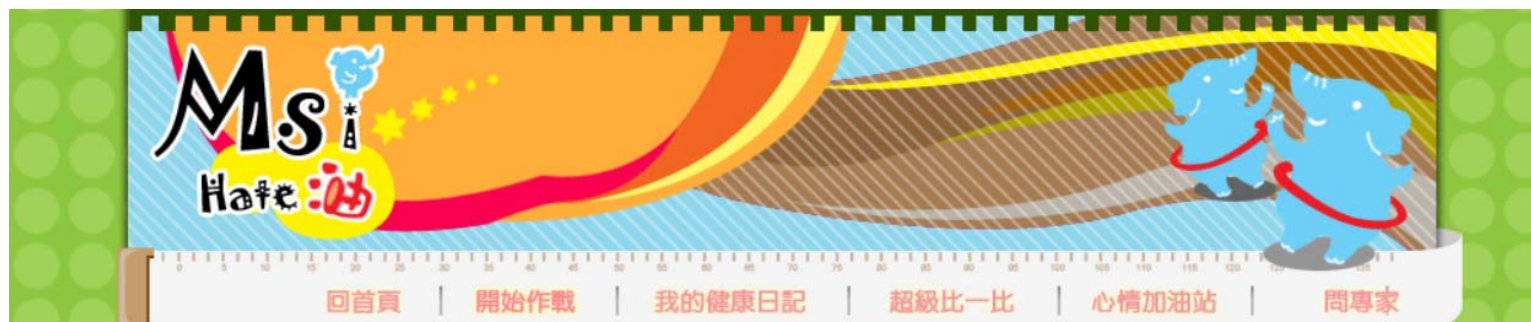


# MS / Hate油

## 網頁操作小幫手



帳號：

密碼：

登入



1.請先輸入帳號密碼



回首頁

開始作戰

我的健康日記

超級比一比

心情加油站

問專家

活動

2.從開始作戰，  
建立目標

主題專區

代謝症候群知識庫  
健康飲食  
快樂運動

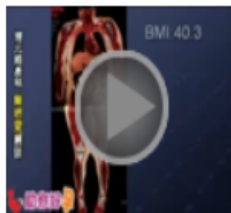
電子問卷

電子書下載

集點A好康

▶ HOT! 恭賀!網站新開張!

影音專區



算算你的BMI



身高  公分  
體重  公斤

計算

▶ 日誌填寫小幫手

▶ hate 油發洩室手

▶ 粉絲團部落格

▶ 好站相連

董氏基金會營養教育資  
訊網

國民健康局

發燒新聞


[回首頁](#)
[開始作戰](#)
[我的健康日記](#)
[超級比一比](#)
[心情加油站](#)
[問專家](#)

## 作戰計畫

[作戰計畫](#)
[作戰小幫手](#)

確定目標並建立專屬於你的健康管理網頁 要了解如何有效的達到你的健康目標，首先你需要填寫自己的資料。如此一來，你將擁有自己專屬的網頁，你可以隨時更新或回顧查看這段期間的進度。

現在就讓我們開始吧!

所有資料將保密處理，只有你和版主有權看見，其他人無權造訪。

點選作戰計畫，  
填寫基本資料

我的身高是  公分

我的體重是  公斤

我的年齡是  歲

▶ 請問您是否想要展開新的健康計畫？

不，我想保持現況。

- ▶ 我的腰圍尺寸是  公分
- ▶ 你的父親體重超重？
- 是的
  - 不是
  - 不知道
- ▶ 你的母親超重了嗎？
- 是的
  - 不是
  - 不知道
- ▶ 我的體重過重已經有  年
- ▶ 你在過去幾年中，曾經刻意減肥嗎？
- 是的
  - 沒有減肥過
- ▶ 有多少次你曾經減重超過5公斤？  次
- ▶ 多久量一次體重？
- 每一天
  - 每週
  - 每個月
  - 每年有幾次
  - 從來沒有
- ▶ 你的活動消耗量？
- 幾乎完全沒有活動
  - 至少每週 4-6小時（如騎自行車，散步，園藝）
  - 定期身體活動（如體操，運動，跑步）
  - 經常劇烈運動（如跑步，足球每週數次）

請檢查每一題是否  
都有點選，完成後  
請按壓下一頁，設  
立健康目標

下一頁



## 作戰計畫

作戰計畫

作戰小幫手

## 現在請設立你的健康目標

為了成功用開代謝症候群，你必須設立一個合理和明確的目標。隨著此健康平台的幫助，你將會逐漸往健康邁進!! 我們建議您設立一個三個月的目標。以後你可以根據需要重新設定新的目標。想要減重者，一個星期減0.5~1公斤是合理範圍，不要操之過急。有的人想快速減肥或使數據變得漂亮，但隨後的風險也隨之增加哦!

