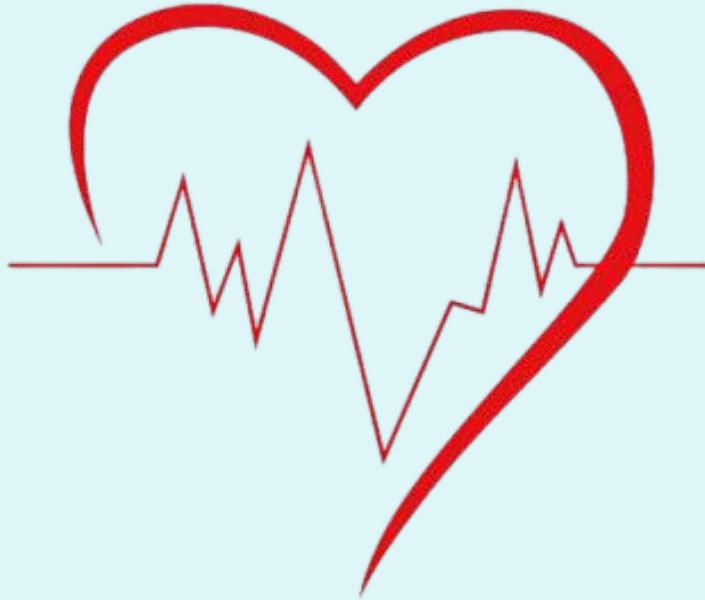


SaiJiwo

Sehat itu Gaya, Seimbang itu Jiwa

SaiJiwo

Sehat itu Gaya, Seimbang itu Jiwa



**Selamat Datang di
SaiJiwo!**

SaiJiwo tidak hanya membantu mengelola kesehatanmu, tetapi juga menjaga keseimbangan hidupmu.

Gabung Sekarang →

SaiJiwo

Sehat itu Gaya, Seimbang itu Jiwa

Masuk ke Akun Anda

Username

Kata sandi

Lupa Kata Sandi?

Masuk →

Belum punya akun? Daftar disini



SaiJiwo

Sehat itu Gaya, Seimbang itu Jiwa

Buat Akun Baru

Nama Lengkap

Username

Kata Sandi

Ulangi Kata Sandi

Masuk →

Sudah punya akun? Masuk disini



Beranda

Selamat Datang, User!

Ayo mulai hari sehatmu!

Ringkasan Status Harian

Tidur 7/8 jam

Olahraga 30/60 mnt

Makan 2/3 porsi



Makan

Input asupan nutrisimu



Tidur

Catat waktu tidurmu



Olahraga

Mulai sesi Olahragamu



Aktivitas

Progress Anda

Konsistensi Aktivitas

75%

7 hari terakhir ↑+5%

Hari Ini

Minggu Ini

Riwayat



Makan Teratur

Progress: 2/3 Kali



Tidur Cukup

Target: 8 Jam



Olahraga

Target: 30 Menit



Minum Air

Target: 8 Gelas



Detail Makan

Konsumsi Air

4 dari 8 Gelas



Makan Utama

2 dari 3 Porsi



Camilan

2 camilan dicatat

Catat Makanan Baru



Atur Pengingat Makan



Atur Pengingat Makan



SaiJiwo

Sehat itu Gaya, Seimbang itu Jiwa

Lupa Kata Sandi?

Username/Email

Masukkan Username/Email Anda untuk menerima instruksi pengaturan ulang kata sandi.

Kirim Instruksi

[Kembali ke halaman masuk](#)

SaiJiwo

Sehat itu Gaya, Seimbang itu Jiwa

Atur Ulang Kata Sandi Baru

Kata sandi baru

Konfirmasi Kata sandi baru

Simpan Kata Sandi Baru

SaiJiwo

Sehat itu Gaya, Seimbang itu Jiwa

Kata Sandi Berhasil
Diperbarui

Selamat! Kata sandi Anda telah
berhasil diubah.

Lanjutkan ke masuk

Profil Pengguna

Nama Lengkap

Username

Ubah Profil >

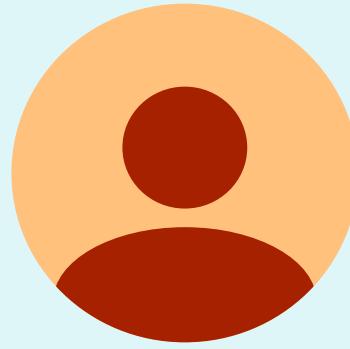
Statistik Kesehatan >

Keluar





Ubah Profil



Nama Lengkap

Username

Simpan Perubahan



Detail Tidur

Total Menit

**7 jam 30
mnt**

Baik

Tren Tidur Mingguan

7j 30m

11-17 Nov +5%



Sen

Sel

Rab

Kam

Jum

Sab

Min



Pengingat Tidur

22:00



Lihat Riwayat Tidur Lengkap

Tambah Catatan Tidur

Detail Olahraga

Total Menit

**1 jam 30
mnt**

Total Kalori

Baik



Olahraga Favorit

Lari Pagi

Tren Aktivitas Mingguan

Durasi (menit)

240

+15% vs minggu lalu



⊕ Mulai atau Catat Olahraga

Riwayat Olahraga

Atur Tujuan



Statistik Kesehatan



Pola Tidur

7J 15m



Aktivitas Fisik

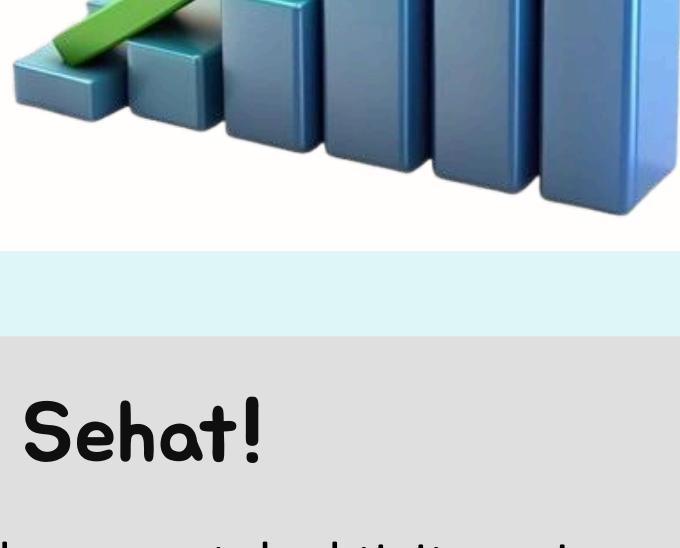
5100

Total langkah minggu ini



Pola Makan

Kurang Seimbang



Tips Sehat!

Kerja bagus untuk aktivitas minggu ini!
Coba tingkatkan durasi tidurmu 15 menit lebih awal malam ini.

SaiJiwo

Sehat itu Gaya, Seimbang itu Jiwa

Instruksi Dikirim

Silakan cek email Anda untuk instruksi
pengaturan ulang kata sandi

Lanjutkan ke masuk

SaiJiwo

Kami menerima permintaanmu untuk mengatur ulang kata sandi.

Sebenarnya mudah sekali. Klik di sini untuk mengatur ulang kata sandi:

[Atur ulang kata sandi saya](#)

Jika kamu tidak ingin mengubah kata sandi, abaikan email ini. Kata sandi kamu tidak akan berubah.

Harap diperhatikan bahwa tautan di atas sensitif terhadap waktu. Jika tautan tidak bekerja, mintalah yang baru.

Tim Pendukung SaiJiwo



