

使用手冊：卡路里消耗與體重趨勢模擬器

歡迎使用卡路里消耗與體重趨勢模擬器！這個工具能幫助您根據個人生理數據、飲食習慣和運動計劃，科學地預測體重變化，從而更有效地規劃您的健康目標。

一、開始使用 (A. 基本條件與飲食)

在左側上方的「A. 基本條件與飲食」區塊，請輸入您的個人基礎數據和飲食習慣。

1. 個人資料輸入

輸入欄位	說明	活動係數
性別	選擇您的生理性別 (影響 BMR 計算)。	-
身高 (cm)	使用滑桿或手動調整您的身高。	-
體重 (kg)	使用滑桿或手動調整您目前的體重。 此為預測趨勢的起始點。	-
年齡 (歲)	使用滑桿或手動調整您的年齡。	-
日常活動程度	根據您的工作或生活型態選擇。	久坐不動 (1.2) / 中度活動 (1.55) 等

2. 每日飲食卡路里攝取量

- **輸入欄位:** 每日飲食卡路里攝取量 (大卡)
- **功能:** 輸入您平均每天攝取的總熱量。
- **重要提示:** 模擬器會將此數值視為固定的每日輸入，用來與您的總消耗量進行比較。

二、規劃運動 (B. 運動計劃模擬 (每天))

在左側下方的區塊，您可以模擬每天進行的運動計劃，計算額外的熱量消耗。

1. 增加運動

點擊下方的 (+) **增加運動** 按鈕，即可新增一個運動卡片。

2. 設定運動參數

在每個運動卡片中，您需要設定三個參數：

輸入欄位	說明
運動類型	選擇運動類別，例如「跑步」、「游泳」、「肌力訓練」等。
運動強度	選擇的強度對應不同的 METs (代謝當量) 數值，此為計算運動熱量消耗的基礎。
每天運動時間 (分鐘)	調整您平均每天進行此項運動的時間。

3. 移除運動

點擊運動卡片右上角的 **紅色 × 圖標** 即可移除該項運動。

三、結果報表解析 (右側區域)

一旦輸入完成，右側的「結果報表」區域會即時更新計算結果。

1. 每日計算概要 (關鍵數據)

數據名稱	說明
基礎代謝率 (BMR)	您的身體靜止時消耗的熱量 (大卡)。
每日總消耗 (TDEE)	包含 BMR 和日常活動的總熱量消耗 (大卡)。
每日淨熱量盈虧	您的 [飲食攝取] 減去 [總消耗] 的結果。
預計每天體重變化	根據淨熱量盈虧計算出的每日公斤數變化。

淨熱量盈虧判讀：

- **正數 (紅色):** 熱量盈餘，預計 **增重**。
- **負數 (綠色):** 熱量虧損，預計 **減重**。
- **計算基礎:** 模擬器假設 1 kg 體脂約等於 7700 大卡 的熱量差。

2. 報表一：熱量平衡分析

這是一個長條圖，直觀地展示您的**攝取熱量**（紅色長條）與**消耗熱量**（綠色系長條）的平衡情況。

- **消耗項目分解:** BMR、日常活動消耗、運動消耗。
- **用途:** 幫助您了解在總消耗中，哪些部分佔比最大，並調整飲食與運動目標以達到所需的熱量盈虧。

3. 報表二：預計體重變化趨勢 (12 週)

這是一個線形圖，模擬未來 12 週的體重變化趨勢。

- **迭代模擬:** 本模擬器採用**每週迭代**方式：它會根據您每週體重的變化，**自動重新計算**您的 BMR 和運動消耗，從而使長期的預測更加真實和準確。
- **趨勢判讀:** 您可以觀察線條的斜率，判斷目前的計劃是會快速、緩慢地改變體重，還是維持穩定。

建議: 為了達到持續且健康的體重管理，建議將每日淨熱量虧損控制在 -500 至 -750 大卡範圍內。