



SCHOOL OF
**INFORMATION TECHNOLOGY
AND INNOVATION**
BANGKOK UNIVERSITY

User Manual – FITKUB Application

โดย

นาย ณธรรศ ควณนอม	รหัส 1630704045
นาย ภูมิวิพัส ยิ้มใหญ่หลวง	รหัส 1630704284
นาย พรพรชวุฒิ ภู่เจริญ	รหัส 1630704458

เสนอ

อ. สรุจ อังควาณิชย์สุข

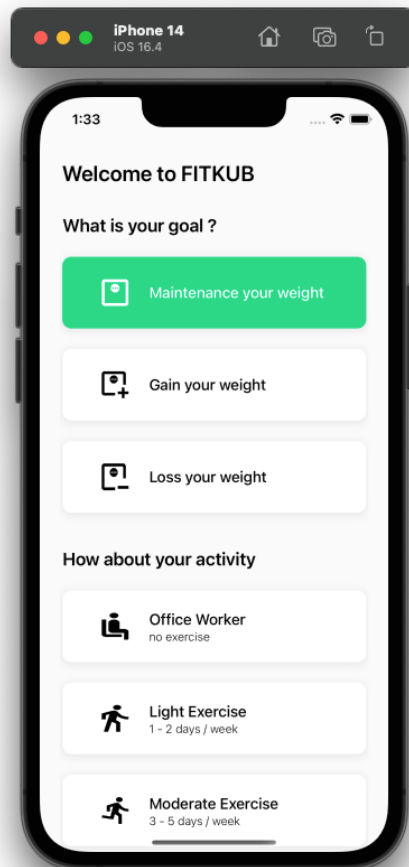
ปีการศึกษา 2565 ภาคเรียน 2

สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ มุ่งเน้นวิทยาการข้อมูลและความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์
คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและนวัตกรรม
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

วิธีการใช้งานแอปพลิเคชัน FITKUB

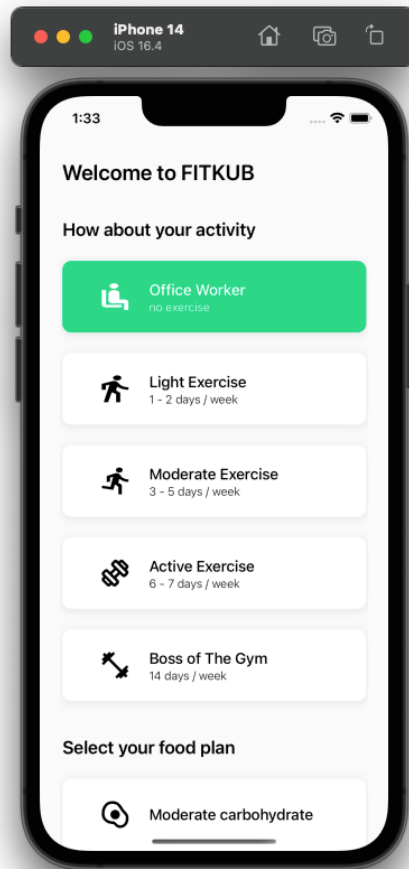
1. หน้ากรอกข้อมูลผู้ใช้

เมื่อผู้ใช้งานเข้าใช้งานแอปพลิเคชัน FITKUB ครั้งแรก ผู้ใช้งานต้องทำการเลือกกรอกข้อมูลต่าง ๆ เพื่อให้ระบบทำการคำนวณแผนการต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับผู้ใช้งาน



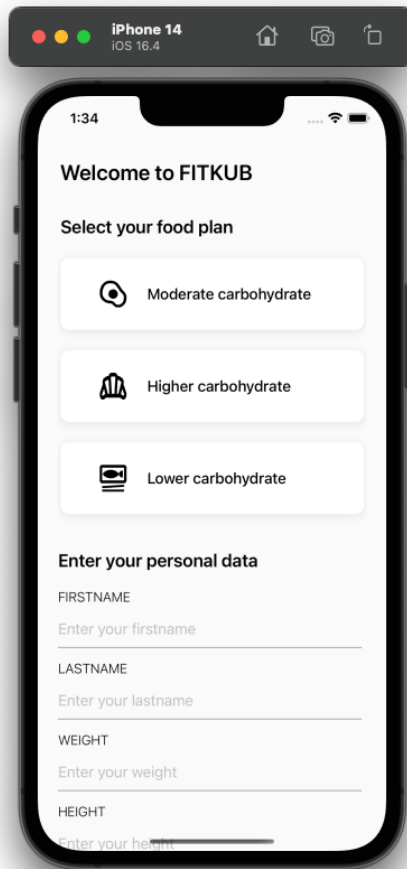
ภาพที่ 1.1 หน้ากรอกข้อมูลผู้ใช้ - เลือกเป้าหมาย

