

Abstarct

แอปพลิเคชันฟิตจังเลย(FitJungLoei)นี้มีจุดประสงค์จัดทำขึ้นเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกายของประชากรไทยเพื่อลดปัญหาสุขภาพที่มาพร้อมกับน้ำหนักที่เกินมาตรฐานโดยเฉพาะเป้าหมายหลักคือผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือเป็นโรคอ้วนซึ่งมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆซึ่งเป็นแอปพลิเคชันที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและร่างกายแอปพลิเคชันนี้ให้ความรู้ต่างๆเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการควบคุมน้ำหนักเบื้องต้น

[illegible]

30 DAYS

ตารางออกกำลังกาย

| | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY | SUNDAY |
|--------|-----------------------------|---------|-----------------------|----------|-----------------------------|----------|--------|
| week 1 | Abs 30 นาที Arms 20 นาที | REST | Leg & Butt 30 นาที | REST | Cardio 30 นาที | | |
| week 2 | Total body 30 นาที | REST | Cardio 30 นาที | REST | Abs 30 นาที Arms 20 นาที | | |
| week 3 | Leg & Butt 30 นาที | REST | Total body 30 นาที | REST | Cardio 30 นาที | | |
| week 4 | Abs 30 นาที Arms 20 นาที | REST | Leg & Butt 30 นาที | REST | Total body 30 นาที | | |
| week 5 | Cardio 30 นาที | REST | | | | | |

Objective

เพื่อให้ผู้คนสนใจในการสร้างเสริมสุขภาพมากขึ้นโดยที่ได้รับความรู้สุขภาพต่างๆ เพื่อสามารถนำไปปฏิบัติให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีต่อไปและเพื่อป้องกันความสูญเสียอันเกิดจากโรคที่สามารถป้องกันได้รวมทั้งพัฒนาคุณภาพชีวิตส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ลดภาระค่าใช้จ่ายของตนเองและครอบครัวทางด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาล