*. Buktinya di outletnya yang berada di MetMall Bekasi, Lantai Dasar ini selalu menjadi tujuan kaum pria umum untuk mencari *outfit casual* andalannya.

Yess, koleksi fashion Jack Nicklaus memang pandai membuat para *daddy* terlihat lebih kece. Mulai dari kaus T-Shirt, kaos Polo, celana pendek dan panjang, kemeja, hingga bermacam jaket yang modelnya *up to date*. Hadir dengan berbagai pilihan warna cerah, Jack Nicklaus selalu hadir dengan promo menarik lho...

* Harga dapat berubah tanpa pemberitahuan terlebih dahulu



Rp 819.000
Celana panjang



ELIZABETH
METMALL BEKASI 2
LANTAI DASAR

Kualitas Premium

Metmalovers mencari *brand* tas lokal dengan kualitas premium? Yuks mampir ke outlet Elizabeth di Lantai Dasar MetMall Bekasi 2. Modelnya bagus semua sist!

Desain koleksi tasnya *up to date*, tak hanya tas wanita lho, Elizabeth juga menghadirkan koleksi tas pria dan tas kerja yang menawan serta tas sekolah anak.

Sembari memilih tas, Metmalovers juga bisa *window shopping fashion items* lainnya yang dihadirkan Elizabeth yakni dompet, jam tangan, scraf, koper dan kacamata. Ada banyak diskon nih, *cusss* diborong!



Rp 410.000
Special edition tote bag



Rp 430.000
Special edition tas wanita



Rp 390.000
Special edition tas wanita



Rp 370.000
Special edition sepatu selop



Rp 350.000
Special edition sepatu flat



Rp 350.000
Special edition sandal heels

* Harga dapat berubah tanpa pemberitahuan terlebih dahulu



ESSENTIALS
METMALL BEKASI 2
LANTAI DASAR

Harga Ramah

Essential by Urban & Co hadir di MetMall Bekasi lho girls... Koleksi fashion items yang dihadirkannya bakal bikin kamu bingung memilih nih.

Beragam koleksinya mulai dari *flats shoes*, *flat sandals*, hingga tas dengan variasi model yang *up to date*. Desainnya juga modis dan kekinian sist! Nah hal paling asyik dari mengunjungi outlet Essential yang berada di Lantai Dasar ini adalah selalu ada harga spesial yang ramah di dompet gaesss...



Rp 399.900
Sling Bag



Rp 249.900
Mules



Rp 299.900
Sneakers



Rp 229.900
Flat shoes



Rp 229.900
Flat sandals

* Harga dapat berubah tanpa pemberitahuan terlebih dahulu



MENCEGAH CEDERA OLAHRAGA

Yuk Berhati-hati

Metmalovers, sudahkah kamu berolahraga hari ini? Yups jika dilakukan rutin olahraga memang membawa banyak dampak positif untuk tubuh. Namun begitu jika terlalu diforsir atau kurang berhati-hati melakukannya, cedera bisa saja terjadi.

Dilansir dari Web MD, Gerald Varlotta, direktur divisi Rehabilitasi Olahraga di New York University's Hospital, mengatakan ada sejumlah hal yang membuat seseorang rentan mengalami cedera ketika berolahraga. Hal paling umum adalah karena terlalu sering

berolahraga tanpa jeda dan terlalu memforsir tubuh melewati batas toleransinya.

Selain itu kesalahan cara mempraktikkan gerakan, postur tubuh yang salah (misal saat berlari atau mendarat dari lompatan), serta memilih jenis olahraga yang kurang sesuai dengan kondisi fisik juga menjadi beberapa faktor penyebab lainnya dari cedera saat olahraga. Sebelum Metmalovers berolahraga, yuk simak tips berikut ini untuk mencegah cedera berolahraga:



1. Olahraga yang Tepat

Ketahui kondisi tubuh dan keadaan kesehatan kamu. Mengapa? Karena ragam jenis olahraga untuk anak-anak muda yang bertubuh atletis tentu berbeda dengan pilihan olahraga untuk dewasa atau lansia.