จากภาพที่ 1.1 ผู้ใช้งานสามารถทำการเลือกเป้าหมายในการใช้งานแอปพลิเคชัน โดยมีตัวเลือกทั้ง 3 ตัวเลือก ได้แก่ รักษาน้ำหนัก (Maintenance your weight), เพิ่มน้ำหนัก (Gain your weight), ลดน้ำหนัก (Loss your weight)



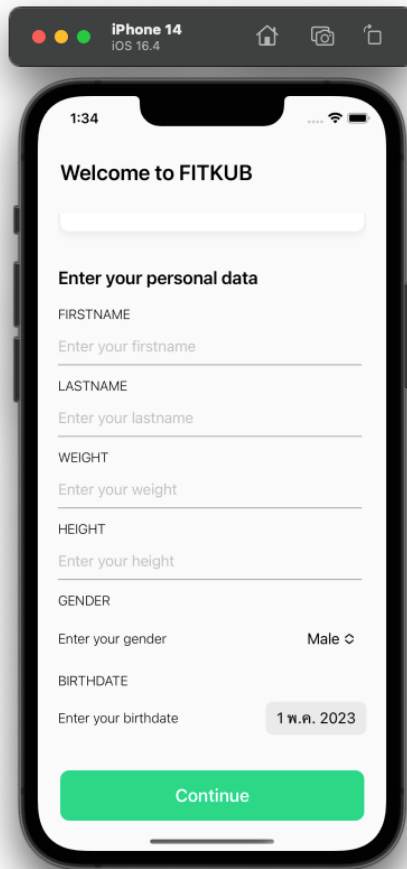
ภาพที่ 1.2 หน้ากรอกข้อมูลผู้ใช้ – เลือกกิจกรรม

จากภาพที่ 1.2 ผู้ใช้งานสามารถทำการเลือกกิจกรรมในการใช้งานแอปพลิเคชัน โดยมีตัวเลือกทั้ง 5 ตัวเลือก ได้แก่ พนักงานออฟฟิศ (Office Worker), ออกกำลังกายเบาบาง (Light Exercise), ออกกำลังกายปานกลาง (Moderate Exercise), ออกกำลังกายเป็นประจำ (Active Exercise) และออกกำลังกายหนักมาก (Boss of The Gym)



ภาพที่ 1.3 หน้ากรอกข้อมูลผู้ใช้ – เลือกแผนโภชนาการ

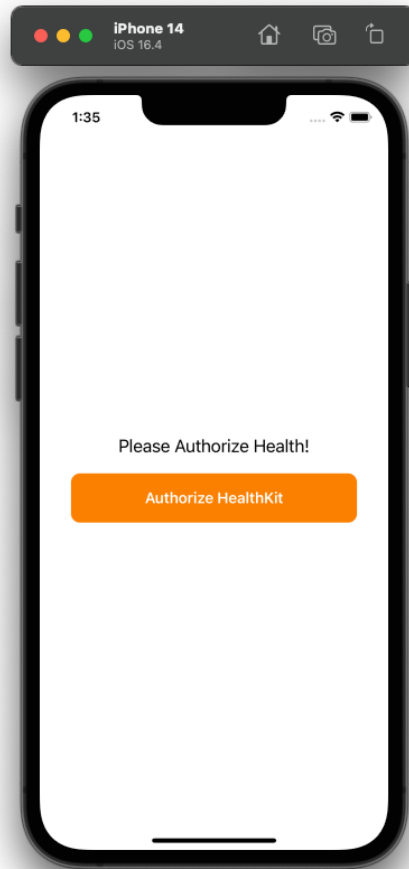
จากภาพที่ 1.3 ผู้ใช้งานสามารถทำการเลือกแผนโภชนาการในการใช้งานแอปพลิเคชัน โดยมีตัวเลือกทั้ง 3 ตัวเลือก ได้แก่ แผนโภชนาการคาร์โบไฮเดรตปานกลาง (Moderate Carbohydrate), แผนโภชนาการคาร์โบไฮเดรตสูง (Higher Carbohydrate) และแผนโภชนาการคาร์โบไฮเดรตต่ำ (Lower Carbohydrate)



