

คุ้มมือการใช้งาน

แพลตฟอร์ม Healthy Teen



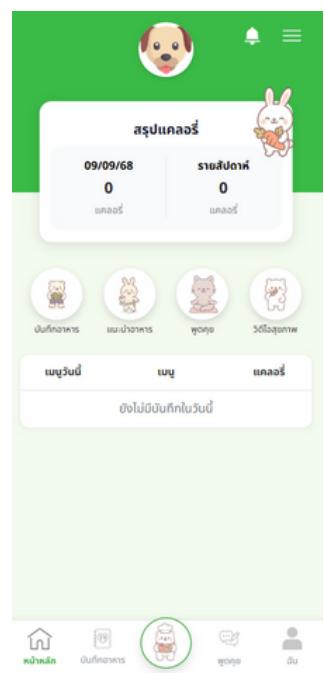
ວິຣີເຂົ້າໃຈໆນາ

1

2

3

4



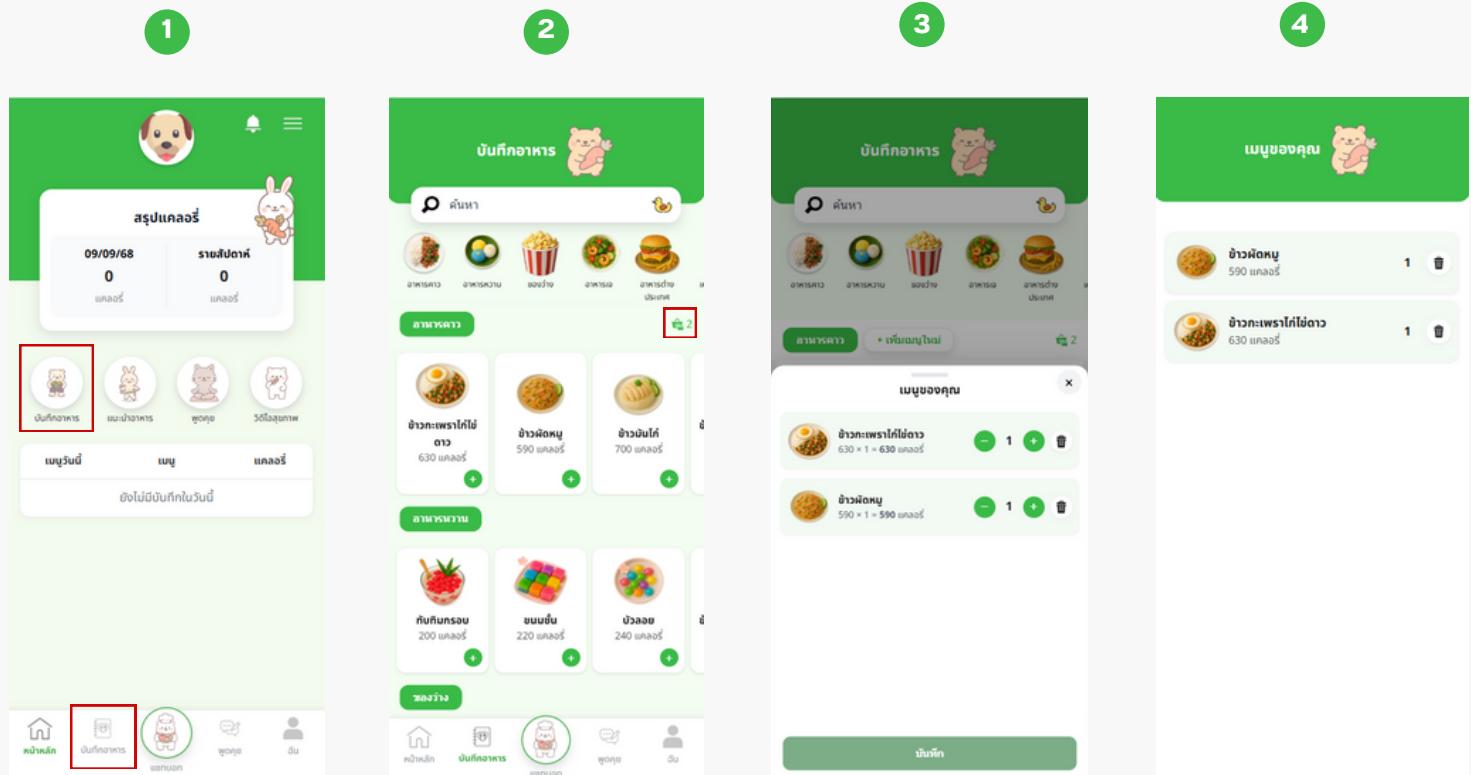
1. ຄລິກເມີນເມື່ອ Healthy Teen ເຂົ້າສູ່ຮະບບ
ເຂົ້າສູ່ຮະບບຜ່ານບັນຍື Line OA : **@HealthyTeen**