- ▶ 你的目標體重為?  公斤
- ▶ 多久之內要實現這一目標呢?  月
- ▶ 你預計腰圍要減少幾公分?  公分
- ▶ 血壓值要控制在  
收縮壓  mmHg (理想為<130)  
舒張壓  mmHg (理想為<85)
- ▶ 三酸甘油脂(TG)要控制在  
 mg/dl 以下(理想為<150)
- ▶ 血糖要控制在  
 mg/dl 以下(理想為<100)
- ▶ HDL要控制在  
 mg/dl 以上(理想為>50)

設立合宜的目標，  
鼓勵自己努力達成。  
填寫時，請注意腰圍的單位為“公分”





1. 點選我的健康日記，輸入  
飲食及運動日誌



- 回首頁
- 開始作戰
- 我的健康日記
- 超級比一比
- 心情加油站
- 問專家



我的健康日記

- 飲食日誌
- 運動日誌
- 一周建議菜單

3. 選擇所要輸入的日誌類型

一	二	三	四	五	六	日
6/1	<u>6/2</u>	<u>6/3</u>	6/4	<u>6/5</u>	6/6	6/7
6/8	<u>6/9</u>	<u>6/10</u>	6/11	<u>6/12</u>	6/13	6/14
6/15	<u>6/16</u>	<u>6/17</u>	6/18	<u>6/19</u>	6/20	6/21
6/22	<u>6/23</u>	<u>6/24</u>	6/25	<u>6/26</u>	6/27	6/28
6/29	<u>6/30</u>					

2. 請選擇  
你要  
輸入的  
日期



回首頁

開始作戰

我的健

問專家

### 1. 點選要輸入的餐別

飲食日誌

運動日誌

一周建議菜單



我的健康日記

— 飲食日誌

早餐

午餐

晚餐

點心

日期	新增飲食紀錄	查看飲食紀錄
6/1	新增	查看
6/2	新增	查看

### 2. 按新增，以輸入飲食日誌



回首頁

開始作戰

我的健康日記

超級比一比

心情加油站

問專家



## 我的健康日記

### — 飲食日誌

▶ [飲食日誌](#) ▶ [運動日誌](#) ▶ [一周建議菜單](#)



常見便當及外食

滷排骨便當 ▾

個



便利商店

滷排骨便當 ▾

個



速食

滷排骨便當 ▾

個



飲料

滷排骨便當 ▾

個



泡麵及零食

滷排骨便當 ▾

個



水果類

滷排骨便當 ▾

個

1. 選擇食物類型，以下拉式選單選取食物，再輸入吃的分量

2. 要記得按確定，資料才會儲存哦!

確定



[回首頁](#)[開始作戰](#)[我的健康日記](#)[超級比一比](#)[心情加油站](#)[問專家](#)

## 我的健康日記

### — 運動日誌

[▶ 飲食日誌](#)[▶ 運動日誌](#)[▶ 一周建議菜單](#)

一周建議菜單 ( 1200卡 1400卡 1600卡 1800卡 **2000卡** )

	早餐	中餐	晚餐
星期一			
星期二			
星期三			
星期四			
星期五			
星期六			
星期日			

依照個人不同的飲食建議量，  
提供一周建議犀利菜單

# Ms

Have 油


[回首頁](#)
[開始作戰](#)
[我的健康日記](#)
[超級比一比](#)
[心情加油站](#)
[問專家](#)


## 我的健康日記

### — 運動日誌

[▶ 飲食日誌](#)
[▶ 運動日誌](#)
[▶ 一周建議菜單](#)

日期	新增運動紀錄	查看運動紀錄	當日體重	運動計畫
6/1	新增	查看	60 kg	查看
6/2	新增	查看	60 kg	查看

2.再按新增，以輸入新的運動紀錄。也可以按查看，查詢以前的運動記錄

1.先輸入當天體重，才能計算消耗量

3.可按查看，看看版主給你的運動計畫建議



- [回首頁](#)
- [開始作戰](#)
- [我的健康日記](#)
- [超級比一比](#)
- [心情加油站](#)
- [問專家](#)



## 我的健康日記

### — 運動日誌

- [飲食日誌](#)
- [運動日誌](#)
- [一周建議菜單](#)

運動項目	持續時間	消耗卡路里
<input type="text" value="游泳"/>	<input type="text"/> 分鐘	

確定

新增運動紀錄，請選擇運動項目，輸入持續時間，按確定，則可計算消耗的卡路里

# Ms Hafe:油


[回首頁](#)
[開始作戰](#)
[我的健康日記](#)
[超級比一比](#)
[心情加油站](#)
[問專家](#)


## 我的健康日記

### — 運動日誌

[▶ 飲食日誌](#)
[▶ 運動日誌](#)
[▶ 一周建議菜單](#)

	運動項目	持續時間
星期一	游泳	30分鐘
星期二	跳舞	30分鐘
星期三	跳繩	20分鐘
星期四	瑜珈	30分鐘
星期五	慢跑	30分鐘
星期六		
星期日		

版主提供的運動計畫建議，若有需要，可與版主討論





回首頁

開始作戰

我的健康日記

超級比一比

心情加油站

問專家



## 超級比一比

你想知道吃下去的食物，需要運動多久才能消耗掉嗎？  
點選以下食物及運動項目，就可以知道囉！

2

請點選食物種類

水煎包

確定

3

我吃了一塊蛋糕，要跑步多久才能消耗掉？

請點選運動種類

羨樂多

確定

4

請輸入吃了多少？

數量

計算

1

營養訊息

熱量(千卡)

蛋白質

脂肪

碳水化合物

請輸入你的體重

公斤

如果你 有氧 30 分鐘

就可以吃 蘇大餅乾 5 個。

加油!努力做運動，熱量就不會囤積哦!!



