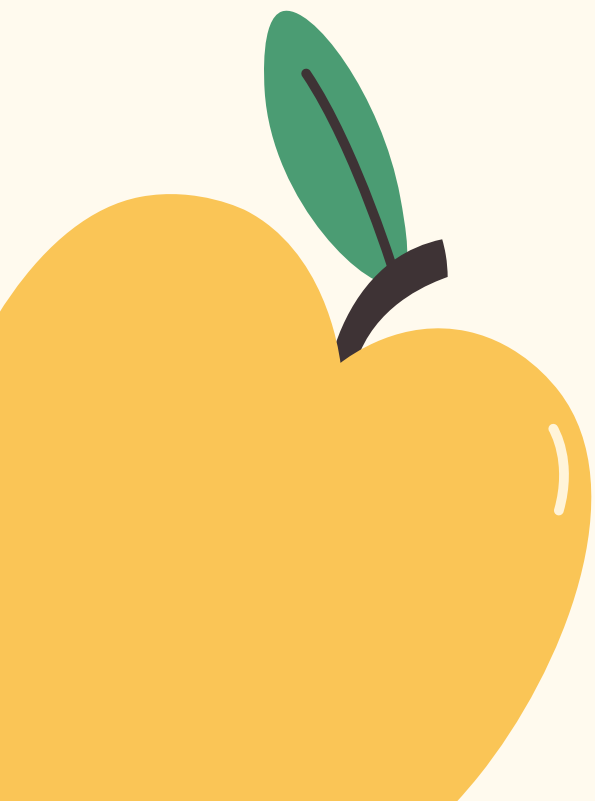


HealthHelp

Group2



DESCRIPTION

เว็บแอปพลิเคชันนี้ถูกพัฒนาขึ้นสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพและควบคุมอาหาร โดยสามารถ



