



BMI TRACKER



FIREBASE

ผู้จัดทำ

ณัฐชนก ศิรമลพิวฒน์
1670700044

จีรภัทร วัชรเมธ
1670703162

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ทำไมต้องมี BMI Tracker กันนะ...?

ปัญหาของผู้ใช้งาน

" ตอนนี้อ้วนหรือยังนะ ? "



อยากรู้ว่าตนอ้วนหรือไม่ แต่ไม่รู้จะคำนวณ BMI อย่างไร

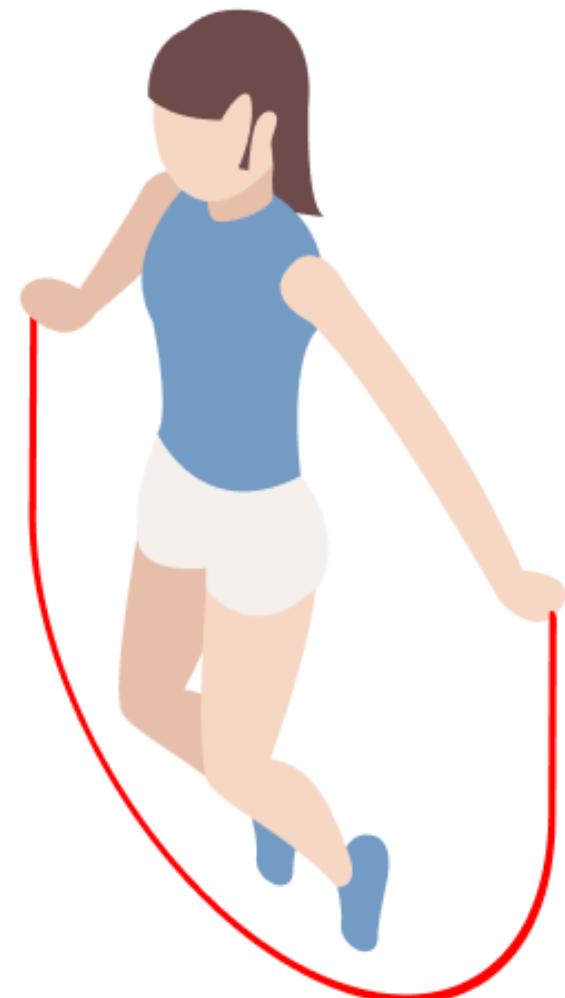
" เดือนที่แล้วหนักเท่าไหร่ ? "



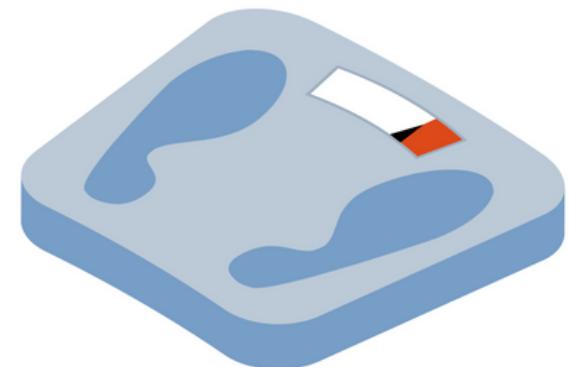
ซึ่งน้ำหนักทุกวัน แต่จำไม่ได้ว่าอาทิตย์ที่แล้วหนักเท่าไหร่ ทำให้ไม่รู้ว่าลดความอ้วนสำเร็จไหม

" รู้ตัวเลขแล้ว...ทำไงต่อ ? "

รู้ว่าตัวเอง "ก้ม" แต่ไม่รู้ว่าต้องเริ่มลดแบบไหน หรือต้องไปวิ่ง ถึงจะดีกว่า



สิ่งที่แอปนี้เข้ามาช่วยแก้



Calculates คำนวณให้อัตโนมัติ แม่นยำ รวดเร็ว

Tracks เก็บประวัติทุกครั้งลง Cloud (Firebase) ข้อมูลไม่หาย ดูย้อนหลังได้ตลอดเวลา

Advises เป็นเหมือนтренเนอร์ส่วนตัว ให้คำแนะนำอาหารและการออกกำลังกายตามเกณฑ์ BMI ของแต่ละคน

