

ABSTRAK

Nama/NIM : Asmad/201525052

Judul : Perancangan Buku Ilustrasi Line Art #FOODDIE(s)T Mengatur Pola makan Dengan 4 tipe Diet

Diet adalah pengaturan pola makanan khusus untuk kesehatan. Program diet yang saya terapkan adalah terdiri dari 4 program diet (diet mayo, ocd, keto dan food combining) serta olahraga yang sehat bisa menurunkan berat badan. Diet Ocd, Mengatur jadwal makan, Diet Ketogenik, Meniadakan sumber karbohidrat dengan mengganti sumber lemak, Diet Food combining, tidak mencampur makanan kadar tinggi karbohidrat dan protein dalam porsi makan yang sama. Diet Mayo, Membatasi asupan karbohidrat dan garam selama 13 hari. Buku yang di buat adalah memberikan informasi kepada khalayak khususnya dewasa, mengenai 4 diet sehat yang seharusnya dilakukan oleh dewasa, karna kurangnya sosialisasi mengenai diet. Buku ini berjudul #FOODDIE(s)T yang di dalamnya menggunakan ilustrasi line art dengan gaya desain Mamphis dan Popart.

Keyword: BUKU, FOODDIES, DIET, POLA MAKAN

ABSTRACT

Name / NIM: Asmad / 201525052

Title: Design of Illustration Book Line Art #FOODDIE (s) T Manage your diet with 4 types of diet

Diet is a special dietary pattern for health. The diet program that I implemented is comprised of 4 diet programs (mayo, ocd, keto and food combining diets) and healthy exercise can reduce weight. OCD Diet, Set meal schedule, Ketogenic Diet, Eliminate carbohydrate sources by replacing fat sources, Diet Food combining, do not mix foods high in carbohydrate and protein in equal portions. Mayo Diet, Limiting carbohydrate and salt intake for 13 days. The book is made is to provide information to the audience, especially adults, about the 4 healthy diets that should be done by adults, because of the lack of socialization about diet. This book is titled #FOODDIE (s) T, which uses line art illustrations in Mamphis and Popart style designs.

Keyword: BOOK, FOODDIES, DIET, EATING PATTERN