Secara umum, berapapun usia Anda apabila baru akan mulai berolahraga, cobalah dari yang ringan, seperti jalan santai, berenang, bersepeda, jogging, atau senam aerobik. Kenneth Plancher, profesor di Albert Einstein College of Medicine di New York menyarankan Anda untuk lebih dulu mengenali area terlemah pada tubuh Anda, dan menghindari aktivitas yang dapat memberikan tekanan pada daerah tersebut.

2. Lakukan Pemanasan dan Pendinginan

Terkadang karena terlalu semangat berolahraga, kita lupa melakukan pemanasan dan pendinginan padahal keduanya sangat penting untuk mencegah cedera otot. Pemanasan sebelum berolahraga membuat darah mengalir lancar dan melemaskan otot-otot tubuh. Kemudian setelah selesai berolahraga, jangan lupa melakukan pendinginan untuk menormalkan kembali otot dan tubuh kamu ya Metmalovers.

3. Jangan Berlebihan

Semua yang berlebihan tidak pernah baik ya Metmalovers. Karena tubuh kamu sudah bekerja setiap hari, ada baiknya bila rutinitas olahraga divariasikan.

Jangan lupa diselang-seling harinya supaya tubuh Anda punya kesempatan untuk memulihkan diri dan mencegah kelelahan. Misalnya lari setiap Senin, Kamis, dan Minggu. Seiring waktu jika Anda mulai terbiasa, Anda boleh menambah durasi (misalnya dari 15 menit jadi 30 menit) dan frekuensinya (misal dari tiga kali seminggu jadi empat kali).

4. Cukup Minum

Di manapun kamu olahraga selalu siapkan botol minum. Ini berguna untuk mencegah dehidrasi yang bisa menurunkan fokus dan menyebabkan cedera.

Bila intensitas olahraga Metmalovers sedang tinggi selama lebih dari satu jam, sediakan juga minuman isotonik agar Anda tidak kelelahan dan tetap bugar.



KESEHATAN KULIT DAN BEROLAHRAGA

Kulit Tetap Cantik

Sist, olahraga secara rutin tak hanya baik untuk kesehatan lho, tetapi juga memiliki dampak positif untuk kulit. Berdasarkan sebuah penelitian yang diterbitkan pada Agustus 2015 di Aging Cell menunjukkan bahwa latihan ketahanan dan latihan aerobik dengan intensitas tinggi dapat membantu mencegah dan mengurangi tanda-tanda penuaan dini pada kulit.

Eits, walaupun memiliki efek baik untuk kulit tetapi kita tetap harus menjaga kesehatannya. Yuk simak cara menjaga kecantikan kulit sebelum dan sesudah berolahraga.

1. Oles Tabir Surya

Sebelum pergi olahraga ke luar, jangan lupa untuk mengaplikasikan tabir surya atau sunscreen untuk olahraga minimal yang

mengandung SPF 30. Hal ini juga berlaku jika kamu berolahraga di rumah ya sist...

Hal yang perlu diingat adalah ketika berolahraga, kemungkinan besar kamu akan berkeringat, terutama jika cuaca panas. Untuk itu, Metmalovers perlu memastikan SPF yang digunakan tahan keringat ya gaesss ya... Setelah berolahraga penting pula mengoleskan tabir surya ya Metmalovers. Langkah ini tidak boleh dilewatkan karena tabir surya sangat penting untuk kesehatan kulit di masa depan. Tabir surya juga dapat membantu melindungi kulit dari sinar UV yang dapat menurunkan kolagen di kulit lho...

2. Cuci Wajah

Mencuci wajah dengan lembut setelah olahraga adalah hal wajib ya Metmalovers. Kebiasaan ini dapat membantu menghilangkan bakteri dan sisa keringat yang menempel selama latihan.

Mendinginkan kulit setelah latihan juga bermanfaat untuk mencegah pecahnya pembuluh darah dan mengembalikan suhu kulit ke tingkat normal lebih cepat. Ketika membersihkan wajah, gunakan pembersih wajah yang lembut yups.