BMI-Tracker-Firebase

Public

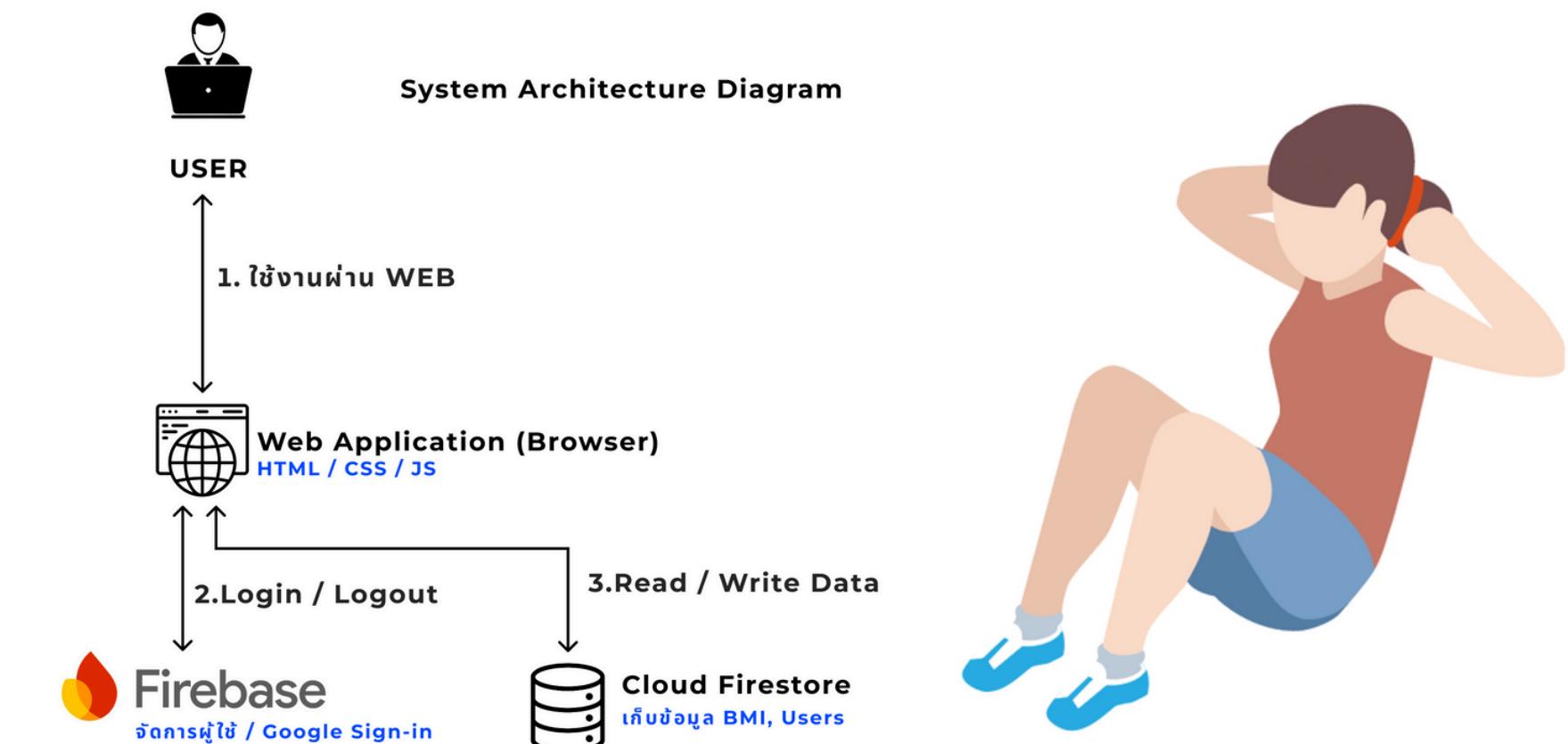
HyperDusXDeveloper	Enhance user manual with logout image and note	c1402ca · 53 minutes ago	66 Commits
01_Requirements	Add user stories for BMI Tracker features	2 days ago	
02_UX_UI_Design	Add design rationale document for UX/UI	2 days ago	
03_System_Design	Add technology stack justification document	yesterday	
04_Implementation	fix css	18 hours ago	
05_Testing	Clarify evidence labels in login test case	18 hours ago	
06_Deployment_Review	Enhance user manual with logout image and note	53 minutes ago	
.gitattributes	Initial commit	2 days ago	
.gitignore	Add .gitignore file for project dependencies and builds	2 days ago	
README.md	Initial commit	2 days ago	

BMI-Tracker-Firebase / 03_System_Design /

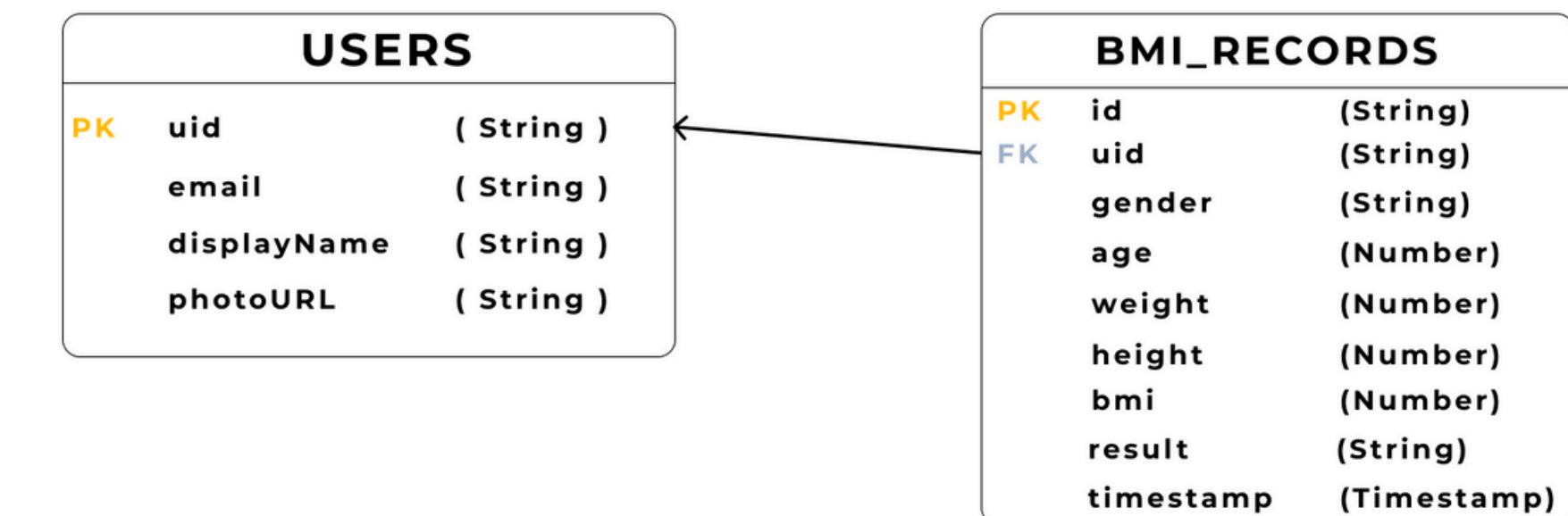
HyperDusXDeveloper Add technology stack justification document

Name	
..	
Architecture_Diagram.png	
Data_Model_Diagram.png	
Technology_Stack_Justification.md	

BMI-Tracker-Firebase / 03_System_Design / Architecture_Diagram.png



BMI-Tracker-Firebase / 03_System_Design / Data_Model_Diagram.png



Design Concept



— WELCOME BACK —



Final Product



WELCOME BACK



Design Concept



LOG OUT

BMI CALCULATOR

GENDER



AGE

20

WEIGHT KG

36

HEIGHT CM

172

CALCULATE

RESULT

12.5

UNDER WEIGHT

RECOMMENDED

Try to gain some weight in a healthy manner until you weigh between 54.9 kg and 69.4 kg. And we can help you do just that!

BMI CALCULATOR HISTORY

DATE	AGE	HEIGHT <small>CM</small>	WEIGHT <small>KG</small>	GENDER	BMI	STATUS	ADVICE	ACTION
11/21/2025 3:33:33	20	172	36	MALE	12.5	UNDER WEIGHT	<button>VIEW</button>	<button>DELETE</button>
11/21/2025 3:33:33	20	165	55	FEMALE	21.3	NORMAL	<button>VIEW</button>	<button>DELETE</button>
11/21/2025 3:33:33	20	170	80	MALE	27.7	OVERWEIGHT	<button>VIEW</button>	<button>DELETE</button>
11/21/2025 3:33:33	20	150	100	FEMALE	44.4	OBESER	<button>VIEW</button>	<button>DELETE</button>

Final Product



LOG OUT

BMI CALCULATOR

GENDER



AGE

20

WEIGHT KG

36

HEIGHT CM

172

CALCULATE

RESULT

12.2

Very Underweight

RECOMMENDED

✓ เป้าหมาย:

- เพิ่มน้ำหนักแบบสุขภาพดี ให้เพิ่ม "กล้ามเนื้อ" ในไข่ไข่ผ่านล้วน ✓ อาหาร:
- เพิ่มพลังงานจากปกติ 300–500 kcal/วัน
- เน้นโปรตีน: ไก่, ไข่, ปลา, เต้าหู้, นม
- เพิ่มคาร์บอนไดค์: ข้าวกล่อง, ข้าวเมืองโซลาร์, มันหวาน
- ของหวานที่ดี: กล้วย 1–2 ลูก, นม, ถั่ว
- กินให้ครบ 3 มื้อ + เสริมเล็ก 1–2 มื้อ

✓ ออกกำลังกาย:

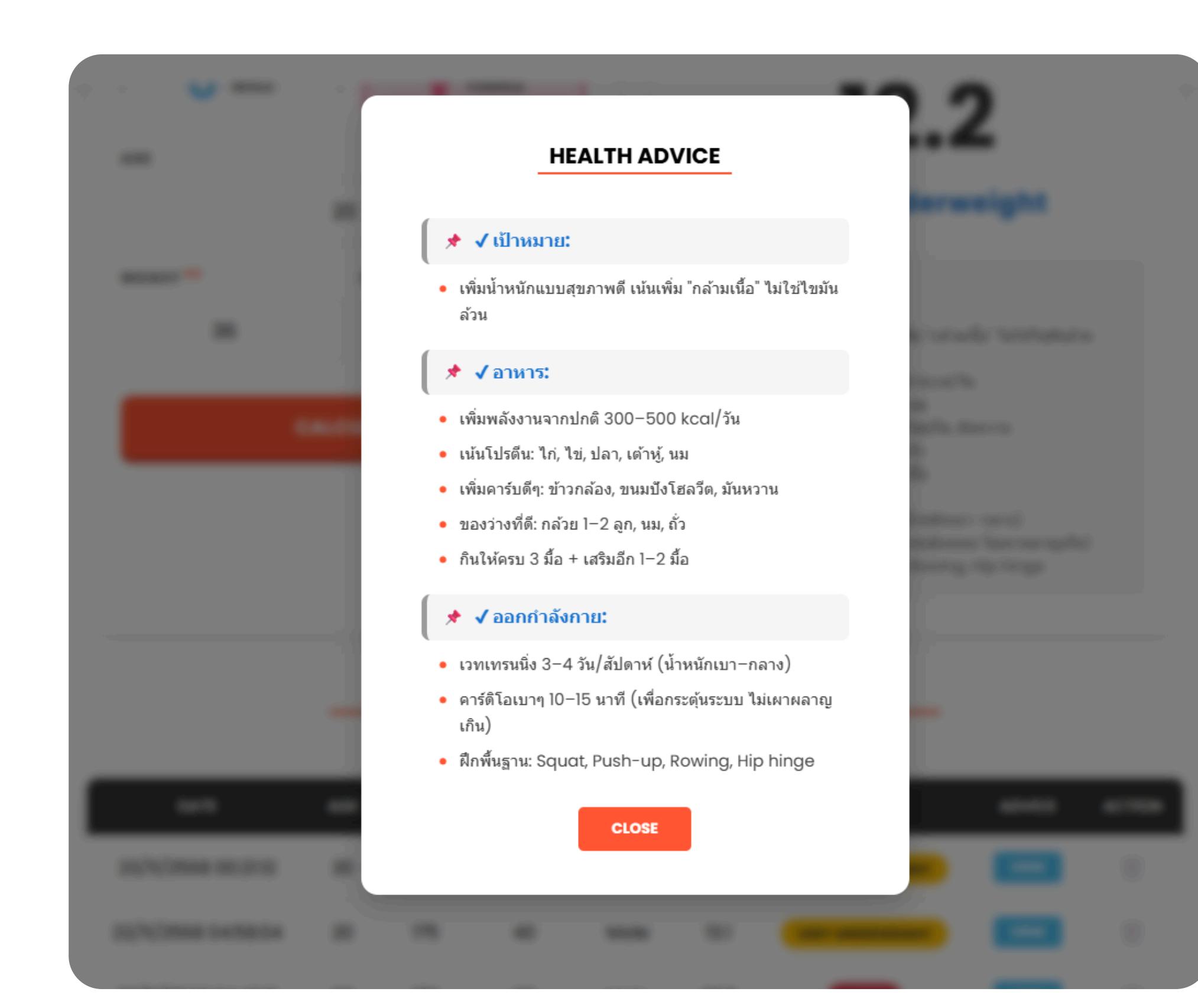
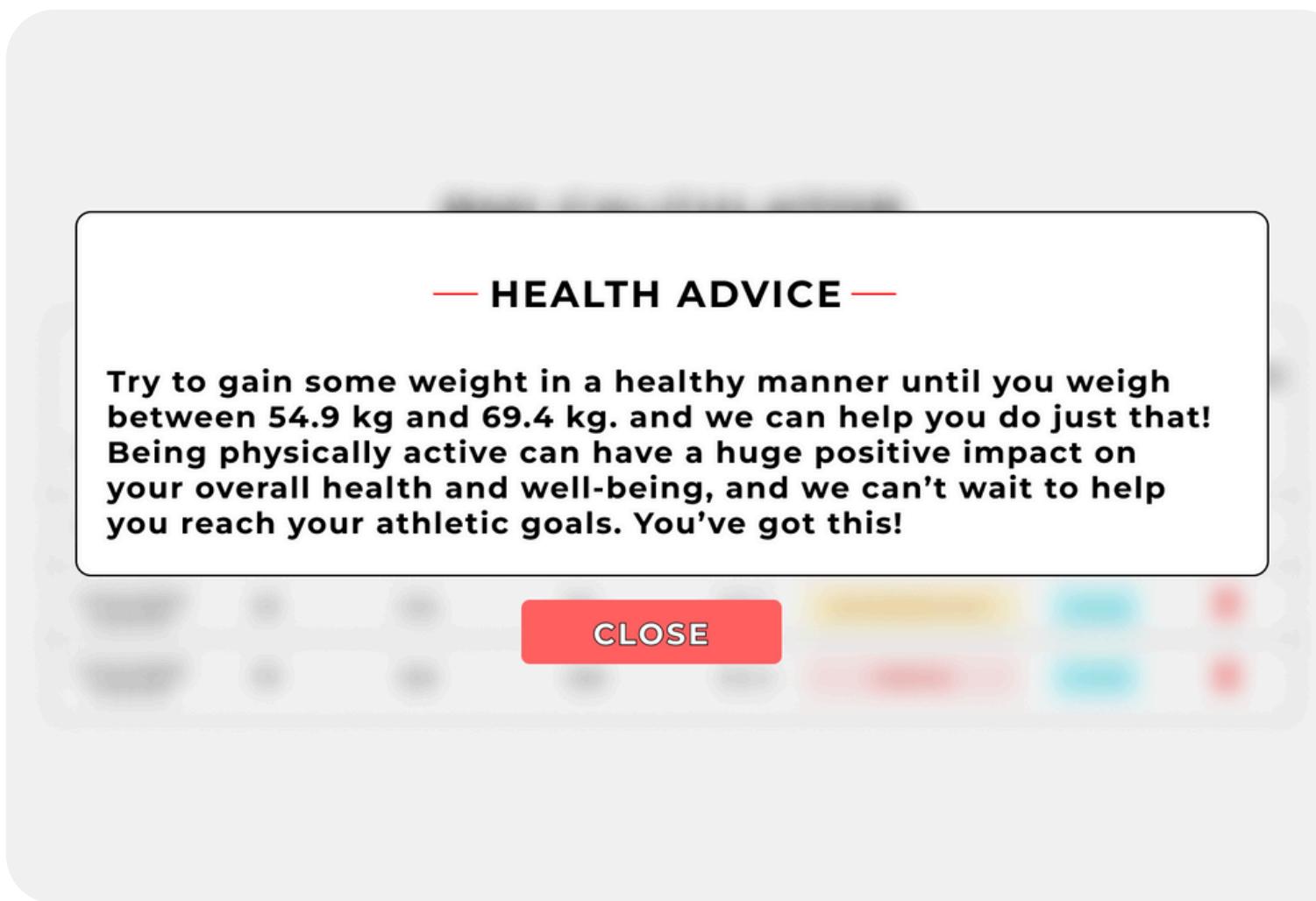
- เวลาเท่านี้ 3–4 วัน/สัปดาห์ (น้ำหนักเบา–กลาง)
- ควรเดินนานๆ 10–15 นาที (เพื่อกระตุ้นระบบ ไม่เพาคลาญเกิน)
- ฝึกพื้นฐาน: Squat, Push-up, Rowing, Hip hinge

