

HEALTHTRACE



HeathTrace

健迹：让健康有迹可循

今日卡路里
450 kcal
目标: 2000 kcal

22.5%

今日运动时长
60 分钟
目标: 30 分钟

今日睡眠时长
8 小时
目标: 8 小时

本周总摄入
450 kcal

本周运动时长
60 分钟

本周平均睡眠
8 小时

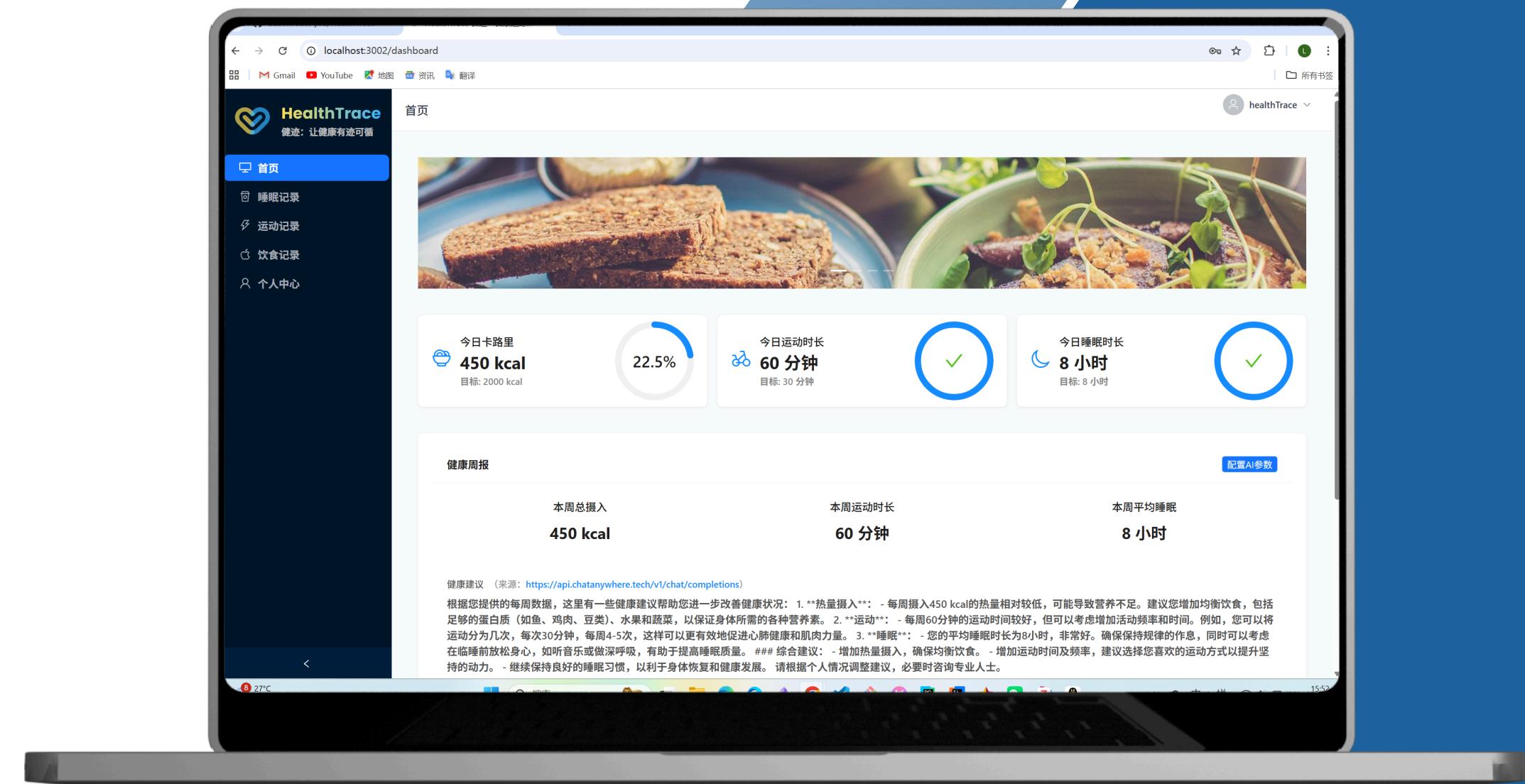
健康建议 (来源: <https://api.chatanywhere.tech/v1/chat/completions>)
根据您提供的每周数据, 这里有一些健康建议帮助您进一步改善健康状况: 1. **热量摄入**: - 每周摄入450 kcal的热量相对较低, 可能导致营养不足。建议您增加均衡饮食, 包括足够的蛋白质 (如鱼、鸡肉、豆类)、水果和蔬菜, 以保证身体所需的各种营养素。 2. **运动**: - 每周60分钟的运动时间较好, 但可以考虑增加活动频率和时间。例如, 您可以将运动分为几次, 每次30分钟, 每周4-5次, 这样可以更有效地促进心肺健康和肌肉力量。 3. **睡眠**: - 您的平均睡眠时长为8小时, 非常好。确保保持规律的作息, 同时可以在临睡前放松身心, 如听音乐或做深呼吸, 有助于提高睡眠质量。 ## 综合建议: - 增加热量摄入, 确保均衡饮食。 - 增加运动时间及频率, 建议选择您喜欢的运动方式以提升坚持的动力。 - 继续保持良好的睡眠习惯, 以利于身体恢复和健康发展。请根据个人情况调整建议, 必要时咨询专业医生。



PART.ONE

01

首页 Dashboard





健康周报

本周总摄入
450 kcal

本周运动时长
60 分钟

本周平均睡眠
8 小时

健康建议（来源：<https://api.chatanywhere.tech/v1/chat/completions>）

根据您提供的每周数据，这里有一些健康建议帮助您进一步改善健康状况：1. **热量摄入**：- 每周摄入450 kcal的热量相对较低，可能导致营养不足。建议您增加均衡饮食，包括足够的蛋白质（如鱼、鸡肉、豆类）、水果和蔬菜，以保证身体所需的各种营养素。2. **运动**：- 每周60分钟的运动时间较好，但可以考虑增加活动频率和时间。例如，您可以将运动分为几次，每次30分钟，每周4-5次，这样可以更有效地促进心肺健康和肌肉力量。3. **睡眠**：- 您的平均睡眠时长为8小时，非常好。确保保持规律的作息，同时可以考虑在临睡前放松身心，如听音乐或做深呼吸，有助于提高睡眠质量。### 综合建议：- 增加热量摄入，确保均衡饮食。- 增加运动时间及频率，建议选择您喜欢的运动方式以提升坚持的动力。- 继续保持良好的睡眠习惯，以利于身体恢复和健康发展。请根据个人情况调整建议，必要时咨询专业人士。

⚠️ AI 提供的信息仅供参考，请结合实际情况甄别判断。

数——每日合环统计 | 智——大语言模型赋能

- 个性化目标设定：用户可根据自身健康状况与生活习惯，设定每日摄入卡路里、运动时长、睡眠时长等健康目标，系统会自动跟踪并记录进度。
- 进度圆环可视化：通过直观的圆环图动态展示每日完成情况，让用户实时感知自己的健康节奏，激发坚持动力。
- 可定制大语言模型（LLM）：支持根据个人需求和偏好配置专属健康顾问模型，实现更精准的健康建议与提醒。
- 智能健康周报生成：系统每周自动生成健康报告，涵盖关键指标、行为分析与改进建议，助力用户持续优化健康习惯。

快速操作

+ 记录饮食

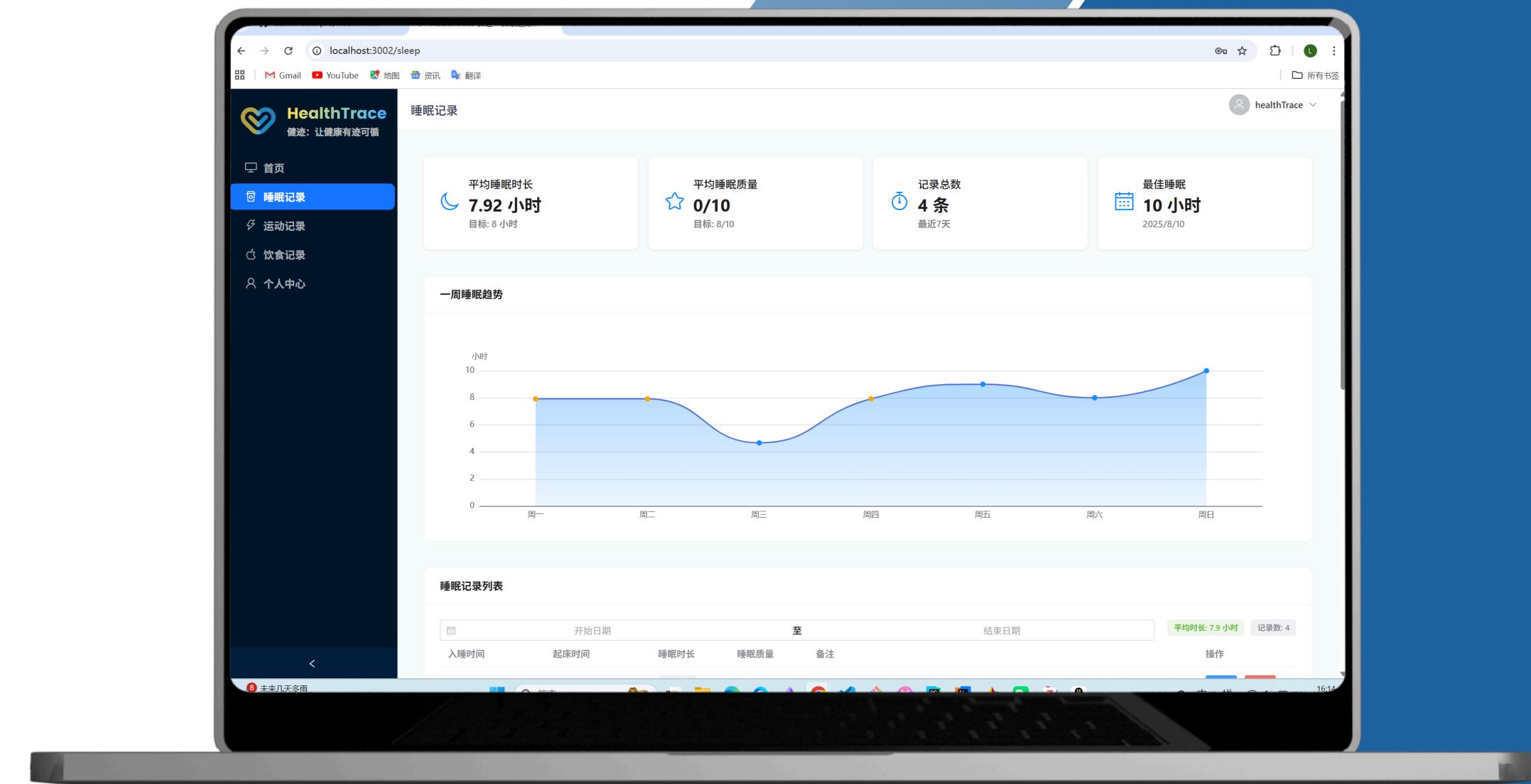
记录运动

记录睡眠

PART.TWO

02

睡眠记录 Sleep Record



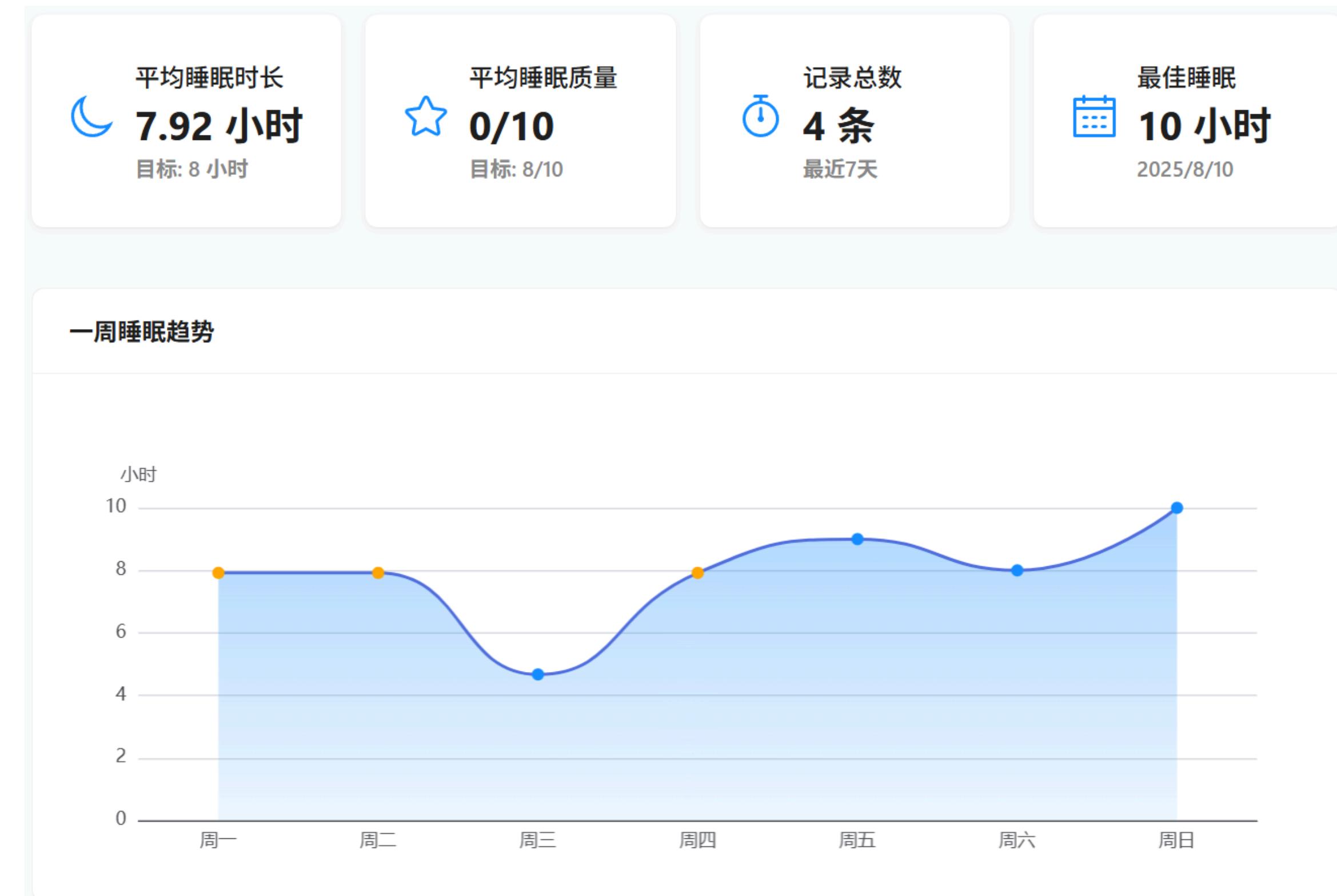
可视化掌控

VISUAL CONTROL



睡眠数据洞察

- 统计卡片概览：通过简洁的统计卡片实时展示核心睡眠指标，包括平均睡眠时长、平均睡眠质量、记录总数、最佳睡眠，让用户一目了然掌握睡眠状态。
- 一周趋势追踪：折线图呈现最近一周的睡眠时长变化曲线，帮助用户直观对比日间波动，发现作息规律与异常。
- 数据驱动改善：基于趋势与统计，系统可结合个人习惯提供针对性睡眠建议，推动用户养成更健康的作息模式。



随心记录

FREE RECORD

睡眠记录列表

开始日期	至	结束日期	平均时长: 7.9 小时	记录数: 4	
入睡时间	起床时间	睡眠时长	睡眠质量	备注	操作
2025/08/10 00:00	2025/08/10 10:00	10 小时	★★★☆☆	今天失眠了，明天要早点休息。	<button>编辑</button> <button>删除</button>
2025/08/09 23:00	2025/08/10 07:00	8 小时	★★★★☆	示例：睡眠良好	<button>编辑</button> <button>删除</button>
2025/08/08 03:00	2025/08/08 12:00	9 小时	★★★★★	再熬夜是小狗！！！	<button>编辑</button> <button>删除</button>
2025/08/06 02:20	2025/08/06 07:00	4.67 小时	★★★☆☆	不想上早八.....	<button>编辑</button> <button>删除</button>

添加睡眠记录

入睡时间

起床时间

睡眠质量 ★★★★☆☆☆☆☆☆ 5

备注

+添加记录

睡眠建议

睡眠时长良好

您的睡眠时长在健康范围内，继续保持！

睡眠质量待改善

您的睡眠质量评分较低，建议改善睡眠环境和习惯。

睡眠监测预警

- 个性化分析：根据用户睡眠记录综合评估整体休息状况。
- 针对性建议：当数据反映睡眠质量下降或波动时，系统发出改善建议。
- 提醒机制：若连续多日睡眠时长低于健康阈值，系统会主动推送提醒。

