

BMI TRACKER — FIREBASE —

ผู้จัดทำ

ณัฐชนน ศิริมลพัฒน์
1670700044

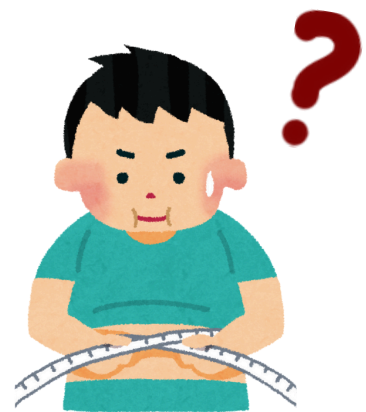
จิรภัทร วัชรมูล
1670703162

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ทำไมต้องมี BMI Tracker กันนะ...?

ปัญหาของผู้ใช้งาน

" ตอนนี้ฉันอ้วนหรือยังนะ ? "



อยากรู้เกณฑ์รูปร่างตัวเอง แต่ขี้เกียจหากระดาดชปากถามาคำนวณสูตร BMI

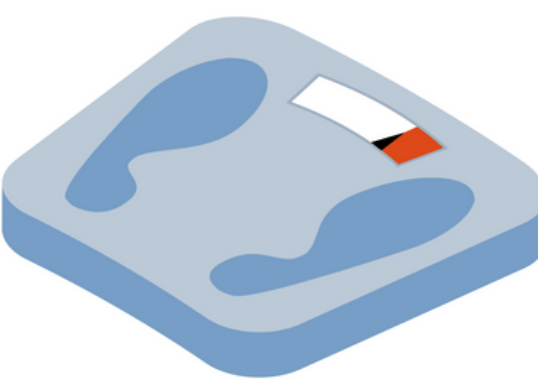
" เดือนที่แล้วหนักเท่าไร ? "

ชั่งน้ำหนักทุกวัน แต่จำไม่ได้ว่าอาทิตย์ที่แล้วหนักเท่าไร ทำให้ไม่รู้ว่าลดความอ้วนสำเร็จไหม

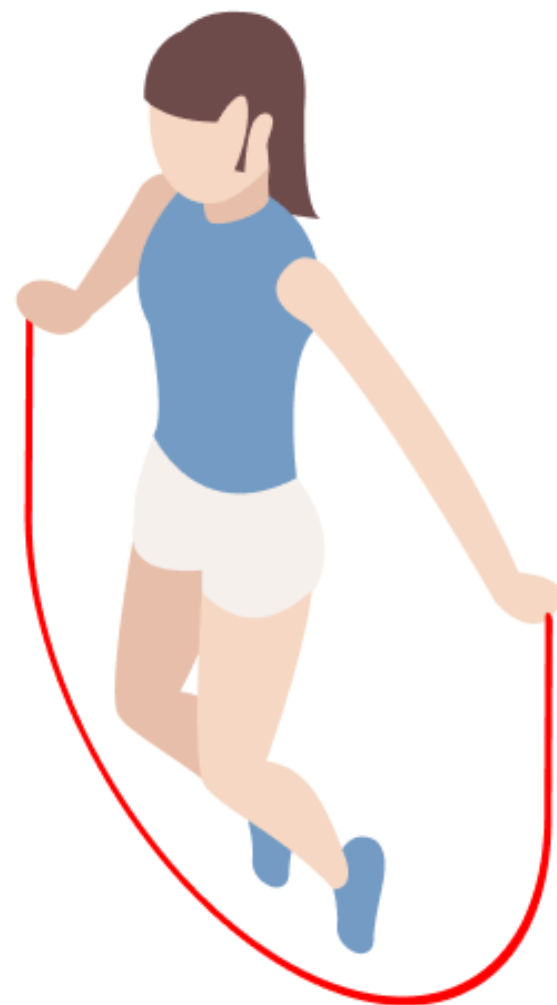
" รู้ตัวเลขแล้ว...ทำไงต่อ ? "

รู้ว่าตัวเอง "ท้วม" แต่ไม่รู้ว่าต้องเริ่มลดแป้ง หรือต้องไปวิ่ง ถึงจะถูกวิธี

สิ่งที่แอปนี้เข้ามาช่วยแก้



- Calculates** คำนวณให้อัตโนมัติ แม่นยำ รวดเร็ว
- Tracks** เก็บประวัติทุกครั้งลง Cloud (Firebase) ข้อมูลไม่หาย ดูย้อนหลังได้ตลอดเวลา
- Advises** เป็นเหมือนเทรนเนอร์ส่วนตัว ให้คำแนะนำอาหารและการออกกำลังกายตามเกณฑ์ BMI ของแต่ละคน



