

# Selamat Datang, User!

Ayo mulai hari sehatmu!

## Ringkasan Status Harian

Tidur

1/8 Jam

Olahraga

00/60 menit

Makan

1/3 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



Makan Teratur



Tidur Cukup



Olahraga



Minum Air

