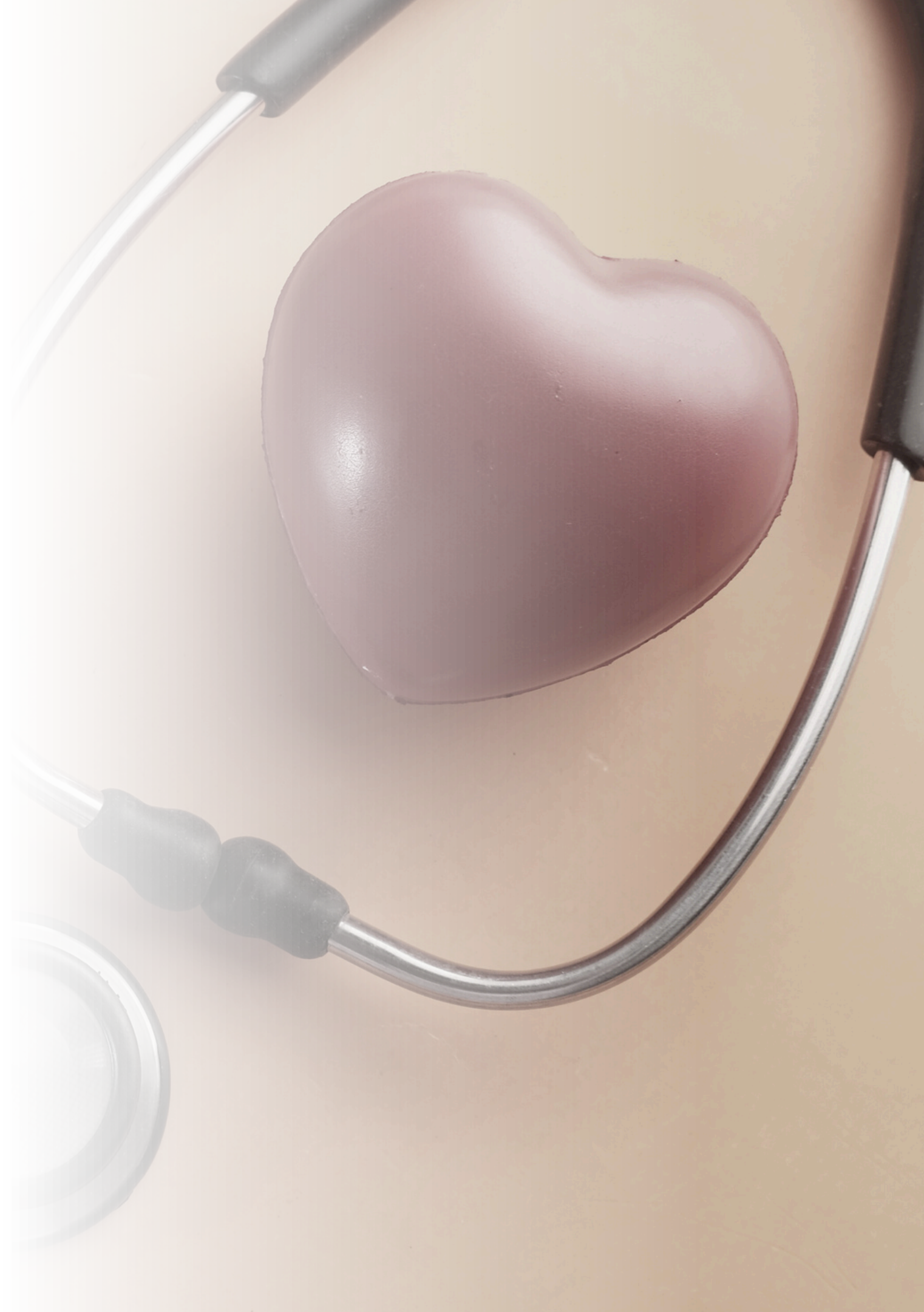



FINAL PROJECT

เว็บคำนวณค่าดัชนีมวลกาย และตรวจสอบสุขภาพ



เริ่มต้นใช้งาน

 **BMI Calculator**
คำนวณค่าดัชนีมวลกาย และตรวจสอบสุขภาพของคุณ

Enter Your Details

ชื่อ (Name)


