

運動營養追蹤系統快速使用手冊

運動員網頁

註冊

1. 按[Register]註冊新帳號



運動員

Welcome Back !

user@gmail.com

.....

Remember me

登入

Forgot your password?

Don't have an account ? [Register](#)

1

註冊

運動員平台註冊

1. 填寫[姓名]、帳號[E-Mail]
2. 按[發送認證碼]取得認證碼

姓名

Test1

E-mail

homerhomer0612@gmail.com

發送認證碼

1

2

E-mail 認證碼

——

密碼

請輸入6-20位密碼*

確認密碼

請再次輸入密碼*



By registering you agree to the Nutrition & Performance
[Terms of Service](#) and [Privacy Policy](#).

註冊

註冊

1. 填寫[姓名]、帳號[E-Mail]
2. 按[發送認證碼]取得認證碼
3. 按[確認]，傳送至E-Mail

運動員平台註冊

姓名 1

E-mail 2

E-mail 認證碼 3

密碼

確認密碼

By registering you agree to the Nutrition & Performance
[Terms of Service](#) and [Privacy Policy](#).

Test1

E-mail

E-mail 認證碼

已經傳送，請於5分鐘內完成認證

請再次輸入密碼*

By registering you agree to the Nutrition & Performance
[Terms of Service](#) and [Privacy Policy](#).

Already have an account ? [Login](#)

註冊

1. E-Mail收信，注意，可能會傳到垃圾郵件(Spam Mail)
2. 點選Mail
3. 收到認證碼

✓ 垃圾郵件 寄件者 收件者 附件

系統會自動刪除垃圾郵件內超過 30 天的項目
立即清空垃圾郵件

1 健中資訊 Nutrition & Performance 註冊認證信 06:53
會員註冊成功通知 你好 Nutrition & Perfo... ☆

2 OPENTIX電子報 [OPENTIX探險王] 12/20 前購買 2 檔不... 05:37
若您無法正常閱讀此信，請點選此處看... ☆

台灣帆軟 智慧排程解決方案 | 產線異常不斷？用「... 11月6日
在瀏覽器中閱讀此郵件 在傳統製造業...

水面上與水面下 運用藝術化解焦慮、學會與情緒共處 八... 11月6日
以藝術輔助療法幫助自己面對情緒、接納...

Global Mall 環球購物中心 桃園 A8 年末感謝祭 🎉 刷 GMpay 滿 300... 11月5日
冬季保養組 5 折起 😊 出示 EDM 畫面免費...

帆軟學堂 提升決策效率：掌握 FineRepo 11月5日
學會 FineReport，提升數據可視化

會員註冊成功通知

你好

Nutrition & Performance 認證碼
123456，請於 5 分鐘內完成認證

123456

此認證碼將於 5 分鐘內失效，若要重新申請
請回 Nutrition & Performance 主頁 重新
註冊，並立即至 EMail 信箱確認。

Nutrition & Performance

這封郵件是寄到

homerhomer0612@gmail.com

您會收到這封郵件是由於您使用這個郵件帳號註冊成為 Nutrition & Performance 的會員

回覆

轉寄

註冊

1. 輸入認證碼
2. 輸入密碼，確認密碼
3. 按[註冊]，完成註冊

Test1

E-mail
homerhomer0612@gmail.com

發送認證碼

E-mail 認證碼
123456

密碼

確認密碼

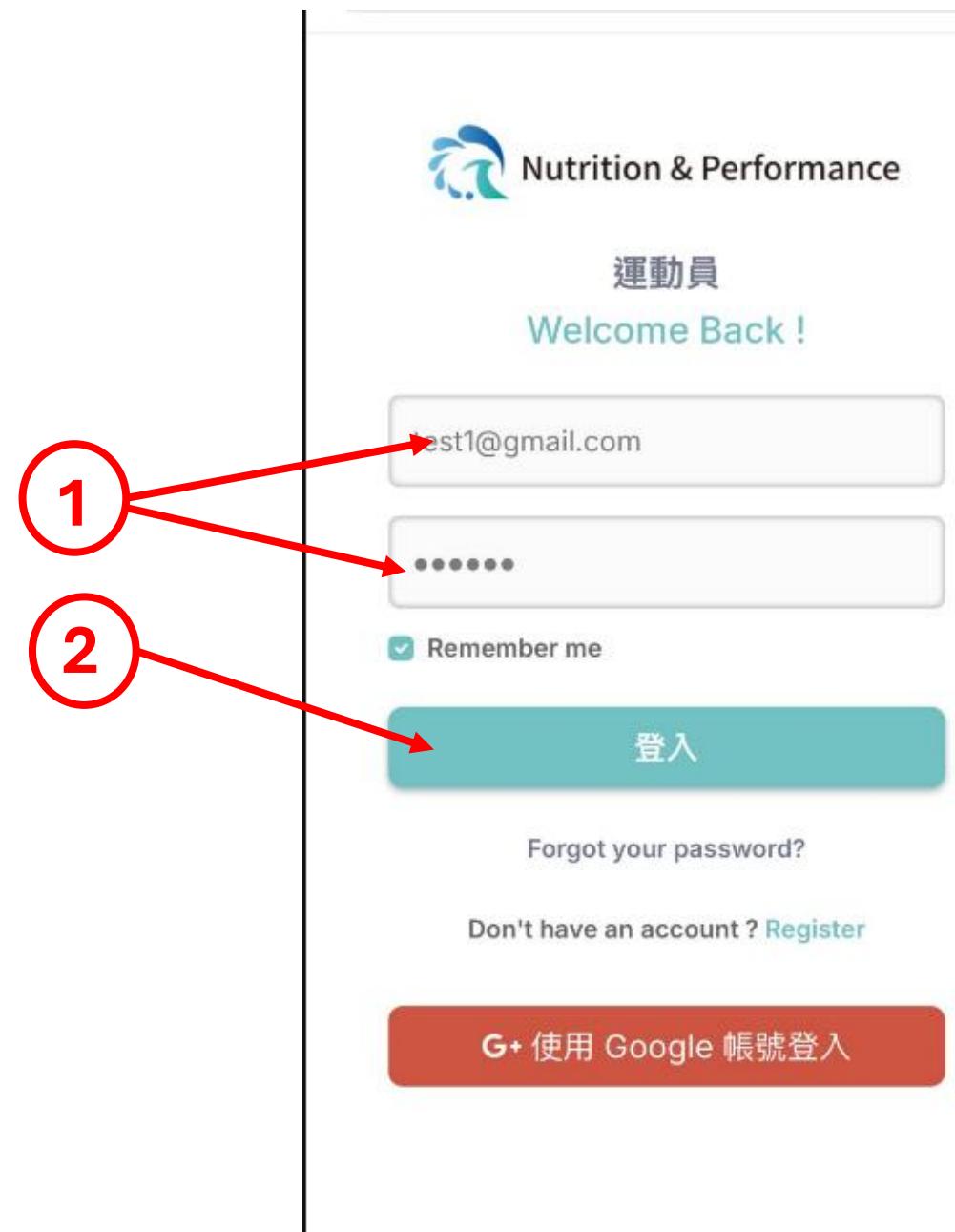
By registering you agree to the Nutrition & Performance
Terms of Service and Privacy Policy.

