ABfit – คู่มือการใช้งาน

ทีละขั้นตอน – เหมาะสำหรับมือใหม่

คู่มือนี้แสดงทุกอย่างที่คุณต้องใช้ใน ABfit – ตั้งแต่การเพิ่มลงหน้าจอโฮมไปจนถึงการซิงก์อัตโนมัติกับ Apple Health รูปทั้งหมดมาจาก **บัญชีตัวอย่าง "Anna"** ที่มีข้อมูลสมมติ ภาพหน้าจอแสดงแอปเป็นภาษาเยอรมันซึ่งเป็นภาษาเริ่มต้น ส่วนปุ่มและเมนูในข้อความเรียกตามที่ปรากฏเมื่อตั้งแอปเป็นภาษาไทย (ดูหัวข้อที่ 15)

สารบัญ

1. เพิ่ม ABfit ไปที่หน้าจอโฮม
2. เข้าสู่ระบบ
3. ค็อกพิต ภาพรวมวันนี้ และการปัดหน้าจอ
4. บันทึกอาหาร: ค้นหา ปริมาณ อาหารที่สร้างเอง
5. พูด รูปถ่าย และบาร์โค้ด
6. ถ่ายตารางโภชนาการ
7. แก้ไขรายการและลบหลายรายการ
8. สรุปวัน น้ำดื่ม และการประเมินด้วย AI
9. สูตรอาหาร: วางข้อความ
10. สูตรอาหารจากรูปถ่าย
11. ประวัติ: น้ำหนักและไขมันในร่างกาย
12. การเคลื่อนไหว: กรอกก้าวและการออกกำลังเอง
13. ยา
14. การตั้งค่า: โปรไฟล์และเป้าหมาย
15. เลือกภาษา (6 ภาษา)
16. เปลี่ยนรหัสผ่านและบัญชี
17. เชื่อมต่อ Apple Health (ทางลัด + ระบบอัตโนมัติ)
18. การแสดงผล: สว่างและมืด
19. iPad และคอมพิวเตอร์
20. คำถามที่พบบ่อย

1. เพิ่ม ABfit ไปที่หน้าจอโฮม

คุณไม่ต้องดาวน์โหลด ABfit จาก App Store เพียงเพิ่มเว็บแอปลงหน้าจอโฮมหนึ่งครั้ง หลังจากนั้นจะเปิดเหมือนแอปทั่วไปโดยไม่มีแถบที่อยู่

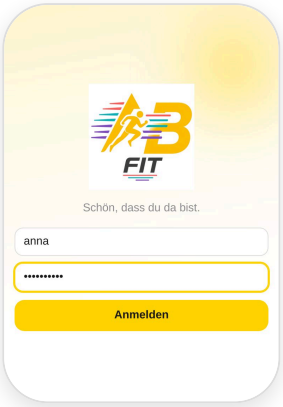
1. เปิดลิงก์ ABfit ที่คุณได้รับใน **Safari** (ไม่ใช่ Chrome หรือแอปแชต)
2. แตะ**ไอคอนแชร์** (สี่เหลี่ยมมีลูกศรชี้ขึ้น ⬆) ตรงกลางด้านล่าง
3. เลื่อนลงในรายการแล้วแตะ **"เพิ่มลงในหน้าจอโฮม"**
4. ชื่อ "ABfit" ถูกกรอกไว้แล้ว – แตะ **เพิ่ม** ที่ด้านขวาบน
5. ไอคอน ABfit สีเหลืองจะปรากฏบนหน้าจอโฮม ต่อไปให้เปิดจากตรงนั้นเสมอ

เคล็ดลับ: ถ้าไม่มี "เพิ่มลงในหน้าจอโฮม": เลื่อนไปล่างสุดของรายการแชร์ แตะ "แก้ไขการดำเนินการ" แล้วเพิ่มเข้าไป บน iPad ทำแบบเดียวกัน ส่วนบนคอมพิวเตอร์ให้เปิด ABfit ในเบราว์เซอร์ได้เลย

2. เข้าสู่ระบบ

1. เปิด ABfit จากหน้าจอโฮม
2. กรอก**ผู้ใช้** (ตัวพิมพ์เล็ก เช่น “anna”)
3. กรอก**รหัสผ่าน** แล้วแตะ **เข้าสู่ระบบ**
4. คุณจะยังคงเข้าสู่ระบบอยู่ แม้ปิดแอปแล้ว ออกจากระบบได้ที่ **เพิ่มเติม → ออกจากระบบ**

ทุกคนมีบัญชีของตัวเอง: ทุกคนมีบัญชีของตัวเอง สิ่งที่คุณบันทึกจะไม่มีใครอื่นเห็น คุณจะได้รับรหัสผ่านจากผู้ดูแลระบบ ABfit ของคุณ และเปลี่ยนเองได้ภายหลัง (หัวข้อที่ 16)



หน้าเข้าสู่ระบบ

3. ค็อกพิต ภาพรวมวันนี้ และการปัดหน้าจอ

หลังเข้าสู่ระบบ คุณจะเห็น**ค็อกพิต** – หน้าแรกของวันนี้ ด้านล่างมีสี่แท็บ: **ค็อกพิต อาหาร ประวัติ เพิ่มเติม**

1. **ส่วนหัว:** วันที่ คำทักทายพร้อมชื่อของคุณ และไอคอน**โปรไฟล์**สีเหลืองกลมที่ด้านขวาบน – แตะเพื่อเปิดการตั้งค่า
2. **วงแหวนแคลอรีใหญ่:** แสดงว่าวันนี้เหลือแคลอรีเท่าไร (“เหลือ 1,851 kcal”) และด้านล่างเป็น “กินแล้ว / งบ” **แตะที่วงแหวน**เพื่อเปิด**ภาพรวมวันนี้**
3. **วงแหวนเล็กสี่วง:** โปรตีน คาร์บ ไขมัน และน้ำ – แต่ละวงแสดงค่า เป้า และเปอร์เซ็นต์ แตะเพื่อดูว่าค่ามาจากไหน
4. **การ์ดสามช่อง:** น้ำหนัก (แตะเพื่อเปิดประวัติ) ก้าว (เปิดการเคลื่อนไหว) และความคืบหน้า (จำนวนวันติดต่อกันที่มีบันทึก; เปิดภาพรวมสัปดาห์)
5. **คำเตือนการใช้ยา:** แสดงเฉพาะเมื่อถึงกำหนด (“ฉีดเข็มถัดไปพรุ่งนี้”) แตะเพื่อเปิดหน้ายา
6. **เพิ่มอาหาร:** ปุ่มสีเหลืองใหญ่พาไปยังหน้าบันทึกอาหารโดยตรง

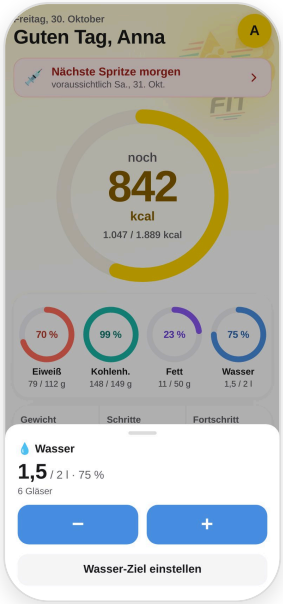
ค็อกพิต

การปัดหน้าจอ: ใช้แท็บ **ค็อกพิต อาหาร ประวัติ เพิ่มเติม** ด้านล่างเพื่อไปได้ทุกที่ คุณยังปัดหน้าจอไปทางซ้ายหรือขวาเพื่อข้ามไปแท็บถัดไปหรือก่อนหน้าได้ด้วย ที่แท็บแรกและแท็บสุดท้ายหน้าจะเด้งกลับเบา ๆ

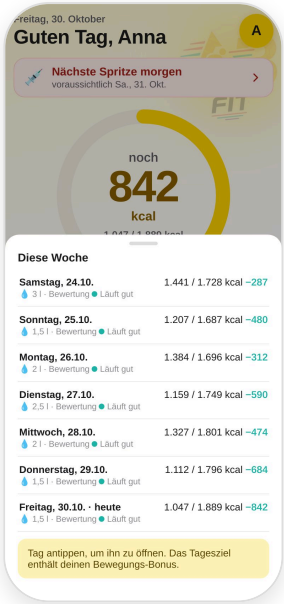
.