ภาพที่ 1.4 หน้ากรอกข้อมูลผู้ใช้ – กรอกข้อมูลส่วนตัว

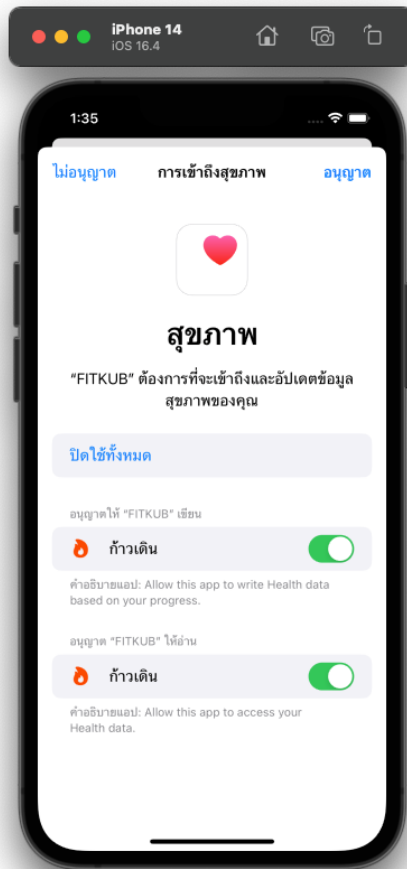
จากภาพที่ 1.4 ผู้ใช้งานต้องกรอกข้อมูลในช่องข้อความต่าง ๆ ให้ครบถ้วน จากนั้นกดปุ่ม Continue เพื่อดำเนินการต่อ

2. หน้าขออนุญาตการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ



ภาพที่ 2.1 หน้าขออนุญาตการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ

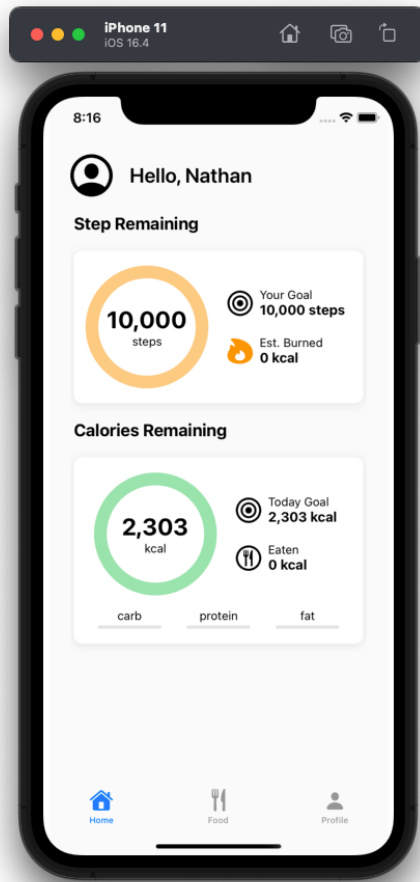
จากภาพที่ 2.1 ผู้ใช้งานสามารถกดปุ่ม Authorize HealthKit เพื่อทำเข้าสู่ขั้นตอนการอนุญาตการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ



ภาพที่ 2.2 หน้าขออนุญาตการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ - HealthKit

จากภาพที่ 2.2 ผู้ใช้งานสามารถกดปุ่มอนุญาต จากนั้นถือเป็นการเสร็จสิ้นขั้นตอนการอนุญาตการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ

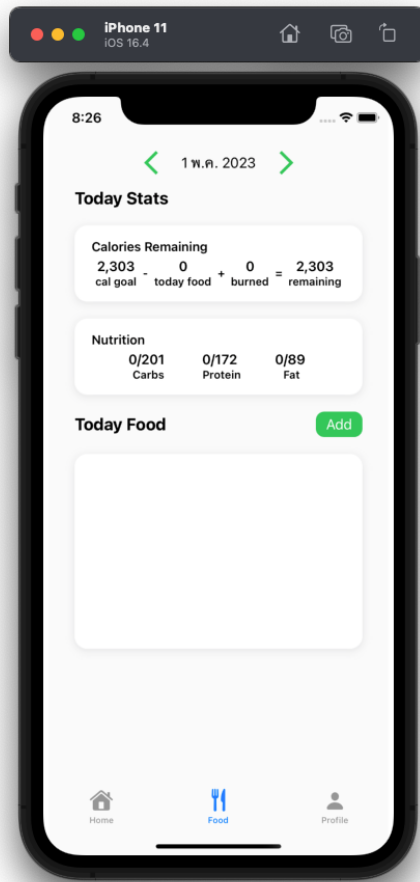
3. หน้า Home



ภาพที่ 3.1 หน้า Home

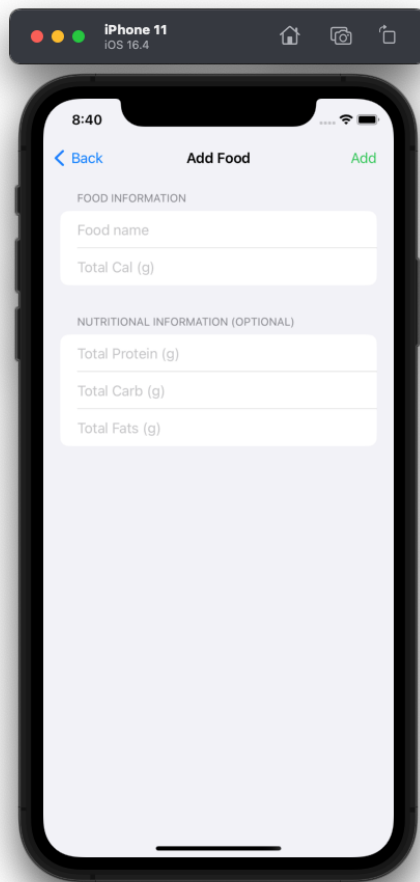
จากภาพที่ 3.1 หน้า Home แสดงข้อมูลต่าง ๆ เช่น จำนวนก้าวเดินคงเหลือของวันและจำนวนแคลอรีคงเหลือของวัน ซึ่งผู้ใช้งานสามารถทำการเข้าสู่หน้าจบบันทึกอาหารและเมนูโปรไฟล์ได้โดยการกดที่เมนูด้านล่าง

4. หน้า Food



ภาพที่ 4.1 หน้า Food

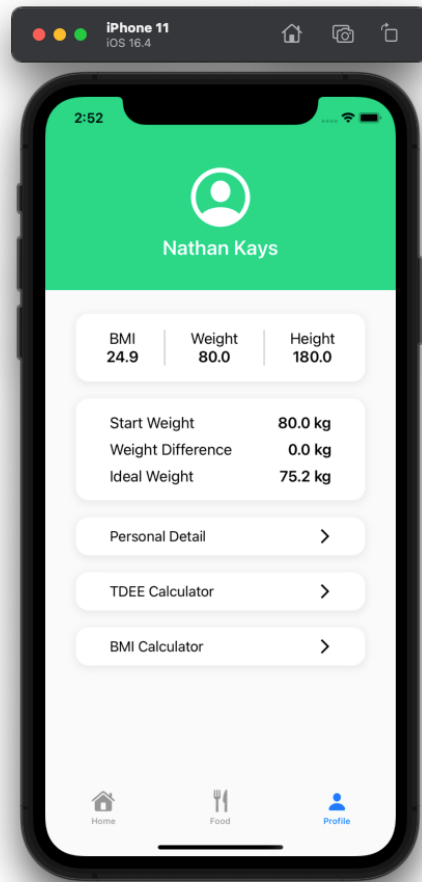
จากภาพที่ 4.1 หน้า Food แสดงข้อมูลทางโภชนาการต่าง ๆ เช่น จำนวนแคลอรีเป้าหมาย (cal goal), จำนวนแคลอรีที่รับประทาน (today food), จำนวนแคลอรีเผาผลาญจากการเดิน (burned cal) และแคลอรีคงเหลือ (remaining) ซึ่งผู้ใช้งานสามารถทำการจดบันทึกรายการอาหารได้โดยการกดปุ่ม Add และสามารถทำการเลือกวันที่ต้องการจดบันทึกรายการอาหารได้โดยการเปลี่ยนวันที่ด้านบน