2. ກດ ສັນຄົມສາເັກ

3. ກຣອກຮາຍລະເວີຍດໃຫ້ຮັບດ້ວນ ແລ້ວກດ ຢັນຢັນ

4. ເສີ່ງແລ້ວ ພຮ້ອມໃຈໆນາໄດ້ກັນກີ!

ວົງຮັບກຶກອາຫາດ



1. ຈາກໜ້າແຮກ ກົດເມີນ **ບັນກຶກອາຫາດ**
2. ເລືອກໜຸດຫຼືອັນຫາອາຫາດ → **ກົດ (+)** ເພີ່ມ
3. ຕຽບສອບເມີນທີ່ຈຳນວນ → **ປັບປຸງຈຳນວນ ຮັ້ອລບອກ**
ກົດ **ບັນກຶກ** → ຮະບບສຽບແຄລອ໌ໃຫ້ອັຕໂນເນັດ
4. ຮະບບຈະແສດງໜ້າ ເມີນອາຫາດເພີ່ມອາຫາດ **ເສົ້າສັ້ນ!**

ວິທີເພີ່ມເມນູອາຫາດ

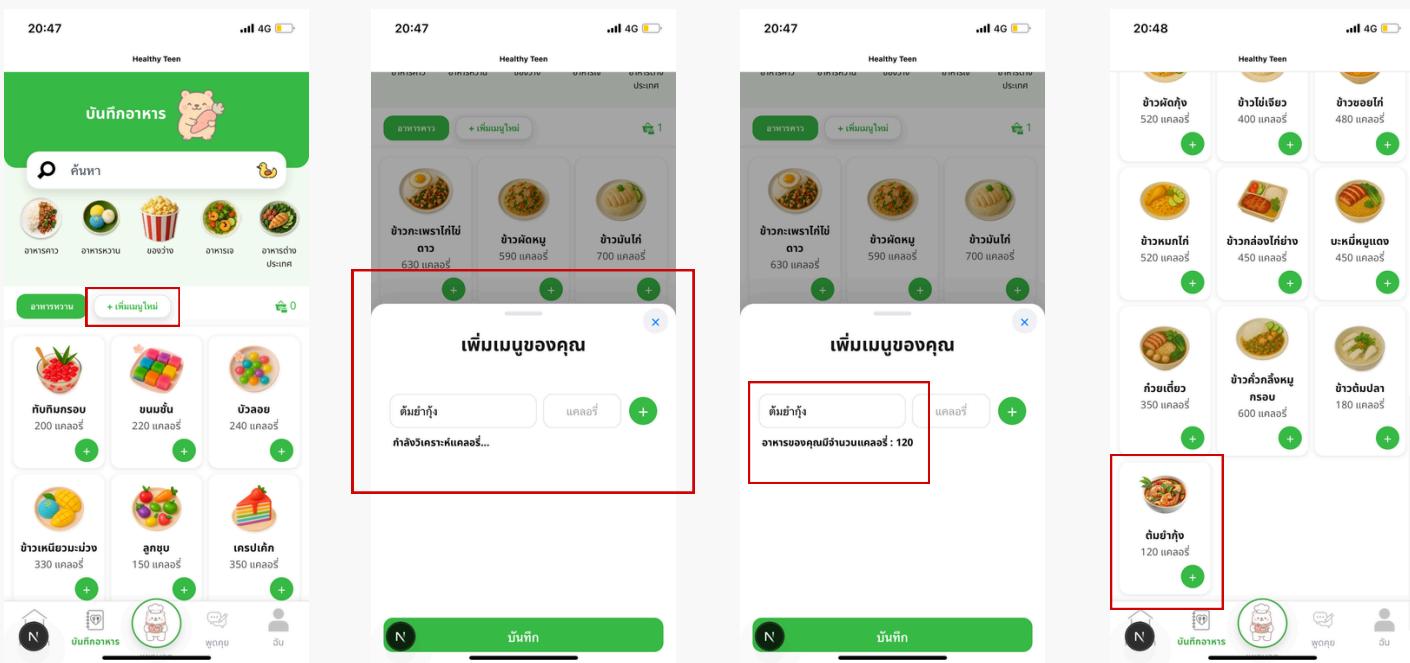
ຜູ້ໃຊ້ສາມາດເພີ່ມເມນູໃໝ່ເອງໄດ້ ພາກໃມ່ມີໃນຮະບບ

1

2

3

4



1. ກດປຸ່ມ + ເພີ່ມເມນູໃໝ່

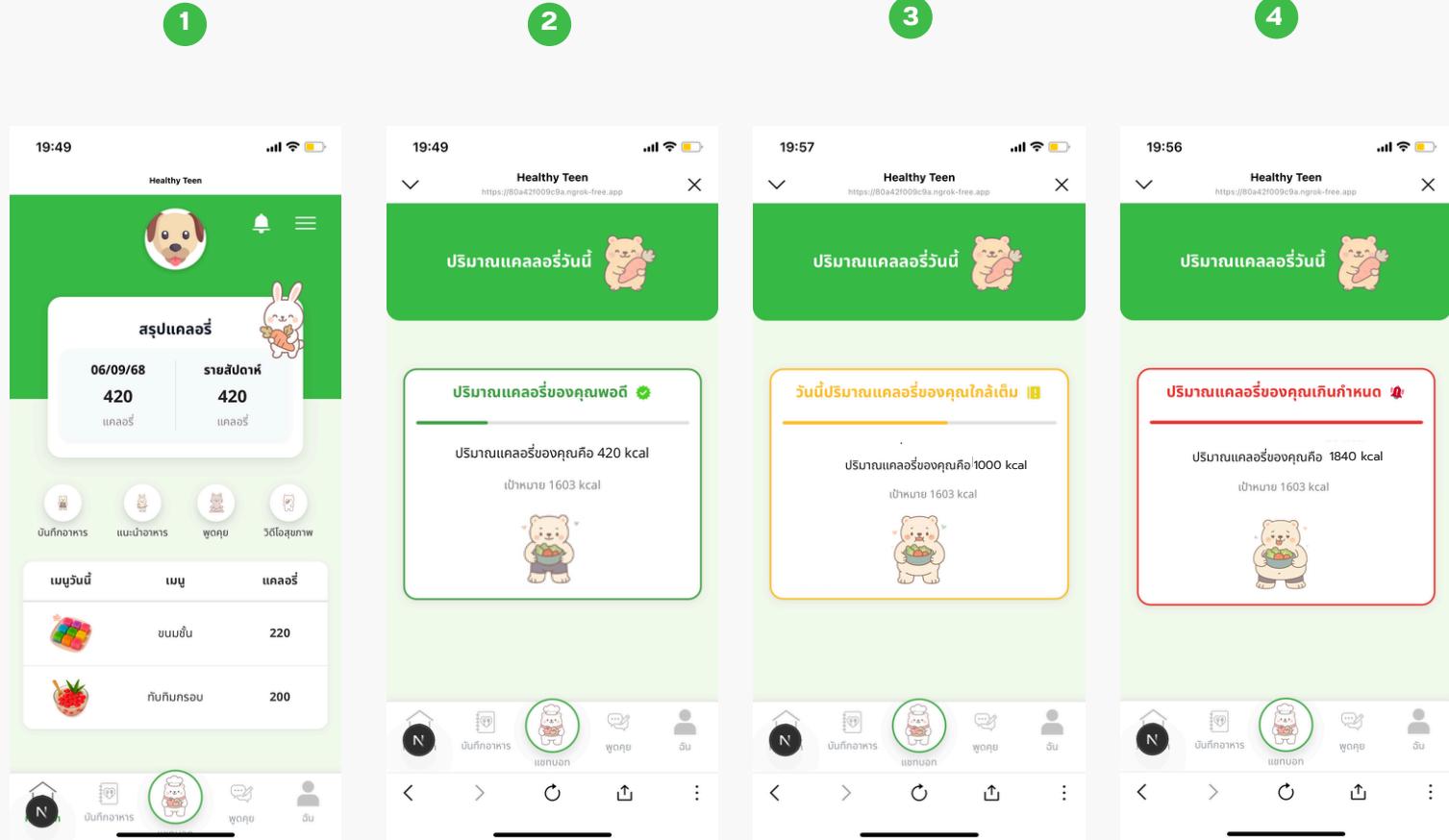
2. ກຣອກເຊື່ອອາຫາດ → ສາມາດເວັບເຈື່ອງແຄລອຣ්ໄວ້ໄດ້

3. ຮະບບຈະກຳນວນແຄລອຣ්ອັຕໂນມັຕີ ຈາກເຊື່ອອາຫາດກີ່ກຣອກ

4. ເມນູໃໝ່ຂອງຄຸນຈະຖືກເພີ່ມເຂົາຮາຍການກັບກີ

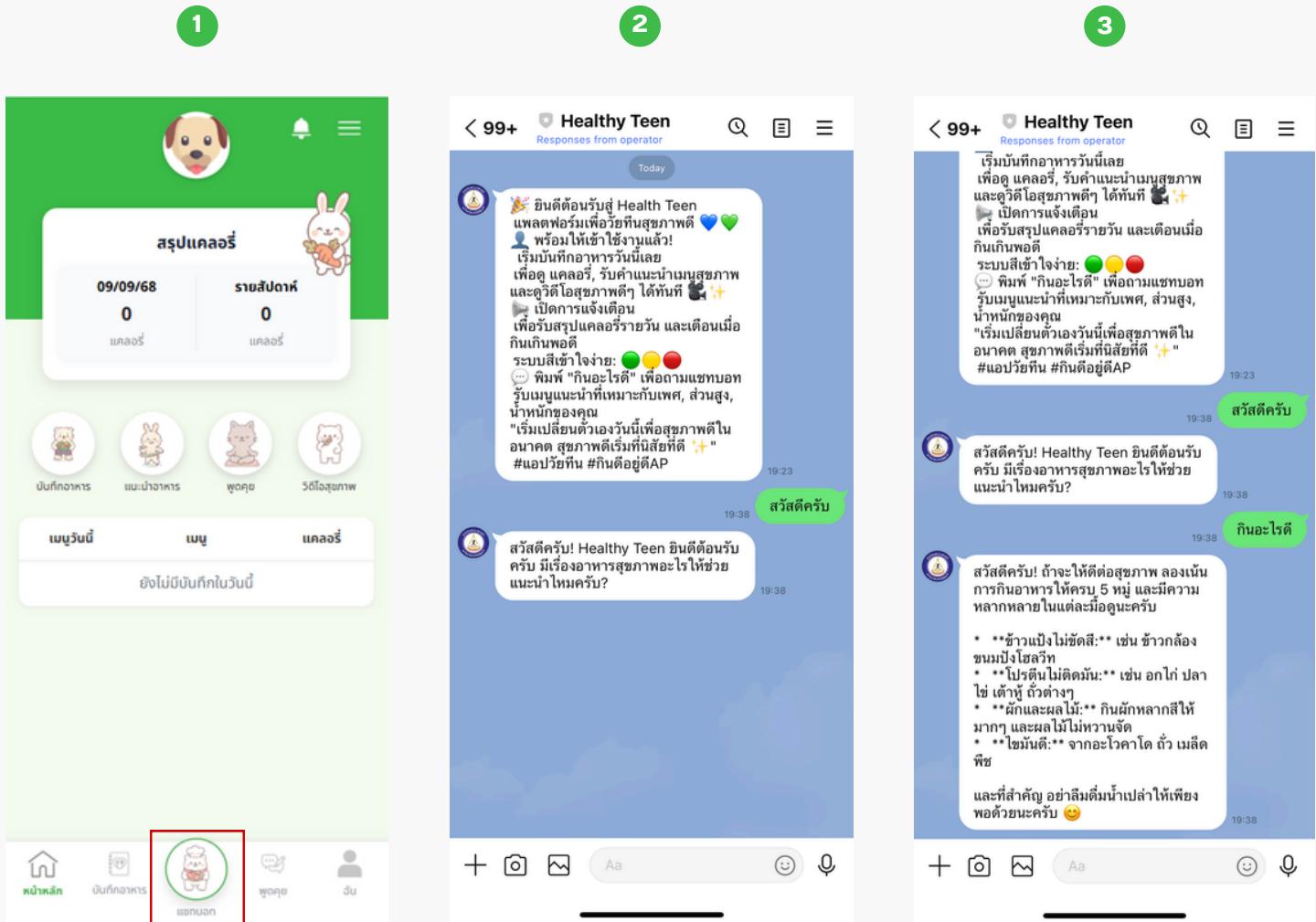
*ຫາກໃມ່ກຣອກແຄລອຣ් ຮະບບຈະກຳນວນໃຫ້ອັຕໂນມັຕີຈາກເຊື່ອອາຫາດ

การแจ้งเตือนแคลอรี่



- ระบบสรุปปริมาณแคลอรี่ที่รับประทานประจำวัน
- ถ้าปริมาณแคลอรี่ยังไม่เกิน → แสดงแจ้งเตือนบล๊อคสีเขียว
- ถ้าปริมาณใกล้ถึงขีดจำกัด → แสดงแจ้งเตือนบล๊อคสีเหลือง
- ถ้าเกินแล้ว → แสดงแจ้งเตือนบล๊อคสีแดง

ԱՐԵՎԵՆ



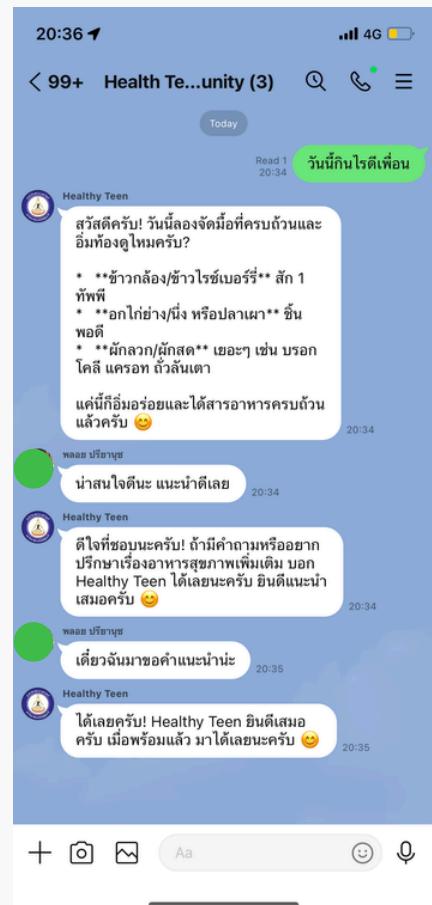
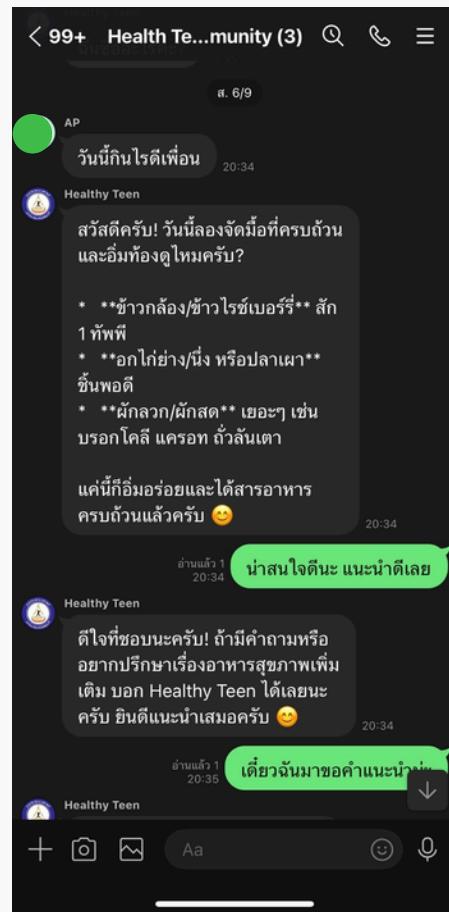
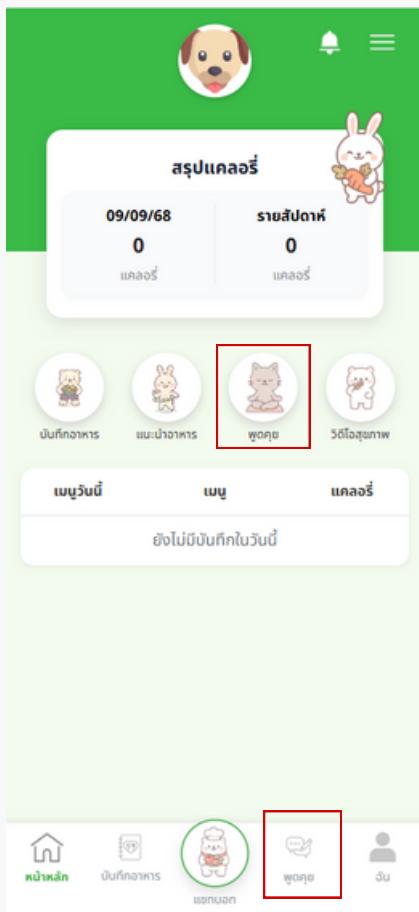
1. กดปุ่ม **ແກທບອກ** ក່າເມນູ
 2. ຮະບບຈະເປີດหน້າຕ່າງແຍກໃນ **LINE OA**
 3. **ພິມພົດການ** ກ່າວ້າມີການ
 4. ແກທບອກຈະ**ຕອບກລັບອັຕ້ໄປນັຕີ** ພຣ້ອມຄໍາແນະນຳດ້ານສຸຂະກາພແລະໄກເບນາກາຮ