แตะที่วงแหวน

โปรตีน: ค่าประจำวันและแหล่งที่มา



บันทึกน้ำดื่ม

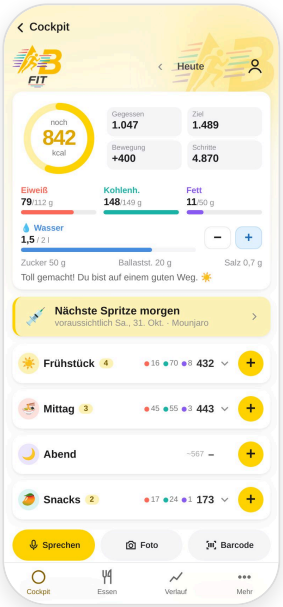


ภาพรวมสัปดาห์

ภาพรวมวันนี้

แตะวงแหวนแคลอรีในค็อกพิต (หรือเปิด **เพิ่มเติม** → **ภาพรวมวันนี้**) ที่นี่คุณจะเห็นรายละเอียดของวัน และเปลี่ยนไปดูวันอื่นได้

1. **วงแหวนและช่องข้อมูล:** เหลือ กินแล้ว เป้า เคลื่อนไหว (โบนัสจากกีฬา/ก้าว) ก้าว
2. **มาโครs:** โปรตีน คาร์บ และไขมันพร้อมแถบ ด้านล่างเป็น น้ำตาล ไฟเบอร์ เกลือ
3. **มื้ออาหาร:** อาหารเช้า อาหารกลางวัน อาหารเย็น ของว่าง + สีเหลือง = เพิ่มรายการ แตะแถวเพื่อขยาย
4. **ปุ่มด่วน:** พูด รูปถ่าย บาร์โค้ด
5. ใช้ **‹ วันนี้ ›** ด้านบนเพื่อเปลี่ยนไปวันอื่น ใช้ ← **กลับ** เพื่อกลับไปค็อกพิต

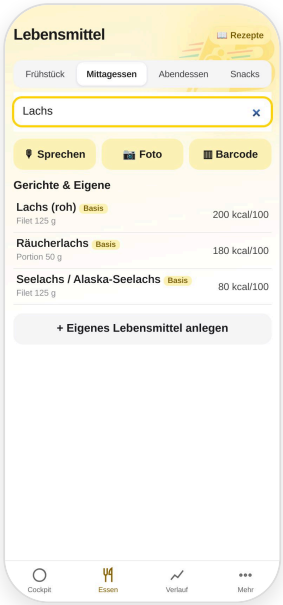


ภาพรวมวันนี้

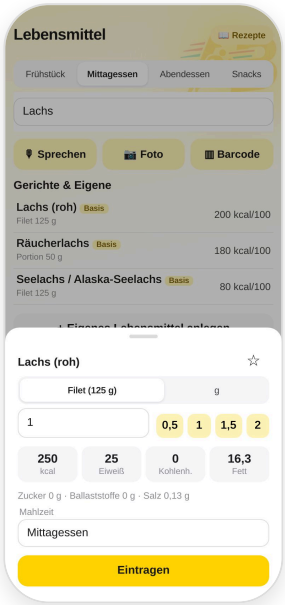
4. บันทึกอาหาร

แตะปุ่มสีเหลือง **“เพิ่มอาหาร”** ในค็อกพิต – หรือ **+** สีเหลืองข้างมื้ออาหารในภาพรวมวันนี้ คุณจะเข้าสู่แท็บ **อาหาร** ถ้าใช้วิธีที่สอง มื้ออาหารจะถูกเลือกไว้แล้ว

กินล่าสุด



ค้นหา “Lachs” (แซลมอน)



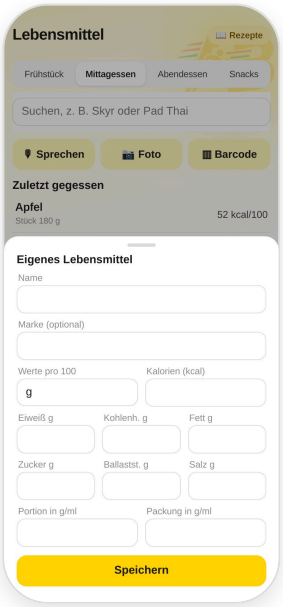
เลือกปริมาณ

1. เลือก**มื้อ**ด้านบน (อาหารเช้า อาหารกลางวัน อาหารเย็น ของว่าง)
2. แตะอาหารจาก**“กินล่าสุด”** – หรือค้นหาในช่องค้นหาด้านบน รายการที่มีป้าย “พื้นฐาน” มาจากฐานข้อมูล ABfit ที่ตรวจสอบแล้ว ส่วนด้านล่างเป็นสินค้าจาก Open Food Facts
3. ตั้ง**ปริมาณ**: ด้วย – / + พิมพ์เอง หรือใช้ปริมาณด่วนสีเหลือง (เช่น “Filet (125 g)”)
4. แตะ **เพิ่ม** ปุ่มจะแสดง “กำลังบันทึก …” สั้น ๆ – แตะครั้งเดียวก็พอ

สร้างอาหารเอง

ถ้าหาสินค้าไม่เจอ ให้สร้างเอง: ในแท็บอาหารผ่าน **“+ สร้างอาหารเอง”**

1. กรอกชื่อ และยี่ห้อถ้าต้องการ
2. พิมพ์ค่าโภชนาการ**ต่อ 100 g** จากบรรจุภัณฑ์ (อย่างน้อย แคลอรี) – หรือสะดวกกว่าด้วยการถ่ายตารางโภชนาการ (หัวข้อที่ 6)
3. ถ้าต้องการ ใส่ขนาดเสิร์ฟ (เช่น “ชิ้น 120 g”) และบาร์โค้ด
4. **บันทึก** – จะปรากฏในการค้นหาพร้อมป้าย “ของฉัน”



อาหารที่สร้างเอง

5. พูด รูปถ่าย และบาร์โค้ด

🎙️ พูด

1. ในแท็บ **อาหาร** แตะ **พูด** (ในภาพรวมวันนี้ก็มีปุ่มนี้)
2. เลือกมื้อ แล้วแตะไมโครโฟนสีเหลือง
3. พูดตามปกติว่าคุณกินอะไร: “นมหนึ่งแก้ว ขนมปังโฮลเกรนสองแผ่นกับครีมชีส”
4. แตะอีกครั้งเพื่อจบ ABfit จะแสดงรายการให้ตรวจสอบ – ปรับปริมาณ แล้วเพิ่ม

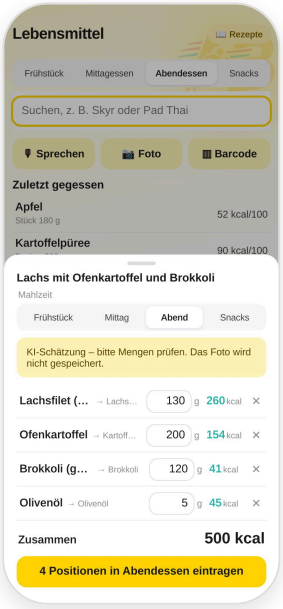
หรือจะพิมพ์ข้อความแทนก็ได้

พูด

📷 รูปถ่ายมื้ออาหาร

1. แตะ **รูปถ่าย** แล้วถ่ายรูปจานของคุณ (ควรถ่ายเฉียงจากด้านบน เห็นทุกอย่างชัดเจน)
2. AI จะรู้จำส่วนประกอบและประมาณปริมาณ – แม้อาหารที่มีไส้ก็จะถูกแยกเป็นส่วน ๆ
3. **ตรวจสอบรายการ:** แตะตัวเลขกรัมเพื่อแก้ไข ลบด้วย × แถวที่ทำเครื่องหมายสีแดงยังไม่ถูกจับคู่ – แตะแล้วเลือกอาหารที่ถูกต้อง
4. ด้านล่างแตะ **“เพิ่ม ... รายการ”** – เสร็จแล้ว