BMI-Tracker-Firebase

Public

main

1 Branch

0 Tags

Go to file

Add file

Code

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

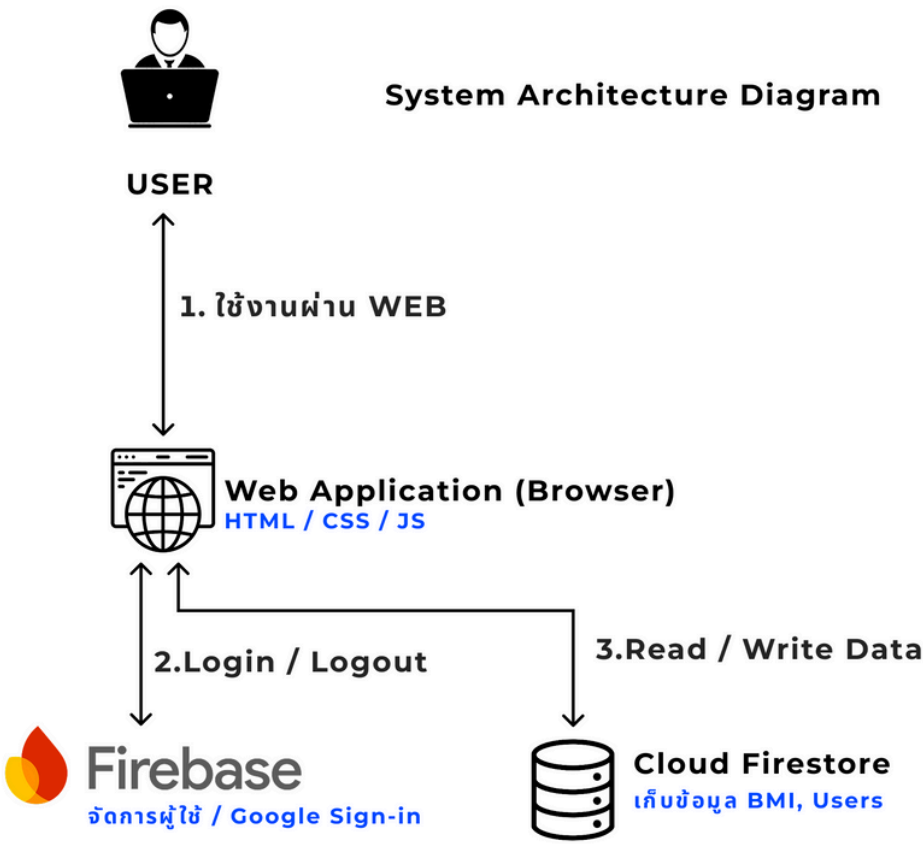
..

Architecture_Diagram.png

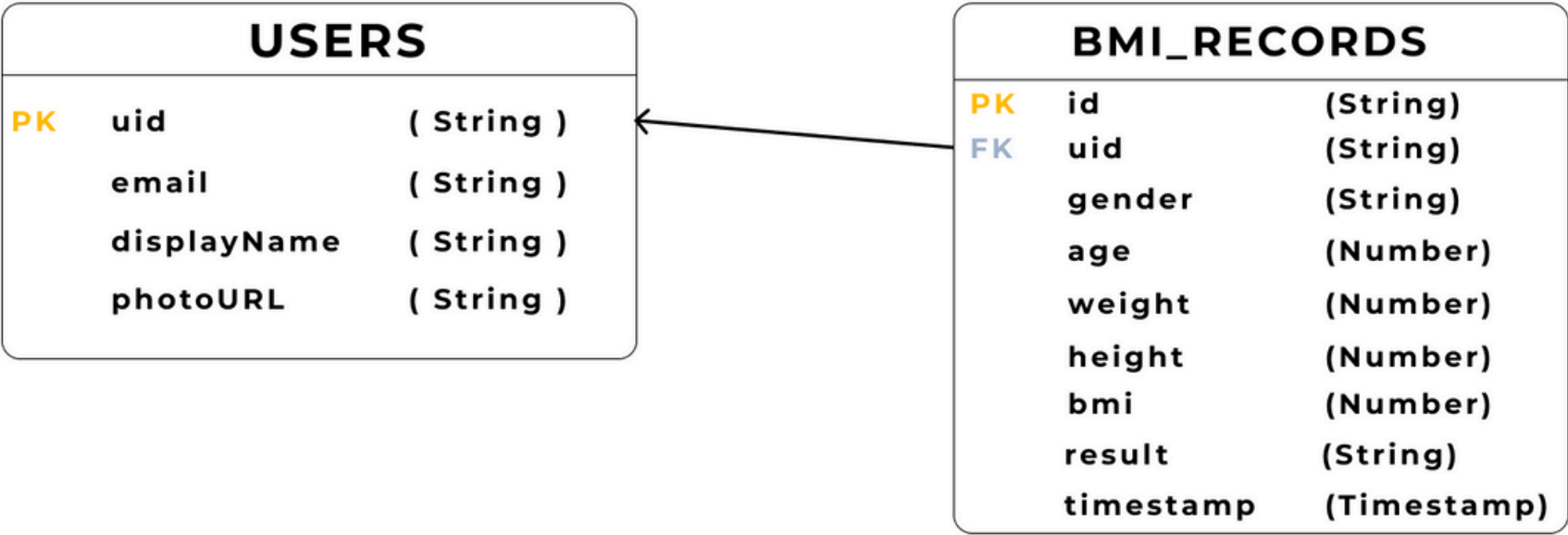
Data_Model_Diagram.png

Technology_Stack_Justification.md

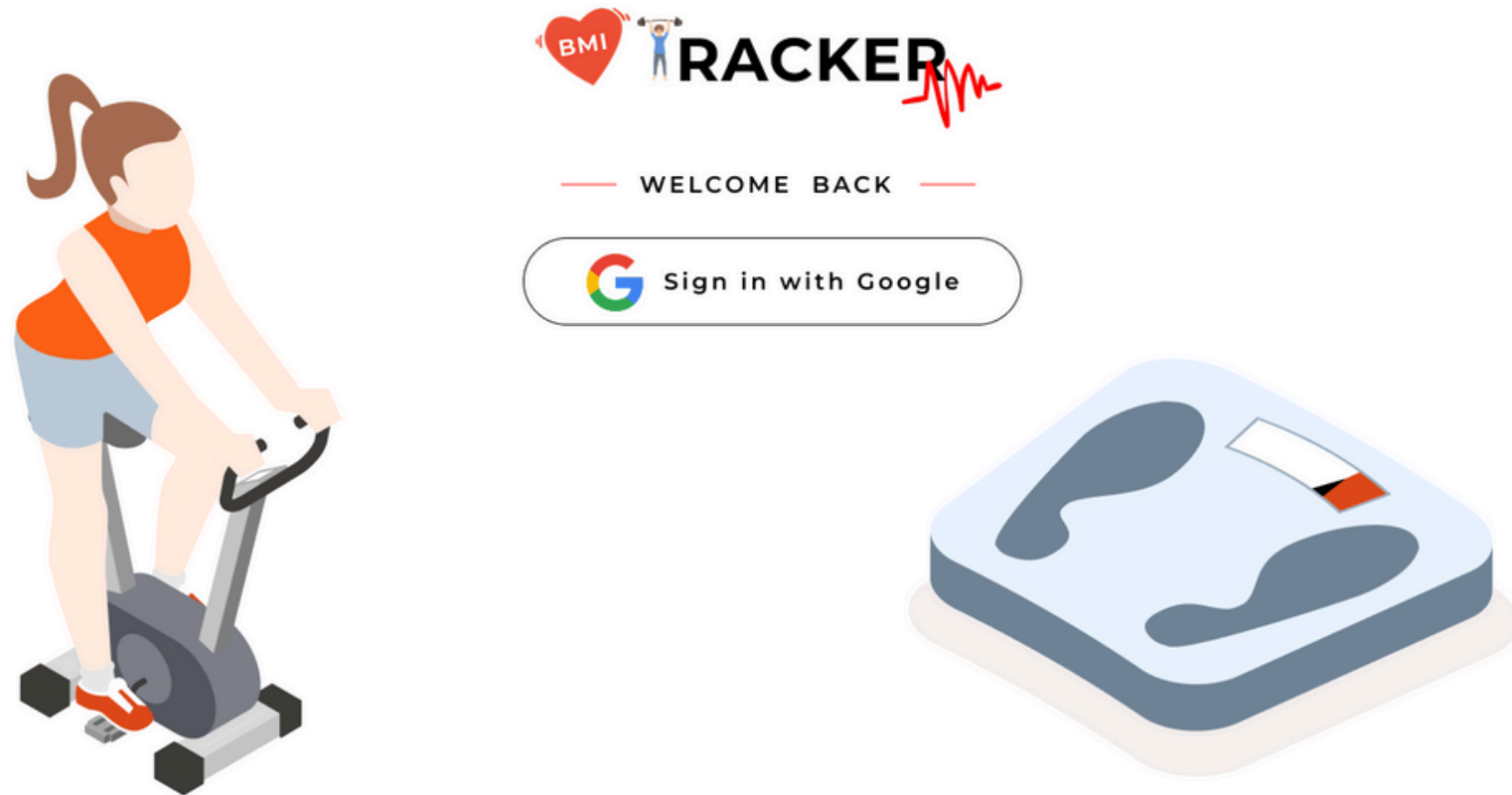
BMI-Tracker-Firebase / 03_System_Design / Architecture_Diagram.png



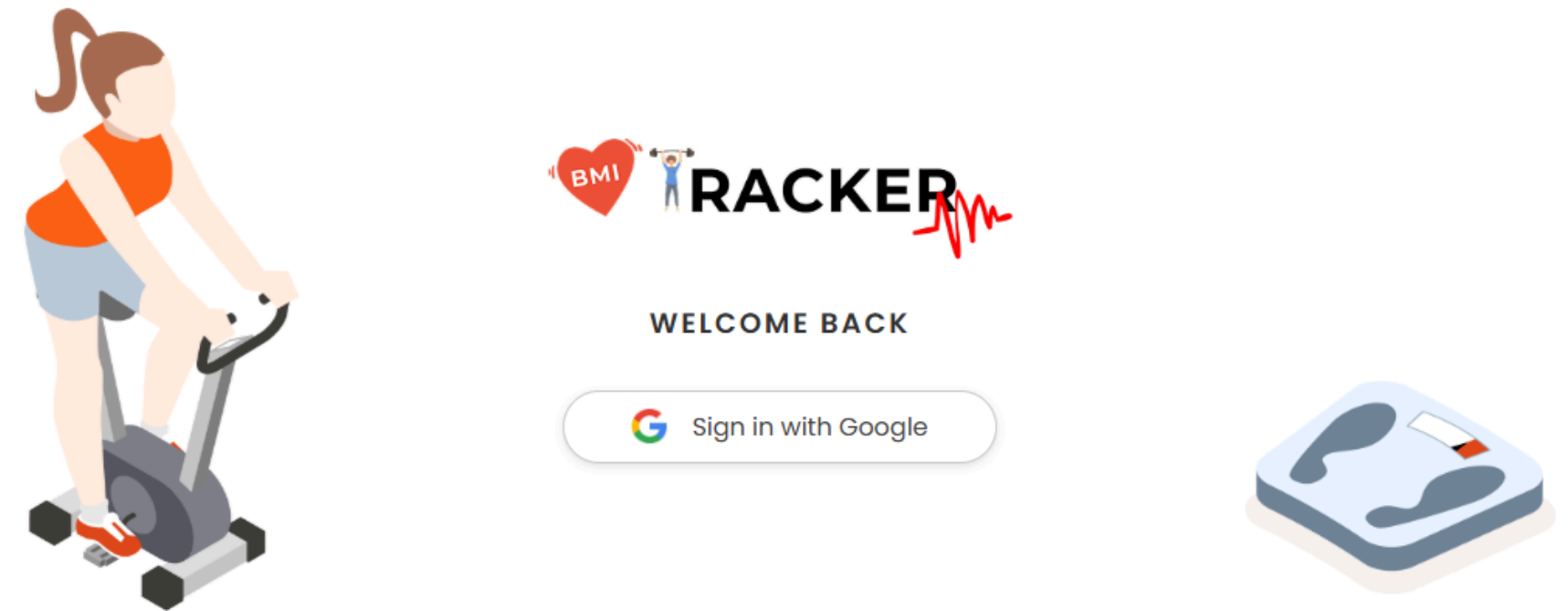
BMI-Tracker-Firebase / 03_System_Design / Data_Model_Diagram.png



Design Concept



Final Product



Design Concept

[LOG OUT](#)

BMI CALCULATOR

GENDER



MALE



FEMALE

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 ^{CM}	WEIGHT ^{KG}	GENDER	BMI	STATUS	ADVICE	ACTION
11/21/2025 3:33:33	20	172	36	MALE	12.5	UNDER WEIGHT	VIEW	
11/21/2025 3:33:33	20	165	55	FEMALE	21.3	NORMAL	VIEW	
11/21/2025 3:33:33	20	170	80	MALE	27.7	OVERWEIGHT	VIEW	
11/21/2025 3:33:33	20	150	100	FEMALE	44.4	OBESE	VIEW	