ภาพที่ 4.2 หน้า Food - เพิ่มรายการอาหาร

จากภาพที่ 4.2 หน้าเพิ่มรายการอาหาร ซึ่งผู้ใช้งานสามารถกรอกข้อมูลทางโภชนาการต่าง ๆ จากนั้นกดปุ่ม Add เพื่อทำการบันทึกลงฐานข้อมูล

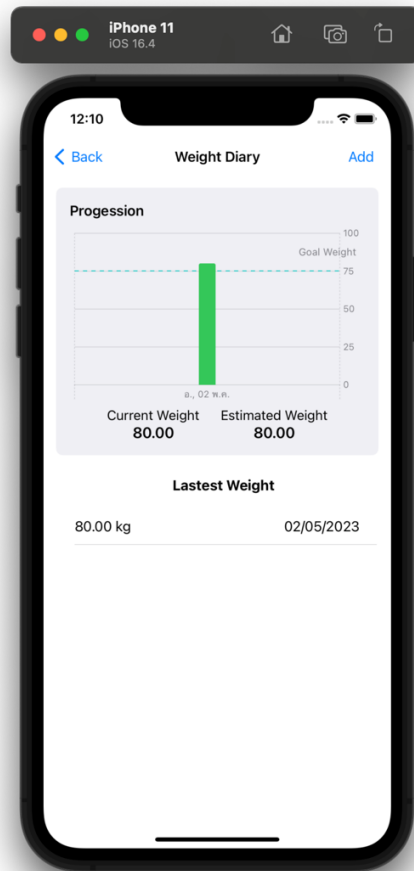
5. หน้า Profile



ภาพที่ 5.1 หน้า Profile

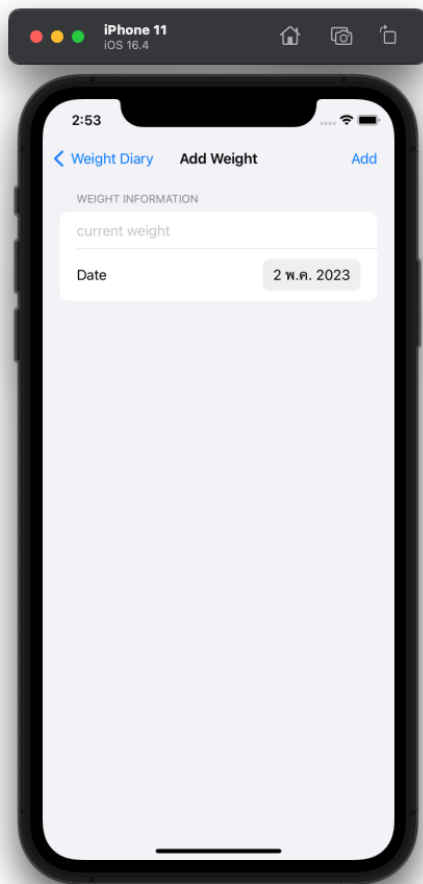
จากภาพที่ 5.1 หน้า Profile แสดงผลข้อมูลต่างของผู้ใช้งาน เช่น ชื่อจริง, นามสกุล, ดัชนีมวลกาย (BMI), น้ำหนักปัจจุบัน (Weight), ส่วนสูงปัจจุบัน (Height), น้ำหนักเริ่มต้น (Start Weight), ผลต่างน้ำหนัก (Weight Difference), น้ำหนักที่ควรจะเป็น (Ideal Weight) ซึ่งผู้ใช้งานสามารถเข้าสู่เมนูจัดบันทึกน้ำหนัก, เมนูแก้ไขข้อมูลส่วนตัว (Personal Detail), เมนูคำนวณดัชนี TDEE (TDEE Calculator) และเมนูคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI Calculator) ได้ดังภาพ