หมายเหตุ: นี่เป็นการประมาณ รูปถ่ายถูกส่งไปเพื่อการรู้จำเท่านั้น และ ABfit จะเก็บสำเนาเล็ก ๆ เป็นรูป “ก่อน” ไว้กับมื้อนั้น (สำหรับ “ถ่ายรูปอาหารที่เหลือ” ดูด้านล่าง)



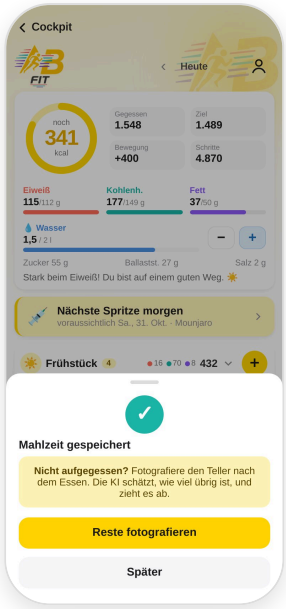
ผลลัพธ์ให้ตรวจสอบ

🍽️ ถ่ายรูปอาหารที่เหลือ: กินไม่หมด?

บันทึกมื้ออาหารจากรูปถ่ายแล้วกินไม่หมดใช่ไหม? ไม่ต้องคำนวณปริมาณเอง: ถ่ายรูปจานหลังกินเสร็จ AI จะประมาณส่วนที่เหลือ และ ABfit จะหักให้คุณ

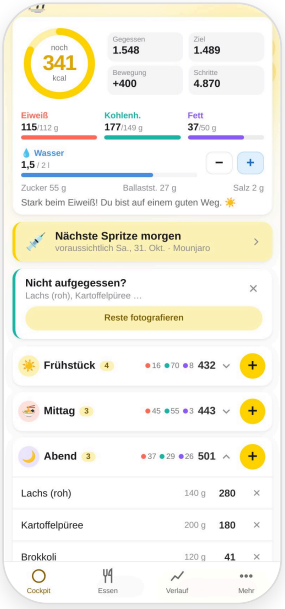
1. หลังบันทึกทันที ABfit จะถาม **“กินไม่หมด?”** – แตะ **ถ่ายรูปส่วนที่เหลือ** ถ้าแตะ “ไว้ทีหลัง” หน้าต่างจะปิดและคำถามจะอยู่เป็นการ์ดที่ด้านบนของภาพรวมวันนี้ 4 ชั่วโมง (ซ่อนได้ด้วย ×)
2. แตะ **ถ่ายรูปจาน** แล้วถ่ายรูปจานหลังกินเสร็จ AI จะเปรียบเทียบกับรูป “ก่อน” และประมาณว่าแต่ละส่วนประกอบเหลือเท่าไร
3. ตรวจสอบ**แถบเลื่อน** (0 ถึง 100 % ทีละ 5 %): แสดงส่วนที่เหลือของแต่ละส่วนประกอบ ด้านบนแสดง **“ประหยัด –… kcal”** แบบเรียลไทม์ ปรับให้ตรงกับความจริง
4. แตะ **หักส่วนที่เหลือ** ปริมาณ แคลอรี และสารอาหารของรายการจะลดลงตามนั้น จุดเล็ก ๆ ที่รายการบอกว่ามีการหัก “เลิกทำ” ในข้อความจะคืนทุกอย่างทันที

ควรรู้: ในรายการ คุณจะเห็นรูปทั้งสองและจำนวนที่ประหยัด ด้วย **“ยกเลิกการหัก”** คุณคืนปริมาณเดิมได้ ถ้าภายหลังคุณแก้ปริมาณของรายการเอง การหักจะถูกรีเซ็ตอัตโนมัติ

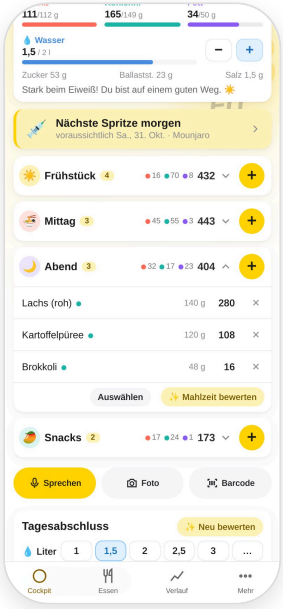


หลังบันทึก

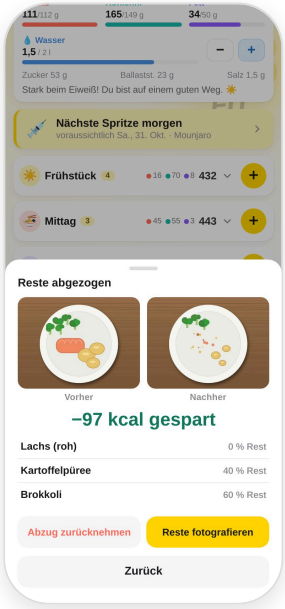
การประมาณพร้อมแถบเลื่อน



การ์ดในภาพรวมวันนี้



การหักพร้อมจุดที่รายการ

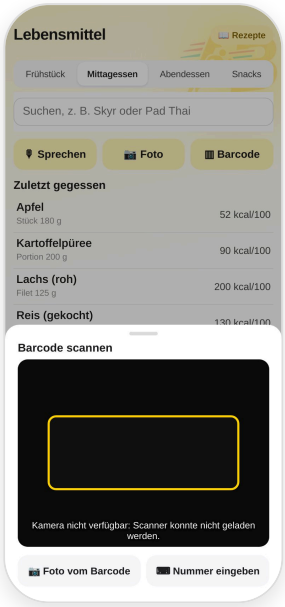


ก่อน/หลัง และเลิกทำ

ความเป็นส่วนตัวและความแม่นยำ: รูปทั้งสองถูกเก็บไว้กับมื้อนี้ในบัญชีของคุณเท่านั้น (ไม่ใช่ในคลังรูปภาพ) และจะถูกลบเมื่อคุณลบรายการหรือบัญชี เมื่อ “ปิดฟีเจอร์ AI” (การตั้งค่า) จะไม่สามารถใช้การประมาณได้ ค่าเปอร์เซ็นต์เป็นเพียงการประมาณ – ตรวจสอบด้วยแถบเลื่อนเสมอ

▦ บาร์โค้ด

1. แตะ **บาร์โค้ด** แล้วถือกล้องไว้ที่บาร์โค้ดบนบรรจุภัณฑ์ (ครั้งแรกให้อนุญาตกล้อง)
2. สินค้าจะเปิดพร้อมค่าโภชนาการ – เลือกปริมาณแล้วเพิ่ม
3. สแกนไม่ได้? ถ่าย **“รูปบาร์โค้ด”** หรือ**พิมพ์หมายเลข**
4. ถ้าไม่รู้จักสินค้า ให้สร้างเอง – เร็วที่สุดด้วยการถ่ายตารางโภชนาการ (หัวข้อถัดไป)



