

메인 페이지



HELP DESK



클릭 시
로그인
회원가입

HEALTH, WORK OUT,
WITH HEALTH FRIENDS

운동하러 가기

회원 가입

회원가입

이메일*
ksd5653@naver.com

CHECK

사용중

닉네임*
새로운 사용자

CHECK

클릭

사용가능

비밀번호*

비밀번호확인*

클릭

이메일 인증

취소

확인

확인

회원 가입

회원가입

이메일 *

ssafy@fmkdl.com

CHECK

닉네임 *

1234243

CHECK

비밀번호 *

비밀번호 확인 *

이메일인증

발송된 코드를 입력해주세요

이메일로 발급된 코드를 입력하면
회원가입 완료

[취소](#)

로그인

The image shows a login form with the following elements:

- Title:** 로그인 (Login)
- Email Field:** Labeled "이메일*" (Email*), containing the text "ksd5653@naver.com".
- Password Field:** Labeled "패스워드*" (Password*), containing four asterisks "****".
- Login Button:** A blue button labeled "LOGIN". A red box highlights this button, and a red line points from it to a label "클릭" (Click) in another red box below.
- Forgot Password Link:** A link labeled "비밀번호 찾기" (Forgot Password) located at the bottom right of the form.

비밀번호 변경

비밀번호변경

비밀번호*

새 비밀번호*

새 비밀번호 확인*

비밀번호변경

취소

클릭

변경 이후 재로그인

로그인

이메일 *

ksd5653@naver.com

패스워드 *

LOGIN

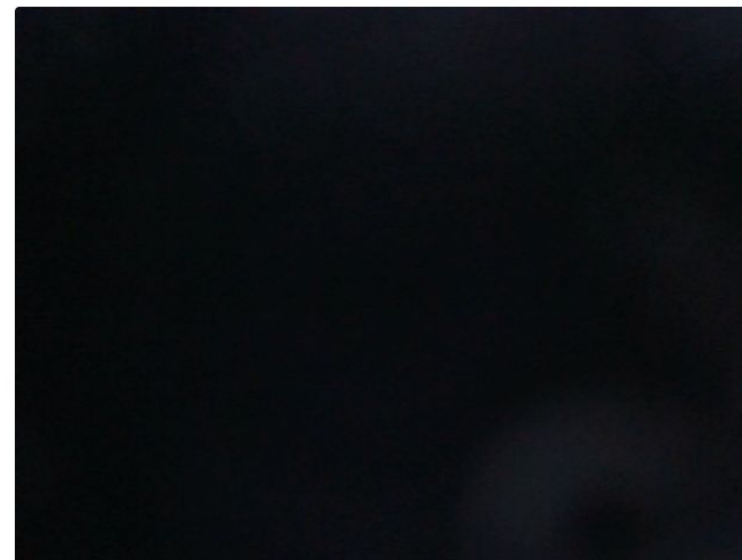
클릭

로그인 정보 관리

로그인 정보 관리

RTC

Hit count : 0



클릭 시 영상 시작



운동 기록

당신의 점수는
427점입니다

점수 받으러가기

👑 연간 랭킹 Top 5

유저	점수
SSAFY	124181
김수호	3282
김형우	427
권영준	205
홍지원	87

나의 운동기록 검색하기

시작날짜

2022-02-17



시작날짜를 선택해주세요

종료날짜

2022-02-17



종료날짜를 선택해주세요

종목

시작시각

종료시각

운동시간(초)

검색

클릭

운동 기록 검색 이후

나의 운동기록 검색하기

시작날짜

2022-02-15



시작날짜를 선택해주세요

종료날짜

2022-02-16



종료날짜를 선택해주세요

검색

종목	시작시각	종료시각	운동시간(초)
스쿼트	2022-02-16 13:39:34	2022-02-16 13:39:45	11
런지	2022-02-16 13:42:00	2022-02-16 13:42:04	4

식단

목표는 리매스업입니다.
당신의 활동지수는 1.8입니다.
현재 몸무게는 70kg입니다.

