



# BMI TRACKER

---



# FIREBASE

---

ผู้จัดทำ

ณัฐชนก ศิรമลพิวฒน์  
1670700044

จีรภัทร วัชรเมธ  
1670703162

# ที่มาและความสำคัญของปัญหา

## ทำไมต้องมี BMI Tracker กันนะ...?

### ปัญหาของผู้ใช้งาน

" ตอนนี้อ้วนหรือยังนะ ? "



อยากรู้ว่าตนอ้วนหรือไม่ แต่ไม่รู้จะคำนวณ BMI อย่างไร

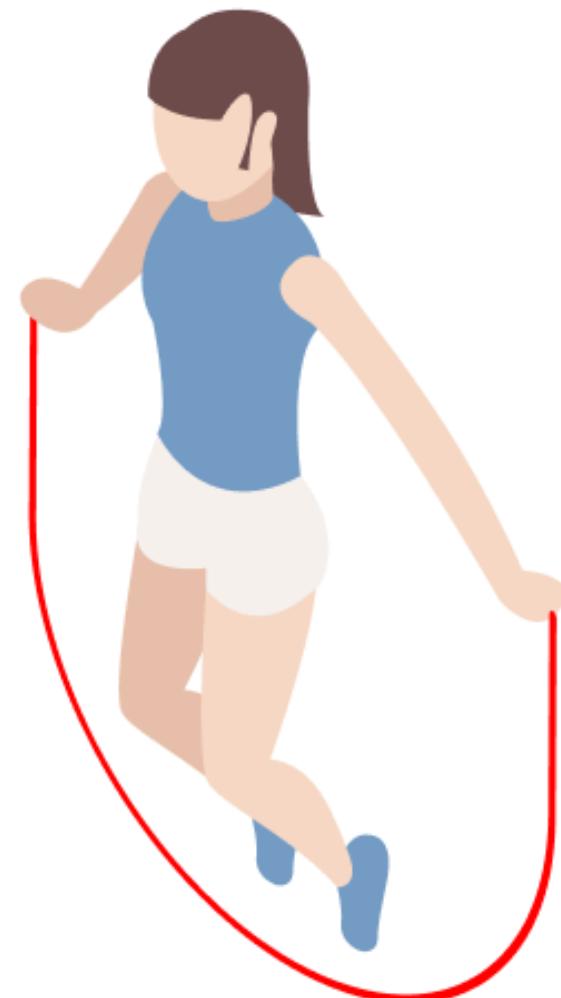
" เดือนที่แล้วหนักเท่าไหร่ ? "



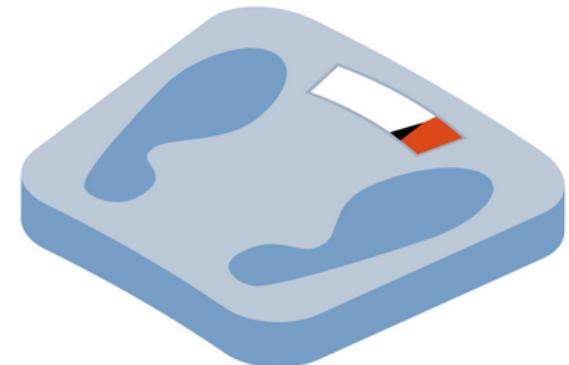
ซึ่งน้ำหนักทุกวัน แต่จำไม่ได้ว่าอาทิตย์ที่แล้วหนักเท่าไหร่ ทำให้ไม่รู้ว่าลดความอ้วนสำเร็จไหม

" รู้ตัวเลขแล้ว...ทำไงต่อ ? "