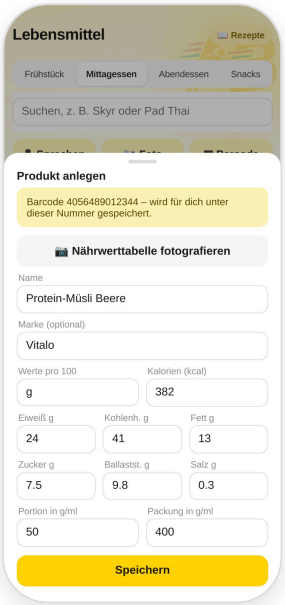
สแกนบาร์โค้ด

ไม่รู้จักสินค้า

6. ถ่ายตารางโภชนาการ

ถ้าบาร์โค้ดใช้ไม่ได้หรือสินค้าไม่อยู่ในฐานข้อมูลใด ๆ คุณไม่ต้องพิมพ์ค่าเอง: แค่ถ่ายรูปตารางโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์ AI ด้านภาพ (Vision) จะอ่านตัวเลขและกรอกอาหารใหม่ให้คุณ

ไม่รู้จัก: สร้างสินค้า

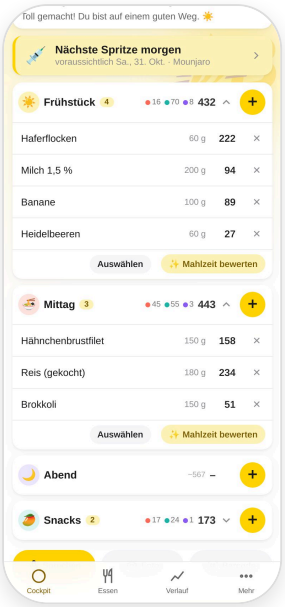


ค่าที่ได้จากรูปถ่าย

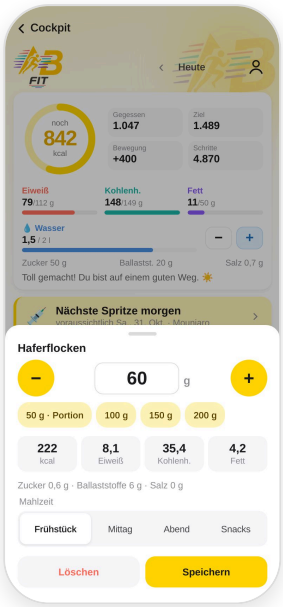
1. สแกนหรือพิมพ์บาร์โค้ด ถ้าไม่รู้จัก **“สร้างสินค้า”** จะเปิดขึ้น – หรือเลือก **“+ สร้างอาหารเอง”** ในแท็บอาหาร
2. แตะ 📷 **ถ่ายตารางโภชนาการ** แล้วถ่ายตารางบนบรรจุภัณฑ์ ถือให้ตรง แสงดี และให้เห็นตารางทั้งหมดในภาพ
3. รอสักครู่ (“กำลังอ่านตาราง …”): ชื่อ ยี่ห้อ และค่าโภชนาการ (แคลอรี โปรตีน คาร์บ น้ำตาล ไขมัน ไฟเบอร์ เกลือ) จะถูกกรอกต่อ 100 g รวมถึงขนาดเสิร์ฟและขนาดบรรจุภัณฑ์ถ้ามีระบุ
4. **ตรวจสอบค่า**กับบรรจุภัณฑ์ แก้ส่วนที่ไม่ถูกต้อง แล้วแตะ **บันทึก** อาหารจะอยู่ในการค้นหาของคุณ (ป้าย “ของฉัน”) และเชื่อมกับบาร์โค้ด

หมายเหตุ: AI อาจผิดพลาดได้เมื่อตารางอ่านยาก – ดังนั้นตรวจสอบแคลอรีเสมอ รูปถ่ายไม่ถูกเก็บไว้

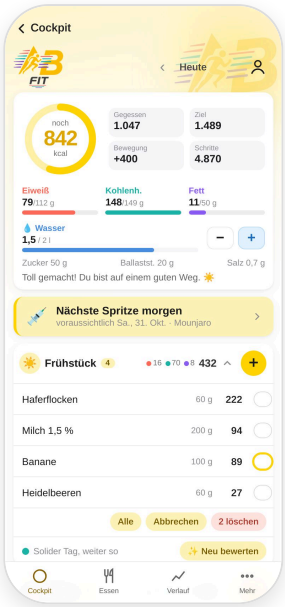
7. แก้ไขรายการและลบหลายรายการ



มื้ออาหารที่ขยายแล้ว



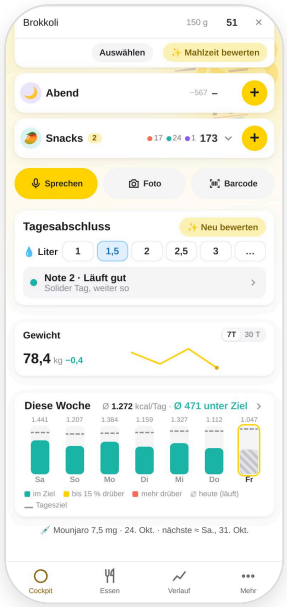
แก้ไขรายการ



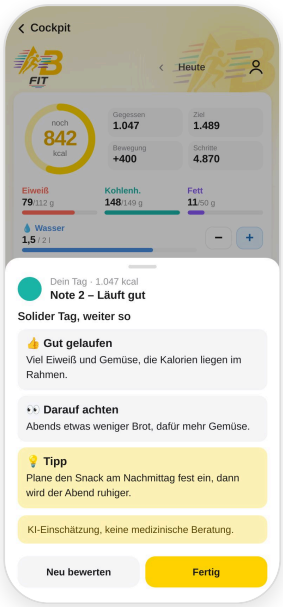
เลือกหลายรายการ

1. เปิด**ภาพรวมวันนี้** (แตะวงแหวนแคลอรีในค็อกพิต) แล้วแตะมื้ออาหารเพื่อ**ขยาย**
2. **แก้ไข:** แตะรายการ → เปลี่ยนปริมาณหรือมื้อ → **บันทึก** หรือ **ลบ**
3. **ลบด่วน:** × เล็ก ๆ ทางขวาของรายการ
4. **ลบหลายรายการ:** ด้านล่างของมื้อแตะ **เลือก** → ติ๊กรายการ (หรือ **ทั้งหมด**) → **“ลบ 2”** → ยืนยัน
5. ลบผิด? แตะ **เลิกทำ** ในข้อความด้านล่างภายใน 6 วินาที

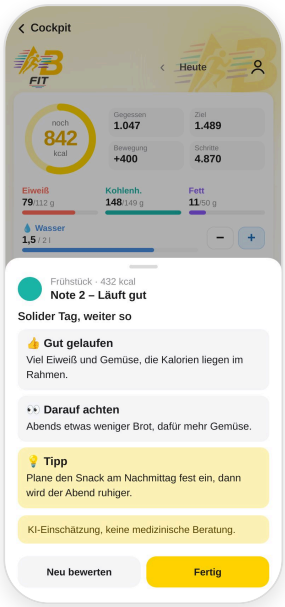
8. สรุปวัน น้ำดื่ม และการประเมินด้วย AI



สรุปวันและสัปดาห์



การประเมินของวัน



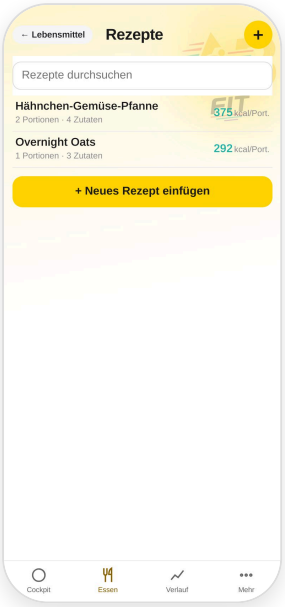
การประเมินของมื้อ

1. ในภาพรวมวันนี้ เลื่อนลงไปที่**สรุปวัน** (หรือเปิดที่ **เพิ่มเติม → สรุปวัน**)
2. **น้ำดื่ม:** แตะจำนวนลิตรที่ตรงกัน (1 – 3 ลิตร) หรือ “…” เพื่อกรอกค่าเอง
3. **ประเมินวัน:** AI ให้สัญญาณไฟจราจร เกรด สิ่งที่ทำได้ดี สิ่งที่ควรระวัง และเคล็ดลับที่ทำได้จริงหนึ่งข้อ
4. คุณยังให้ประเมินแต่ละมื้อแยกได้ด้วย: ขยายมื้อ → **ประเมินมื้อ**
5. ด้านล่าง: **น้ำหนัก**ปัจจุบัน และ**สัปดาห์**เป็นแถบแสดงแคลอรีและน้ำดื่มต่อวัน

