

飲食與運動記錄報告

參與者編號：poly_test

姓名：test

性別：男

年齡：55

記錄創建時間：2026-01-21 06:09:14

飲食記錄摘要

記錄天數：1

完成天數：0

總餐次：1

總照片數：1

早餐記錄：0

午餐記錄：1

晚餐記錄：0

加餐記錄：0

運動記錄摘要

運動記錄天數：1

總運動次數：1

總運動時間：55分鐘

運動類型分佈：

步行：1次

第一個工作日

飲食記錄

記錄時間：2026-01-21 06:35:48 | 狀態：進行中

【午餐】

用餐時間：13:00

用餐地點：餐廳/外賣

進食情況：全部吃完

補充描述：無

上傳照片數：1

食物照片及描述：

照片 1：冻奶茶-150ml 鱼丸-80g 面条-一碗



運動記錄

【步行】

時間：09:25 - 10:20 (55分鐘)

強度：低強度