3. Mandi

Gaesss, jangan hanya mencuci wajah ya, kamu juga wajib mandi setelah berolahraga untuk menghilangkan keringat, minyak, dan kuman yang menumpuk. Hal ini penting dilakukan, terutama bagi kamu yang rentan berjerawat karena keringat menciptakan lingkungan yang hangat dan basah sehingga memudahkan bakteri tumbuh.

Itu dia tiga tips sederhana yang punya banyak manfaat Metmalovers... Butuh produk untuk menjaga kesehatan dan kecantikan kulit kamu? Kita punya referensinya nih...



Rp 96.000 (50 ml)
Guardian Daily Sun Protection



Rp 197.000 (500 ml)
Derma 365 Gentle Cleanser



Rp 50.500 (250 ml)
Guardian Aloe Vera Gel Relieves Sunburn



Rp 99.000 (50 ml)
Clinelle Thermal Spring Water

Produk dapat diperoleh di Guardian, Lantai Dasar

* Harga dapat berubah tanpa pemberitahuan terlebih dahulu



AUNTIE ANNE'S
METMALL BEKASI | LANTAI DASAR

Pretzel Favorit

Ups, kok jajanan Pretzel favorit kita Auntie Anne's tidak ada di tempat biasa di MetMall Bekasi ya? Jangan khawatir Metmalovers, karena pretzel lembut dengan citarasa manis dan gurih ini hanya pindah lokasi yess...

Kini Auntie Anne's siap melayani kamu di atrium, tepatnya di belakang lift kaca ya Metmalovers... Artinya gaesss, begitu memasuki MetMall Bekasi kamu akan langsung mencium aroma pretzel favorit nih...

Auntie Anne's menawarkan berbagai jenis *pretzel* Metmalovers. Ada Original Pretzel, Cinnamon Sugar, Original Salt, Triple Cheese serta minuman.

Jika berkunjung, *you guys* harus coba menu andalannya. Selain Original Pretzel menggoda yang berwarna *golden brown*, ada juga Almond Cream Stix dan Pepperoni Pretzel dengan taburan sosis lezat. Oh ya, bisa digabung dengan minuman juga lho, pas banget diseruput bareng Lemonade mereka yang segar.



LA CREPES AND JUICE
METMALL BEKASI | LANTAI DASAR

Renyah Crepesnya

Menikmati jus buah di siang hari memang nikmat banget ya Metmalovers! Yuk berkunjung ke La Crepes and Juice. Eh tempatnya pindah nih...

Lokasi La Crepes and Juice pindah ke dekat gerai ATM BCA tepatnya di belakang Superindo. Tampilan gerainya kini tak hanya makin cantik, tetapi juga keren dan semakin kekinian dengan area tempat yang lebih luas. Tetap menyajikan beragam menu jus buah segar, seperti jeruk, strawberry, kiwi, terong Belanda, belimbing dan masih banyak lagi. Sstt, kamu juga bisa pesan *mix fruit* ya...

La Crepes and Juice juga siap

memanjakan lidah kamu dengan variasi rasa Crepes yang renyah dan nikmat. Menunya terbagi jadi 2 kategori nih, ada hot crepes dan cold crepes.

Hot Crepes menyajikan menu gurih dan manis nih Metmalovers. Untuk kategori gurih kamu bisa memilih Chili dog, Spaghetti Chicken, Chicken Salad Smokedbeef, dan lain sebagainya. Sedangkan untuk varian manis, ada pilihan Chocolate Stik and Chocolate Crispy, Chocolate Cheese, Strawberry Chocolate Cheese dan masih banyak lagi. Sementara untuk *cold crepes*, menghadirkan paduan Crepes yang renyah dan beragam varian es krim nih *gaesss*... Duh segarnya...

new place



**HOKKAIDO BAKED
CHEESE TART**
METMALL BEKASI |
LANTAI DASAR

Sweet and Creamy

Craving for something sweet and creamy? Ngemil Hokkaido Baked Cheese Tart oke banget nih!

Eits, jangan bingung jika kamu tidak menemukannya di tempat biasa ya. Hokkaido Baked Cheese Tart pindah lokasi nih gaess... Tenang, kamu bisa langsung menemukan lokasinya depan ATM BCA di sebelah Watsons.

