

1



CHECK KALE

อีเมล

รหัสผ่าน

เข้าสู่ระบบ

สร้างบัญชีใหม่

2



CHECK KALE

ชื่อผู้ใช้งาน

อีเมล

รหัสผ่าน

ยืนยันรหัสผ่าน

สร้างบัญชีใหม่

3



CHECK KALE

เพื่อการคำนวณแคลอรีที่เหมาะสมสำหรับคุณ  
ช่วยบอกข้อมูลเกี่ยวกับคุณสักนิด

ผู้ชาย ผู้หญิง

อายุ \_\_\_\_\_ ปี

น้ำหนัก \_\_\_\_\_ กิโลกรัม

ส่วนสูง \_\_\_\_\_ เซนติเมตร

น้ำหนักที่ต้องการ \_\_\_\_\_ กิโลกรัม

➔

4

## แผนการลดน้ำหนัก



แบบรวดเร็วมาก

น้ำหนักลดอาทิตย์ละ 0.7 กก.



แบบรวดเร็ว

น้ำหนักลดอาทิตย์ละ 0.5 กก.



แบบธรรมดา

น้ำหนักลดอาทิตย์ละ 0.33 กก.



แบบค่อย ๆ

น้ำหนักลดอาทิตย์ละ 0.25 กก.



5

ปริมาณแคลอรีที่ควร  
บริโภคต่อวันคือ

# 1500 kcal

สามารถทำได้น้ำหนัก  
ตามที่ตั้งเป้าหมายภายใน  
65 วัน



ควรออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม  
การเผาผลาญแคลอรี

6

ปริมาณแคลอรีที่บริโภคต่อวัน

# 1095 kcal

ไม่ควรบริโภคเกิน 1500 kcal/วัน



เมนูอาหารที่ทาน

257kcal

มื้อเช้า

300kcal

มื้อเที่ยง

138kcal

อาหารว่าง

400kcal

มื้อเย็น

ควรออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการเผาผลาญแคลอรี