

Sahabat Gizi FAQ Guide

Pendamping Sehatmu untuk Pola Makan Terbaik!

Latar Belakang Pembuatan Sahabat Gizi

Dalam survei *Asia Pacific Health Priority 2023*, mayoritas responden di Indonesia (80 persen) menyatakan pentingnya memiliki dukungan komunitas atau kelompok dalam perjalanan kesehatan dan kesejahteraan mereka. Survei ini juga mengungkap bahwa sebagian besar konsumen di Indonesia kini lebih sadar akan pentingnya kesehatan, dengan hampir 83 persen di antaranya mengubah prioritas kesehatan mereka akibat pandemi COVID-19. Perubahan ini mendorong masyarakat untuk menerapkan gaya hidup yang lebih sehat dan aktif.

Melalui Sahabat Gizi, kami hadir untuk mendukung perubahan positif ini dengan menyediakan solusi cerdas dan praktis untuk kebutuhan gizi dan kesehatan harian. Tujuan kami adalah membantu siapa pun yang ingin menjalani gaya hidup sehat dengan menyediakan panduan berbasis teknologi yang mudah diakses, relevan, dan bermanfaat. Dengan Sahabat Gizi, perjalanan menuju kesehatan yang lebih baik menjadi lebih mudah dan menyenangkan.

1. Apa Itu Sahabat Gizi?

Sahabat Gizi adalah platform berbasis AI yang dirancang untuk membantu kamu menjalani gaya hidup sehat dengan memberikan rekomendasi gizi, analisis makanan, dan konsultasi secara cerdas. Semua fitur ini tersedia GRATIS untuk mendukung perjalanan kesehatanmu!

2. Fitur Utama Sahabat Gizi

Berikut adalah fitur unggulan yang bisa kamu nikmati di Sahabat Gizi:

- **Konsultasi Gizi dengan AI Pintar**

Tanya apa saja tentang pola makan, kesehatan, atau kebutuhan gizi spesifik. AI kami dilatih dengan pengetahuan terkini dari ahli gizi untuk memberikan jawaban yang relevan dan bermanfaat.

- **Cek Skor Body Mass Index (BMI)**

Hitung BMI-mu dengan mudah untuk mengetahui apakah berat badanmu sudah ideal dan dapatkan saran perbaikan jika diperlukan.

- **Analisis Nutrisi dari Foto Makanan**

Cukup unggah foto makananmu, dan Sahabat Gizi akan menganalisis kandungan kalori, protein, lemak, dan gizi lainnya. Cocok untuk kamu yang ingin makan sehat tanpa ribet menghitung manual.

- **Rekomendasi Pola Makan Harian**

Dapatkan menu harian yang disesuaikan dengan kebutuhan kalorimu berdasarkan usia, berat badan, tinggi badan, dan tingkat aktivitasmu.

- **Saran Alternatif Bahan Makanan**

Temukan bahan pengganti yang lebih sehat untuk makanan favoritmu tanpa mengorbankan rasa dan nutrisi.

- **Rekomendasi Resep Sederhana**

Eksplorasi resep sehat, lezat, dan mudah dibuat untuk menambah variasi makanan harianmu.

Semua fitur ini bisa diakses kapan saja, GRATIS!

3. Cara Menggunakan Sahabat Gizi

Berikut langkah-langkah sederhana untuk memanfaatkan fitur Sahabat Gizi:

1. **Buka dari Situs Web**

Sahabat Gizi dapat diakses melalui perangkat apa pun dengan koneksi internet.

2. **Gunakan Fitur Sesuai Kebutuhanmu**

- Untuk **Cek BMI**, masukkan tinggi dan berat badanmu.
- Untuk **Analisis Nutrisi**, unggah foto makananmu, dan tunggu beberapa detik hingga AI selesai memproses.
- Untuk **Konsultasi Gizi**, ketik pertanyaanmu, dan AI Pintar akan memberikan jawaban instan.
- Jelajahi fitur lain seperti **Rekomendasi Pola Makan** atau **Resep Sederhana** untuk mendukung perjalanan kesehatanmu.

3. Nikmati Jawaban dan Rekomendasi yang Personal:

Sahabat Gizi memastikan bahwa setiap saran sesuai dengan profil dan kebutuhanmu.

4. FAQ (Pertanyaan yang Sering Ditanyakan)

Q: Apakah Konsultasi Gizi dijawab langsung oleh manusia?

A: Konsultasi Gizi dijawab oleh AI Pintar yang dilatih dengan pengetahuan ahli gizi. AI ini memberikan jawaban yang cepat, akurat, dan relevan.

Q: Bagaimana cara Analisis Nutrisi Makanan dengan Foto?

A: Unggah foto makananmu melalui fitur **Analisis Nutrisi**. AI kami akan mengenali makanan di foto tersebut, lalu memberikan rincian kandungan gizi seperti kalori, protein, lemak, dan karbohidrat.

Q: Apakah Sahabat Gizi gratis?

A: Ya! Semua fitur di Sahabat Gizi dapat digunakan tanpa biaya.

Q: Apakah hasil analisis nutrisi akurat?

A: Hasil analisis didasarkan pada database makanan terkini dan algoritma cerdas yang terus diperbarui untuk meningkatkan akurasi. Namun, hasil ini adalah panduan umum, bukan pengganti saran ahli gizi profesional.

Q: Apakah saya perlu mendaftar akun?

A: Tidak perlu

5. Kenapa Harus Pilih Sahabat Gizi?

- **Mudah Digunakan**, Semua fitur dirancang user-friendly, bahkan untuk pemula.
 - **Berbasis AI Pintar**, Memberikan rekomendasi cepat dan relevan.
 - **Gratis untuk Semua Orang**, Kesehatan adalah hak semua orang, dan kami mendukung itu!
 - **Analisis Foto Makanan**, Cukup unggah foto, dapatkan analisis lengkap.
 - **Tanpa Ribet**, Tidak perlu menghitung kalori atau gizi sendiri.
-

6. Disclaimer & Hak Cipta

- Sahabat Gizi adalah alat bantu yang menyediakan informasi dan rekomendasi umum. Untuk kondisi kesehatan spesifik, konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi profesional.

- Data pengguna seperti foto makanan dan riwayat konsultasi tidak disimpan tanpa izin.
- Seluruh konten dilindungi oleh hak cipta dan tidak boleh digunakan tanpa izin tertulis.