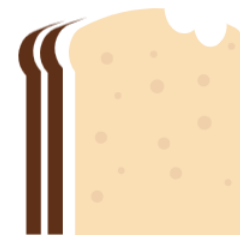


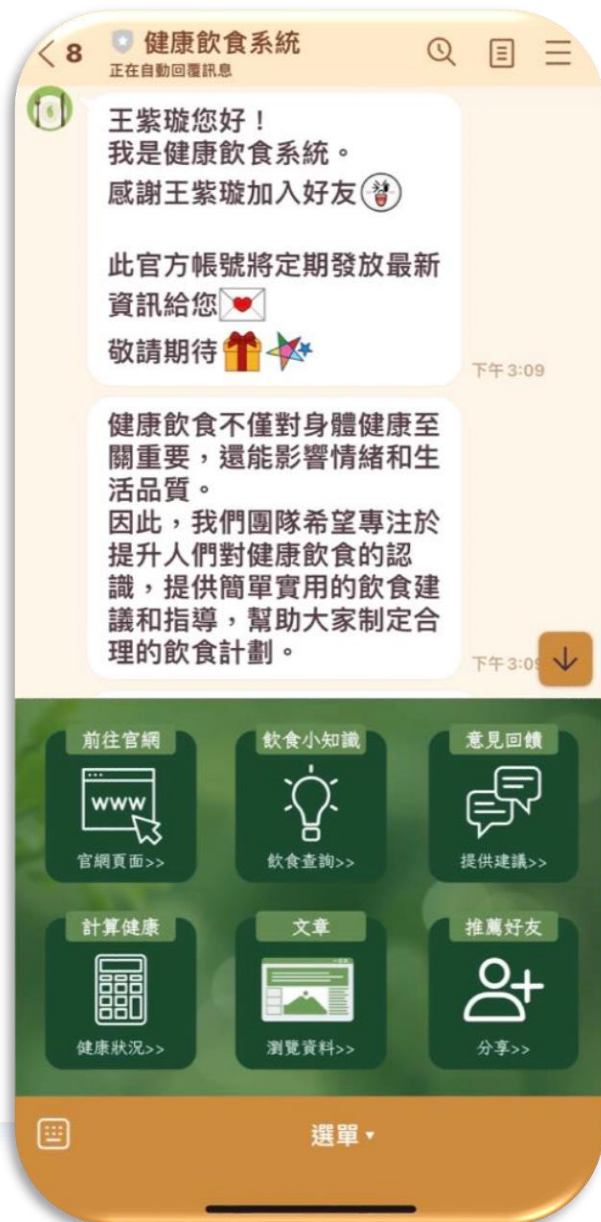
# 實作展示



*Healthy food*

HEALTH IS HAPPINESS.





## 初始畫面

加入好友後，會有一段文字說明此官方網站的用途。  
而圖片下方為圖文選單處，總共分為六個部分。  
依據使用者需要的項目進行點選。



官方網站



計算健康



減脂飲食



增肌飲食

官方網站裡面包含計算健康、  
減脂飲食、增肌飲食。



飲食小知識



下午 3:09

下午 3:10

飲食小知識



請選擇您想了解的主題：

下午 3:10

減脂小知識

增肌小知識

點選飲食小知識後，會跳出關鍵字「飲食小知識」，此時會出現兩個快速選單，使用者可以挑選想了解的知識。



## 減脂小知識



若選擇減脂小知識，呈現方式為左方圖示，利用Line後台功能「圖文訊息」設計。

像右滑可以看到其他訊息。 ➡



增肌小知識同理

意見回饋



請選擇您想回饋的類型：

下午 3:17

意見回饋

下午 3:17

功能建議

內容建議

其他

點選意見回饋後，會跳出關鍵字「意見回饋」，此時會出現三個快速選單，供使用者提出建議。





## 功能建議

### 功能建議

下午 3:17



請輸入您的功能建議，我們  
非常重視您的意見！

下午 3:17

很棒喔！

下午 3:18



您的功能建議已發送！感謝  
您的回饋！

下午 3:18

點選功能建議，即可開始輸入，使用中的需求或體驗，對現有功能提出改進，或對系統增加新功能的期望。



## 計算健康

計算健康



健康狀況>>

### 健康計算

Healthy Eating, Healthy Exercise.