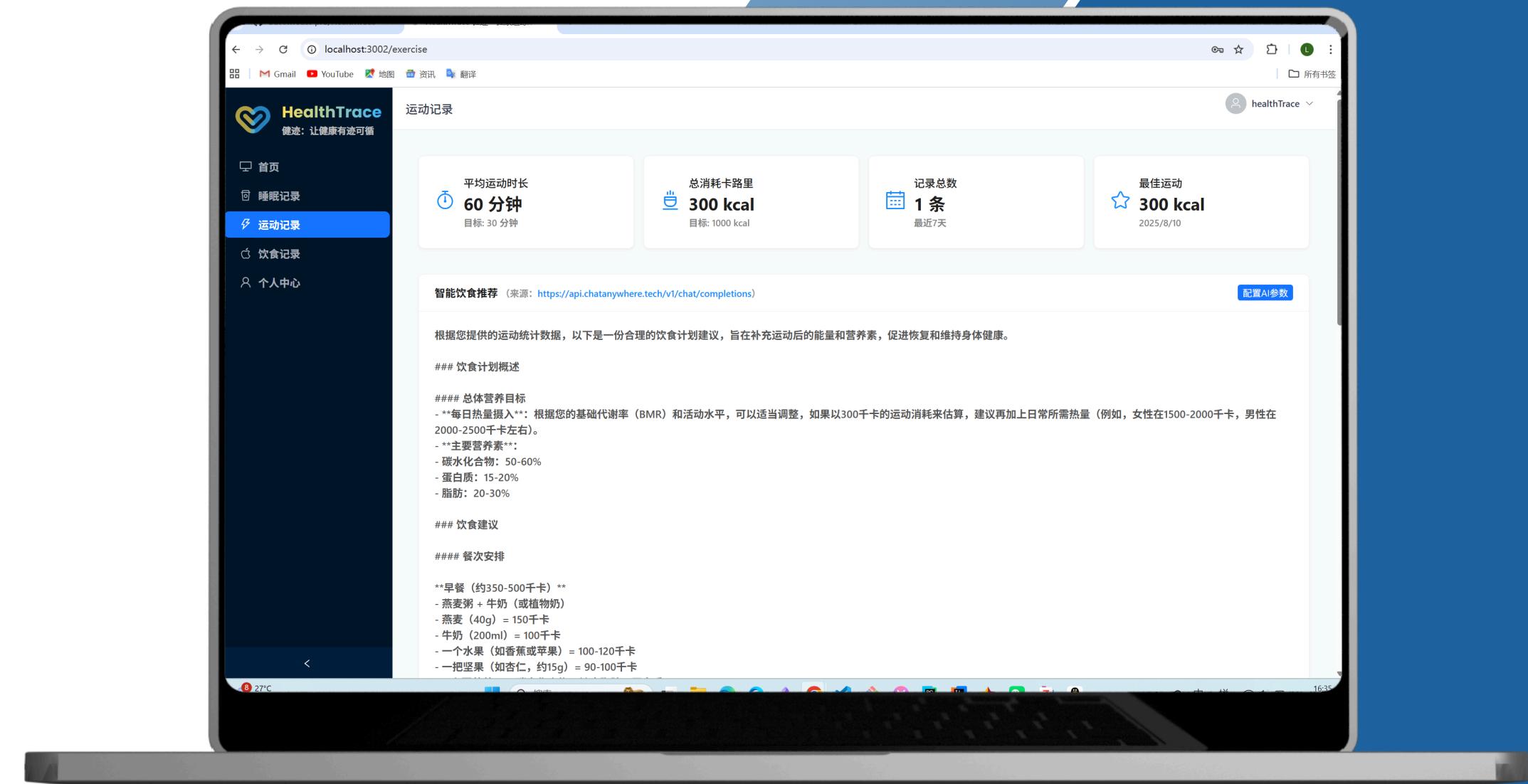
睡眠记录管理

- 快速添加记录：支持手动输入睡眠开始与结束时间。
- 灵活编辑：用户可随时调整睡眠时长、睡眠质量等细节，修正误差，让数据更准确。
- 一键删除：错误或重复的记录可轻松移除，保持睡眠档案的整洁与真实。

PART.THREE

03

运动记录 Exercise Record



运动餐定制

CUSTOMIZED SPORTS MEAL

智能饮食推荐 (来源: <https://api.chatanywhere.tech/v1/chat/completions>)

配置AI参数

根据您提供的运动统计数据，以下是一份合理的饮食计划建议，旨在补充运动后的能量和营养素，促进恢复和维持身体健康。

饮食计划概述

总体营养目标

- **每日热量摄入**: 根据您的基础代谢率 (BMR) 和活动水平，可以适当调整，如果以300千卡的运动消耗来估算，建议再加上日常所需热量 (例如，女性在1500-2000千卡，男性在2000-2500千卡左右)。

- **主要营养素**:

- 碳水化合物: 50-60%
- 蛋白质: 15-20%
- 脂肪: 20-30%

饮食建议

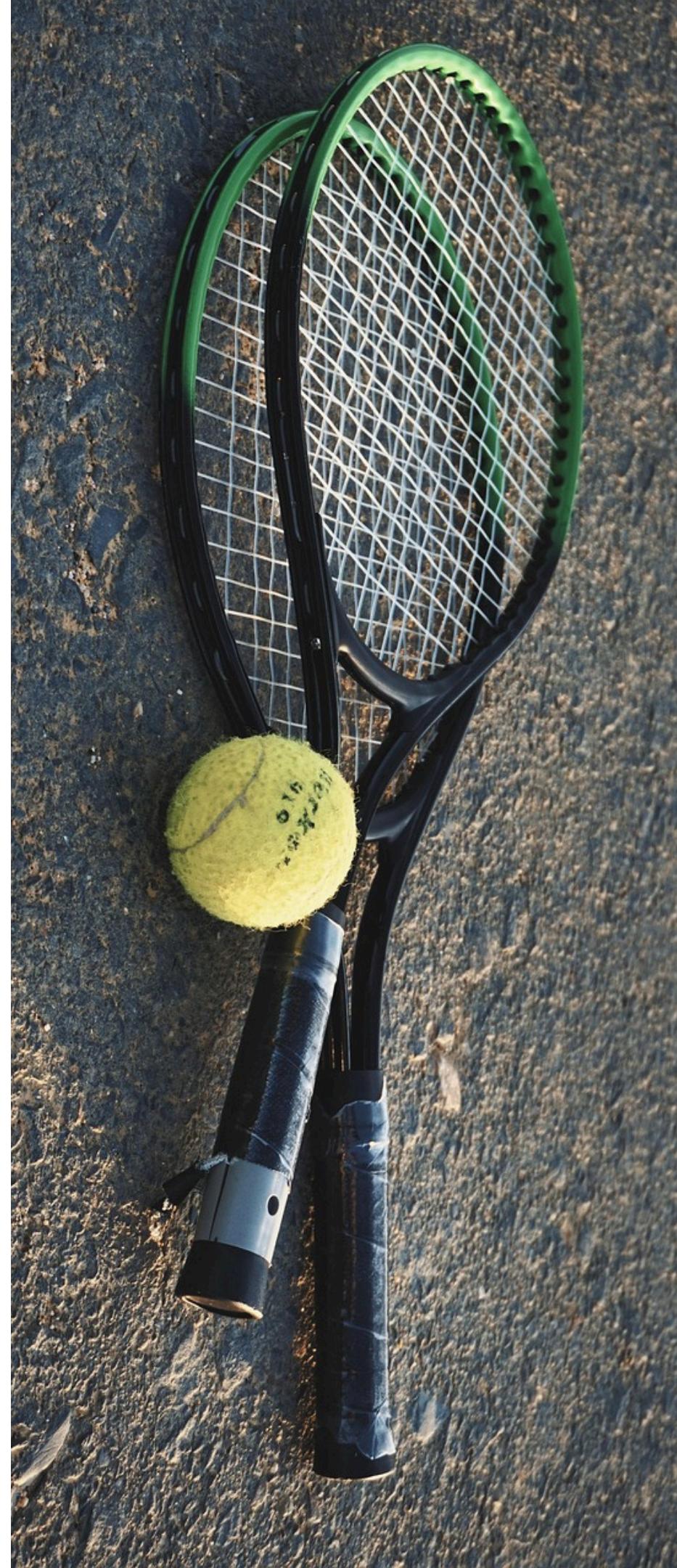
餐次安排

**早餐 (约350-500千卡) **

- 燕麦粥 + 牛奶 (或植物奶)
- 燕麦 (40g) = 150千卡
- 牛奶 (200ml) = 100千卡
- 一个水果 (如香蕉或苹果) = 100-120千卡
- 一把坚果 (如杏仁, 约15g) = 90-100千卡

AI营养师

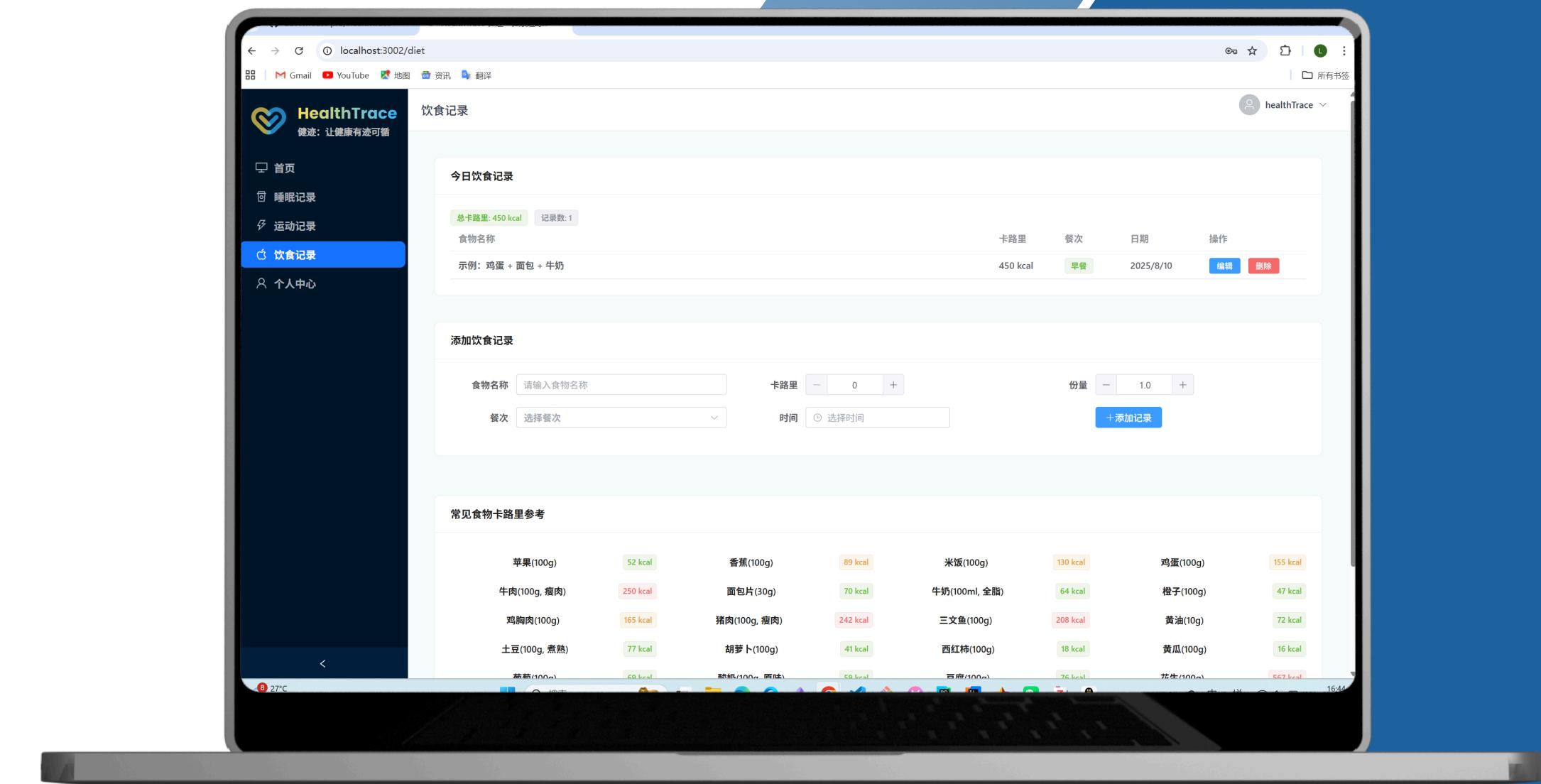
- 运动驱动的个性化营养：系统结合用户的运动记录，由 LLM 调用营养数据库实时计算用户所需的宏微量元素与能量补给。
- 多源营养库对接：LLM 可与标准化营养数据库对接（食材营养成分、菜谱库、饮食指南），在后台做语义检索与匹配，生成可操作的饮食方案与替代食材建议。
- 提醒与落地执行：基于每日/每餐计划，系统可推送吃前提醒、食材替代提示和进餐后简短回访，提升用户依从性。



PART.FOUR

04

饮食记录 Diet Record



科学饮食

FOUR

SCIENTIFIC DIET

添加饮食记录

食物名称 意大利面

卡路里 131

份量 1.0

餐次 午餐

时间 12:20

+添加记录

常见食物卡路里参考

苹果(100g)

52 kcal

香蕉(100g)

89 kcal

米饭(100g)

130 kcal

鸡蛋(100g)

155 kcal

牛肉(100g, 瘦肉)

250 kcal

面包片(30g)

70 kcal

牛奶(100ml, 全脂)

64 kcal

橙子(100g)

47 kcal

鸡胸肉(100g)

165 kcal

猪肉(100g, 瘦肉)

242 kcal

三文鱼(100g)

208 kcal

黄油(10g)

72 kcal

土豆(100g, 煮熟)

77 kcal

胡萝卜(100g)

41 kcal

西红柿(100g)

18 kcal

黄瓜(100g)

16 kcal

葡萄(100g)

69 kcal

酸奶(100g, 原味)

59 kcal

豆腐(100g)

76 kcal

花生(100g)

567 kcal

玉米(100g, 煮熟)

96 kcal

意大利面(100g, 煮熟)

131 kcal

蜂蜜(20g)

61 kcal

巧克力(100g, 黑巧克力)