다시 설정하기

Date

2022-02-17



클릭

오늘의 식단 추가

☐ 음식검색

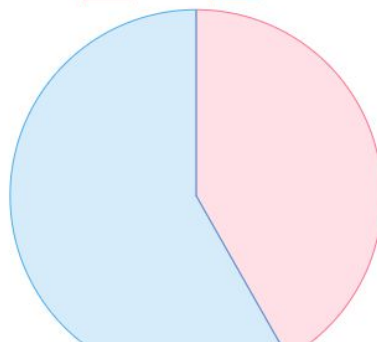
🔍 식단을 입력하세요

검색

음식	칼로리 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	섭취량 (g)	삭제
밀갈라민	433	69	10	13	400	삭제
채소 토밥	561	126	11	1	400	삭제

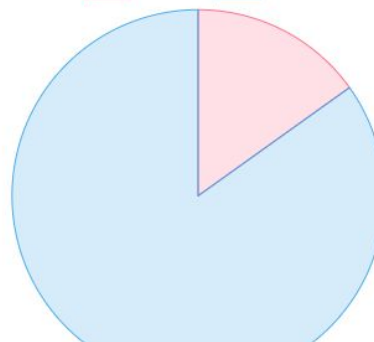
탄수화물

현재섭취량 남은 양



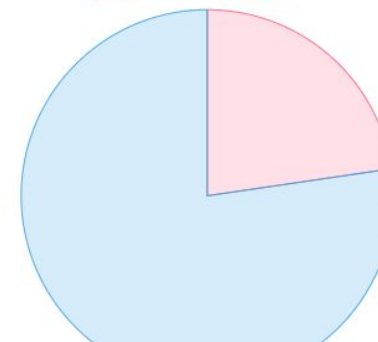
단백질

현재섭취량 남은 양



지방

현재섭취량 남은 양



식단 목표

목표 정하기

목표를 선택해주세요

다이어트

활동량을 선택해주세요

보통

목무게*

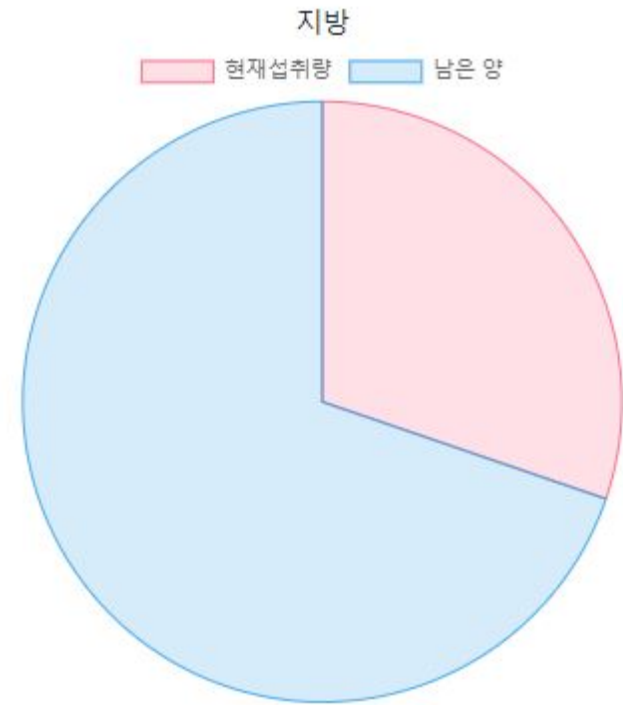
70

취소

완료

클릭

식단에 따른 탄단지 변화



식단 추가

오늘의 식단 추가

☒ 브랜드검색

음식 또는 브랜드*

하릴

검색

닭 가슴살

그램 또는 밀리리터

100

추가

클릭

닭 가슴살이 선택되었습니다

음식	칼로리 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	섭취량 (g)	삭제
달걀라면	433	89	10	13	400	삭제
채소 초밥	581	128	11	1	400	삭제
닭 가슴살	89	0	20	1	100	삭제

공지 사항



공지사항

	번호	제목	등록일
^	1	헬스 프렌즈 시작합니다. 안녕하세요. 헬스 프렌즈 v2.0.0이 배포되었습니다. 많은 이용 부탁드립니다.	2022-02-17

클릭