回首頁

開始作戰

我的健康日記

超級比一比

心情加油站

問專家



## 心情加油站

常常來點選我，  
讓你心情加滿  
油哦!!

- ▶ 十個邁向健康的小秘訣
- ▶ 小藉口讓你遲滯不前
- ▶ 五個聰明說“不”的方法
  - ▶ 我快撐不下去了
- ▶ 五個增強自信的訣竅
- ▶ 讓你的生活輕鬆又如意



Ms  
Hate:油



回首頁

開始作戰

我的健康日記

超級比一比

心情加油站

問專家



問專家



姓名:蘇美禎

學歷:台北護理健康大學博士班進修中

台大護理研究所社區護理組畢業

現職:長庚技術學院護理系講師

連絡電話: (03)2118999\*3218

E-mail: [wenny5740@yahoo.com.tw](mailto:wenny5740@yahoo.com.tw)

Skype: wenny5740

Facebook: 歡迎加入臉友

有任何問題，歡迎常連絡，也可以看看別人常問什麼問題

常見問題

寫信提問

帳號：

密碼：

登入



回首頁

開始作戰

我的健康日記

超級比一比

心情加油站

問專家

主題專區

代謝症候群知識庫

健康飲食

快樂運動

電子問卷

電子書下載

集點A好康



主題專區

代謝症候群知識庫

- ▶ 什麼是代謝症候群
- ▶ 外食選擇技1
- ▶ 甩開代謝症候群
- ▶ 安全有效減重的第一步
- ▶ 健康十全大補帖

請常常上來看  
主題專區，除了  
定期更新資訊外，  
還可集點A好康



帳號：

密碼：

登入



[回首頁](#)

[開始作戰](#)

[我的健康日記](#)

[超級比一比](#)

[心情加油站](#)

[問專家](#)

主題專區

代謝症候群知識庫  
健康飲食  
快樂運動

電子問卷

電子書下載

集點A好康



電子書下載

標題	
青少年代謝症候群防治健康護照	<a href="#">Download</a>

有很多健康知識  
在這裡，歡迎開  
啓或下載，也可  
集點A好康

[回首頁](#)[開始作戰](#)[我的健康日記](#)[超級比一比](#)[心情加油站](#)[問專家](#)

### 主題專區

代謝症候群知識庫  
健康飲食  
快樂運動

### 電子問卷

### 電子書下載

### 集點A好康

### 活動快訊

- ▶ HOT! 恭賀!網站新開張!
- ▶ HOT! 恭賀!網站新開張!
- ▶ HOT! 恭賀!網站新開張!

在hate油發洩室及  
粉絲團部落格可以  
認識其他戰友，一  
起來分享經驗吧!!

### 影音專區



### 發燒新聞

- ▶ HOT! 恭賀!網站新開張!
- ▶ HOT! 恭賀!網站新開張!

### 算算你的BMI



身高  公分  
體重  公斤

計算

- ▶ 日誌填寫小幫手
- ▶ hate 油發洩室手
- ▶ 粉絲團部落格

### 好站相連

董氏基金會營養教育資  
訊網  
國民健康局  
千禧之愛

隨時注意活動快訊，有好康告訴你。



[回首頁](#)

[開始作戰](#)

[我](#)

[心情加油站](#)

[問專家](#)

## 主題專區

代謝症候群知識庫  
健康飲食  
快樂運動

## 電子問卷

## 電子書下載

## 集點A好康

## 活動快訊

- ▶ HOT! 恭賀!網站新開張!
- ▶ HOT! 恭賀!網站新開張!
- ▶ HOT! 恭賀!網站新開張!

看看影音專區，  
學做健身操，有  
機會show你自己  
拿獎品

## 影音專區



- ▶ 日誌填寫小幫手
- ▶ hate 油發洩室手
- ▶ 粉絲團部落格
- ▶ 好站相連

董氏基金會營養教育資訊網

國民健康局

千禧之愛

## 發燒新聞

[回首頁](#)[開始作戰](#)[我的健康日記](#)[超級比一比](#)[心情加油站](#)[問專家](#)

## 主題專區

代謝症候群知識庫  
健康飲食  
快樂運動

## 電子問卷

## 電子書下載

## 集點A好康

## 活動快訊

- ▶ HOT! 恭賀!網站新開張!
- ▶ HOT! 恭賀!網站新開張!
- ▶ HOT! 恭賀!網站新開張!

## 影音專區



到別的網站瞧瞧去，會有新發現哦!

## 發燒新聞

## 算算你的BMI

身高  公分  
體重  公斤

計算

- ▶ 日誌填寫小幫手
- ▶ hate 油發洩室手
- ▶ 粉絲團部落格
- ▶ 好站相連

董氏基金會營養教育資訊網

國民健康局

千禧之愛