

BMI

Tracker

คำนวณค่า BMI อัตโนมัติจากส่วนสูงและน้ำหนัก
แจ้งผลสถานะ (ผอม / ปกติ / น้ำหนักเกิน / อ้วน)
แสดงคำแนะนำด้านสุขภาพตามช่วง BMI
UI ใช้งานง่าย เหมาะกับนักศึกษาและบุคคลทั่วไป



HOW TO USE!

เข้า Website : <https://bmi-tracker-seven.vercel.app/>

กรอกข้อมูลส่วนสูงและน้ำหนัก

The screenshot shows the 'Health.' section of the BMI Tracker website. It includes input fields for height (170 cm) and weight (65 kg), a 'คำนวณ BMI' button, a BMI result display, and a 'คำแนะนำสุขภาพ' section with icons for exercise and diet. A 'แนวโน้มสุขภาพ' section is at the bottom. Red dots and lines indicate where to enter data and where to click the BMI calculation button.

Health.
ติดตามสุขภาพและดัชนีมวลกายของคุณ

ข้อมูลร่างกาย
ส่วนสูง (cm) น้ำหนัก (kg)
170 65
คำนวณ BMI
ผลลัพธ์ของคุณ
BMI
แสดงผลการคำนวณ

คำแนะนำสุขภาพ
การออกกำลังกาย
กรุณาคำนวณเพื่อดูคำแนะนำ
โภชนาการ
กรุณาคำนวณเพื่อดูคำแนะนำ

แนวโน้มสุขภาพ
1.0
0.9

กด "คำนวณ BMI"

HOW TO USE!

ระบบจะคำนวณ BMI และให้คำแนะนำสุขภาพ

ข้อมูลร่างกาย

ส่วนสูง (cm)

170

น้ำหนัก (kg)

65

คำนวณ BMI

ผลลัพธ์ของคุณ

22.5

BMI

ปกติ

BMI ที่ได้จากการคำนวณ

คำแนะนำสุขภาพ



การออกกำลังกาย

รักษาระดับกิจกรรม เวทเทรนนิ่งสลับคาร์ดิโอ



โภชนาการ

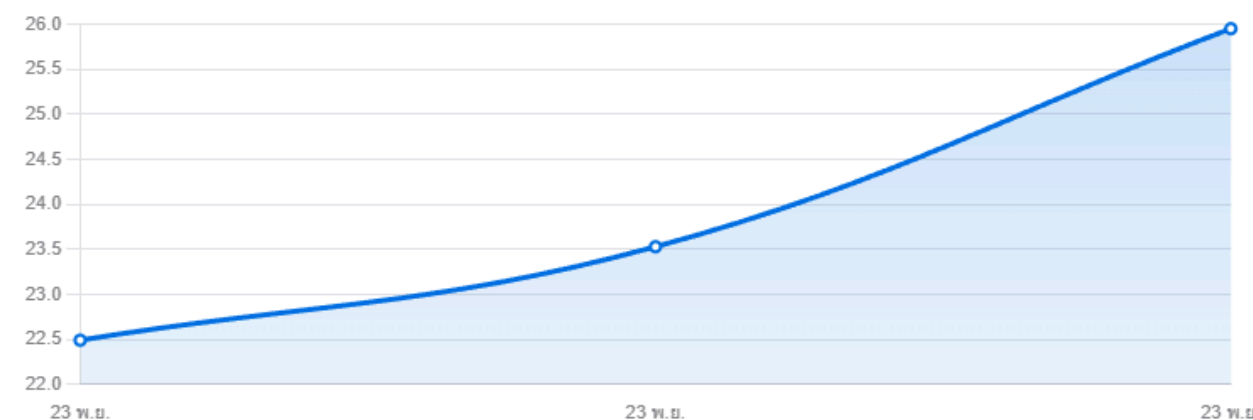
ทานอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม

คำแนะนำสุขภาพ

HOW TO USE!

บันทึกย้อนหลังสำหรับดูแนวโน้มสุขภาพและ BMI

แนวโน้มสุขภาพ



แนวโน้มสุขภาพ

ประวัติล่าสุด

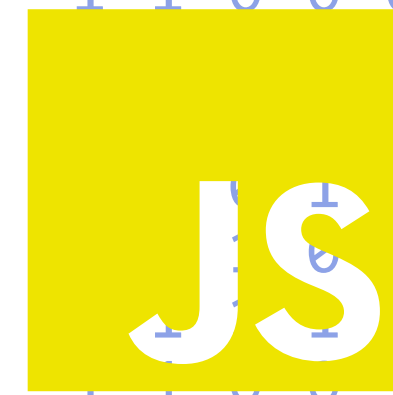
ล้างประวัติ

วันที่	นน.	ส่วนสูง	BMI	สถานะ	
23 พ.ย.	75	170	26.0	น้ำหนักเกิน	×
23 พ.ย.	68	170	23.5	ปกติ	×
23 พ.ย.	65	170	22.5	ปกติ	×

ประวัติ

Development

โปรแกรมพัฒนาด้วย



โดยออกแบบ UX/UI ใน Figma และใช้ ChatGPT ช่วย Code และ Deploy บน Vercel



Thank

YOU!

1670702941 สารธรณ์ คงมาก เลขที่ 12

1670707320 เพ็ญศิณี เทียนภักดีประสาท เลขที่ 38