

飲食與運動記錄報告

參與者編號：101

姓名：test

性別：男

年齡：39

記錄創建時間：2026-01-19 16:52:35

飲食記錄摘要

- 記錄天數：1
- 完成天數：0
- 總餐次：6
- 總照片數：8
- 早餐記錄：5
- 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：2
- 總運動時間：2小時30分鐘
- 運動類型分佈：

跑步：1次

瑜伽：1次

第一個工作日

飲食記錄

記錄時間：2026-01-19 16:53:03 | 狀態： 進行中

【早餐】

用餐時間：06:00

用餐地點：家

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：鸡肉-100



【早餐】

用餐時間：06:00

用餐地點：家

進食情況：全部吃完

補充描述：不确定具体数量

上傳照片數：1

食物照片及描述：

照片 1：鸡肉-100



【早餐】

用餐時間：06:00

用餐地點：家

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：鸡肉-100



【早餐】

用餐時間：00:00

用餐地點：工作單位

進食情況：剩餘一些

補充描述：無

上傳照片數：2

食物照片及描述：

照片 1 : 鸡肉-100g



照片 2 : chicken-100g



【早餐】

用餐時間：00:00

用餐地點：家

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 : 鸡肉-100g



【午餐】

用餐時間：12:00

用餐地點：工作單位

進食情況：剩餘一些

補充描述：無

上傳照片數：2

食物照片及描述：

照片 1：肉-84.2



照片 2：泡菜-78



運動記錄

【無運動】

時間：00:00 - 06:00 (6小時0分鐘)

時間：07:00 - 21:00 (14小時0分鐘)

時間：22:30 - 24:00 (1小時30分鐘)

【瑜伽】

時間：21:00 - 22:30 (1小時30分鐘)

強度：中強度

描述：瑜伽1.5h

【跑步】

時間：06:00 - 07:00 (1小時0分鐘)

強度：低強度

描述：跑步2km