



Asia HealthPartners Pte Ltd
imaging . wellness . aesthetics .
gastro/liver . haematology

tel (65) 6235 7888
fax (65) 6732 9789

304 Orchard Road #05-06
Lucky Plaza Singapore 238863

Berita kesehatan

Asia HealthPartners di 'Don't Die Summit', Singapura 2024

19 September 2024

Surbana Jurong Campus, Singapore

Diterbitkan 25 September 2024

Ditulis oleh: Dr Chrystal Fong, Dokter Keluarga di Asia HealthPartners

Dokter keluarga kami, Dr Chrystal Fong, baru-baru ini hadir di 'Don't Die Summit' Singapore 2024 yang diadakan pada 19.9.24 di Kampus Surbana Jurong, Singapura, yang diselenggarakan oleh perusahaan media sosial Nas Daily dengan pendiri Don't Die, sebuah gerakan global untuk penyelarasan manusia, planet, dan AI, Bryan Johnson.

Visioner di balik Don't Die Summit didedikasikan untuk era baru perkembangan manusia di mana kematian tidak lagi tak terhindarkan.

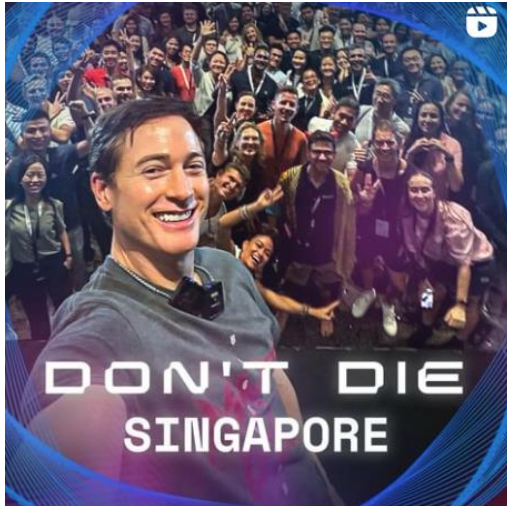
Tur KTT perdana tahun 2024 mencakup Singapura sebagai kota kedua dari 10 kota, dengan 1000 pemimpin industri kesehatan yang telah dipilih sebelumnya sebagai peserta.

KTT ini menyatukan para pelopor dan inovator dari seluruh dunia untuk mengeksplorasi batas umur panjang, kesehatan, dan masa depan umat manusia.

Hari itu memungkinkan keterlibatan dengan para ahli umur panjang terkemuka yang mendorong batas dalam penelitian medis, bioteknologi, AI, dan banyak lagi. Peserta mempelajari strategi praktis untuk meningkatkan umur panjang dan kesejahteraan serta mengeksplorasi pengalaman dan terapi baru yang membentuk masa depan perawatan kesehatan dan umur panjang.

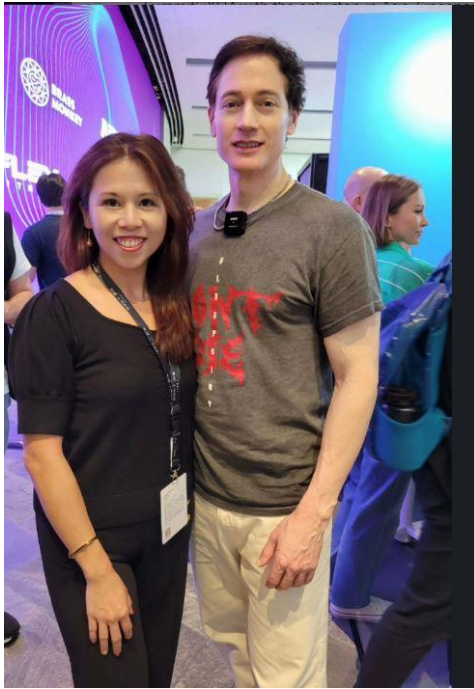
Berikut adalah tautan ke acara terbaru untuk minat Anda.

<https://www.instagram.com/dontdiesummit/reel/DALhSVAY-Wg/>



Liputan media tentang acara tersebut:

