



Diet Whisperer



DietWhisperer, OpenAI'nin GPT-3.5 dil modeli tarafından desteklenen bir sohbet robotu aracılığıyla kişiselleştirilmiş diyet planları sağlayan yenilikçi bir dijital üründür.

Özel beslenme gereksinimlerine ve tercihlerine göre özel yemek planları oluşturarak insanların sağlık ve zindelik hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

DietWhisperer diyetlerini iyileştirmek ve daha sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek isteyen herkes için ideal bir dijital üründür.



Sana nasıl yardımcı olabilirim?



Diet Whisperer

Diet Whisperer kullanıcılara yemek planlarında önerilen yiyecek ve içecekler hakkında ayrıntılı beslenme bilgileri sağlar.

Kullanıcılar keto, paleo, vegan ve vejetaryen gibi çeşitli yemek planları arasından seçim yapabilirler.

DietWhisperer, kullanıcılara tercih ettikleri mutfağa ve diyet kısıtlamalarına göre tarifler önerir ve kullanıcı dostudur.



Kahvaltı:

Ispanaklı, domatesli ve mantarlı karışık omlet

Tam buğday ekmeği dilimi üzerine avokado ezmesi

Ara Öğün:

Kavrulmuş badem veya ceviz

Yeşil elma dilimleri

Öğle:

Tavuklu yeşil salata (marul, roka, maydanoz, dereotu, yeşil soğan, domates, salatalık, limon suyu ve zeytinyağı ile tatlandırılmış)

Küçük bir tam buğday ekmeği dilimi

Ara Öğün:

Taze kesilmiş sebzeler (havuç, salatalık, kereviz) ile humus

Akşam Yemeği:

Izgara somon balığı

Fırınlanmış tatlı patates

Kızarmış brüksel lahanası

Ara Öğün:

Muz dilimleri ve badem ezmesi



Diet Whisperer

DietWhisperer'ın sunduğu faydalar arasında, beslenme ihtiyaçlarını ve tercihlerini dikkate alan özelleştirilmiş yemek planları almak, sohbet botuna istedikleri zaman istedikleri yerden erişebilmek ve bu sayede diyetlerini takip etmeyi kolaylaştırmak, kişisel bir beslenme uzmanı veya diyetisyen tutmaktan daha uygun maliyetli olmak, sağlanan yemek planlarını takip etmenin kolay ve minimum çaba gerektiren bir iş olması yer almaktadır.

İstediğiniz kilo bir "prompt" uzağınızda.



Tabii, size diyabet için bir diyet planı verebilirim. Ancak, diyetinizde önemli değişiklikler yapmadan önce, her zaman bir kayıtlı diyetisyen veya sağlık uzmanıyla danışmak en iyisidir.

İşte takip edebileceğiniz kısa ve düzenli bir diyet planı:

- Brokoli, ıspanak ve havuç gibi nişastasız sebzelerden bol miktarda tüketin.
- Tavuk göğsü, hindi, balık ve baklagiller gibi düşük yağlı protein kaynaklarını tercih edin.
- Sağlıklı yağlar içeren gıdaları diyetinize dahil edin. Örneğin, zeytinyağı, avokado ve fındık gibi.
- Şekerli ve işlenmiş yiyeceklerden uzak durun. Bunun yerine, tam tahıllar, meyveler ve sağlıklı atıştırmalıklar tercih edin.
- Son olarak, diyetinizdeki karbonhidrat miktarını izleyin ve yüksek glikemik indeksli gıdalardan kaçınin.

