

# 運動營養追蹤系統快速使用手冊

## 運動員網頁

# 登入

1. 輸入帳密
2. 按[Log In]登入
3. 忘記密碼
4. 註冊新帳號

The screenshot shows a login interface for a system named 'MANAGEMENT'. The page has a blue header with a home icon in the top right. The main content area is white and contains the following elements:

- Logo: A green circular icon with a white swirl, followed by the text 'MANAGEMENT'.
- Greeting: 'Welcome Back !' in blue, with '選手平台' (Athlete Platform) below it.
- Form Fields:
  - An email input field with the placeholder 'Email' and the text 'user@gmail.com'.
  - A password input field with the placeholder '密碼' (Password) and a masked password '\*\*\*\*\*'.
  - A checkbox labeled 'remember me' which is checked.
  - A blue 'Log In' button.
  - A link for 'Forgot your password?' with a lock icon.
- Footer: A link that says 'Don't have an account ? Register'.

Four red circles with numbers 1 through 4 are placed to the left of the form, with arrows pointing to specific elements:

- 1: Points to the email input field.
- 2: Points to the password input field.
- 3: Points to the 'Log In' button.
- 4: Points to the 'Don't have an account ? Register' link.

# 飲食紀錄

1. 目前及目標體重體脂
2. 目標達成倒數
3. 選手營養頁籤
4. 選擇(目前)日期
5. 當日剩餘熱量
6. 營養師飲食建議
7. 飲食紀錄列表，按[>]進入細項
8. 按[+]新增飲食紀錄

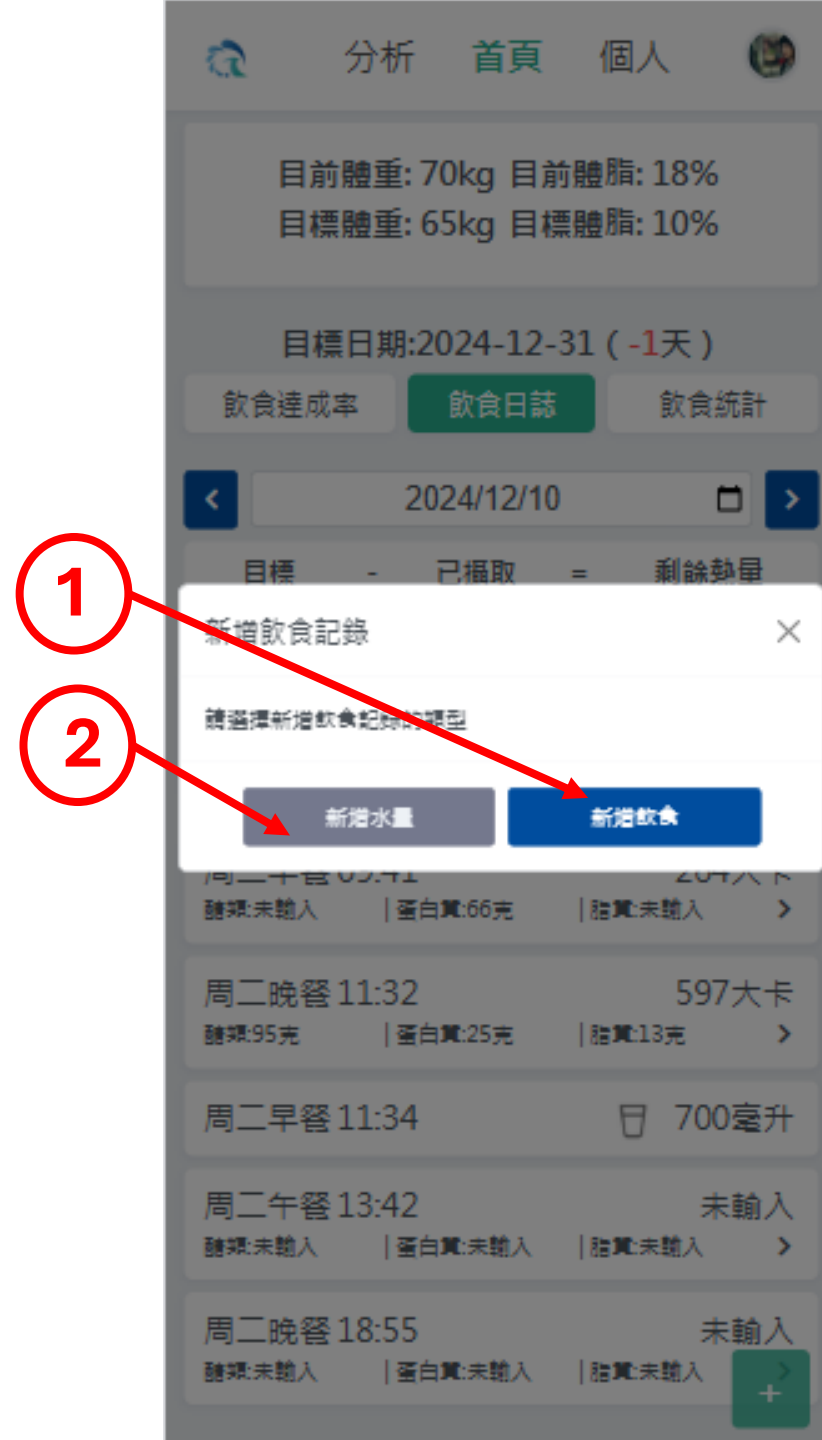
The screenshot shows a mobile application interface for nutrition tracking. At the top, there are navigation tabs: '分析' (Analysis), '首頁' (Home), and '個人' (Profile). The main content area displays the following information:

- 1**: Current weight: 70kg, Current body fat: 18%; Target weight: 65kg, Target body fat: 10%.
- 2**: Target completion countdown: 2024-12-31 (-1天).
- 3**: Navigation tabs: '飲食達成率' (Diet completion rate), '飲食日誌' (Diet diary), and '飲食統計' (Diet statistics).
- 4**: Date selector: 2024/12/10.
- 5**: Daily calorie summary table:

目標	-	已攝取	=	剩餘熱量
2249		861.0		1388.0大卡
- 6**: '今日飲食建議' (Today's diet recommendation) link.
- 7**: List of meals with details:
  - 周二早餐 09:41, 264大卡, 糖類:未輸入 | 蛋白質:66克 | 脂質:未輸入
  - 周二晚餐 11:32, 597大卡, 糖類:95克 | 蛋白質:25克 | 脂質:13克
  - 周二早餐 11:34, 700毫升
  - 周二午餐 13:42, 未輸入, 糖類:未輸入 | 蛋白質:未輸入 | 脂質:未輸入
  - 周二晚餐 18:55, 未輸入, 糖類:未輸入 | 蛋白質:未輸入 | 脂質:未輸入
- 8**: A green '+' button at the bottom right for adding new diet records.

# 新增紀錄

1. 新增飲食
2. 新增水量



# 新增飲食紀錄

1. 紀錄時間
2. 選擇餐別
3. 上傳照片
4. 個人狀況相關問題
5. 飲食描述
6. 按[確定]儲存

新增飲食

日期 2024/12/31 上午 10:04

餐別 午餐

「拖曳圖片」或  
點擊此區域

「拖曳圖片」或  
點擊此區域

你現在有多餓?

完全不餓 5 極度飢餓

你身體有多疲累?

