

健營日誌使用方法

1. 首次登記

1.1. 請於程式首頁點選「註冊」



Copyright©2013 Department of Medicine & Therapeutics, CUHK. All Rights Reserved. 支持機構 The Coca-Cola Company

1.2. 順著「程序一、二、三」輸入相關資料，並請準確輸入電郵和密碼，之後點選「提交」

1.3. 提交後，將會出現提示，之後請轉至你的電子郵箱激活你的帳號

1.4. 你的戶口會在瀏覽器上顯示已確認

1.5. 以註冊的電郵地址和密碼作登入

2. 健營日誌

2.1. 登入後，會顯示你的 BMI 狀況、每日所需的熱量、每日貼士和每週提示



2.2. 在此或「健營生活」頁面均可輸入你的睡眠、飲食和運動記錄

2.3. 點選「睡眠日誌」，輸入前一晚的睡眠時間

2.4. 點選「食物日誌」，輸入一天喝水的分量 (包括任何飲料和非濃湯) 和所吃過的食物，(包括早、午、晚三餐，宵夜或零食)

- 2.4.1. 在新增你的記錄時，你可以輸入關鍵字，也可以用「菜式」或「食物種類」來幫助尋找，之後點選「下一步」



- 2.4.2. 點選你所吃的食物，之後選「份量」和「單位」，最後點選「儲存」
- 2.4.3. 如清單上沒有你想選擇的食物，請選擇一個最接近的食物代替
- 2.5. 點選「運動日誌」，輸入所做過的運動
- 2.5.1. 在新增你的記錄時，你可以輸入關鍵字，也可以用「運動種類」或「活動」來幫助尋找，之後點選「下一步」
- 2.5.2. 點選你所做的運動，輸入運動時間，最後點選「儲存」



3. 健營生活

- 3.1. 你當天的日誌已經更新了！日期中的三點代表你已輸入了的資料類型：
紅點－睡眠時間、藍點－飲食記錄、黃點－運動記錄



- 3.2. 而右上角的黑色數字就是當天的健康提示，星期六會多出關於一星期運動量、體重和腰圍更新的提示及一週的熱量平衡
- 3.3. 在此頁面亦可點選日曆右下方的筆，再輸入你的睡眠、飲食和運動記錄

4. 健營圖表

- 4.1. 點選「熱量平衡」，會出現「每日圖表」，顯示出一星期內每天的熱量平衡，而選取「每週圖表」便會顯示近一個月內每星期總熱量平衡的趨勢



- 4.2. 點選「互動圖表」，可先選擇顯示不同資料的圖表
- 4.3. 而下方就可以選擇資料顯示的方式，如每日和每週，也可以選擇開始的日期顯示當天之後 8 週的狀況