

spirit

MIEN R.UNO

BERGAYA SEPANJANG USIA

 PERPUSTAKAAN		
No. INTA	140-U-17	
Th. Angg.	2012	Cat : C1
PARAP.	<i>fu</i>	TGL. 10/06 2017



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



KOMPAS GRAMEDIA

daftar isi

Salam Pembuka	8
Kata Sambutan Ibu Negara Republik Indonesia	10
Pendahuluan: Jangan Takut Menjadi Tua	12
1. Bersikap Positif	20
2. Menjadi Diri Sendiri	28
3. Tetap Sehat dan Bugar	36
4. Merawat Diri Sebaik Mungkin	41
5. Terlihat Baik dan Merasa Baik	58
Salam Penutup	150
Kata Sahabat	152