Final Product

[LOG OUT](#)

BMI CALCULATOR

GENDER



MALE



FEMALE

AGE

20

WEIGHT^{KG}

36

HEIGHT^{CM}

172

CALCULATE

RESULT

12.2

Very Underweight

RECOMMENDED

✓ เป้าหมาย:

- เพิ่มน้ำหนักแบบสุขภาพดี เน้นเพิ่ม "กล้ามเนื้อ" ไม่ใช่ไขมันล้วน
- ✓ อาหาร:
- เพิ่มพลังงานจากปกติ 300-500 kcal/วัน
- เน้นโปรตีน: ไข่, ปลา, เต้าหู้, นม
- เพิ่มคาร์บดีๆ: ข้าวกล้อง, ขนมปังโฮลวีต, มันหวาน
- ของว่างที่ดี: ถั่วลิสง 1-2 ลูก, นม, กล้วย
- กินให้ครบ 3 มื้อ + เสริมอีก 1-2 มื้อ

✓ ออกกำลังกาย:

- เวทเทรนนิ่ง 3-4 วัน/สัปดาห์ (น้ำหนักเบา-กลาง)
- คาร์ดิโอเบาๆ 10-15 นาที (เพื่อกระตุ้นระบบ ไม่เผาผลาญเกิน)
- 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	VIEW	
22/11/2568 04:48:11	20	170	80	Male	27.7	OBESE	VIEW	
22/11/2568 04:47:47	20	170	36	Female	12.5	VERY UNDERWEIGHT	VIEW	
22/11/2568 04:43:09	25	175	70	Male	22.9	NORMAL	VIEW	

Design Concept

— HEALTH ADVICE —

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! Being physically active can have a huge positive impact on your overall health and well-being, and we can't wait to help you reach your athletic goals. You've got this!

CLOSE

Final Product

HEALTH ADVICE

✦ ✓ เป้าหมาย:

- เพิ่มน้ำหนักแบบสุขภาพดี เน้นเพิ่ม "กล้ามเนื้อ" ไม่ใช่ไขมันล้วน

✦ ✓ อาหาร:

- เพิ่มพลังงานจากปกติ 300–500 kcal/วัน
- เน้นโปรตีน: ไข่, ปลา, เต้าหู้, นม
- เพิ่มคาร์บที่ดี: ข้าวกล้อง, ขนมปังโฮลวีต, มันหวาน
- ของว่างที่ดี: ถั่วลิสง 1–2 ลูก, นม, ถั่ว
- กินให้ครบ 3 มื้อ + เสริมอีก 1–2 มื้อ

✦ ✓ ออกกำลังกาย:

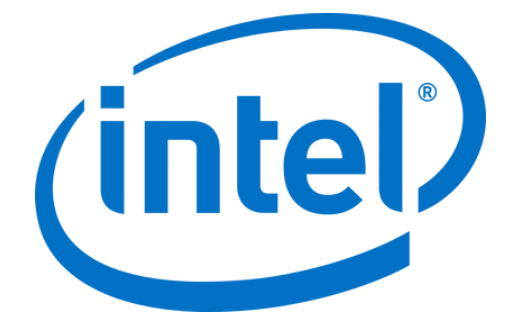
- เวทเทรนนิ่ง 3–4 วัน/สัปดาห์ (น้ำหนักเบา–กลาง)
- คาร์ดิโอเบาๆ 10–15 นาที (เพื่อกระตุ้นระบบ ไม่เผาผลาญเกิน)
- ฝึกพื้นฐาน: Squat, Push-up, Rowing, Hip hinge

CLOSE



LIVE DEMO

ขอเชิญรับชมงานสุดสวยงาม



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 เทคโนโลยีพวกนั้นทำอะไรได้บ้าง

3. แก้ปัญหาหน้างานเป็น

รู้วิธี Debug หาจุดผิดพลาดของโค้ดและใช้งานเครื่องมือตรวจสอบ Browser Console ได้อย่างคล่องแคล่ว

4. เข้าใจมุมมองผู้ใช้

ออกแบบโดยยึดผู้ใช้งานเป็นหลัก เช่น การเลือกใช้สีสื่อความหมายเข้าใจได้ง่าย และการออกแบบที่เป็นมิตรต่อผู้ใช้

