

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Melalui buku *Mitos Diet and Facts* ini diharapkan para pembaca tidak lagi mengikuti saran-saran dari mitos diet yang salah sehingga mereka tidak menderita jika ingin menjalani program diet tertentu. Disertai dengan foto-foto yang dekat dengan kehidupan remaja sehari-hari dengan menggunakan model yang umurnya sesuai dengan target market. Dengan adanya buku ini mereka yang ingin berdiet tidak lagi dibingungkan karena mitos-mitos diet yang beredar di masyarakat yang merugikan kesehatan, karena dalam buku ini membahas mitos-mitos tersebut serta faktanya yang ternyata merugikan kesehatan. Disertai pula dengan panduan diet sehat yang benar sehingga mereka yang membeli buku ini tidak hanya mendapatkan informasi tentang mitos diet saja tetapi juga mendapatkan panduan diet sehat dan menyenangkan.

5.2 Saran

Bagi mereka yang ingin menjalani diet, disarankan jangan terlalu mudah mempercayai mitos-mitos diet yang beredar di masyarakat karena belum tentu benar dan bisa jadi merugikan bagi diri kita sendiri. Diharapkan juga mereka jika ingin berkonsultasi kepada dokter, carilah dokter yang benar-benar mengerti tentang masalah diet, contohnya dokter spesialis gizi. Bagi lembaga-lembaga kesehatan juga disarankan memberikan informasi tentang diet kepada masyarakat.