อายุ (Age)

เพศ (Gender)

Unit System

น้ำหนัก (Weight) kg

ส่วนสูง (Height) cm

 Calculate BMI

Your Results

--


กรอกข้อมูลเพื่อคำนวณ

Underweight
BMI < 18.5

Normal
18.5 - 24.9

Overweight
25.0 - 29.9

Obese
BMI ≥ 30

 **Health Tip:**
กรอกข้อมูลเพื่อรับคำแนะนำสุขภาพที่เหมาะสมกับคุณ

เมื่อเปิดหน้าเว็บของ BMI Calculator จะพบหน้าแรกซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วนหลัก :

- 1) แบบฟอร์มคำนวณ BMI (Calculator Form)
- 2) ผลลัพธ์ BMI (BMI Result)
- 3) ประวัติการคำนวณ (BMI History)

- จะปรากฏเมื่อคำนวณอย่างน้อย 1 ครั้ง

ขั้นตอนการใช้งาน

- 1) ไปที่ส่วน “Calculator”
- 2) กรอกข้อมูลดังนี้:
 - ชื่อ (Name)
 - อายุ (Age)
 - เพศ (Gender)
 - น้ำหนัก (Weight)
 - ส่วนสูง (Height)
 - เลือกหน่วย (Metric หรือ Imperial)
- 3) กดปุ่ม “Calculate BMI”


คู่มือ BMI

ค่า BMI (เช่น 22.78)


หมวดหมู่สุขภาพ (เช่น Normal, Overweight)

สีแดงสถานะ เช่น

- ฟ้า = น้ำหนักน้อย
- เขียว = ปกติ
- เหลือง = น้ำหนักเกิน
- แดง = อ้วน

 **BMI Calculator**

คำนวณค่าดัชนีมวลกาย และตรวจสอบสุขภาพของคุณ

 **Enter Your Details**

ชื่อ (Name)

Pasta

อายุ (Age)

20

เพศ (Gender)

ชาย (Male)

Unit System

Metric


Imperial


น้ำหนัก (Weight) kg

76

ส่วนสูง (Height) cm

185

 Calculate BMI

 **Your Results**

22.2


Normal weight (น้ำหนักปกติ)

Underweight
BMI < 18.5

Normal
18.5 - 24.9


Overweight
25.0 - 29.9

Obese
BMI ≥ 30


 **Health Tip:**


ยอดเยี่ยม! คุณมีน้ำหนักที่เหมาะสม รักษาสุขภาพที่ดีนี้ไว้ด้วยการรับประทาน
อาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายสม่ำเสมอ


Profile Summary


 **Profile Summary**


Name Pasta	Age 20 years	Gender Male	Current BMI 22.2
----------------------	------------------------	-----------------------	----------------------------

