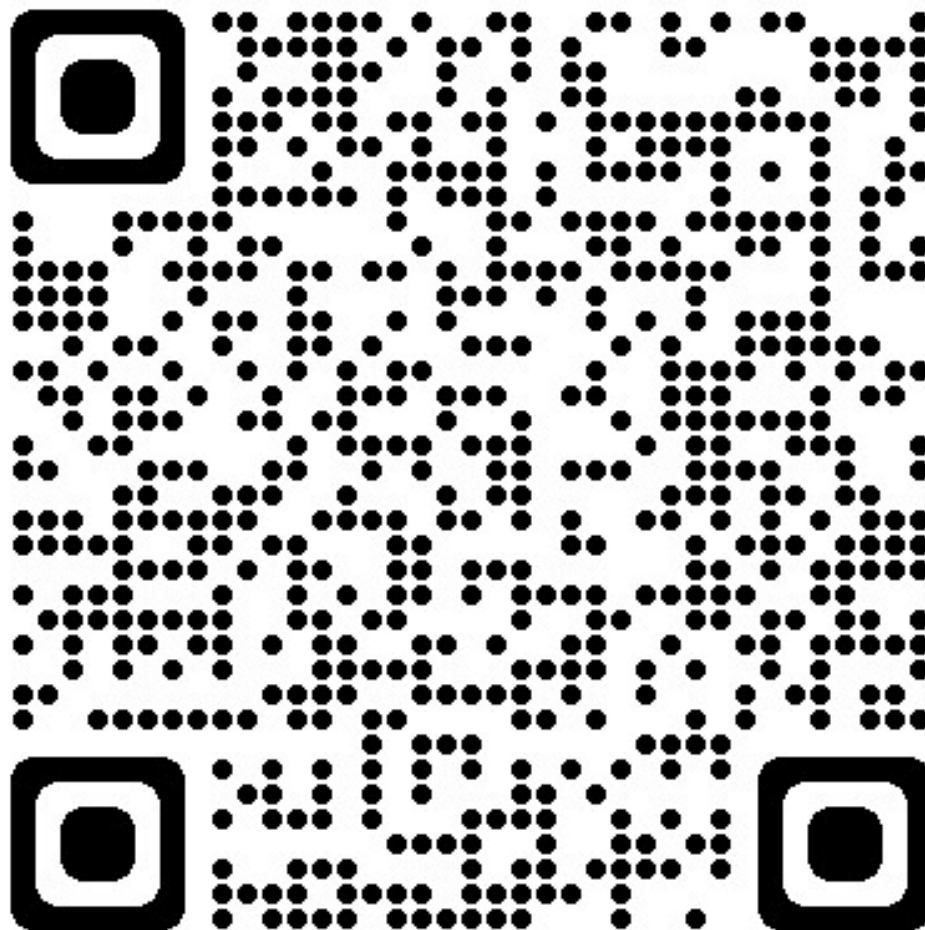


Hướng dẫn sử dụng ứng dụng My Life

- Lưu ý: Ứng dụng chỉ hoạt động trên hệ điều hành Android 5.0 trở lên
- Sử dụng thiết bị điện thoại quét mã Qr sau để truy cập vào link chứa file tải ứng dụng :



- Màn hình sẽ hiển thị drive chứa file “app-release.apk”, bấm vào file và tải về điện thoại.
- Tiếp tục ấn cho phép và cài đặt khi điện thoại và Google Play Protect cảnh báo, sau khi cài xong khởi chạy ứng dụng.
- Màn hình chờ hiển thị khi vào ứng dụng, bấm vào NEXT để tiếp tục.
- Dưới đây là giao diện nhập thông tin người dùng khi lần đầu sử dụng ứng dụng, bao gồm các thông tin cá nhân như tên, giới tính, tuổi, chiều cao và cân nặng. Ngay dưới là mục tiêu tập luyện, cũng như mức độ vận động của người dùng. Sau khi nhập xong, người dùng có thể ấn vào Update now để tiếp tục sử dụng.

23:01 1,5KB/s 69

MyLife

23:01 0,2KB/s 69

MyLife

Please enter your information

Your Full Name

Gender:
☐ Male ☐ Female

Your Age

Height(Cm)

Weight(Kg)

Your Goal:
☐ Keep weight
☐ Gain weight
☐ Lose weight

Your Activity Rate:
☐ Lightly Active
☐ Moderate Activate
☐ Very Activate

Gender:
☐ Male ☐ Female

Your Age

Height(Cm)

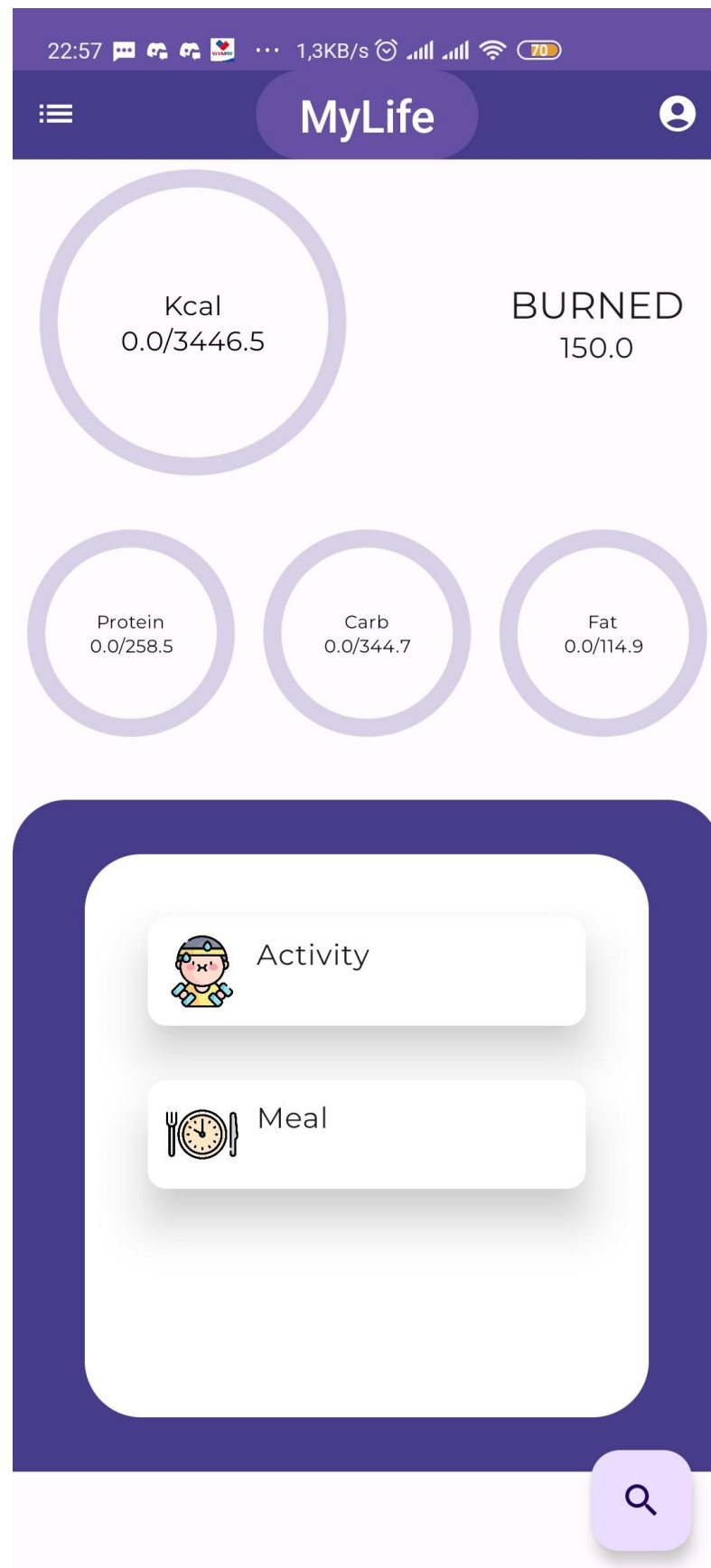
Weight(Kg)

Your Goal:
☐ Keep weight
☐ Gain weight
☐ Lose weight

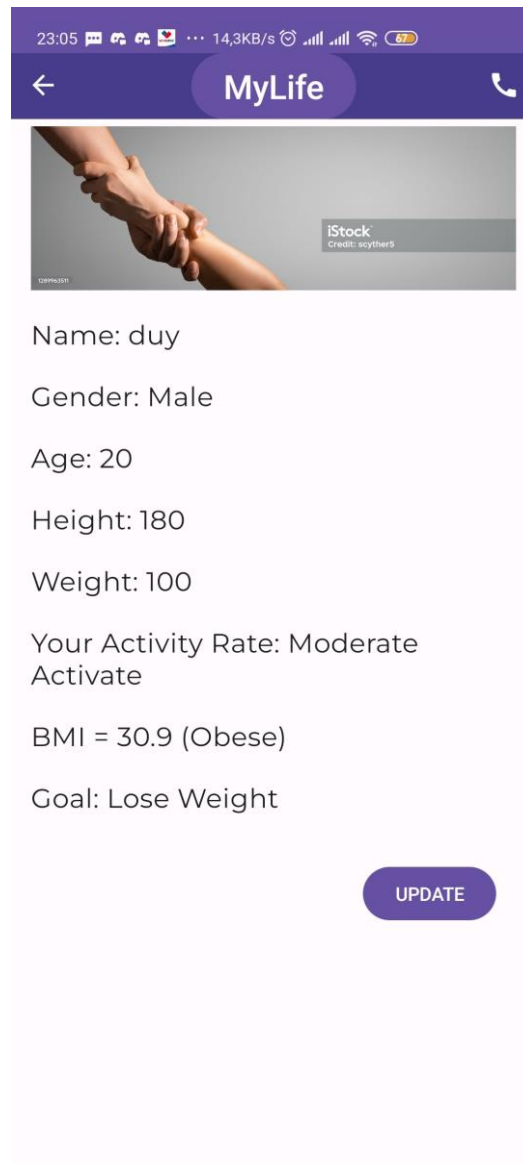
Your Activity Rate:
☐ Lightly Active
☐ Moderate Activate
☐ Very Activate

Update now

- Sau khi điền thông tin cá nhân, người dùng sẽ được chuyển đến giao diện chính của ứng dụng.