รู้ว่าตัวเอง "ก้ม" แต่ไม่รู้ว่าต้องเริ่มลดแป้ง หรือต้องไปวิ่ง ถึงจะดีขึ้น



### สิ่งที่แอปนี้เข้ามาช่วยแก้



**Calculates** คำนวณให้อัตโนมัติ แม่นยำ รวดเร็ว

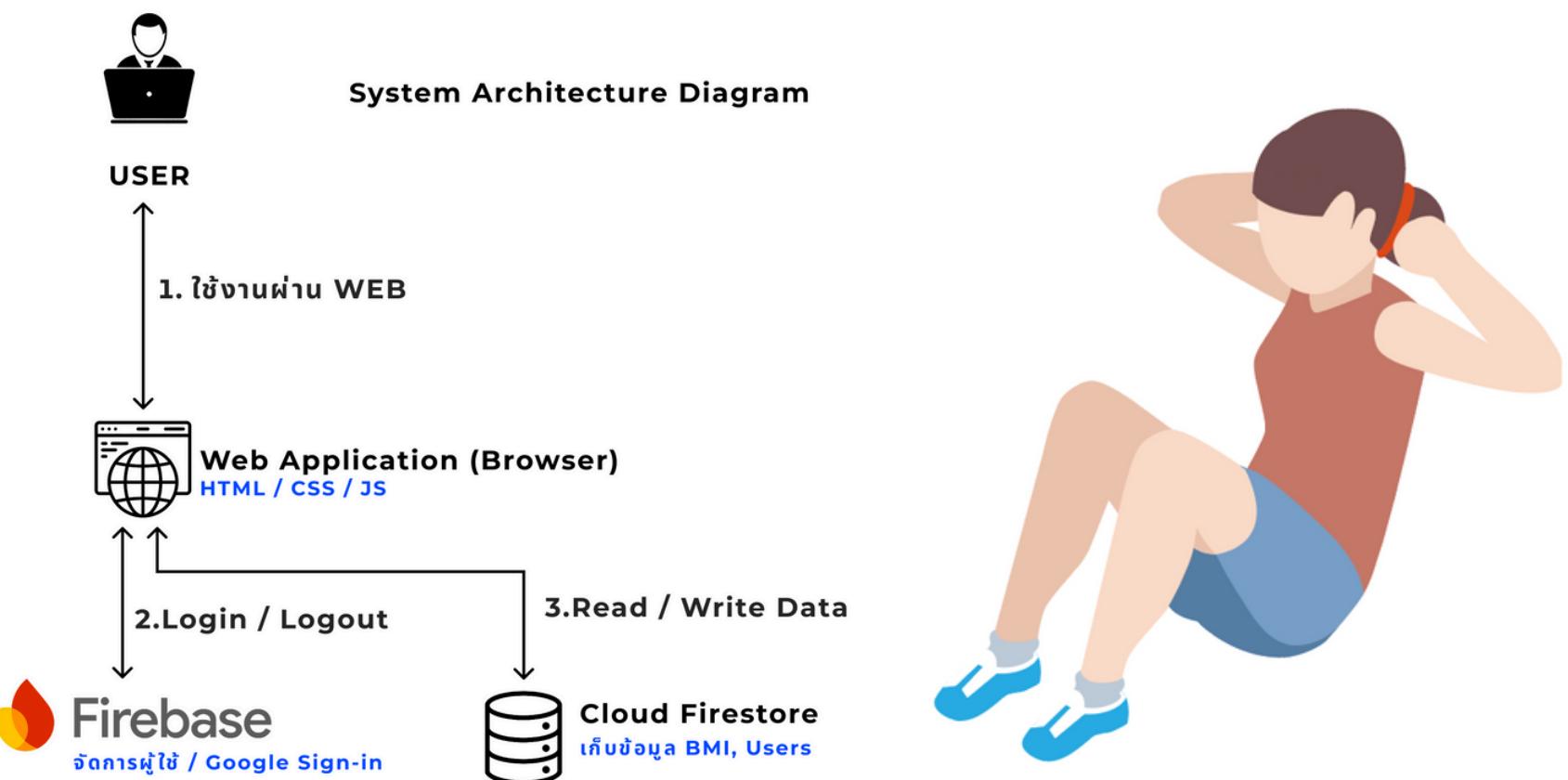
**Tracks** เก็บประวัติทุกครั้งลง Cloud (Firebase) ข้อมูลไม่หาย ดูย้อนหลังได้ตลอดเวลา

**Advises** เป็นเหมือนтренเนอร์ส่วนตัว ให้คำแนะนำอาหารและการออกกำลังกายตามเกณฑ์ BMI ของแต่ละคน

## BMI-Tracker-Firebase Public

main	1 Branch	0 Tags
Go to file		
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	

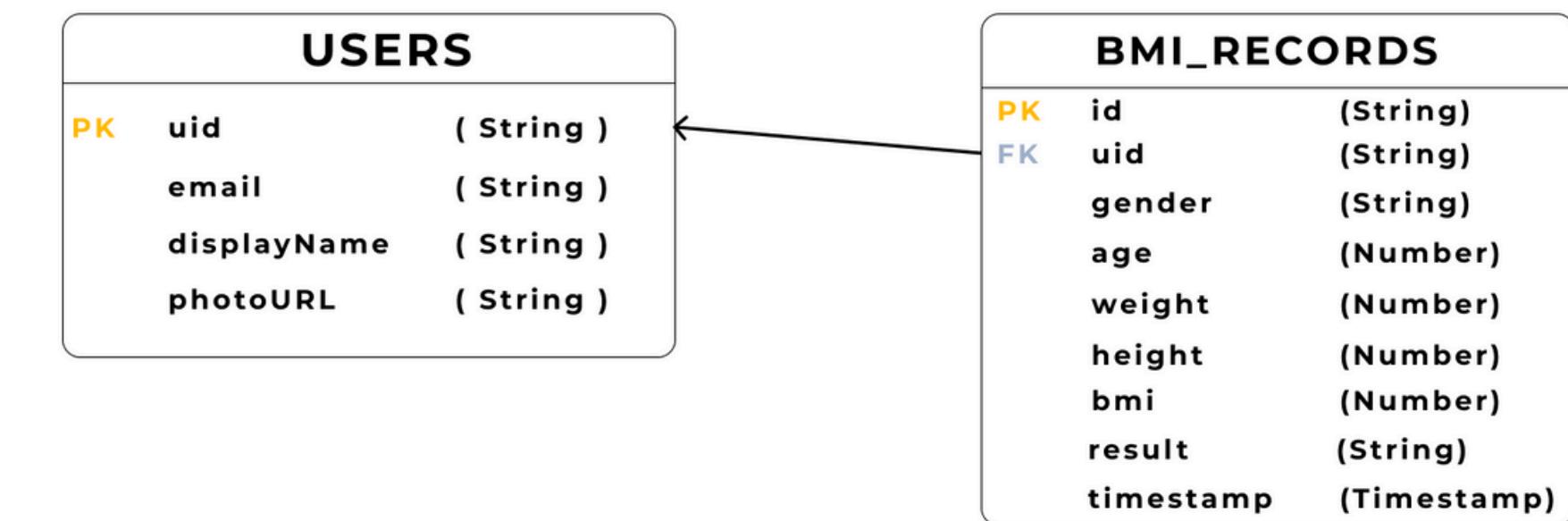
## BMI-Tracker-Firebase / 03\_System\_Design / Architecture\_Diagram.png



## 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 / Data\_Model\_Diagram.png



# Design Concept



— WELCOME BACK —

Sign in with Google



# Final Product



WELCOME BACK

Sign in with Google



# Design Concept



LOG OUT

## BMI CALCULATOR

### GENDER



### AGE

### WEIGHT KG

### HEIGHT CM

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

### WEIGHT KG

### HEIGHT CM

CALCULATE

### RESULT

12.2

Very Underweight

### RECOMMENDED

#### ✓ เป้าหมาย:

- เพิ่มน้ำหนักแบบสุขภาพดี ให้เพิ่ม "กล้ามเนื้อ" ในไข่ไข่ผ่านล้วน ✓ อาหาร:

- เพิ่มพลังงานจากปกติ 300–500 kcal/วัน

- เน้นโปรตีน: ไก่, ไข่, ปลา, เต้าหู้, นม

- เพิ่มคาร์บอนไดออกไซด์: ข้าวกล่อง, ขนมปังโซลาร์, มันหวาน

- ของหวานที่ดี: กล้วย 1–2 ลูก, นม, ถั่ว

- กินให้ครบ 3 มื้อ + เสริมเล็ก 1–2 มื้อ

#### ✓ ออกกำลังกาย:

- เวลาเท่านี้ 3–4 วัน/สัปดาห์ (น้ำหนักเบา–กลาง)