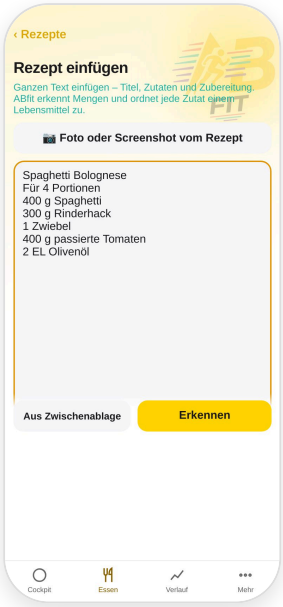
ควรรู้: การประเมินเป็นเพียงคำแนะนำเชิงโค้ช ไม่ใช่คำปรึกษาทางการแพทย์

9. สูตรอาหาร: วางข้อความ

คุณพบสูตรอาหารในแท็บ **อาหาร** ผ่านปุ่ม 📖 **สูตรอาหาร** ที่ด้านขวาบน



รายการสูตร



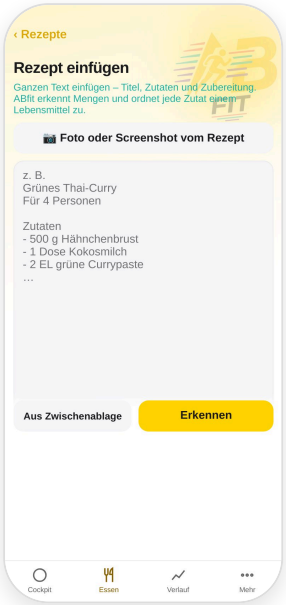
วางสูตร

สูตรพร้อมค่าโภชนาการ

1. แตะ **+ วางสูตรใหม่**
2. วางข้อความสูตร (เช่น จากเว็บไซต์ บล็อก หรือแชต AI) – หรือแตะ **“จากคลิปบอร์ด”**
3. แตะ **รู้จำ** ABfit จะจับคู่ส่วนผสมแต่ละอย่างกับอาหารและคำนวณค่าโภชนาการ
4. ตรวจสอบส่วนผสมและจำนวนเสิร์ฟ (ปรับด้วย – / +) แถวที่มี ⚠ ยังไม่ถูกจับคู่ – แตะแล้วเลือกอาหารที่ถูกต้อง
5. แตะ **บันทึกสูตร** ด้วย **ใส่ไดอารี่** คุณบันทึกหนึ่งเสิร์ฟได้ทันที สูตรที่บันทึกจะปรากฏในการค้นหาอาหารด้วย (ป้าย “สูตร”)

10. สูตรอาหารจากรูปถ่าย

สูตรมีเป็นรูปภาพเท่านั้น – ในหนังสือ นิตยสาร หรือสกรีนช็อต? ไม่ต้องพิมพ์อะไรเลย: AI ด้านภาพ (Vision) จะอ่านชื่อ ส่วนผสม ปริมาณ และจำนวนเสิร์ฟ แล้วสร้างสูตรให้คุณ



ปุ่ม “รูปหรือสกรีนช็อต” เหนือช่องข้อความ

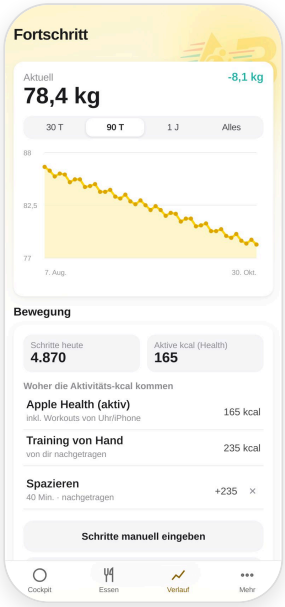
สูตรที่รู้จำได้พร้อมค่าโภชนาการ

1. เปิด **อาหาร** → 📖 **สูตรอาหาร** → **+ วางสูตรใหม่**
2. แตะ 📷 **รูปหรือสกรีนช็อตสูตร** ด้านบนแล้วถ่ายหน้าหนังสือ – หรือเลือกสกรีนช็อตจากรูปภาพของคุณ
3. รอสักครู่ (“กำลังอ่านสูตรจากรูป …”) ABfit จะรู้จำชื่อ จำนวนเสิร์ฟ และส่วนผสมแต่ละอย่างพร้อมปริมาณ แล้วจับคู่กับอาหาร
4. **ตรวจสอบผลลัพธ์:** ปรับจำนวนเสิร์ฟด้วย – / + แก้ปริมาณ แตะแถวที่ยังไม่จับคู่ (⚠) แล้วเลือกอาหารที่ถูกต้อง ลบแถวด้วย ×
5. **บันทึกสูตร** – ค่าโภชนาการต่อเสิร์ฟจะแสดงทันที ด้วย **ใส่ไดอารี่** คุณบันทึกหนึ่งเสิร์ฟ

เคล็ดลับ: ยิ่งรูปคมชัดและตรง การรู้จำยิ่งดี รูปถ่ายไม่ถูกเก็บไว้ ถูกส่งไปให้ AI วิเคราะห์เท่านั้น

11. ประวัติ: น้ำหนักและไขมันในร่างกาย

1. ในแท็บ **ประวัติ** (หรือแตะการ์ดน้ำหนักในค็อกพิต) คุณจะเห็นน้ำหนักปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลง และ – ถ้ามี – เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย
2. เลือกช่วงเวลา: **30 T, 90 T, 1 J** (คือ 30 วัน 90 วัน 1 ปี) หรือ **ทั้งหมด**
3. **น้ำหนักใหม่:** กรอกด้านล่างแล้วแตะ **บันทึก** – หรือรับอัตโนมัติผ่าน Apple Health
4. การวัดทั้งหมดอยู่ใน**ประวัติ** ลบรายการด้วย ×



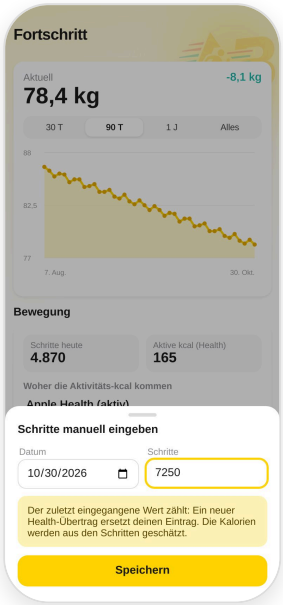
กราฟน้ำหนัก

กรอกน้ำหนักและประวัติ

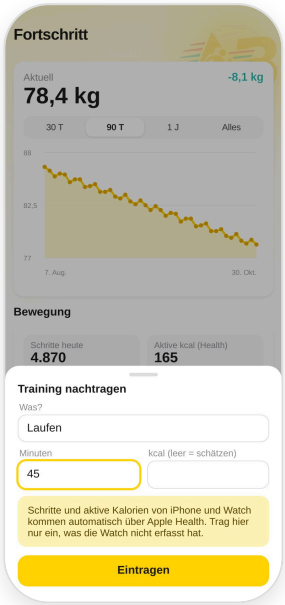
12. การเคลื่อนไหว: กรอกก้าวและการออกกำลังเอง

ก้าวและแคลอรีที่ใช้ปกติจะมาจาก Apple Health โดยอัตโนมัติ แต่คุณ**กรอกเองได้**ด้วย – เช่น เมื่อไม่ได้พก iPhone หรือยังไม่ได้ตั้งค่าการซิงก์

แท็บประวัติ → การเคลื่อนไหว



กรอกจำนวนก้าวเอง



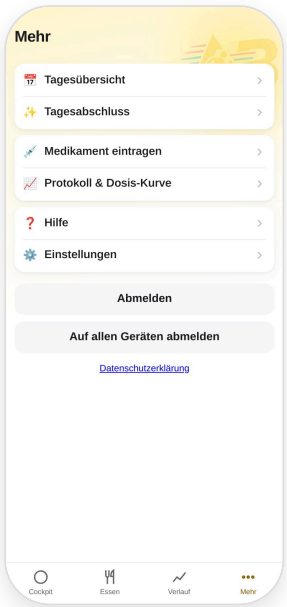
บันทึกการออกกำลัง

1. เปิด**ประวัติ** (หรือแตะ**ก้าว**ในค็อกพิต) แล้วเลื่อนไปที่ส่วน**การเคลื่อนไหว**
2. **กรอกจำนวนก้าวเอง:** กรอกวันที่และจำนวนก้าว → **บันทึก** แคลอรีที่ใช้จะถูกประมาณจากก้าวและเพิ่มงบประจำวันของคุณ
3. **+ บันทึกการออกกำลัง:** อะไร? (เช่น วิ่ง) นาที และ kcal ถ้าต้องการ (ว่าง = ABfit ประมาณ) → **เพิ่ม** จำเป็นเฉพาะเมื่อนาฬิกาไม่ได้บันทึกการออกกำลัง
4. **ค่าที่กรอกล่าสุดถูกใช้:** ก้าวและ kcal ที่คุณกรอกเองมีผลกับวันนั้นจนกว่าจะมีข้อมูลจริงจาก Apple Health เข้ามา จากนั้นค่าจาก Health จะแทนที่รายการของคุณ ถ้าข้อมูลที่ส่งมาไม่มีค่าสำหรับวันนั้น รายการของคุณจะคงอยู่
5. ลบการออกกำลังที่บันทึกด้วย ✕ ข้างรายการ

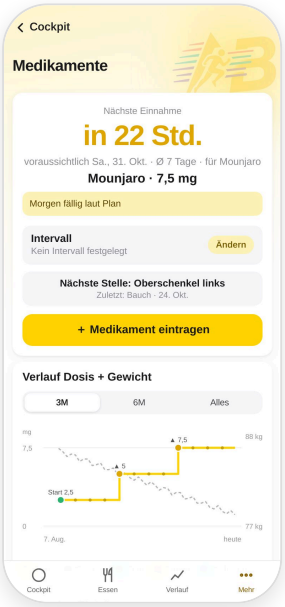
13. ยา

หน้า**ยา**คือไดอารี่การใช้ยาของคุณ – เช่น สำหรับการรักษาด้วย GLP-1 ABfit แสดงเฉพาะสิ่งที่คุณกรอกเองเท่านั้น เข้าได้สองทาง: ผ่าน**คำเตือนการใช้ยาในค็อกพิต** (แสดงเมื่อถึงกำหนด) และได้ตลอดเวลาที่ **เพิ่มเติม → บันทึกและกราฟขนาดยา** หรือ **เพิ่มเติม → บันทึกยา**

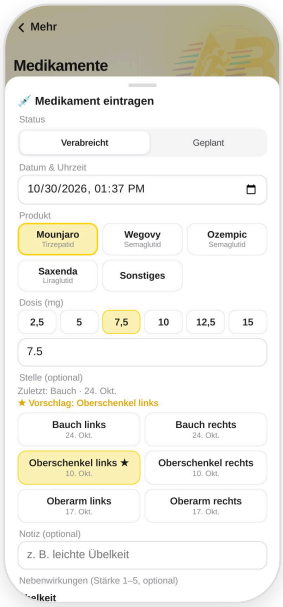
คำเตือนการใช้ยาในค็อกพิต



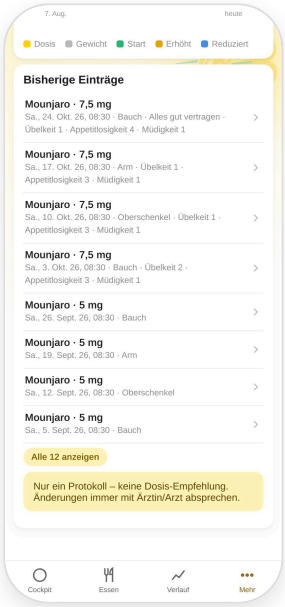
เพิ่มเติม: ยาและภาพรวมวันนี้



ครั้งถัดไปและกราฟขนาดยา



บันทึกยา



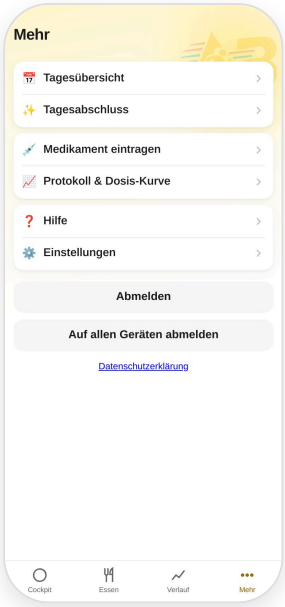
รายการก่อนหน้า

1. แตะ **+ บันทึกยา** (หรือไปโดยตรงที่ **เพิ่มเติม → บันทึกยา**)
2. ตรวจสอบ**วันและเวลา** เลือก**ผลิตภัณฑ์** (หรือ “อื่น ๆ” พร้อมชื่อของคุณเอง) แตะหรือพิมพ์**ขนาด** ถ้าต้องการใส่**ตำแหน่ง** (ท้อง ต้นขา แขน) บันทึก และผลข้างเคียง (ความแรง 1–5)
3. **บันทึก** กราฟ “แนวโน้มขนาดยา + น้ำหนัก” แสดงขนาดยาที่บันทึกคู่กับน้ำหนักของคุณ (3M, 6M หรือทั้งหมด)
4. ด้านบนคือ **“ครั้งถัดไป”**: คำนวณจากระยะห่างที่ผ่านมาของคุณเท่านั้น ใต้ **รายการก่อนหน้า** แตะรายการเพื่อแก้ไขหรือลบ
5. ถ้าใช้ตำแหน่งเดิมหลายครั้งติดกัน ABfit จะเตือนให้สลับตำแหน่ง

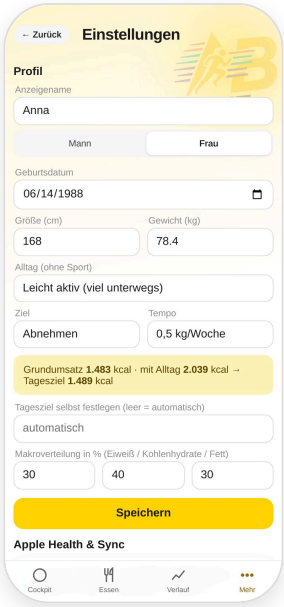
สำคัญ: ABfit เป็นเพียงบันทึกและไม่แนะนำขนาดยา ปรึกษาแพทย์ทุกครั้งก่อนเปลี่ยนขนาดยา

14. การตั้งค่า: โปรไฟล์และเป้าหมาย

1. เปิด **เพิ่มเติม** → **การตั้งค่า** – หรือแตะ**ไอคอนโปรไฟล์**สีเหลืองที่ด้านขวาบนของค็อกพิต
2. กรอกเพศ วันเกิด ส่วนสูง และน้ำหนัก
3. เลือก**กิจวัตร** (ไม่รวมกีฬา) **เป้าหมาย** (ลดน้ำหนัก รักษาน้ำหนัก เพิ่มน้ำหนัก) และ**จังหวะ**
4. ABfit จะคำนวณเป้าหมายรายวันจากข้อมูลนี้ คุณกำหนดเองได้ด้วย
5. ถ้าต้องการ ตั้ง**สัดส่วนมาโคร**เป็นเปอร์เซ็นต์ (รวมกัน 100 %)
6. **บันทึก** – เป้าหมายใหม่มีผลทันที