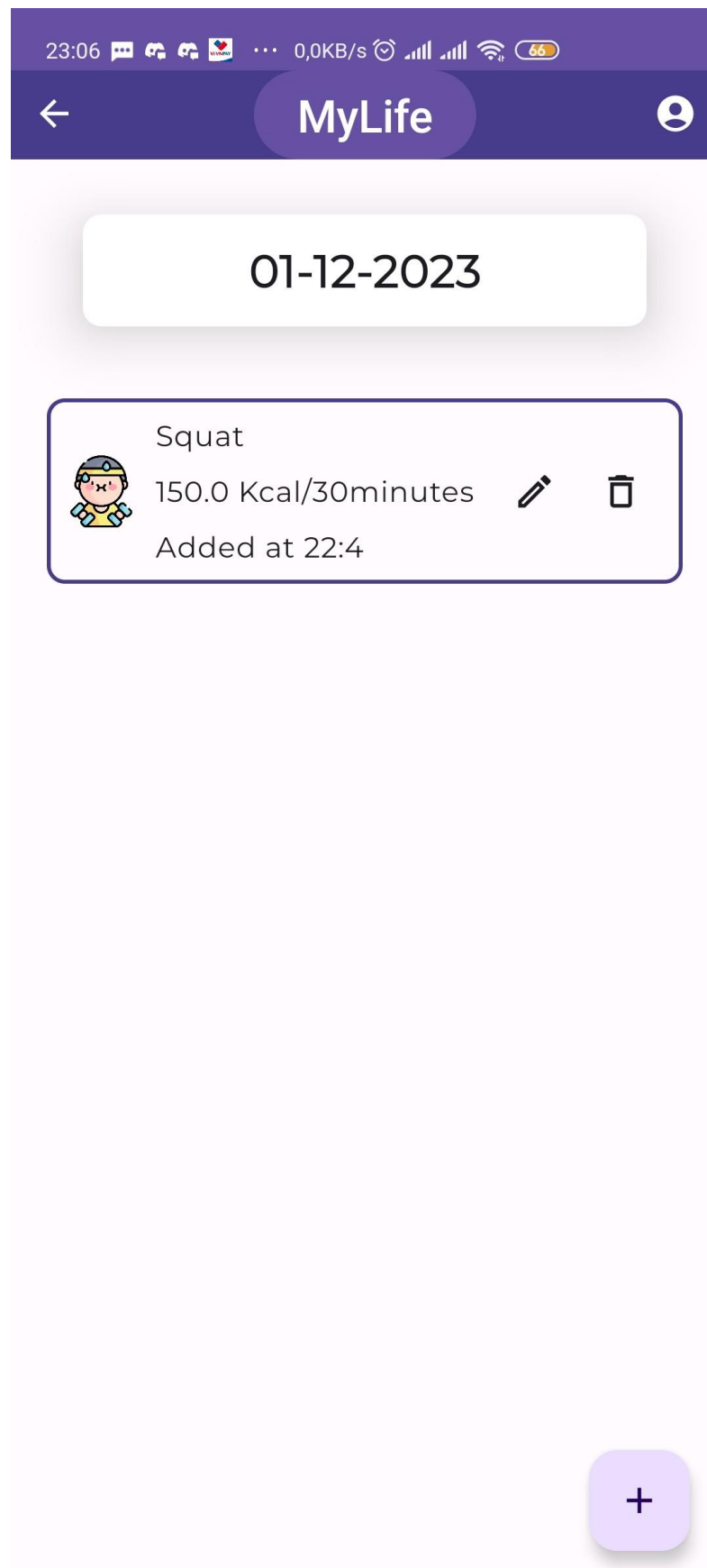


- Ở góc trên cùng bên phải giao diện chính là thông tin người dùng, ấn vào đó ứng dụng sẽ hiển thị thông tin được nhập vào lần gần nhất và chức năng UPDATE để cập nhật thông tin.

