

「健康日誌」，記錄您健康生活的每一天！



我們設計了好用的健康日誌
方便你每天紀錄與管理飲食

「健康筆記本」APP 提供了方便讓您隨時紀錄每日每餐的飲食內容、身體數值、運動項目、每日心情及心得的功能，動作記錄能有效地協助您檢視生活習慣與健康狀況，還能邀請營養師、飲食教練及健身教練，在線上提供最即時的飲食與運動建議，以達到促進健康、改善生活品質的目的。只要您在「健康日誌」輸入當日心得，您的線上教練便會收到通知，可立即在「健康筆記本」APP 上點評您的飲食內容與運動狀況，並提供您及時的專業諮詢。

請至 APP Store 或 Google Play 搜尋「健康筆記本」，完成下載並安裝。

iOS : <https://goo.gl/q9wRNt>



Android : <http://goo.gl/AFniDh>

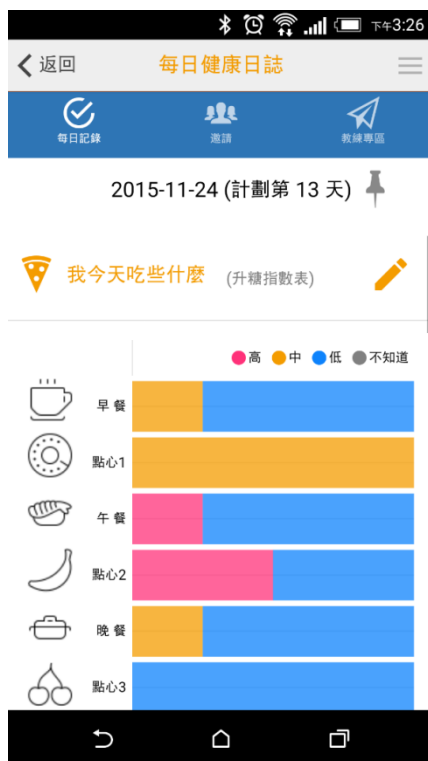


研究證實飲食中所含的【糖】是造成身體發炎、肥胖、與各種慢性病及代謝症後群的主要因素，「健康日誌」的每日飲食不只單純記錄您的飲食內容，更專業地將飲食照食物升糖(GI)指數做分類，對於需要控制體重、有代謝症後群困擾、與

想要抗老化保青春的朋友來說，是一個絕佳的隨身工具，若您不確定您眼前的食物是屬於高升糖還是低升糖，可以參考「健康日誌」的食物升糖指數一覽表，進而協助您認識各種食物的升糖指數並養成健康的飲食習慣。



圖像式呈現每一餐的升糖指數及份量，建立與管理飲食內容更方便有效。



The screenshot shows the '我今天吃些什麼 (10-15)' (What I ate today (10-15)) screen. It features a form for logging a meal. The fields are: 餐別 (Meal Type) set to 早餐 (Breakfast), 時間 (Time) set to 上午7:00 (7:00 AM), 食物 (Food) set to 無糖豆漿 (Sugar-free soy milk), 份數 (Portion) set to 1, and 升糖指數 (Glycemic Index) set to 低 (Low). Below the form is a '存檔' (Save) button. The example shows a breakfast meal at 07:00 with '三明治' (Sandwich) and '蘿蔓生菜' (Romaine lettuce), with a portion of 1 and a low glycemic index.

記錄每日的體組成數據與運動項目，方便掌握與追蹤最基本的健康狀況。



選擇您的線上教練，隨時在線上提供最及時專業的協助。



更多資訊，歡迎上展睿科技官方網站及臉書粉絲頁「健康筆記本」查詢，讓我們一起越走越快活！

展睿科技官網：www.curamobi.com

健康筆記本臉書粉絲頁：www.facebook.com/WalkingOrange

Line@粉絲團：<http://line.me/ti/p/%40qkr6568e>



文／Curamobi