แท็บเพิ่มเติม

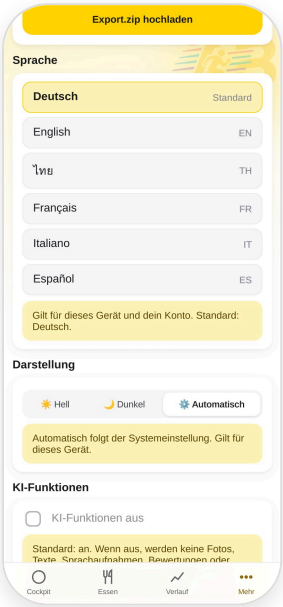


การตั้งค่า → โปรไฟล์

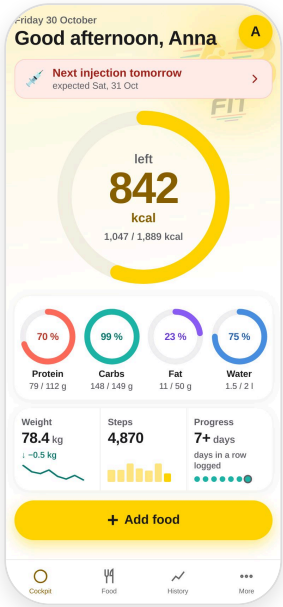
15. เลือกภาษา (6 ภาษา)

ABfit มีหกภาษา: **Deutsch, English, ไทย, Français, Italiano และ Español** ภาษาเริ่มต้นคือภาษาเยอรมัน

1. เปิด **เพิ่มเติม** → **การตั้งค่า** แล้วเลื่อนไปที่**ภาษา**
2. แตะภาษาที่ต้องการ แอปจะเปลี่ยนทันที
3. การเลือกมีผลกับอุปกรณ์เครื่องนี้และบัญชีของคุณ



เลือกภาษา



English

ไทย

Français

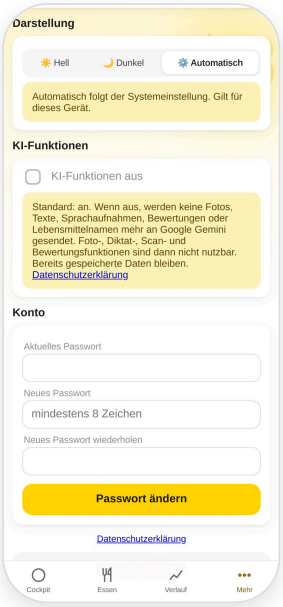
Italiano

Español

16. เปลี่ยนรหัสผ่านและบัญชี

1. เปิด **เพิ่มเติม** → **การตั้งค่า** แล้วเลื่อนไปที่**บัญชี**
2. กรอก**รหัสผ่านปัจจุบัน**
3. พิมพ์**รหัสผ่านใหม่**สองครั้ง (อย่างน้อย 8 ตัวอักษร) แล้วแตะ **เปลี่ยนรหัสผ่าน**
4. ด้วย **ลบบัญชี** (ล่างสุด สีแดง) คุณจะลบรายการ สูตร น้ำหนัก ข้อมูล Health และยาทั้งหมดอย่างถาวรหลังยืนยัน – ย้อนกลับไม่ได้

สำคัญ: อย่าแชร์รหัสผ่านและคีย์ Health ให้ผู้อื่น



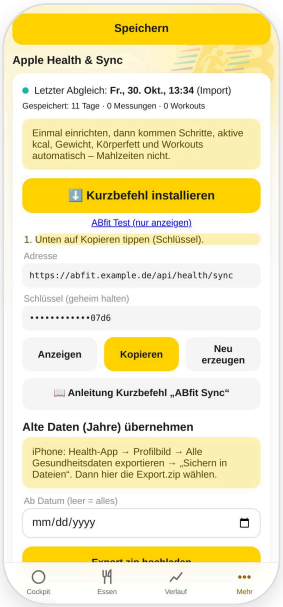
การตั้งค่า → บัญชี

17. เชื่อมต่อ Apple Health

ด้วยทางลัด **“ABfit Sync”** iPhone ของคุณจะส่งก้าว แคลอรีที่ใช้ น้ำหนัก ไขมันในร่างกาย และการออกกำลังกายให้ ABfit ตั้งค่าครั้งเดียว หลังจากนั้นทำงานอัตโนมัติ (ถ้าไม่ใช้ Health ให้กรอกก้าวและการออกกำลังเองหัวข้อที่ 12)

ก) ติดตั้งทางลัด

1. ใน ABfit เปิด **เพิ่มเติม → การตั้งค่า → Apple Health และ Sync** แล้วแตะ **คัดลอก** ข้าง “คีย์” (อย่าแชร์คีย์ให้ใคร)
2. แตะ **⬇ ติดตั้งทางลัด → เพิ่มทางลัด**
3. วางคีย์ที่คัดลอกลงในช่อง → **เพิ่ม**
4. แตะทางลัดหนึ่งครั้งและ**อนุญาต**การเข้าถึง Health (เปิดทุกหมวด) เมื่อถูกถามเรื่องที่อยู่อินเทอร์เน็ต ให้เลือก **อนุญาตเสมอ**
5. ข้อความแสดงผลจะปรากฏด้านบน และใน ABfit จะแสดง “ซิงก์ล่าสุด”



Apple Health และ Sync

ข) อนุญาตข้อมูลปริมาณมาก

1. เปิด**การตั้งค่า** iPhone → **แอป** → **ทางลัด** → **ขั้นสูง**
2. เปิด **“อนุญาตการแชร์ข้อมูลจำนวนมาก”** มิฉะนั้นการซิงก์จะหยุดเมื่อมีค่าจำนวนมาก
3. ควรเปิด **“อนุญาตการรันสคริปต์”** ด้วย หรือยืนยันข้อความเกี่ยวกับสคริปต์ถ้า iPhone ถาม

ค) ระบบอัตโนมัติ: หลายครั้งต่อวันโดยอัตโนมัติ

1. เปิดแอป**ทางลัด** → **ระบบอัตโนมัติ** ด้านล่าง → **+** (หรือ “ระบบอัตโนมัติใหม่”)
2. เลือก **เวลาของวัน** → เช่น **9:00** → **ทุกวัน**
3. เลือก **เรียกใช้ทันที** และปิด **“แจ้งเตือนเมื่อเรียกใช้”** → ถัดไป
4. เลือก **ABfit Sync** → **เสร็จสิ้น**
5. ทำซ้ำสำหรับเวลาอื่น เช่น **13:00, 18:00 และ 21:30**
6. ยังทำได้อีก: **+** → **แอป** → **สุขภาพ** → “ถูกเปิด” → เรียกใช้ทันที → ABfit Sync

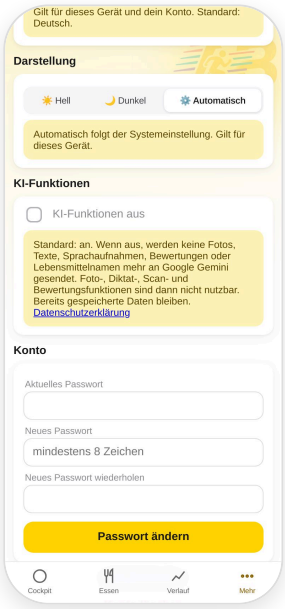
สำคัญ: ถ้า iPhone ล็อกอยู่ Apple จะไม่ส่งข้อมูล Health การรันครั้งถัดไปจะดึงข้อมูล 7 วันล่าสุดมาให้ครบ

ง) นำเข้าข้อมูลเก่า (หลายปี)