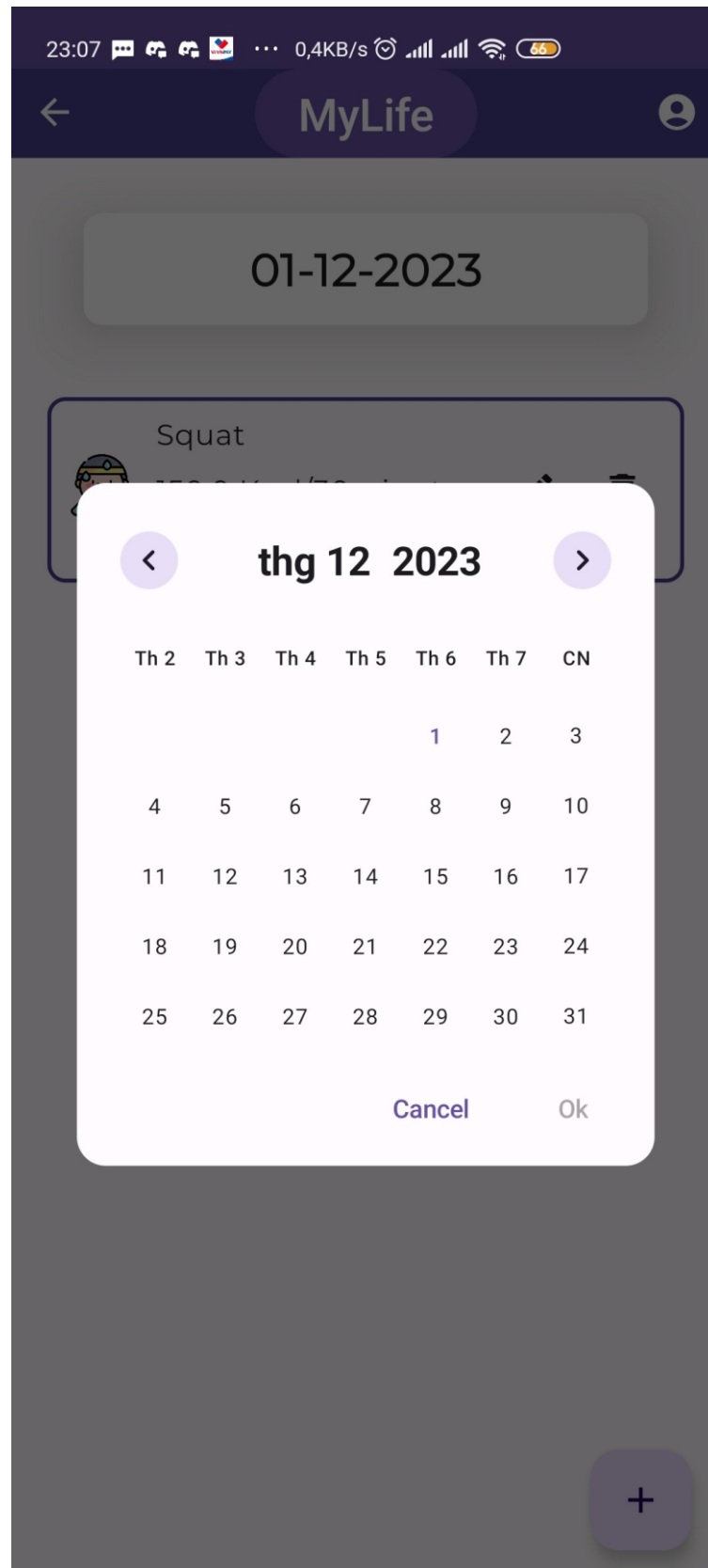


- Góc dưới cùng bên phải giao diện chính là chức năng nhận diện đồ ăn bằng hình ảnh, sau khi nhấn vào nút, người dùng hãy ấn cho phép ứng dụng truy cập camera của thiết bị để sử dụng.
- Ở trung tâm giao diện chính là hai chức năng cơ bản của ứng dụng là Activity và Meal.

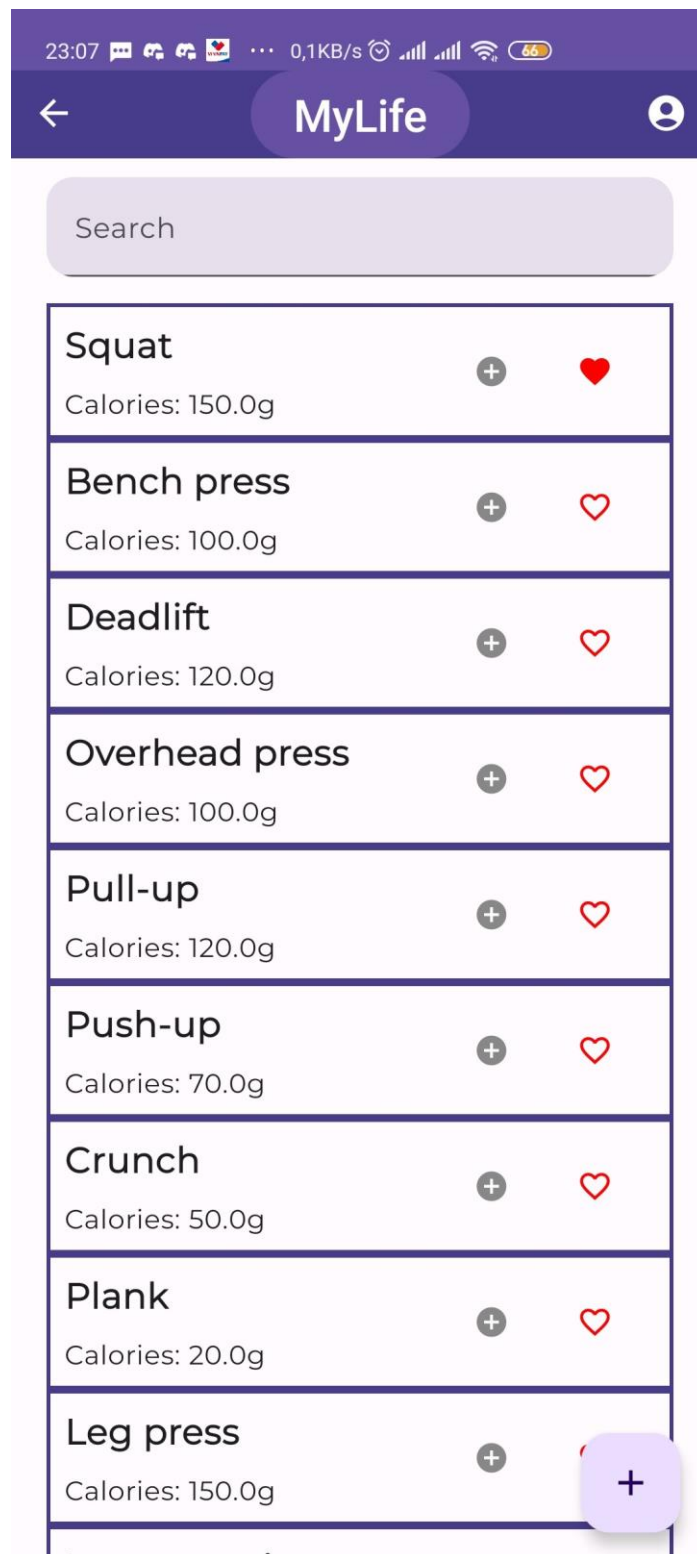
- Nhấn vào Activity, ứng dụng sẽ chuyển sang giao diện thêm vào hoạt động thể chất trong các ngày.