首頁

減脂

增肌

計算健康

#### 基本資料

學號:

X111111111

姓名:

Grace

年齡:

23

身高 (cm):

165

體重 (kg):

50

性別:

☐ Male ☒ Female

確認

#### 計算結果

##### BMI

你的 BMI 是: 18.37  
嚶嚶~ 你的 BMI 過低

##### 體脂率

你的體脂率是: 21.93%

##### 基礎代謝率 (BMR)

你的基礎代謝率是: 1321.52 大卡

輸入基本資料，系統會幫忙算出 BMI、體脂率、BMR。

還可以選擇活動程度，進行熱量消耗計算。

#### 每日總熱量消耗 (TDEE)

請選擇您的活動模式

一般

減重

選擇活動程度

輕度活動



你的每日總熱量消耗 (TDEE) 是: 1817.09 大卡

計算每日所需熱量



文章



請選擇增肌或減脂

下午 3:18

下午 3:18

文章

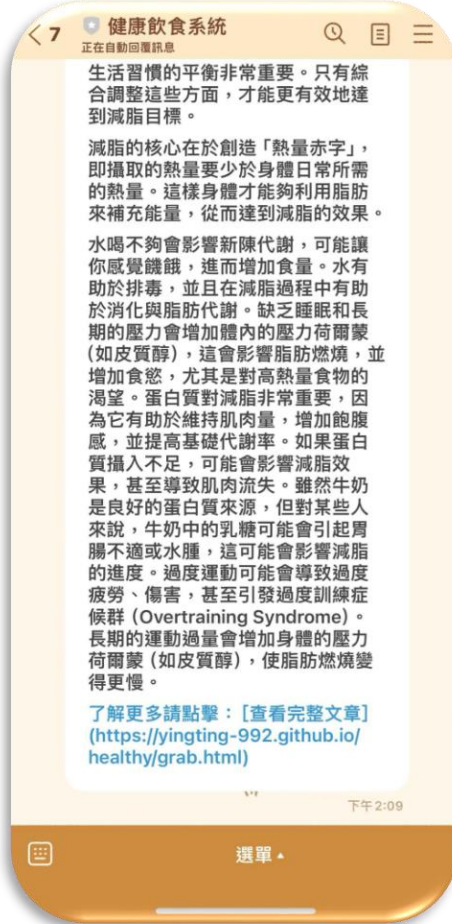
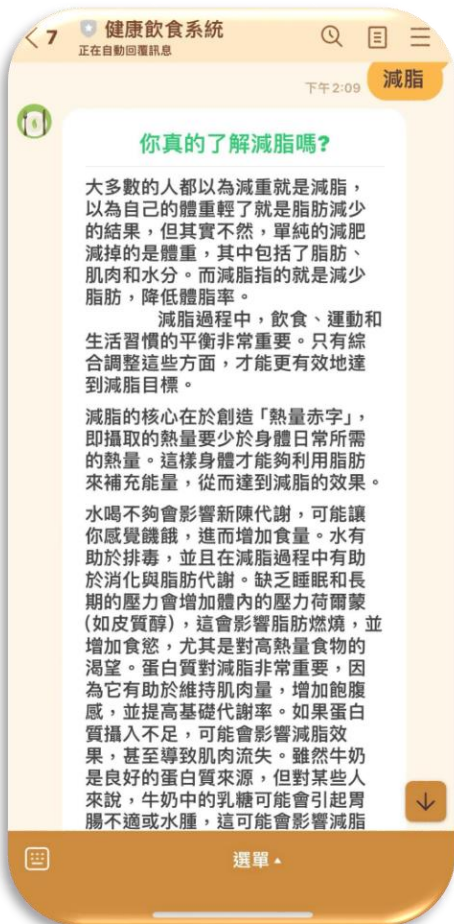
增肌

減脂

點選文章後，會跳出關鍵字「文章」，此時會出現兩個快速選單，供使用者選擇。



## 減脂文章



選取減脂後會跳出，我們爬蟲到的文章，想看更多話，最下面有附上連結，做參考。