Kue Hokkaido Baked Cheese Tart dapat dinikmati sepanjang hari, baik ketika panas *fresh from the oven*, dan tak kalah lezat saat

dingin. Ketika dibekukan, Hokkaido Baked Cheese Tart akan terasa seperti es krim keju yang lembut. *Yummy!*

Yuk pilih menunya. Kamu suka yang Varian Original, Coklat, atau Blueberry Metmalovers? Eits, ada juga Oreo, Tiramisu, Salted Caramel dan Red Velvet. Bagi Metmalovers yang gemar pastry dengan citarasa gurih, harus coba menu andalannya nih, seperti Chicken Curry Puff, Tuna Mayo dan Cornish, serta Calzone. Cicip semua yuk...



Blanja properti

www.blanjaproperti.com



COMING SOON
Metland
cikarang



 **0811 16 02 62**

KANTOR PEMASARAN

Jl. HOS Cokroaminoto, Kalijaya, Kec. Cikarang Barat
Kab. Bekasi, Jawa Barat 17530

www.metlandcikarang.co.id

DATA TENANT METROPOLITAN MALL BEKASI

ACCESSORIES & GIFT

Brun-Brun Paris	Lt.1	11
Cherry	Lt.3	18-19 II
Cindy Gift Shop	Lt.1	01
Loly Poly	Lt.1	07 II
Stroberi	Lt.3	20 II
Swiss Silver	Lt.Basement	14
Twin Star	Lt.3 - IU	

BANK, ATM & MONEY CHANGER

ATM BCA	Lt.Dasar	47B
ATM BTN	Lt.Dasar	
ATM CIMB Niaga	Lt.Dasar	
ATM Bank Danamon	Lt.Dasar	
BIT Money Changer	Lt.Dasar	47A
Galeri ATM BNI	Lt.Dasar	15 II
Galeri ATM BRI	Lt.Dasar	15 II
ATM BSI	Lt.Dasar	
Galeri ATM Mandiri	Lt.Dasar	15 II
ATM Maybank	Lt.Dasar	

BOOK & STATIONARY

Gramedia	Lt.2	41
----------	------	----

COSMETIC, SALON & PHARMACY

Aura	Lt.Dasar	09 II
Beauty CC	Lt.1	03
C & F Parfumery	Lt.Dasar	10 II
Century Health Care	Lt.Dasar	19-20
Emina	Lt.1	14
Erha Apothecary	Lt.3	5-6 II
Guardian	Lt.Dasar	23 II
Herbalife	Lt.2	IU
IXOBOX	Lt.1	03 A
Johnny Andrean	Lt.1	28 A
Johnny Andrean	Lt.2	20-21
Johnny Andrean		
Training Center	Lt.3	35
Klinik Gigi Senyum Ceria	Lt.3	26
Martha Tilaar	Lt.1	17
My Brow Studio	Basement	BS-03
Peter F. Saerang	Lt.1	15-16
The Body Shop	Lt.Dasar	31-32
WL Waxing	Lt.3	09 II
Watsons	Lt.Dasar	26-27
ZAP	Lt.3	27 III

DEPARTMENT STORE

Matahari Dept. Store	Lt.1	100
D	D	48

ENTERTAINMENT

Beyond Fitness	Lt.3	23-25 II
Cinema XXI	Lt.2	42
Fun World	Lt.3	33-33A
Kidzilla	Lt.3	13 II
Princess Syahrini-Karaoke	Lt.5	

FACILITY

Galeri PMI (Unit Donor Darah)	Lt.3	19
Kantin Karyawan	Lt.3	
Mushalla	Lt.3	Bsm
Nursery Room	Lt.3	