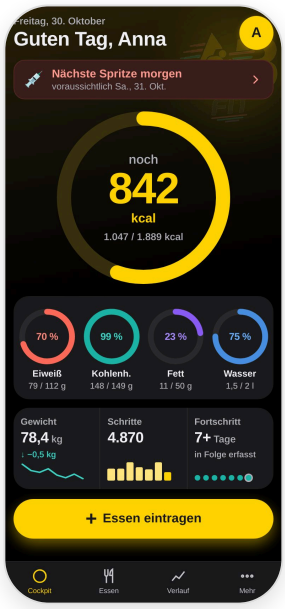
1. **แอปสุขภาพ** → รูปโปรไฟล์ที่ด้านขวาบน → **ส่งออกข้อมูลสุขภาพทั้งหมด** → ส่งออก
2. เลือก **บันทึกลงไฟล์**
3. ใน ABfit: **เพิ่มเติม** → **การตั้งค่า** → **Apple Health และ Sync** → **อัปโหลด Export.zip** → เลือกไฟล์ (ตั้งแต่วันที่ ถ้าต้องการ)
4. แถบแสดงความคืบหน้า – เปิดแอปค้างไว้จนจบ

18. การแสดงผล: สว่างและมืด

1. เปิด **เพิ่มเติม** → **การตั้งค่า** แล้วเลื่อนไปที่**การแสดงผล**
2. **อัตโนมัติ**ตามการตั้งค่าของอุปกรณ์ (สว่างตอนกลางวัน มืดตอนกลางคืน หากตั้งไว้)
3. **สว่าง**หรือ**มืด**บังคับใช้การแสดงผลนั้น
4. การตั้งค่ามีผลกับอุปกรณ์เครื่องนี้



การตั้งค่า → การแสดงผล

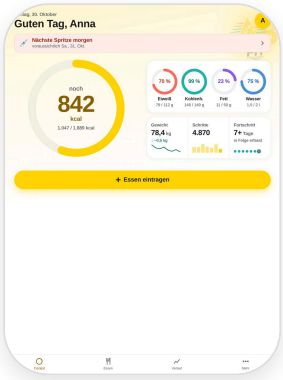


ค็อกพิตในโหมดมืด

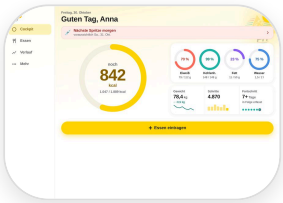
19. iPad และคอมพิวเตอร์

ABfit ปรับตามขนาดหน้าจอ – ไม่ต้องสลับอะไร และเป็นข้อมูลเดียวกับบน iPhone เสมอ

1. **iPhone / หน้าจอแคบ:** หนึ่งคอลัมน์ สี่แท็บ (ค็อกพิต อาหาร ประวัติ เพิ่มเติม) อยู่ด้านล่าง
2. **iPad แนวตั้ง (ตั้งแต่ความกว้างประมาณ 768 px):** ค็อกพิตใช้สองคอลัมน์ – วงแหวนแคลอรีใหญ่ทางซ้าย วงแหวนสี่วงและการ์ดน้ำหนัก ก้าว ความคืบหน้าทางขวา แท็บยังอยู่ด้านล่าง
3. **iPad แนวนอนและคอมพิวเตอร์ (ตั้งแต่ประมาณ 1024 px):** แท็บเป็น**แถบด้านข้างทางซ้าย** และเนื้อหาจัดกึ่งกลางอย่างสงบตา
4. บนคอมพิวเตอร์ เปิด ABfit ในเบราว์เซอร์ผ่านลิงก์เดียวกันและเข้าสู่ระบบด้วยบัญชีเดียวกัน

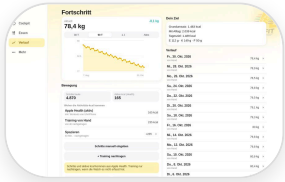


iPad แนวตั้ง: ค็อกพิต



iPad แนวนอนพร้อมแถบด้านข้าง

คอมพิวเตอร์: ค็อกพิต



คอมพิวเตอร์: ประวัติ

20. คำถามที่พบบ่อย

ฉันบันทึกซ้ำโดยไม่ตั้งใจ

ขยายมื้อ → เลือก → ติ๊กรายการที่ซ้ำ → ลบ ปุ่มจะล็อกหลังแตะครั้งแรกเพื่อไม่ให้เกิดซ้ำอีก

การรู้จำรูปถ่ายผิดพลาด

ในรายการตรวจสอบ แตะแถวแล้วเลือกอาหารที่ถูกต้อง ปรับกรัม หรือลบแถวด้วย × – แล้วค่อยเพิ่ม ใช้ได้กับรูปสูตรและรูปตารางโภชนาการด้วย

ฉันกินไม่หมด – จะหักออกอย่างไร?

หลังบันทึกจากรูปถ่าย แตะ “ถ่ายรูปส่วนที่เหลือ” ทันที (หรือภายหลังผ่านการ์ด “กินไม่หมด?” ในภาพรวมวันนี้) ถ่ายรูปจานหลังกินเสร็จ ตรวจแถบเลื่อน แล้วแตะ “หักส่วนที่เหลือ” เลิกทำได้ตลอดเวลาผ่านรายการ → “หักส่วนที่เหลือแล้ว” → “ยกเลิกการหัก”

ก้าวของฉันไม่เข้ามา

เริ่มทางลัด “ABfit Sync” ด้วยตนเองหนึ่งครั้งแล้วอ่านข้อความ ตรวจสอบว่าอนุญาตการเข้าถึง Health และเปิด “อนุญาตการแชร์ข้อมูลจำนวนมาก” แล้ว ถ้าจำเป็นให้กรอกก้าวเองที่ ประวัติ → การเคลื่อนไหว

ทำไมเป้าหมายรายวันของฉันสูงกว่าเมื่อวาน?

การเคลื่อนไหว (ก้าว กีฬา แคลอรีที่ใช้) เพิ่มงบของวันนั้น

คนอื่นเห็นข้อมูลของฉันได้ไหม?

ไม่ได้ ทุกบัญชีแยกจากกัน อย่าแชร์รหัสผ่านและคีย์ Health

แอปดูแปลกหลังอัปเดต

ปิด ABfit ให้สนิท (ปัดขึ้นจากขอบล่าง) แล้วเปิดใหม่ – เวอร์ชันใหม่จะโหลด

ABfit บอกได้ไหมว่าฉันควรใช้ยาเท่าไร?

ไม่ได้ หน้ายาเก็บเฉพาะสิ่งที่คุณกรอก โปรดสอบถามแพทย์เรื่องขนาดยาเสมอ

“ภาพรวม” และ “ยา” หายไปไหน?

ยังอยู่ครบ “ภาพรวม” เดิมตอนนี้ชื่อภาพรวมวันนี้: แตะวงแหวนแคลอรีใหญ่ในค็อกพิต หรือเปิด เพิ่มเติม → ภาพรวมวันนี้ ส่วนยาเปิดผ่านคำเตือนการใช้ยาในค็อกพิต หรือที่ เพิ่มเติม → บันทึกยา หรือ บันทึกและกราฟขนาดยา

มีคู่มือในเบราว์เซอร์ด้วยไหม?

มี: เพิ่มเติม → ช่วยเหลือ แสดงวิธีใช้สั้น ๆ ในแอป ผ่าน “เปิดคู่มือฉบับเต็มพร้อมรูปภาพ” คุณจะไปยังหน้าช่วยเหลือที่มีภาพรวม ฟีเจอร์และคู่มือการใช้งาน ทั้งสองมีเป็น PDF ให้ดาวน์โหลดด้วย

ภาพหน้าจอทั้งหมดแสดงบัญชีตัวอย่าง “Anna” ที่มีข้อมูลสมมติ และแอปเป็นภาษาเยอรมันซึ่งเป็นภาษาเริ่มต้น ABfit ไม่สามารถแทนคำปรึกษาทางการแพทย์หรือโภชนาการ