 **Personalized Health Recommendations**

 **Maintain Your Balance**
รักษาน้ำหนักปัจจุบันด้วยอาหารสมดุลและออกกำลังกายสม่ำเสมอ

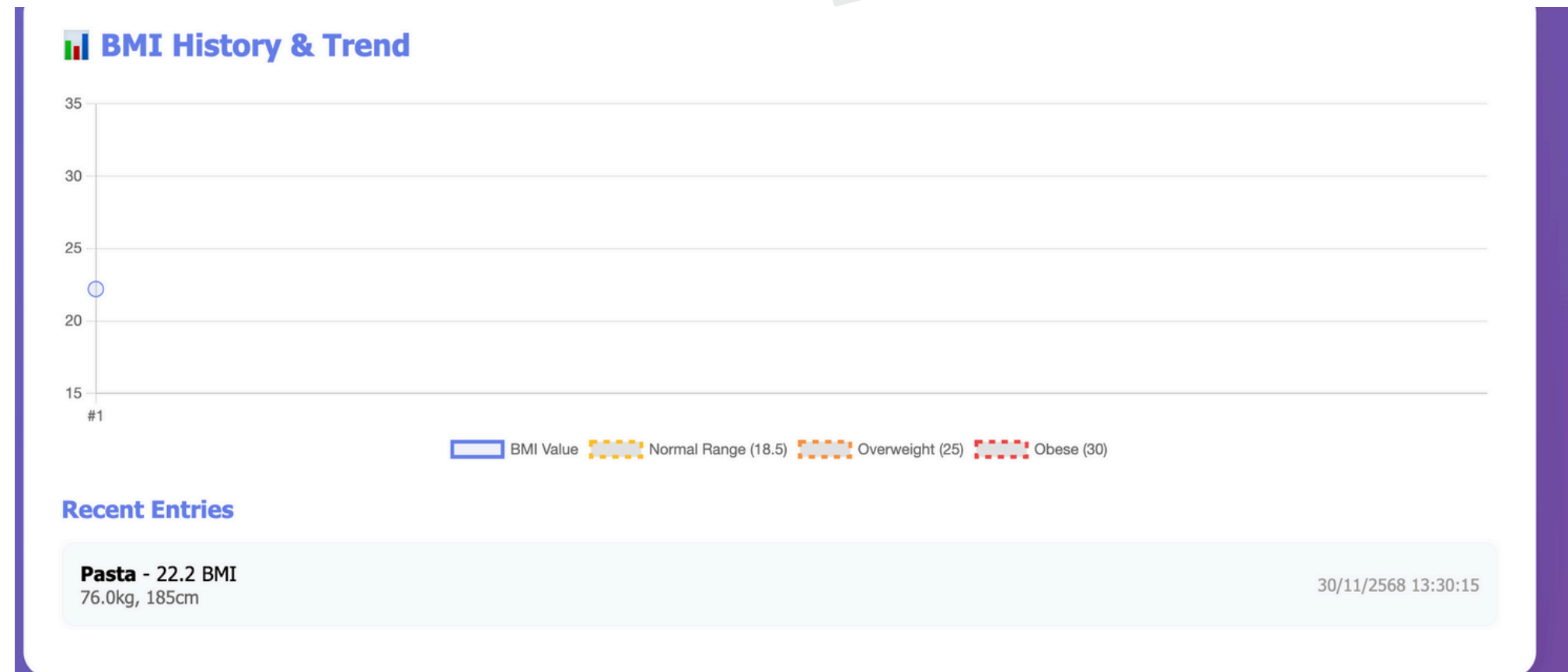
 **Hydration**
ดื่มน้ำ 3 ลิตร/วัน เพื่อการเผาผลาญที่ดี

 **Stay Active**
ออกกำลังกายแบบ cardio 150 นาที/สัปดาห์ + ฝึกความแข็งแรง 2 วัน/สัปดาห์

 **Regular Monitoring**
ติดตาม BMI ทุกเดือน และปรับแผนสุขภาพตามความก้าวหน้า

จะมีหน้า Profile Summary บอก ชื่อ , อายุ , เพศ , และค่าBMI ล่าสุด พร้อมคำแนะนำในด้านพัฒนา ทำให้สะดวกขึ้นจะทำให้เรารู้ว่า เราควรเพิ่มอะไรแล้วลดอะไรทำให้เกิดการพัฒนาที่มีประสิทธิภาพ

ประวัติการคำนวณ



ทุกครั้งที่ผู้ใช้คำนวณระบบจะบันทึกข้อมูลลง LocalStorage อัตโนมัติ
ประวัติประกอบด้วย :

- วันเวลา (Date)
- ชื่อ
- เพศ
- ส่วนสูง / น้ำหนัก
- ค่า BMI
- หมวดยุทธศาสตร์สุขภาพ

ฟังก์ชันที่มีในหน้า History

- ลบรายการหนึ่งรายการ
- ผู้ใช้สามารถกดปุ่มลบ (Delete) เพื่อลบรายการออก
- ล้างประวัติทั้งหมด
- จะลบข้อมูลจากเว็บ + LocalStorage



รายชื่อสมาชิก

วรุฒม์ วงษ์หวั่น 1670700176 เลขที่ 2
พิพัทธ์ สมุทรจินดา 1670701547 เลขที่ 5