註冊

Already have an account ? [Login](#)

登入

1. 輸入帳號密碼
2. 按[確認]登入



登入

1. 完成登入





飲食紀錄

1. 選手個人資料
2. 飲食計畫資訊
3. 目標管理現狀
4. 快速新增飲食日誌
5. 飲食日誌查詢與建議
6. 營養達成率
7. 飲食資料圖表

1. 林瑪麗

距離
2025年10月31日
還有14天

現在的狀況	目標	還有
體重 62	60	-2.0 公斤
體脂率 19	18	-1.0 %

2. 3. 4. 5. 6. 7.

新增紀錄

1. 新增飲食照片
2. 選擇日期
3. 選手狀態

新增飲食日誌

1

+ 點此加入一張照片

2

2025年10月15日 17:47

3

本日訓練課表強度

休息時間

低

中

高

現在怎麼餓了？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完全
不餓

極度
飢餓

新增照片

1. 選擇照片
2. 按[完成]確認

取消 已選取 1 張照片 完成

2

1



完成每日飲食

1. 紀錄選手狀態
2. 按[上傳]確認

現在身體疲倦程度 ? 5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

完全
不累

極度
疲倦

最近一次訓練的整體費力程度 (RPE) ? 5

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

沒有訓練
非常輕鬆

適應輕鬆

吃力
非常吃力

極限吃力

備註

有點飽

上傳

1

2

營養完成率

1. 首頁->完成率
2. 選擇原文(不要翻譯)
3. 選擇日期
4. 營養細項



飲食紀錄

1. 飲食紀錄
2. 選擇日期
3. 飲食建議(休息日、低、中、高訓練強度)
4. 資料細項



飲食追蹤

1. 飲食追蹤
2. 選擇日期
3. 資料選項(熱量、巨量倉庫、六大類食物)
4. 資料細項



帳號編輯

1. 點選大頭貼
2. 編輯個人資料
3. 修改密碼
4. 登出
5. 通知

The screenshot shows a mobile application interface for account management. At the top, there is a navigation bar with a bell icon (circled 1) and a profile picture (circled 5). Below the navigation bar, the user's name is displayed as '林瑪麗' (Lamary) with a profile picture. The date '2025年10月31日' (October 31, 2025) is shown, along with a '距離' (Distance) section and a '還有 14 天' (14 days left) timer.

On the right side, a vertical sidebar provides options for account management:

- 2. **個人資料** (Personal Information) - Circled 2, with an arrow pointing to the '個人資料' button.
- 3. **帳號密碼** (Account Password) - Circled 3, with an arrow pointing to the '帳號密碼' button.
- 4. **登出** (Logout) - Circled 4, with an arrow pointing to the '登出' button.
- 5. **通知** (Notifications) - Circled 5, with an arrow pointing to the '通知' button.

Below the sidebar, there is a summary table showing current status, goals, and progress:

現在的狀況	目標	還有
體重 62	60	-2.0 公斤
體脂率 19	18	-1.0 %

At the bottom of the sidebar, there are links for '關於' (About), '隱私權政策' (Privacy Policy), '條款與條件' (Terms and Conditions), and '聯絡我們' (Contact Us).

選手資料



個人資料



編輯頭像

姓名

林瑪麗

暱稱

Jessica

性別

1

女

生日

1997年6月20日



變更密碼

1. 輸入舊密碼
2. 輸入新密碼
3. 按[確認]完成



圖表資料

1. 按[三]進入側選單
2. 按[追蹤]
3. 選日期顯示圖表