FASHION

Arnold Palmer	Lt.Dasar	09 II
Batik Keris	Lt.2	13 II
Berrybenka	Lt.Dasar	53
Celcius	Lt.Dasar	06 II
Colorbox	Lt.Dasar	42
Crocodile	Lt.1	19
Eprise	Lt. Dasar	01
Factor	Lt. 1	36 II
Gaudi	Lt.1	34-35
Giordano	Lt.Dasar	17A II
Gino Mariani	Lt.Dasar	17
Hammer	Lt.Dasar	10-11
Hardware	Lt.2	12A-14
Hava	Lt.2	06-07
House of Rider	Lt.Basement	BS01
Hush Puppies Apparel	Lt.1	13-15 II
Isla	Lt.1	32-33
JOBb	Lt.Dasar	34
Jack Nicklaus	Lt.Dasar	20
Lea Jeans	Lt.Dasar	18
Levi's	Lt.Dasar	15-16
Lisa Butik	Lt.1	28
Logo	Lt.Dasar	49
Luludi	Lt.1	06A
M.O.C	Lt.1	42
M2	Lt.Dasar	07
Minimal	Lt.Dasar	24B II
Minoshe	Lt.1	20-21 II
Mississippi	Lt.Dasar	03-05 II
Nathalie & Flyman	Lt.3	29
Oregano	Lt.1	06 II
Pojok Busana	Lt.Dasar	46
Poshboy	Lt.1	18
PS	Lt.Dasar	08-09
Ranti	Lt.1	22-23
Salt n Pepper	Lt.1	06
Sox Galeri	Lt.1	05 II
The Executive	Lt.Dasar	04-06
Valino	Lt.Dasar	40-41
Watchout	Lt.1	20-21
Wacoal	Lt.1	01 II
Wrangler	Lt.1	29-31
X8	Lt.1	12-13

FOOD & BEVERAGE

A&W	Lt.2	37
A&W	Lt.3	30
Auntie Anne's	Lt.Dasar	IU
Bakmi GM	Lt.2	15A II
Bakso Lapangan Tembak	Lt.3	25
Baskin Robbins	Lt.D	IU
BMK	Lt.2	26-30
Chatime	Lt.Dasar	Lt.D-IU
Dear Butter	Lt.Dasar	08 II
Doner Kebab	Lt. 2	01-02
Dunkin Donuts	Lt.Dasar	02-03
Dcost Seafood	Lt.2	38
Daily Fresh	Lt.2	IV II
Es Teler 77	Lt.2	17-18
Es Teh Indonesia	Lt.3	07 II
Fore Coffee	Lt.Dasar	14 II
Gokana Ramen & Teppan	Lt.3	14 II
Hanamasa	Lt.3	32
Hokkaido Baked Cheese Tart	Lt. Dasar	25 A
Hokben	Lt.2	35
Hop-Hop Bubble Drink	Lt.2	36 A
Hop-Hop Bubble Drink	Lt.Dasar	IU II
Ichiban Sushi	Lt.3	15B II
J.Co Donuts & Coffee	Lt.Dasar	21-22
Kaiza	Lt.2	24
KOI The	Lt.1	IU
King Guava	Lt.2	IU
King Guava	Lt.Basement	
Kopi Kenangan	Lt. 2	16 II
KFC	Lt.Dasar	23A
KSomsa	Lt.3	IU
Kabobs	Lt.2	23
La Crepes & Juice	Lt. Dasar	25 B
Mako Cake & Bakery	Lt.Dasar	28-29
Mixue	Lt. 2	19
Momoiro	Lt. Dasar	IU
Mokka Coffee Cabana	Lt. Dasar	25 - II
Nao Kao	Lt.Basement	IU
Pan and Flip	Lt.2	40
Papabunz	Lt.2	32 A II
Pizza Hut	Lt.Dasar	IU
Raa Cha	Lt.2	32-33 A
Ramen and Sushi Box by Takon	Lt.2	35 II
Ramen Ya	Lt.Dasar	11 A
Ramen 1	Lt.2	33
Rejuve	Lt.Dasar	10-3A II
Shihini	Lt.2	03
Solaria	Lt.3	15A II
Starbucks	Lt.Dasar	52
Steak 21	Lt.2	36
Sushi Go	Lt.2	39
Ta Wan Restaurant	Lt.2	01-03 II
Tous les Jours	Lt.Dasar	50
Teh Poci	Lt.3	IU-II
Takoyaki Takomaru	Lt.3	IU-II
Yogen Fruz	Lt.Dasar	IU