- Ở góc trên màn hình là thanh ngày tháng năm, người dùng có thể nhấn vào lựa chọn ngày thực hiện hoạt động thể thao để lưu lại.

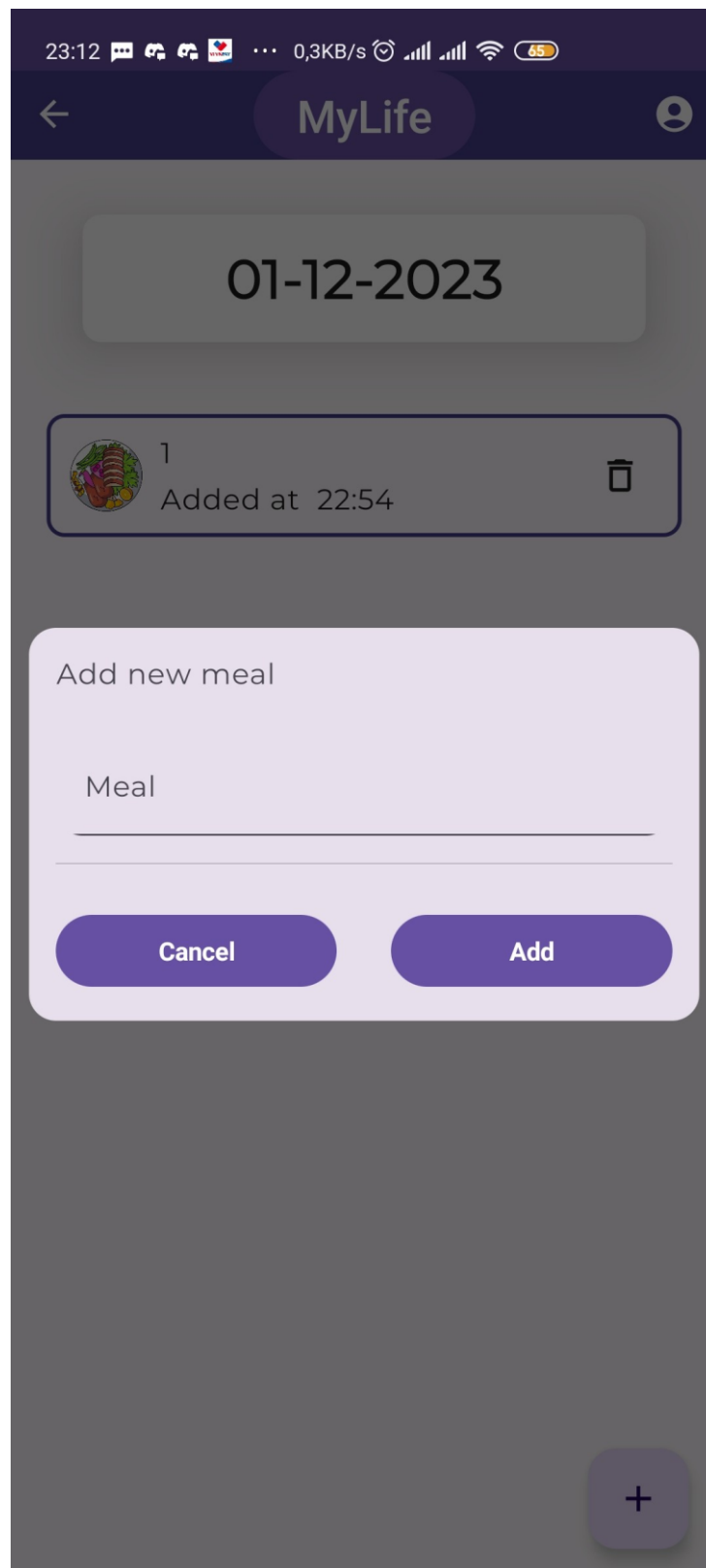


- Góc dưới bên trái là nút + để chuyển sang giao diện thêm hoạt động trong ngày.
- Ở từng hoạt động có thể nhấn + để thêm dữ liệu hoạt động trong ngày kèm thời gian vận động tính theo phút, nhấn vào Confirm để xác định hoạt động đó.

