

# การกรอกข้อมูลทั่วไป

## กรอกกิจกรรมอื่นๆ (น้ำหนัก/องค์ประกอบร่างกาย/ความดันโลหิต)

1. สามารถคลิกกล่องที่ต้องการกรอกข้อมูล
2. กรอกข้อมูล
3. กรอกเสร็จแล้ว กด "Save" เพื่อทำการบันทึกข้อมูล

การแข่งขัน - แต่วันนี้: 8

กิจกรรม Demo PILM  
ไอซ์เดโซ  
2/6 ครั้ง

**น้ำหนัก** Jan 16, 2023  
50.0 kg 19.1 BMI ปกติ

**องค์ประกอบร่างกาย** ไม่มีข้อมูล  
Body Fat 0 Waist 0 ไม่มีข้อมูล

**ความดันโลหิต** Nov 1, 2022  
101/72 mmHg 87 bpm

**ค่าผลเลือด** ไม่มีข้อมูล  
Cholesterol 0 LDL 0 Glucose 0.0 HbA1c 0.0

น้ำหนัก

เพิ่มข้อมูล รายงาน ข้อมูลย้อนหลัง

Tuesday, February 7 17:03

น้ำหนัก 50.0 kg

BMI ค่าดัชนีมวลกาย 19.05

รอบเอว 26.0 นิ้ว

Save

ความดันและหัวใจ

เพิ่มข้อมูล รายงาน ข้อมูลย้อนหลัง

Tuesday, February 7 17:38

ความดันเลือด mmHg

อัตราการเต้นของหัวใจ bpm

Save

องค์ประกอบร่างกาย

เพิ่มข้อมูล รายงาน ข้อมูลย้อนหลัง

Tuesday, February 7 17:04

Body Fat %

Visceral Fat

Muscle Mass kg

Body Age ปี

รอบเอว นิ้ว

ไขมัน

Save

# การกรอกข้อมูลทั่วไป

## กรอกกิจกรรมอื่นๆ (ค่าผลเลือด/การดื่มน้ำ/นอนหลับ)

การแข่งขัน - แต่วันนี้: 12

0 Body Fat      26.0 Waist      ปกติ

❤️ ความดันโลหิต **K**      Nov 1, 2022

101/72 mmHg      87 bpm

🩸 ค่าผลเลือด      ไม่มีข้อมูล

0 Cholesterol      0 LDL      0 Glucose      0.0 HbA1c

🗑️ ดื่มน้ำ

2400 ml      100%

🛌 นอนหลับ

6 ชั่วโมง      01:00 - 07:00

1. สามารถคลิกกล่องที่ต้องการกรอกข้อมูล
2. กรอกเสร็จแล้ว กด "Save" เพื่อทำการบันทึกข้อมูล

➔ เพิ่มการดื่มน้ำ 100%      กด เพื่อบันทึกน้ำ 1 แก้วได้เลย

<      เพิ่มข้อมูลการนอน

📅 วันที่เข้านอน      Wednesday, February 8

🕒 เวลาเข้านอน

🕒 เวลาตื่น

Save

1. เลือกวันที่จะบันทึกข้อมูล
2. กรอกข้อมูล เวลานอน-เวลาตื่น
3. กรอกเสร็จแล้ว กด "Save" เพื่อทำการบันทึกข้อมูล

เพิ่มข้อมูล      รายงาน      ข้อมูลย้อนหลัง

📅 Wednesday, February 8      10:55

🗑️ Glucose      mg/dL

💡 HbA1c      %

📊 Cholesterol      mg/dL

⚙️ HDL      mg/dL

📉 LDL      mg/dL

▲ Triglycerides      mg/dL

▣ Creatinine      mg/dL

▲ eGFR

📊 Uric Acid      mg/dL

ALT ALT/SGPT      U/L

ALP ALP      U/L

AST AST/SGOT      U/L

รูปผลตรวจ

Save