實作展示







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













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





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。



意見回饋



下午3:17

意見回饋



請選擇您想回饋的類型:

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

下午3:18

很棒喔!

(10) 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



健康計算

Healthy Eating, Healthy Exercise.

首頁

減脂

增肌

計算健康

計算結果

BMI

你的 BMI 是: 18.37 喔喔~ 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。



基本資料

X11111111

姓名:

Grace

年齡:

身高 (cm):

體重 (kg):

50 性別:

○ Male ● Female

確認

文章





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

7 健康飲食系統

QEE

下午2:09 減脂

你真的了解減脂嗎?

大多數的人都以為減重就是減脂, 以為自己的體重輕了就是脂肪減少 的結果,但其實不然,單純的減肥 減掉的是體重,其中包括了脂肪、 肌肉和水分。而減脂指的就是減少 脂肪,降低體脂率。

減脂過程中,飲食、運動和 生活習慣的平衡非常重要。只有綜 合調整這些方面,才能更有效地達 到減脂目標。

減脂的核心在於創造「熱量赤字」, 即攝取的熱量要少於身體日常所需 的熱量。這樣身體才能夠利用脂肪 來補充能量,從而達到減脂的效果。

水喝不夠會影響新陳代謝,可能讓 你感覺饑餓,進而增加食量。水有 助於排毒,並且在減脂過程中有助 於消化與脂肪代謝。缺乏睡眠和長 期的壓力會增加體內的壓力荷爾蒙 (如皮質醇),這會影響脂肪燃燒,並 增加食慾,尤其是對高熱量食物的 渴望。蛋白質對減脂非常重要,因 為它有助於維持肌肉量,增加飽腹 感,並提高基礎代謝率。如果蛋白 質攝入不足,可能會影響減脂效 果,甚至導致肌肉流失。雖然牛奶 是良好的蛋白質來源,但對某些人 來說,牛奶中的乳糖可能會引起胃 腸不適或水腫,這可能會影響減脂

健康飲食系統

QEE

生活習慣的平衡非常重要。只有綜 合調整這些方面,才能更有效地達 到減脂目標。

減脂的核心在於創造「熱量赤字」, 即攝取的熱量要少於身體日常所需 的熱量。這樣身體才能夠利用脂肪 來補充能量,從而達到減脂的效果。

水喝不夠會影響新陳代謝,可能讓 你感覺饑餓,進而增加食量。水有 助於排毒,並且在減脂過程中有助 於消化與脂肪代謝。缺乏睡眠和長 期的壓力會增加體內的壓力荷爾蒙 (如皮質醇),這會影響脂肪燃燒,並 增加食慾,尤其是對高熱量食物的 渴望。蛋白質對減脂非常重要,因 為它有助於維持肌肉量,增加飽腹 感,並提高基礎代謝率。如果蛋白 質攝入不足,可能會影響減脂效 果,甚至導致肌肉流失。雖然牛奶 是良好的蛋白質來源,但對某些人 來說,牛奶中的乳糖可能會引起胃 腸不適或水腫,這可能會影響減脂 的進度。過度運動可能會導致過度 疲勞、傷害,甚至引發過度訓練症 候群 (Overtraining Syndrome)。 長期的運動過量會增加身體的壓力 荷爾蒙(如皮質醇),使脂肪燃燒變

了解更多請點擊:[查看完整文章] (https://yingting-992.github.io/ healthy/grab.html)

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。