คำนวณค่า BMR และ TDEE
จากข้อมูลส่วนบุคคล



วิเคราะห์และแนะนำสาร
อาหารรายวัน



กำหนดเป้าหมายสุขภาพ เช่น
เพิ่มกล้ามเนื้อ/ลดไขมัน



แนะนำเมนูอาหารเพื่อ
สุขภาพและพลังงานที่
ต้องการ

แนะนำแผนการออกกำลังกาย
ที่เหมาะสม



รองรับการใช้งานแบบ
RESPONSIVE ทุกอุปกรณ์



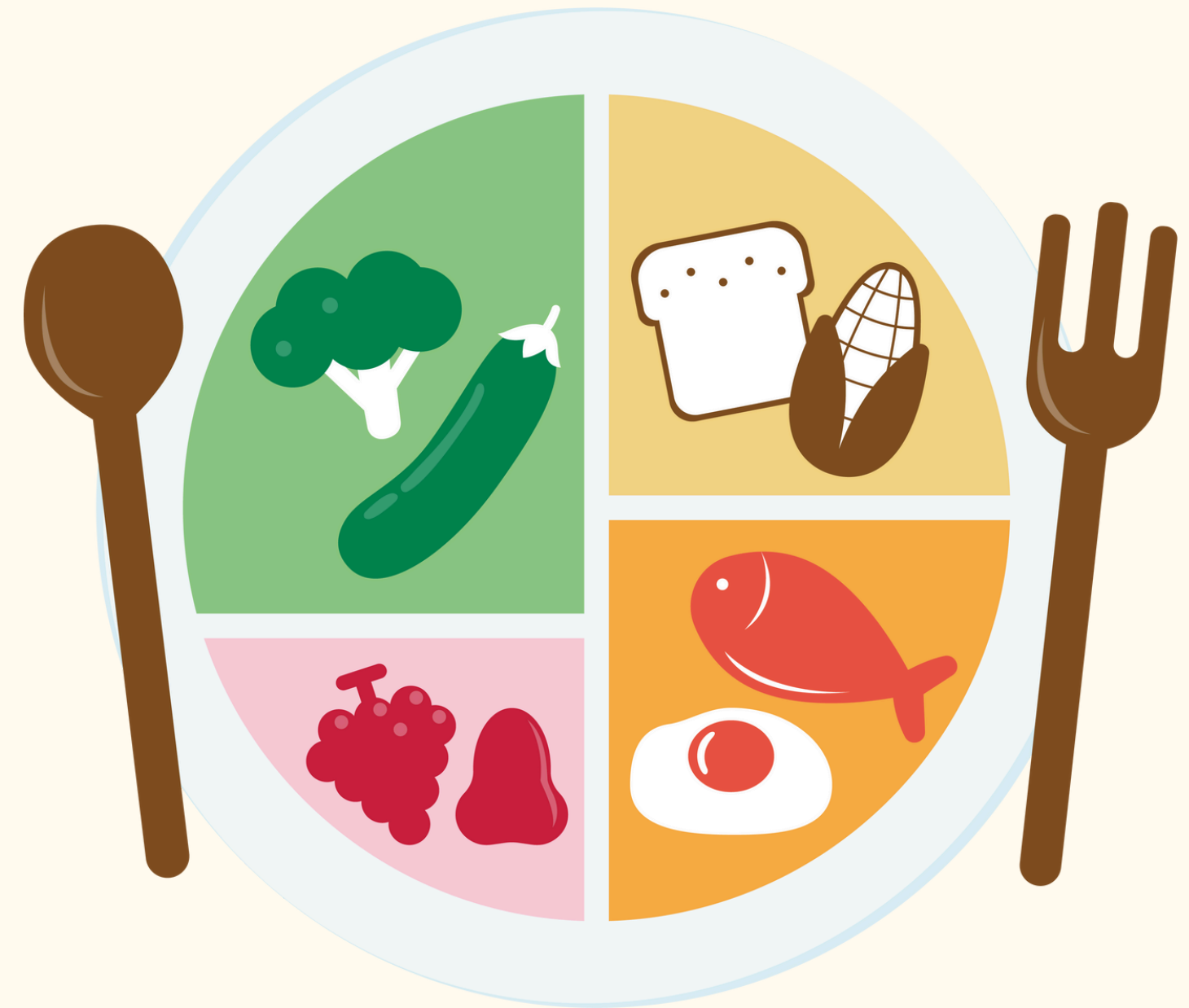
TARGET

กลุ่มคนที่ต้องการดูแล
สุขภาพให้แข็งแรง

กลุ่มคนที่ต้องการตั้งเป้าหมายเพื่อ
สุขภาพ เช่น ลดไขมัน เพิ่มกล้ามเนื้อ




DESIGN





MVC (MODEL-VIEW-CONTROLLER)

- Model: จัดการข้อมูลและเชื่อมต่อฐานข้อมูล เช่น userModel.js, mealModel.js
 - View: ส่วนที่แสดงผลให้ผู้ใช้เห็น เช่น Vue.js
 - Controller: รับคำสั่งจากผู้ใช้ ควบคุมการทำงานระหว่าง Model ↔ View เช่น userController.js, mealController.js
- 

RESPONSIVE DESIGN

Welcome Back


Continue your journey to better health

Email*

Password*

[Sign In →](#)

Don't have an account? [Sign up](#)

 Continue with Google



Welcome Back

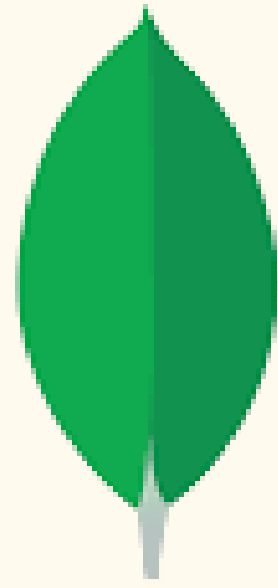
Continue your journey to better health

Email*

Password*

DATABASE CONNECTION





mongoDB®

เราจะใช้ mongo DB เพื่อใช้เก็บข้อมูลเมนูอาหาร และข้อมูลส่วนตัว
ทางสุขภาพของผู้ใช้งาน เพื่อนำข้อมูลเหล่านี้มาวิเคราะห์และแสดง
ผลให้กับผู้ใช้