6. หน้า Weight Diary



ภาพที่ 6.1 หน้า Weight Diary

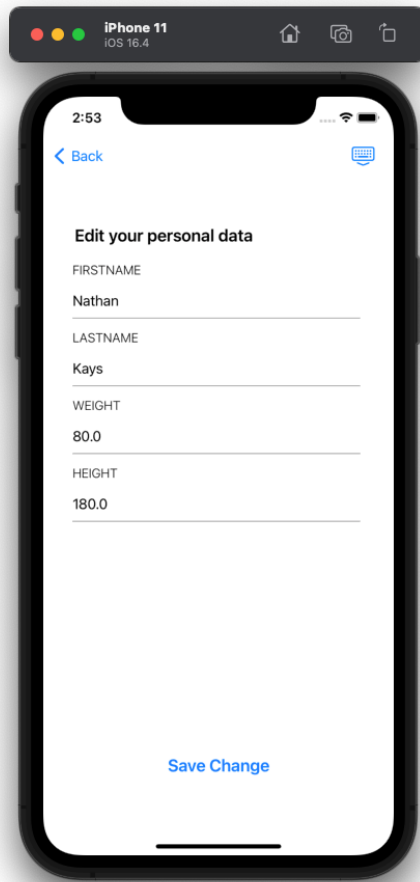
จากภาพที่ 6.1 หน้า Weight Diary แสดงข้อมูลน้ำหนักปัจจุบัน น้ำหนักประมาณการ และกราฟ ซึ่งผู้ใช้งานสามารถทำการลบข้อมูลน้ำหนักได้โดยการสไลด์แถบข้อมูลน้ำหนักที่ต้องการไปทางซ้าย และผู้ใช้งานสามารถทำการจดบันทึกน้ำหนักได้โดยการกดปุ่ม Add ทางด้านขวาบน



ภาพที่ 6.2 หน้า Weight Diary – เพิ่มรายการน้ำหนัก

จากภาพที่ 6.2 หน้าเพิ่มรายการน้ำหนักซึ่งผู้ใช้งานสามารถกรอกข้อมูลต่าง ๆ เช่น น้ำหนักปัจจุบัน และวันที่ จากนั้นกดปุ่ม Add เพื่อทำการบันทึกลงฐานข้อมูล

