首先選擇你的體型(偏瘦、正常、肥胖、健壯體魄)

下方可呈現預估體指+搭配各個階段身形照片參考

6%-9%完美

10%-15%理想

16%-25%良好

26%-32%有點高

32%-40%相當高

>40%非常高

---------------------------------------------------------

再選擇你想達成的目標(塑形瘦身減重、打造肌肉、保持健康)

輸入你的身體數據(年齡、性別、身高、體重)

系統就會自動生成你的專屬健身方案(體重指數、脂肪、BMI、目標體重)

為期四週28天，每天練什麼(手臂、胸部、背部、腹部、腿部、全身)

有居家/健身房(差在有沒有健身器具)，先以居家為主

並呈現體重下降預測圖，標記”在x月x日前，您的體重可降至xx kg”

該圖下方有

健身重點部位：全身

每天健身所需時長(或是可以詢問健身頻率，也就是每週健身幾次)

\*每天攝取卡路里可放可不放

消耗的卡路里(xxx卡/天)

計畫預覽：每週訓練動作、部位、次數

“每天練什麼”搭配健身紀錄和跟蹤的”記錄每日運動、鍛鍊”

若上述計畫都沒問題、都是自己想要的，那最下方加入一個按鈕

「將該計畫列入鍛鍊中」即可以此計畫進行四週的健身運動

---------------------------------------------------------

將所有鍛鍊、飲食等相關資料納入系統。

這些資料可以包括各種不同的運動、鍛鍊方式、飲食建議等。

通過這些資料，系統可以根據使用者的BMI、目標以及其他個人資訊，對所有可能的選項進行排序和篩選，以生成最合適的健身方案。