ແຊກພູດຄຸຍກລຸ່ມ

1

2

3



1. ກັດປຸ່ມ ພູດຄຸຍ ກ່າເມບຸ

2. ຮະບບຈະພາເຂົາຫ້ອງ ແຊກກລຸ່ມ ຂອງ Healthy Teen

3. ຜູ້ໃຊ້ສາມາດພົບພັກວາມ ພູດຄຸຍ ແລກແປ່ລີ່ຍນຄວາມຄິດເຫັນ ແລະ ແຊກ

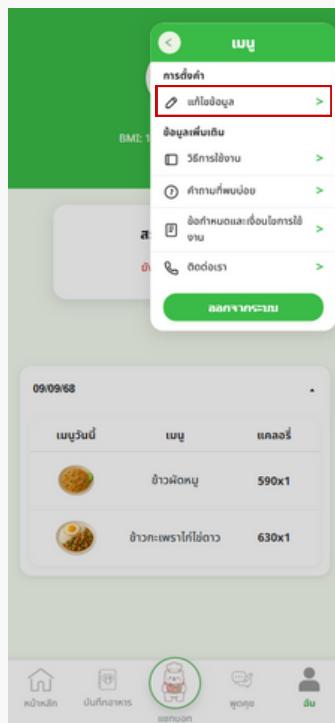
ປະສບກາຣນົກບສມາເຊັກຄນວັນໄດ້

การตั้งค่าข้อมูล

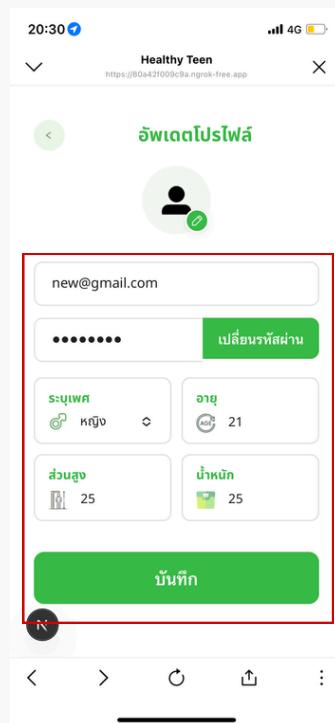
1



2



3



4



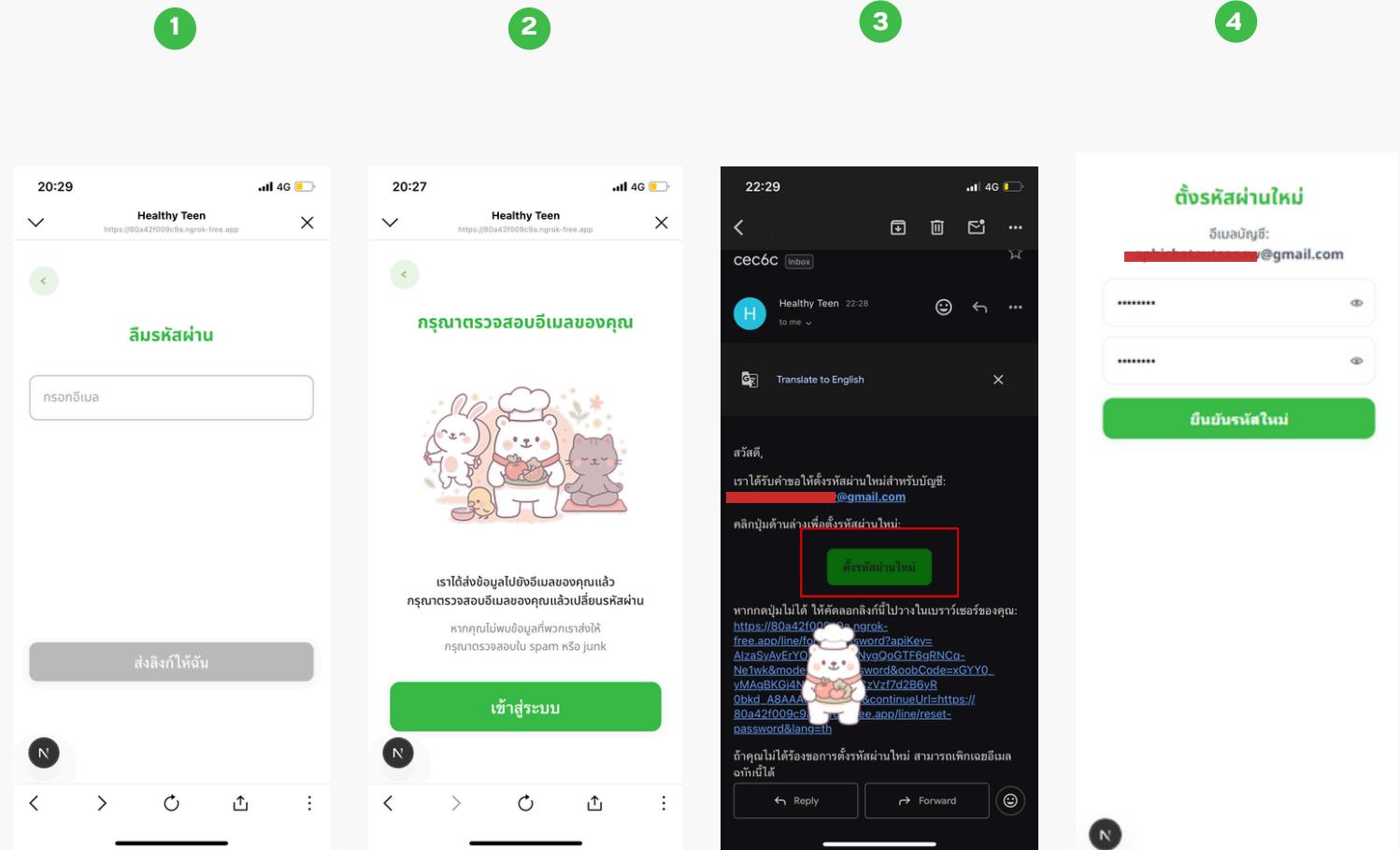
1. ไปที่หน้า เมนูหลัก → กดไอคอนแบบ 3 ขีด

2. เลือก แก้ไขข้อมูล

3. ปรับแก้โปรไฟล์ได้ เช่น อีเมล, เพศ, อายุ, ส่วนสูง, หัวหน้า → กด บันทึก

4. หากต้องการเปลี่ยนรหัสผ่าน → กรอกข้อมูลเก่าและรหัสใหม่ และกด ยืนยัน

ลืมรหัสผ่าน



- กด **ลืมรหัสผ่าน** และกรอกอีเมลของคุณ
- ระบบจะแจ้งให้ **ตรวจสอบอีเมล**
- เปิดอีเมลจาก Healthy Teen → กดปุ่ม **ตั้งรหัสผ่านใหม่**
- กรอกรหัสผ่านใหม่ และกด **ยืนยันรหัสผ่านใหม่**

หากคุณต้องการติดต่อสอบถาม

โปรดติดต่อเรา เรายินดีที่จะช่วยเหลือคุณ



LINE OA: @healthyteen