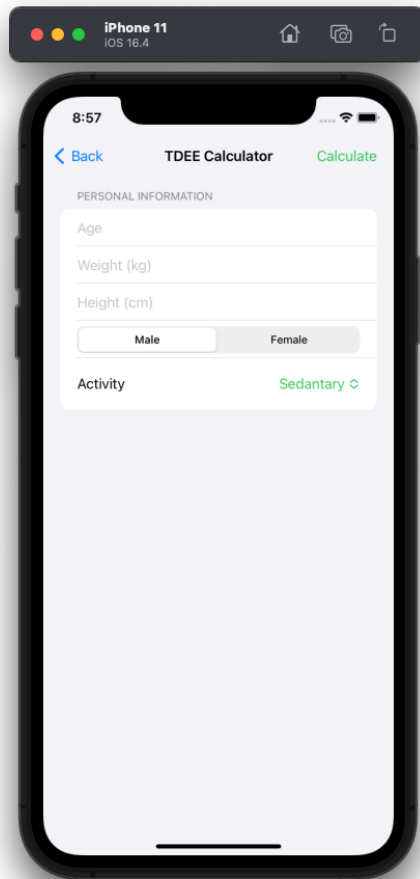
7. หน้า Personal Detail



ภาพที่ 7.1 หน้า Personal Detail

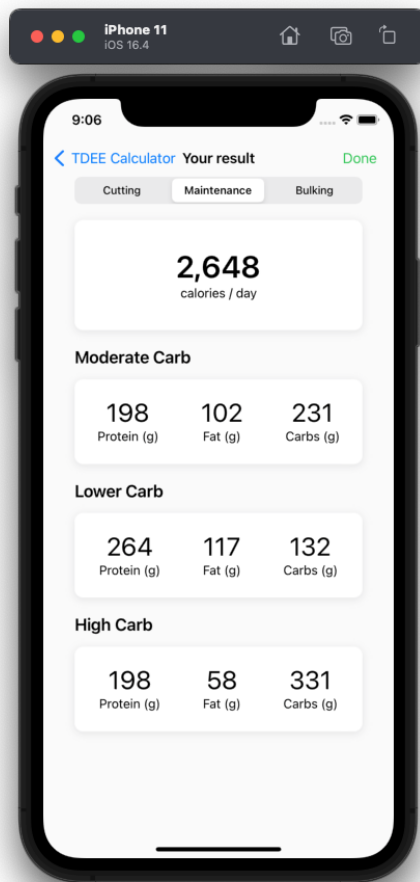
จากภาพที่ 7.1 หน้า Personal Detail แสดงข้อมูลต่าง ๆ ของผู้ใช้ เช่น ชื่อจริง นามสกุล น้ำหนัก ปัจจุบัน ส่วนสูงปัจจุบัน ซึ่งผู้ใช้งานสามารถแก้ไขข้อมูลต่าง ๆ ได้โดยการกดที่ช่องข้อมูลที่ต้องการแก้ไข หลังจากดำเนินการแก้ไขเสร็จสิ้นกดปุ่ม Save Change เพื่อทำการบันทึกการเปลี่ยนแปลง

8. หน้า TDEE Calculator



ภาพที่ 8.1 หน้า TDEE Calculator

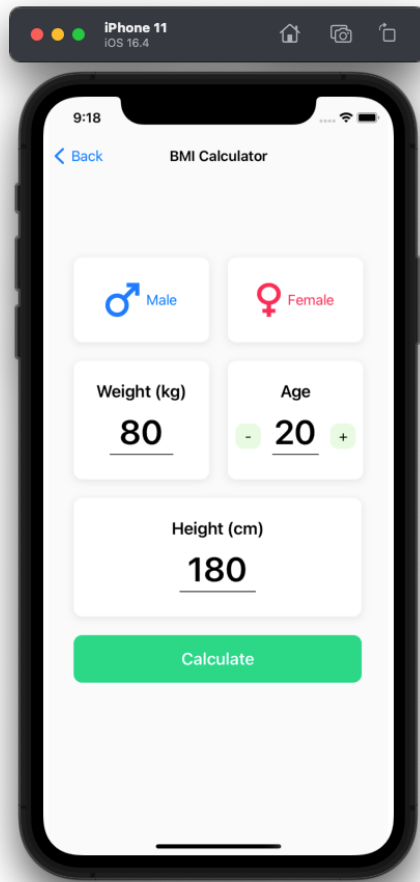
จากภาพที่ 8.1 หน้าคำนวณดัชนี TDEE ซึ่งผู้ใช้งานสามารถกรอกข้อมูลต่าง ๆ เช่น อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง เพศ และกิจกรรม จากนั้นกดปุ่ม Calculate เพื่อคำนวณดัชนี TDEE



ภาพที่ 8.2 หน้าผลลัพธ์การคำนวณดัชนี TDEE

จากภาพที่ 8.2 หน้าผลลัพธ์การคำนวณดัชนี TDEE แสดงข้อมูลต่าง ๆ เช่น จำนวนแคลอรีที่ต้องการต่อวัน จำนวนโปรตีน จำนวนไขมัน และจำนวนคาร์โบไฮเดรตที่แนะนำตามแผนโภชนาการ

9. หน้า BMI Calculator



ภาพที่ 9.1 หน้า BMI Calculator

จากภาพที่ 9.1 หน้าคำนวณดัชนี BMI ซึ่งผู้ใช้งานสามารถกรอกข้อมูลต่าง ๆ เช่น เพศ น้ำหนัก อายุ และส่วนสูง จากนั้นกดปุ่ม Calculate เพื่อคำนวณดัชนี BMI



ภาพที่ 9.2 หน้าผลลัพธ์การคำนวณดัชนี BMI

จากภาพที่ 9.2 หน้าผลลัพธ์การคำนวณดัชนี BMI แสดงข้อมูลต่าง ๆ เช่น ดัชนี BMI และคำอธิบาย