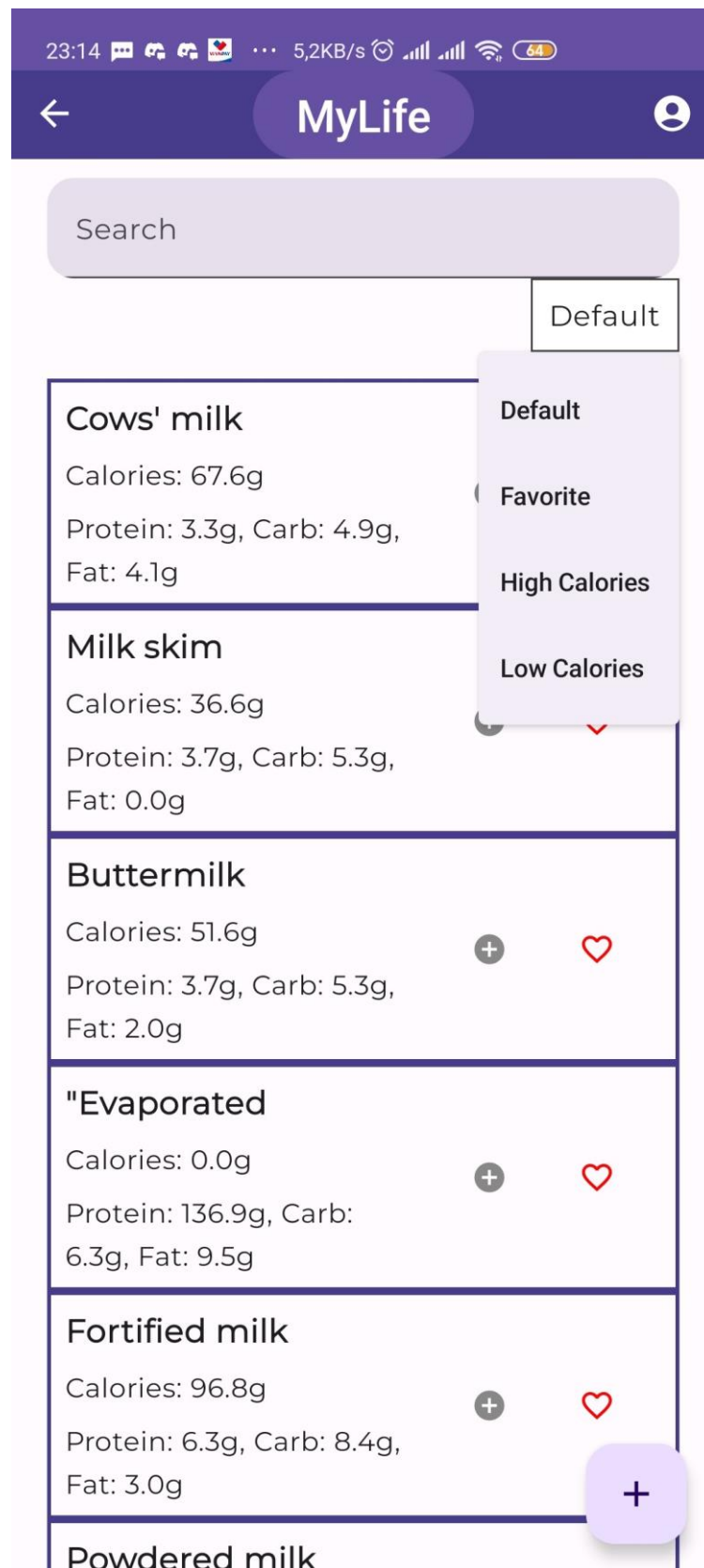


- Sau khi thêm hoạt động vào, người dùng có thể xóa hoặc chỉnh sửa thông số của dữ liệu.

- Trở lại giao diện chính, nhấn vào Meal để chuyển sang giao diện thêm bữa ăn, ở đây thời gian cũng chính như ở Activity, nhấn dấu + để thêm các bữa ăn trong ngày.



- Nhấn vào bữa ăn để thêm dữ liệu thức ăn trong bữa. Khi thêm các bữa ăn bạn có thể chỉnh thứ tự theo 4 tiêu chuẩn là Default : bình thường, Favorite: Sở thích, High Calories: nhiều calo, Low Calories: ít calo.



- Sau khi thêm thức ăn, ở giao diện chính ta có thể thấy lượng Kcal, Protein, Carb và Fat mà cơ thể đã hấp thụ trong một ngày được hiển thị trong biểu đồ.