BMI CALCULATOR HISTORY

DATE	AGE	HEIGHT	WEIGHT	GENDER	BMI	STATUS	ADVICE	ACTION
22/11/2568 04:58:04	20	175	40	Male	13.1	VERY UNDERWEIGHT	<button>VIEW</button>	<button>DELETE</button>
22/11/2568 04:48:11	20	170	80	Male	27.7	OBSESE	<button>VIEW</button>	<button>DELETE</button>
22/11/2568 04:47:47	20	170	36	Female	12.5	VERY UNDERWEIGHT	<button>VIEW</button>	<button>DELETE</button>
22/11/2568 04:43:09	25	175	70	Male	22.9	NORMAL	<button>VIEW</button>	<button>DELETE</button>

Design Concept

Final Product

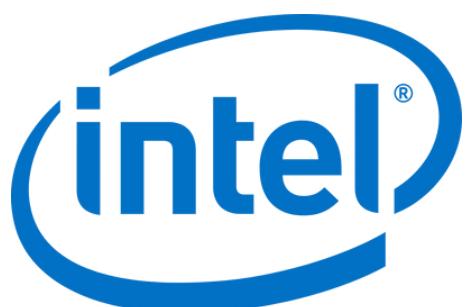
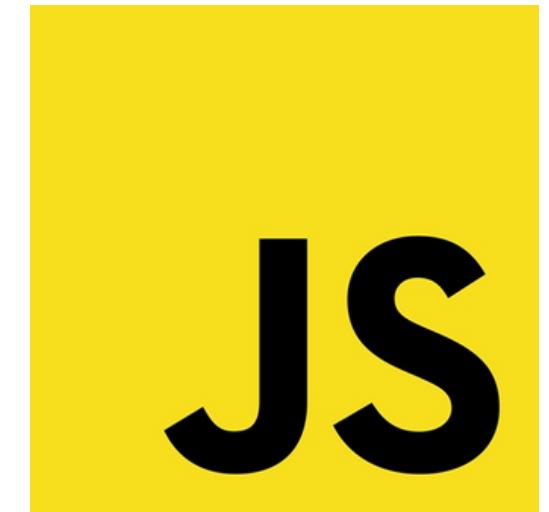




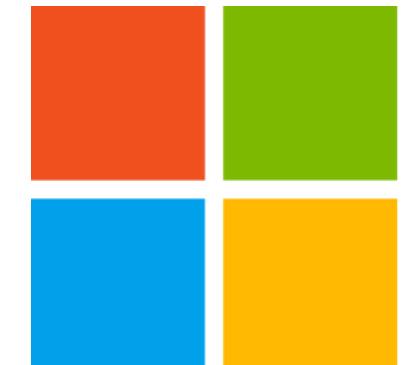
LIVE DEMO

ขอเชิญรับชมงานสุดอลังการ

เทคโนโลยีที่ใช้



Discord



สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำโปรเจกต์นี้



1. เห็นภาพรวมการพัฒนา

ทำให้เราเข้าใจ การวางแผน และ การออกแบบ สำคัญกว่าแค่การเขียนโค้ด เพราะช่วยลดความผิดพลาด และ ประหยัดเวลาทำงานจริงไปได้เยอะเลย

2. ได้ทักษะเชิงเทคนิค

ได้ทดลองสร้างเว็บแอปพลิเคชันด้วย HTML, CSS, JavaScript และยังได้ลองใช้ Firebase เพื่อจัดการฐานข้อมูลและระบบล็อกอิน ถือเป็นการเรียนรู้สิ่งที่ไม่เคยทำและไม่เคยลอง ให้รู้ว่าใช้งานยังไง และ เทคนิคโนโลยีพวกนั้นทำอะไรได้บ้าง

3. แก้ปัญหาหน้างานเป็น

รู้วิธี Debug หาจุดผิดพลาดของโค้ดและใช้งานเครื่องมือตรวจสอบ Browser Console ได้อย่างคล่องแคล่ว

4. เข้าใจมุมมองผู้ใช้

ออกแบบโดยยึดผู้ใช้งานเป็นหลัก เช่น การเลือกใช้สีสื่อความหมายเข้าใจได้ง่าย และการออกแบบที่เป็นมิตรต่อผู้ใช้