- ควรต้องนาน 10–15 นาที (เพื่อกระตุ้นระบบ ไปเพาคลาคูน)

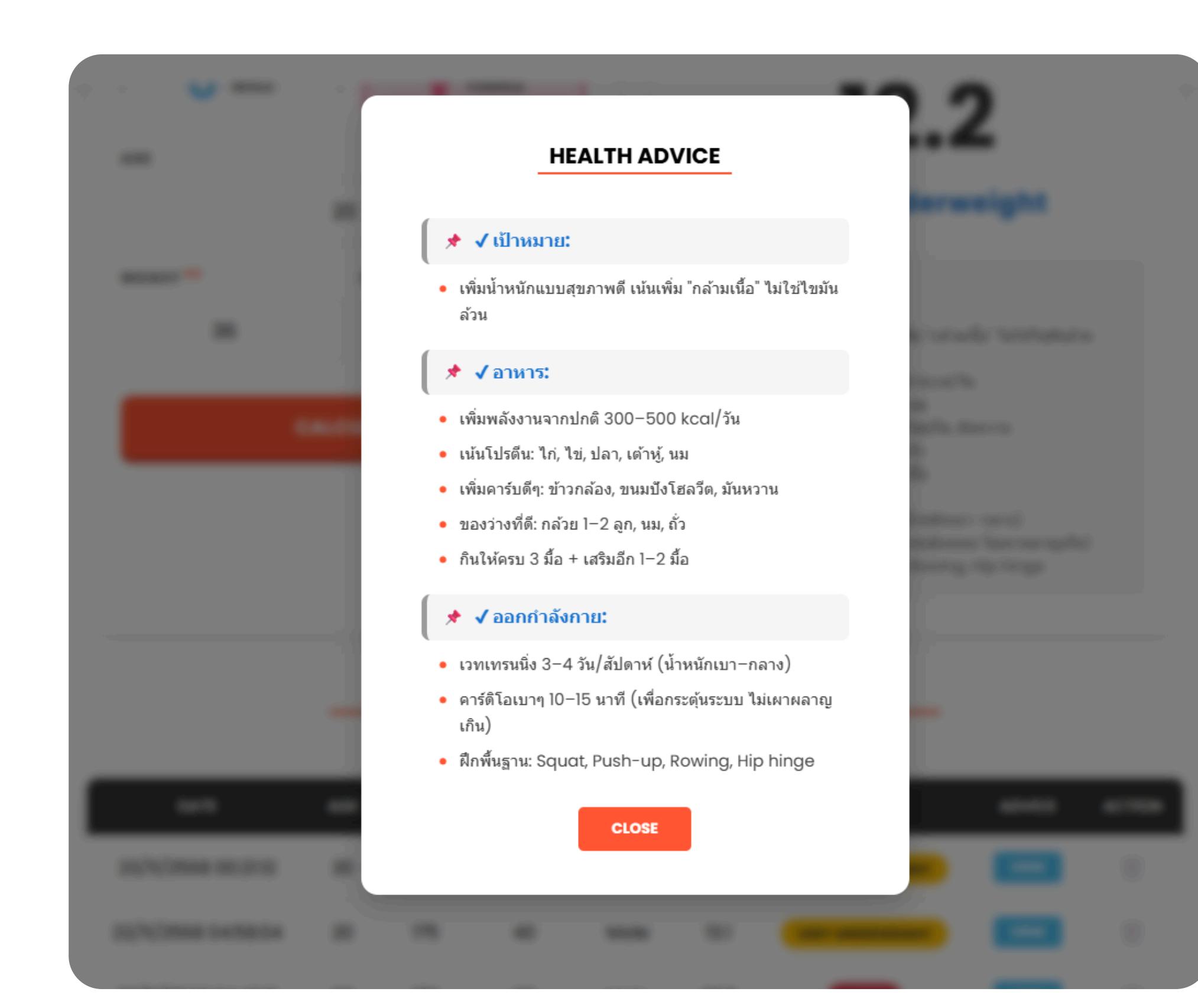
