

DAFTAR ISI

Pengantar Penulis..... iii

Daftar Isi..... v

Bab 1: Mengapa Harus Traveling?

A. Dunia Itu Penuh Warna,
Keluar dan Lihatlah!..... 1

B. Bukan Soal Jauh Dekat, Melainkan
Pengalaman yang Didapat..... 7

C. Traveling; Bersenang-Senang sambil
Mencari Pengalaman..... 16

D. Hidup Hanya Sekali,
Traveling-lah Berkali-kali..... 21

E. Mengambil Jeda, Menikmati Momen..... 25

Bab 2: Sehat Jiwa Raga dengan Traveling

A. Manfaat Traveling untuk
Kesehatan Jiwa dan Pikiran..... 35

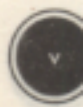
1. Stres Hilang dengan Jalan-jalan..... 37

2. Mencegah Demensia dan Alzheimer..... 38

3. Traveling is Re-charging Your Soul..... 40

4. Belajar Berdamai dengan Keadaan..... 41

5. Menjadi Lebih Bahagia..... 44



6. Lebih Kreatif dan Produktif.....	47
7. Menghapus Stereotip.....	48
8. Pikiran Semakin Terbuka.....	50
9. Pulang, Momen Menyenangkan setelah Jalan-Jalan.....	51

J. Tubuh Sehat dengan Traveling

1. Traveling Mengajak Anda Bergerak dan Latihan Fisik.....	53
2. Menurunkan Risiko Terserang Penyakit Jantung.....	56
3. Memberikan Waktu Lebih untuk Beristirahat.....	58

Bab 3: Menjaga Kesehatan saat Traveling

A. Gaya Hidup Sehat, Sebuah Komitmen Seumur Hidup.....	61
B. "Keajaiban" Buah dan Sayur.....	69
C. Mendengarkan Alarm Tubuh.....	73
D. Menjaga Kesehatan saat Traveling.....	75

Bab 4: Prepare for Your Journey

A. Dari Wacana Menjadi Nyata.....	83
B. Nabung, Nabung, Nabung!.....	90
C. Menyiapkan Jalan-Jalan dengan Budget Rendah.....	91
D. Mendapat Penghasilan dari Jalan-Jalan.....	99

Bab 5: From Traveler to be Story Teller

A. Mengenang Padmavat di Chittorgarh Fort.....	105
B. Penang yang Layak Dikenang.....	114
C. Tergoda Aneka "Makanan" di Wonderfood Museum Penang.....	125
D. De Tjolomadoe, Dongeng Panjang dari Masa Lalu.....	131
E. Borobudur, Pesona yang tak Pernah Luntur.....	140
F. India tidak Kekurangan Orang Baik.....	147
G. Harmoni Pagi di Pasar Kaki Langit.....	152
H. Tentang Bandung, Tentang Kenangan.....	161

Daftar Pustaka.....

Tentang Penulis.....	167
-----------------------------	------------