沒有感覺 5 極度吃力

整體訓練壓力程度 RPE

完全不疲累 5 極度疲累

敘述

取消 確定

周二晚餐 18:55 未輸入  
醣類:未輸入 | 蛋白質:未輸入 | 脂肪:未輸入

# 新增飲食紀錄

1. 紀錄時間
2. 水量紀錄
3. 按[確定]儲存



# 飲食達成率

1. 目前及目標體重體脂
2. 目標達成倒數
3. 選擇(目前)日期
4. 當日熱量達成率
5. 當日六大類食物達成率



# 飲食達成率

1. 當日水量達成率
2. 當日巨量營養素達成率





# 飲食統計

1. 選擇日/週顯示
2. 選擇日期
3. 選擇顯示項目
4. 當日六大類食物達成率



# 飲食統計

1. 選擇日/週顯示
2. 選擇日期
3. 選擇顯示項目
4. 當日巨量營養素統計圓餅圖
5. 當日巨量營養素攝取及建議量



# 飲食統計

1. 選擇日/週顯示
2. 選擇日期
3. 選擇顯示項目
4. 當日熱量統計圓餅圖
5. 當日熱量攝取及建議量



# 飲食統計

1. 選擇日/週顯示
2. 選擇週期
3. 選擇顯示項目
4. 當週六大類食物攝取量圖表
5. 當週六大類食物攝取及建議量



# 飲食統計

1. 選擇日/週顯示
2. 選擇週期
3. 選擇顯示項目
4. 當週巨量營養素統計圖表
5. 當週巨量營養素攝取及建議量



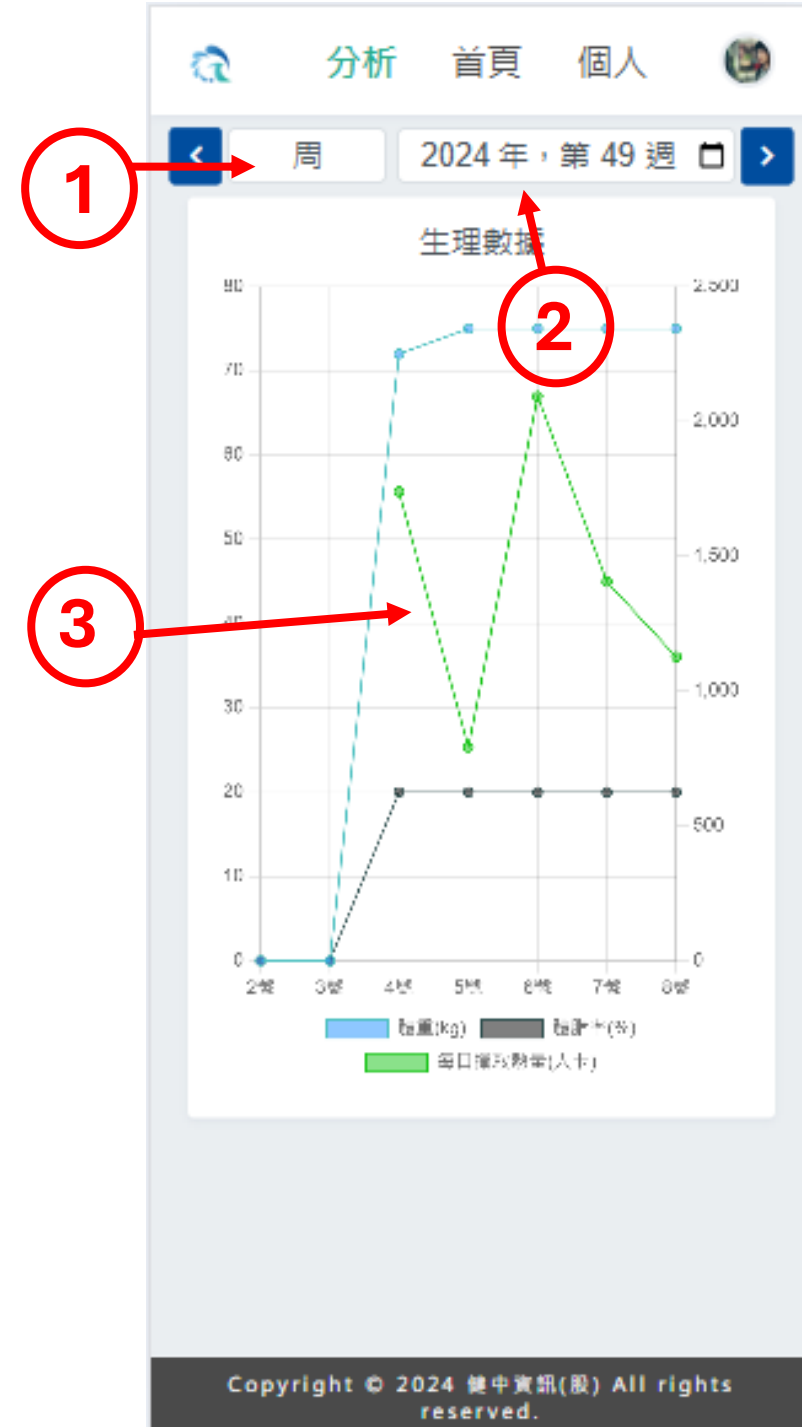
# 飲食統計

1. 選擇日/週顯示
2. 選擇週期
3. 選擇顯示項目
4. 當週熱量統計圖表
5. 當週熱量攝取及建議量



# 飲食分析

1. 選擇週/月顯示
2. 選擇週期
3. 當週生理數據與熱量統計圖表



# 飲食分析

1. 選擇週/月顯示
2. 選擇月份
3. 當月生理數據與熱量統計圖表





# 個人

1. 按[編輯]開始編輯
2. 個人資料
3. 按[儲存]確認變更

分析 首頁 個人

1 編輯 儲存

基本資料



3

姓名	李宗禮
暱稱	小李
性別	男
生日	1998/10/10
年齡	26
信箱	user@gmail.com
電話	1234567890
專項運動	游泳
專項次分項	100自由式
開始訓練日期	2024年08月
專項	172