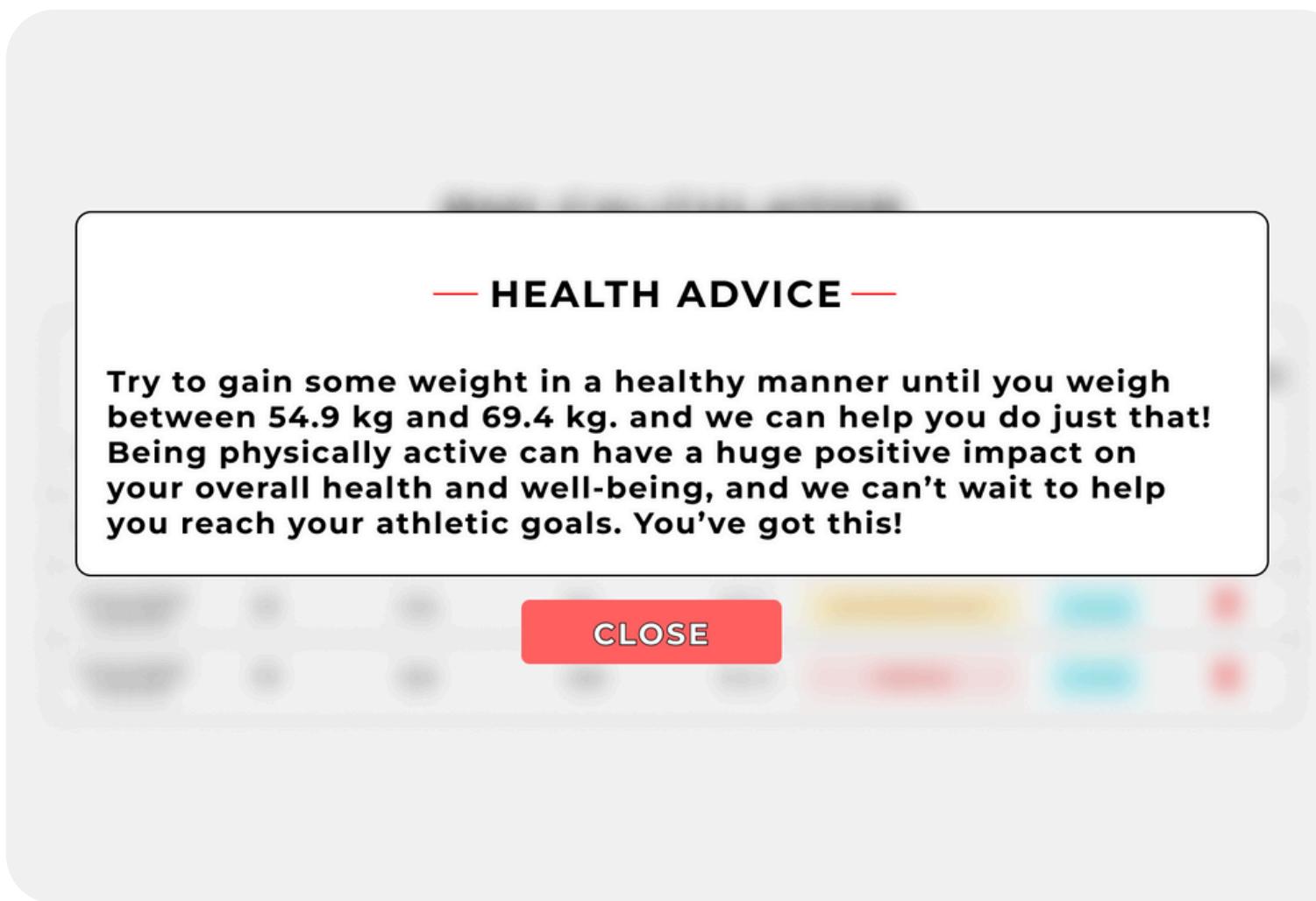
- ฝึกพื้นฐาน: Squat, Push-up, Rowing, Hip hinge