546 kcal

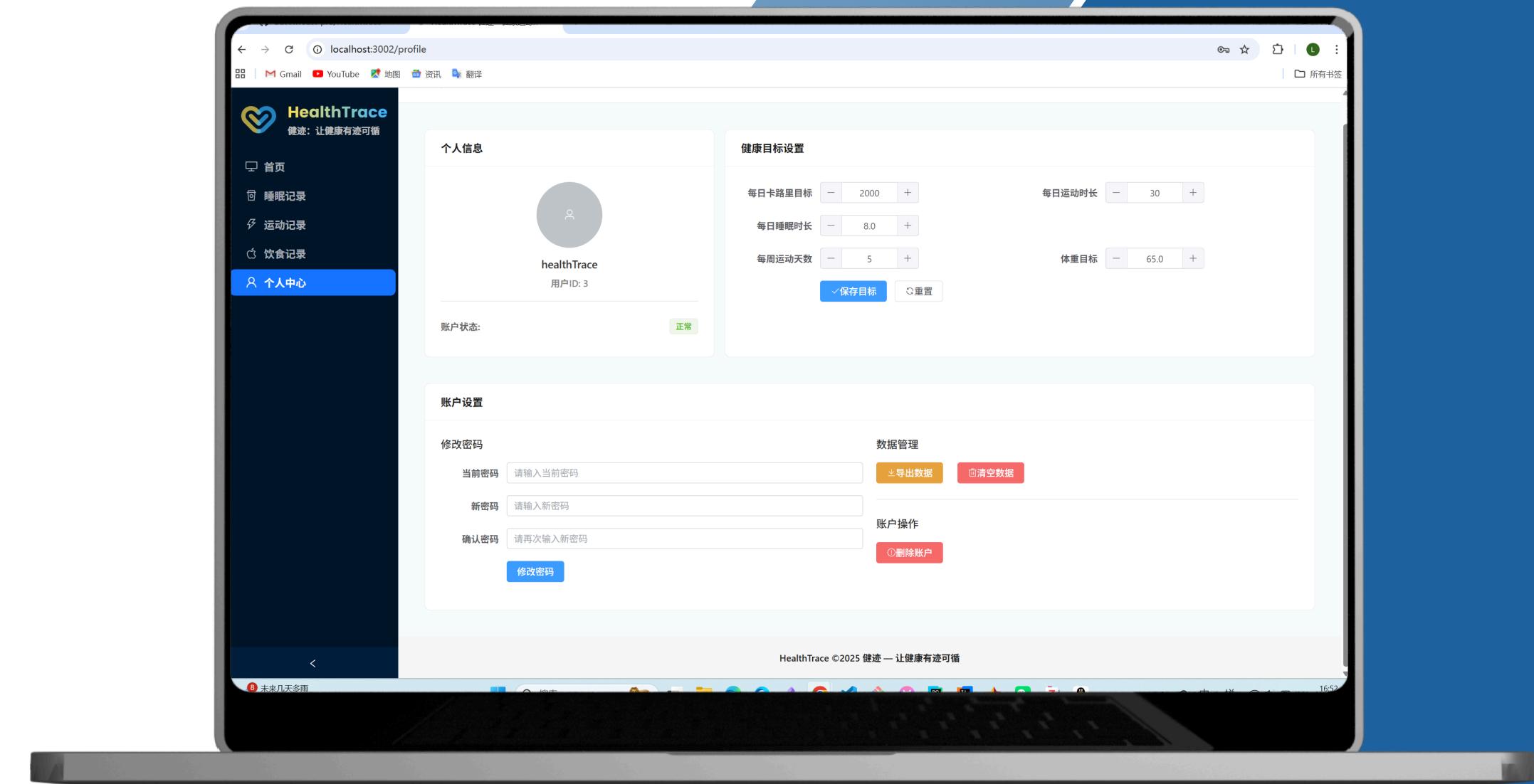
精确卡路里追踪

- 常见食物卡路里参考表：内置覆盖数种日常食材与餐饮的卡路里数据。
- 自动匹配识别：用户在添加饮食记录时，只需输入食物名称，系统即可自动匹配到数据库中的对应食物。
- 精准卡路里计算：根据用户填写的食物份量，系统实时计算本餐及当日总热量，并可与每日目标进行对比。
- 流畅记录体验：简洁的输入界面、智能匹配，让饮食记录过程快速、无障碍。

PART.FIVE

05

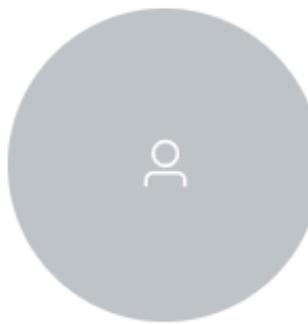
个人中心 Profile Page



资料管理

UNCONCERNED MANAGEMENT

个人信息



healthTrace

用户ID: 3

账户状态:

正常

#5

账号管理&目标设定

健康目标设置

每日卡路里目标

2000

每日运动时长

30

每日睡眠时长

8.0

每周运动天数

5

体重目标

65.0

✓保存目标

重置

- 注册与登录：快速注册与登录，降低进入门槛。
- 安全与隐私保障：全程数据加密传输与存储，确保账号安全。
- 便捷注销机制：用户可随时自主申请账号注销，彻底删除个人信息，保障隐私权。
- 个人目标设定：登录后可配置运动、睡眠、饮食等健康目标，系统将显示目标完成进度，实现真正的个性化健康管理。

HEALTHTRACE

谢谢 谢谢

健迹：让健康有迹可循

观看