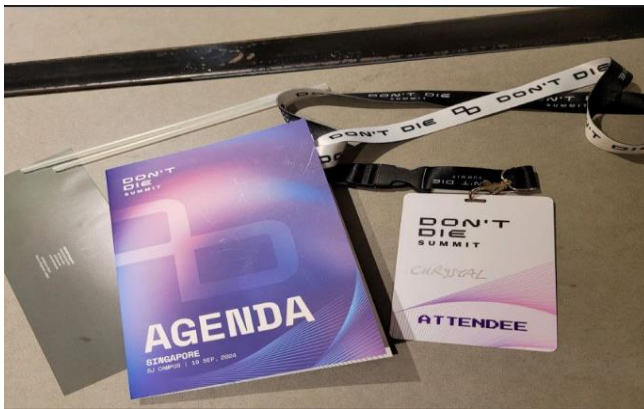




Dr Chrystal dengan yang paling terukur di dunia
manusia-Bryan Johnson



Dengan Nuseir Yassin dari Nas Company





Dr Chrystal Fong memiliki minat yang kuat dalam perawatan kesehatan pencegahan dan umur panjang dan terus terlibat dalam pembelajaran berkelanjutan dengan latar belakang Kedokteran Keluarga sebagai Dokter Keluarga spesialis di Dewan Medis Singapura.



Minat Dr Chrystal Fong pada akreditasi Kedokteran Umur Panjang

Kiat kesehatan:

Kelilingi diri Anda dalam lingkungan hidup sehat yang kondusif.

Perhatikan lingkungan fisik dan digital tempat Anda berada. Luangkan lebih banyak waktu untuk terlibat dengan aktivitas perilaku dan komunitas yang mencari kesehatan untuk menginspirasi dan memotivasi perjalanan kebugaran Anda.

Terlibat dengan dokter dan profesional kesehatan Anda secara teratur.

Jadwalkan pemeriksaan kesehatan secara teratur dengan dokter, pelatih kesehatan, dan profesional kesehatan lainnya.

Makanan untuk dipikirkan:

Bersyukurlah untuk satu hari untuk membuat perbedaan bagi kesehatan Anda saat Anda sehat dan aman.

Jangan pernah menganggap remeh kesehatan Anda saat sehat.

Lakukan perbaikan jika tidak.

Kembangkan hubungan yang sehat dengan makanan sehat dan olahraga. Ini adalah hal terbaik yang dapat Anda lakukan untuk diri Anda sendiri.

Jelajahi area gaya hidup Anda untuk ditingkatkan: Makanan, olahraga, tidur, manajemen stres, menjaga hubungan sosial yang sehat, menghindari zat berisiko.

Lakukan sesuatu hari ini yang akan berterima kasih kepada diri Anda di masa depan.

Hari terbaik untuk mulai membuat perubahan gaya hidup sehat adalah hari ini.

Pikiran Akhir:

Lain kali Anda melakukan pemeriksaan kesehatan, luangkan waktu sejenak untuk merenungkan kebiasaan gaya hidup Anda dan diskusikan dengan dokter Anda tentang cara-cara untuk meningkatkan hal di atas menuju Anda dan planet kita yang lebih baik dan sehat.

'Menuju hasil kesehatan yang lebih baik'



Dr Chrystal Fong menyediakan skrining kesehatan yang komprehensif dan layanan dokter umum yang sesuai dengan kebutuhan pribadi Anda.

Kunjungi situs web kami: <http://www.asiahealthpartners.com/>

Kami berharap dapat membantu dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan Anda.

Tentang penulis:

Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) saat ini berpraktik sebagai dokter keluarga di Asia HealthPartners di bawah anak perusahaan Singapore Institute of Advanced Medicine (SAM) Holdings, yang berlokasi di Lucky Plaza, Orchard, Singapura.

Dr Chrystal Fong terdaftar dalam daftar editor penyedia skrining kesehatan di Health365, sebuah agensi penerbitan perawatan kesehatan, kesehatan, dan kedokteran estetika di Asia. Dia memiliki minat khusus dalam pencegahan kesehatan dan menggabungkan psikologi olahraga dan prinsip-prinsip kedokteran gaya hidup dalam pemeriksaan kesehatan dan advokasi dalam promosi kesehatan.

Dia akan ditampilkan dalam edisi ke-6 'Orang Sukses di Malaysia dan Singapura' Britishpedia yang akan datang.

Dia adalah seorang olahragawan aktif yang memiliki minat besar dalam pengobatan gaya hidup, teknologi medis, dan perawatan medis bertema umur panjang. Dia bangga secara pribadi menjalani pilar kedokteran gaya hidup sendiri dan mengadvokasi melalui komunitas olahraga dan platform media sosialnya.

Mantra pribadinya adalah 'Dunia diubah oleh teladan Anda, bukan pendapat Anda.'

Disertifikasi dalam modifikasi Kesehatan dan Perilaku dengan Akademi Olahraga Internasional, konsultasinya menggabungkan metode pembinaan kesehatan.

Dia adalah anggota dari Singapore College of Family Physicians, Singapore Medical Association, Singapore Society of Behavioral Health, Singaporean Society of Lifestyle Medicine, HIMSS (Healthcare Information and Management Systems Society).