## 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	OBESER	<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

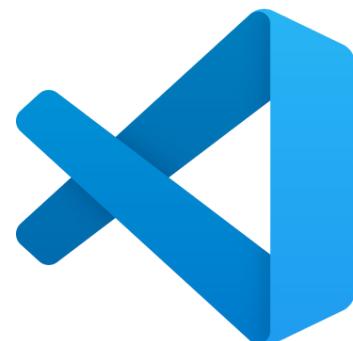
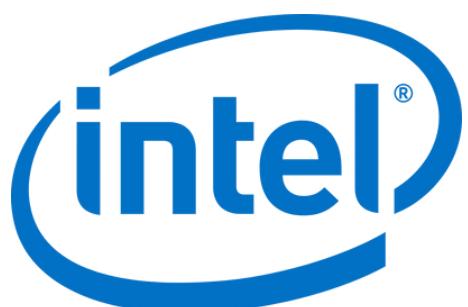
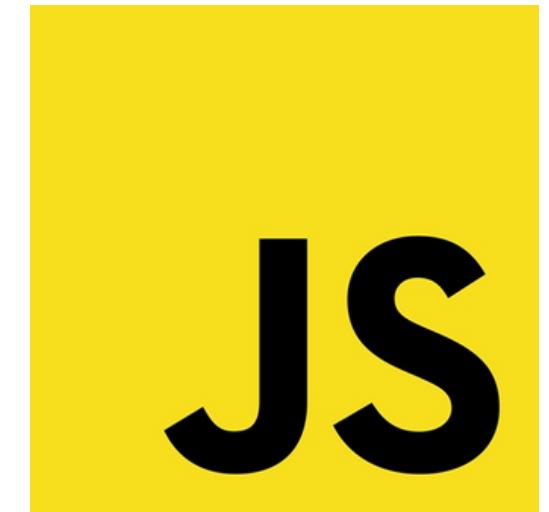




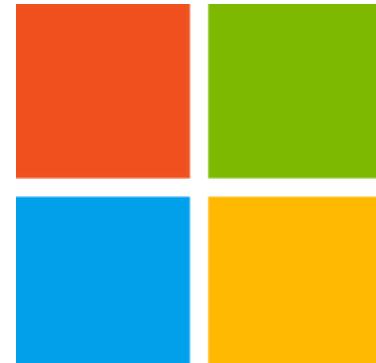
# LIVE DEMO

# ขอเชิญรับชมงานสุดอลังการ

# เทคโนโลยีที่ใช้



Discord



# สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำโปรเจกต์นี้



## 1. เห็นภาพรวมการพัฒนา

ทำให้เราเข้าใจ การวางแผน และ การออกแบบ สำคัญกว่าแค่การเขียนโค้ด เพราะช่วยลดความผิดพลาด และ ประหยัดเวลาทำงานจริงไปได้เยอะเลย

## 2. ได้ทักษะเชิงเทคนิค

ได้ทดลองสร้างเว็บแอปพลิเคชันด้วย HTML, CSS, JavaScript และยังได้ลองใช้ Firebase เพื่อจัดการฐานข้อมูล และ ระบบล็อกอิน ถือเป็นการเรียนรู้สิ่งที่ไม่เคยทำและไม่เคยลอง ให้รู้ว่าใช้งานยังไง และ เทคโนโลยีพวกนี้ทำอะไรได้บ้าง

## 3. แก้ปัญหาหน้างานเป็น

รู้ว่า Debug หาจุดผิดพลาดของโค้ดและใช้งานเครื่องมือตรวจสอบ Browser Console ได้อย่างคล่องแคล่ว

## 4. เข้าใจมุมมองผู้ใช้

ออกแบบโดยยึดผู้ใช้งานเป็นหลัก เช่น การเลือกใช้สีสื่อความหมายเข้าใจได้ง่าย และการออกแบบที่เป็นมิตรต่อผู้ใช้