Database name: HelpHealth

Collection name: Meals

```
_id: ObjectId('6819d992a9ee374b15561f3b')
MealName : "Steamed Chicken Breast with Boiled Eggs and Buttered Corn"
MealType : "Main"
Protein : 61
Carbohydrate : 22
Fat : 20
Calories : 518
▶ Ingredient : Object
▶ Instructions : Array (4)
ImageLink : "https://img.freepik.com/premium-photo/close-up-salad-bowl_1048944-4775..."
```

```
_id: ObjectId('6819d992a9ee374b15561f3c')
MealName : "Brown Rice Porridge with Minced Pork and Soft-Boiled Egg"
MealType : "Main"
Protein : 29
Carbohydrate : 25
Fat : 26
Calories : 431
▶ Ingredient : Object
▶ Instructions : Array (3)
ImageLink : "https://img.freepik.com/premium-photo/high-angle-view-meal-served-table..."
```

Collection name: UserInfo

```
_id: ObjectId('6818da9419664577ce19dc7e')
Email : "asdf@gmail.com"
Username : "asdasd"
Activity : "Moderate"
Age : 20
BMR : "1428"
Calories_Perday : "1771"
Gender : "Male"
Goal : "lose-fat"
Height : 170
TDEE : "2214"
Weight : 70
bodyFat : 30
```

```
_id: ObjectId('681990b907aad9685d4fb41a')
Email : "123456@gmail.com"
Username : "1234"
Activity : "Light"
Age : 11
BMR : "754"
Calories_Perday : "829"
Gender : "Male"
Goal : "lose-fat"
Height : 111
TDEE : "1036"
Weight : 11
bodyFat : 44
```

CONNECT TO WEB SERVICES VIA API

Frontend-Backend
Communication

ใช้ Axios เรียก RESTful
API

Data Handling

ข้อมูลส่ง/รับในรูปแบบ
JSON

Authorization

ใช้ JWT ในการจัดการ
สิทธิ์การเข้าถึงแต่ละ API



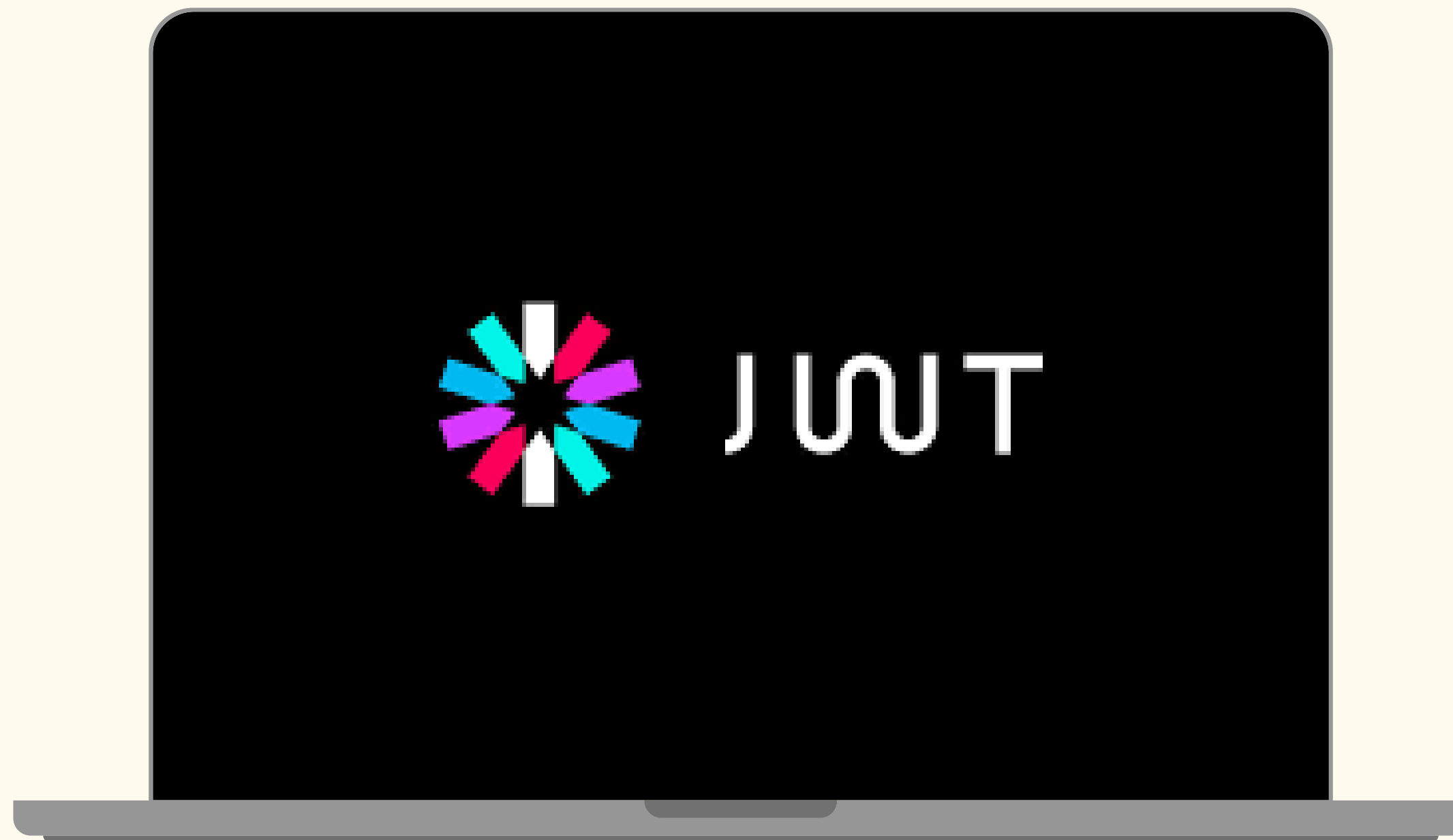
AUTHENTICATION



FIREBASE AUTHENTICATION



JWT (JSON WEB TOKEN)



**GENERATE PDF
FROM WEB UI**



FILE EXAMPLE

 **Download Summary**

5/8/25, 8:34 PM

HealthHelp 

Your Nutrition Summary

BMR (Basal Metabolic Rate)



1668 kcal

TDEE (Total Daily Energy Expenditure)



2001 kcal

Daily Macro Nutrients



Protein

154 g



Fat


59 g



Carbohydrate

159 g

5/8/25, 8:34 PM

HealthHelp 

Recommended Fitness Plan

Cardio

- Do 30 minutes of moderate to high-intensity cardio 3–5 times per week to boost fat burning.
- Choose from: walking, jogging, cycling, or swimming


Weight Training

- Train 3-5 days per week to support fat loss and maintain muscle mass.
- Focus on compound exercises to burn more calories and engage multiple muscle groups.

Meal Plan

- Eat less than TDEE but more than BMR to lose Fat.
- Recommend Calories Per day for your goal is: 1784 kcal

5/8/25, 8:34 PM

HealthHelp 

Suggested Menu Plan

Grilled Chicken Breast with Mashed Sweet Potato

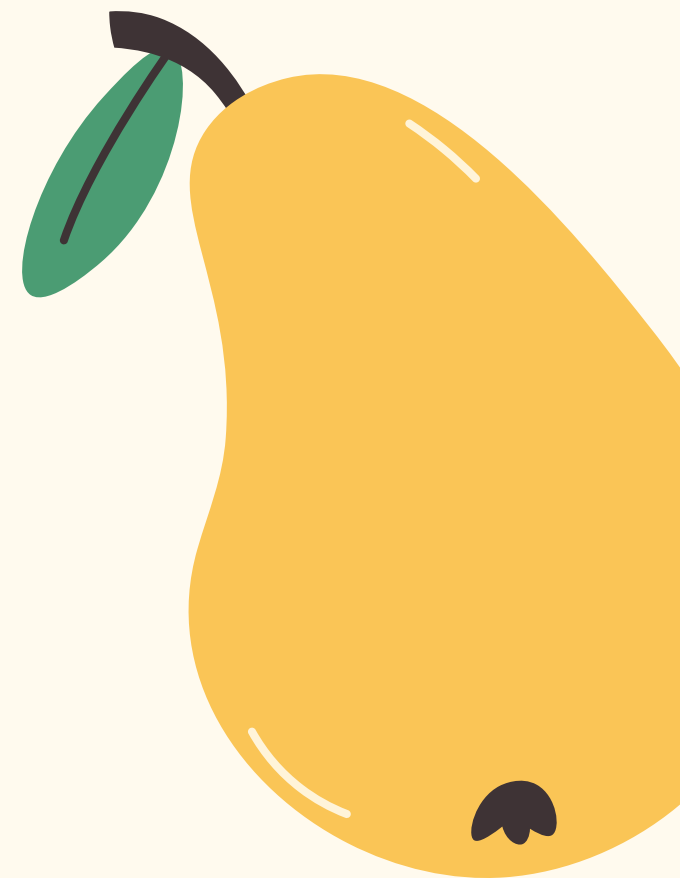
- Protein: 51g
- Carbohydrate: 57g
- Fat: 13g
- Calories: 550 kcal



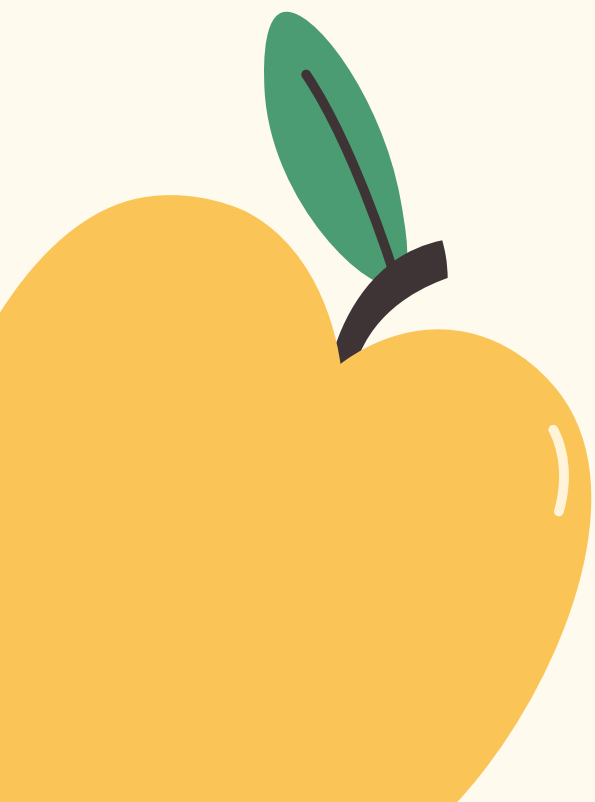
Beef Stir-fry with Quinoa

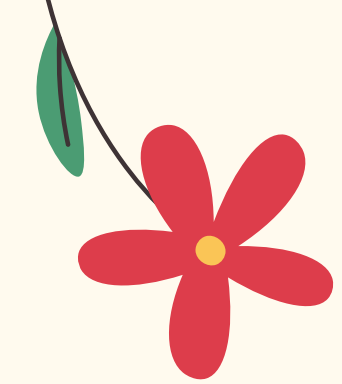
- Protein: 34g
- Carbohydrate: 36g
- Fat: 20g
- Calories: 450 kcal





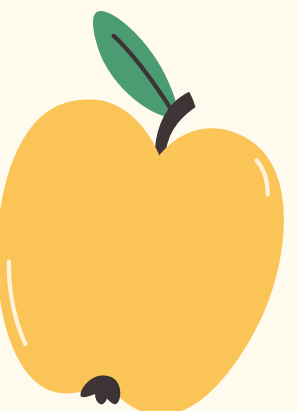
THANK YOU !





REFERENCES

1. Saha, Manav. “Mastering CSS Keyframe Animations for Dynamic Effects.” PixelFreeStudio Blog –, 6 July 2024, blog.pixelfreestudio.com/mastering-css-keyframe-animations-for-dynamic-effects/. Accessed 6 May 2025.
2. W3Schools. “CSS Tutorial.” W3schools.com, 2022, www.w3schools.com/css/default.asp.
3. vue-toast-notification [Internet]. npm. 2024 [cited 2025 May 6]. Available from: <https://www.npmjs.com/package/vue-toast-notification>
4. Antoni André. Vueper Slides – Documentation [Internet]. Vueper Slides. 2025 [cited 2025 May 6]. Available from: <https://antoniandre.github.io/vueper-slides/>
5. Team, MongoDB Documentation. “Connect via Compass.” MongoDB.com, 2024, www.mongodb.com/docs/atlas/compass-connection/.



MEMBERS

6513165 Nutthamon Wongwaiwuttiguldej

6513169 Nitiwadee Limpayaraya

6513170 Patiharn Kamenkit