HOUSE HOLD, ELECTRONIC & HEALTHY

ACE Hardware	Lt.Dasar	12 II
Advance	Lt.2	06 II
Electronic City	Lt.1	08 II
Informa Furnishings	Lt.1 & Lt.2	10II & 15II
OB Fit	Lt.1	29-30 II

HP, GADGET & COMPUTER

ABS Cell	Lt.2	17
Absolut Cell	Lt.2	24 II
Asia Cell	Lt.2	29B II
Awensindo Cell	Lt.2	09A II
Connect Cell	Lt.2	12 II
Digi Plus	Lt.1	33-34 II
Dunia Cell	Lt.2	22 II
Erafone	Lt.2	30 II
Erafone Megastore	Lt.3	3-9
Fonel	Lt.2	33
IBox	Lt.2	05
Iphone Store By BOS Store	Lt.2	26 II
Kaiza	Lt.2	24
Metro Cell	Lt.2	32 II
Mitra Ponselino	Lt.2	21 II
Oppo Store	Lt.2	10 A II
Rappang Store	Lt.2	227A II, 228 II, 229A II
	Lt.3	22-23 II
Samsung by Sentra Ponsel	Lt.2	18-19 II
Star Cell	Lt.2	25 II
Samsung	Lt. Dasar	13 II
Vyatta	Lt. 2	20 II

JEWELLERY, WATCHES & OPTIC

Berlian Arloji	Lt.Dasar	39
Citra Arloji	Lt.1	08
Dr. Specs	Lt.1	109-110
Gold Mart	Lt.Dasar	19 II
Mulia Jewellery	Lt.1	07
Olivia Jewellery	Lt.1	04
Optik Melawai Gallery	Lt.Dasar	12-14
Optik Seis	Lt.Dasar	35
Surya Arloji	Lt.1	43
Swatch	Lt.1	05
Time Square	Lt.1-IU	
Toko Mas Glory	Lt.1	22-24 II
Toko Mas Internasional	Lt.1	40-41
Unitime	Lt.1-IU	
Watch Link	Lt.Dasar	18 II

KIDS FASHION & TOYS

A&Q ACC	Lt.3	28 II
Baby's Smile	Lt.3	26
Cool Kids	Lt.2	11
Figure Land	Lt.3-IU II	
Baby Wish	Lt.1	02
Kidz Station	Lt.1	25-26 II
Osh Kosh B' Gosh	Lt.Dasar	33

METLAND GALLERY

Metland Gallery	Lt.3	31
-----------------	------	----

PHOTOS, MUSIC & HOBBIES

Zona Digital	Lt.2	34 II
Magic Photo	Lt.3	IV

REFLEXIOLOGI

Nakamura	Lt.3	27
----------	------	----

SERVICE

Accurate	Lt.Basement	BS06
Cleanpatu	Lt.Basement	IU
Resolver	Lt.3	12 II

SHOES & BAGS

101 Shoes	Lt.1	36
ARei	Lt.2	22
Bata	Lt.1	37-38
Body Pack	Lt.1	02-03 II
Bruno Premi	Lt.Dasar	38
Eiger	Lt.3	16-17
Elizabeth	Lt.Dasar	02 II
Essentials	Lt.Dasar	D 20-21 II
Gabino	Lt.1	32 II
Hush Puppies	Lt.Dasar	43
Rubi	Lt.Dasar	17B II
Sport Station	Lt.1	27-28 II
The Athlete's Foot	Lt.Dasar	36-37
Vizzano	Lt.1	39

SUPERMARKET

Superindo	Lt.Dasar	23B
-----------	----------	-----

TELECOMUNICATION

Galeri Indosat Ooredoo	Lt.Dasar	51
------------------------	----------	----

Metland
cibitung

Sponsored by: **mandiri**

BSI BANK SYARIAH
INDONESIA

Metland 
Blanjaproperti

www.blanjaproperti.com



HARGA MULAI
Rp. **900** JT-
AN*

 **Orchid**

**FREE
BIAYA-BIAYA***



**HADIAH
LANGSUNG**

LOGAM MULIA 10gr^r
/ IPHONE 14^r

*S&K BERLAKU

SCAN ME

