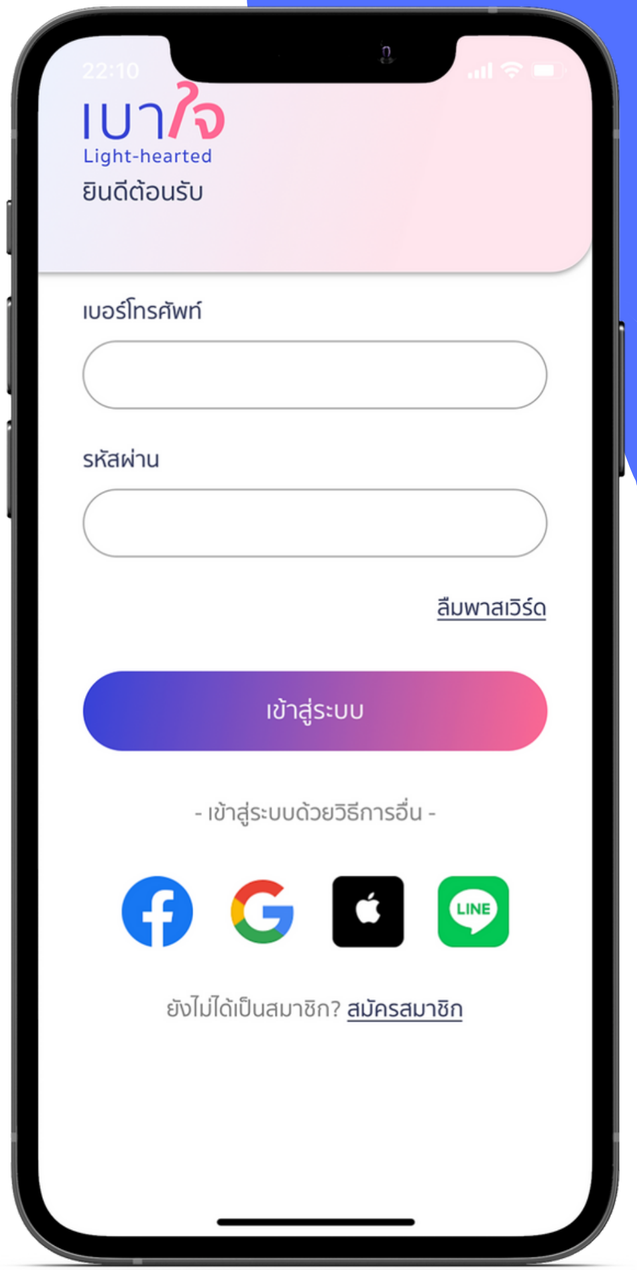
Baojai Guide Book

10 Steps to Baojai

STEP 1

Register

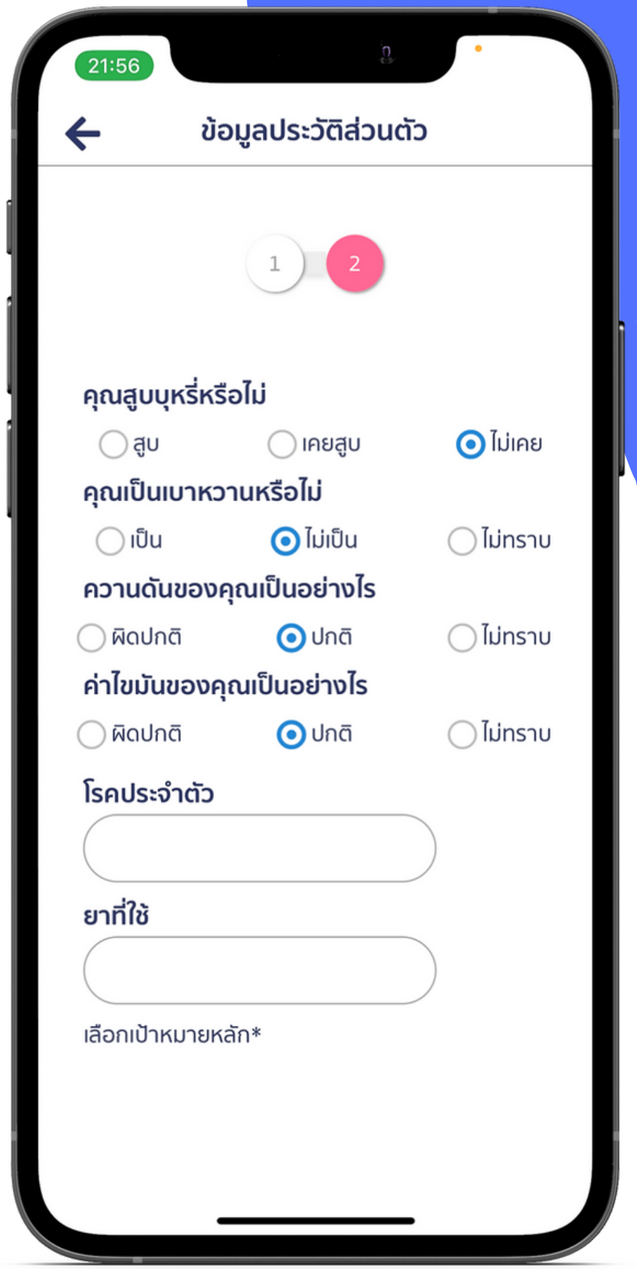
ลงทะเบียนกับเราผ่านช่องทางต่างๆ เรามีข้อตกลงก่อนการใช้งาน และนโยบายความเป็นส่วนตัว ข้อมูลของคุณจะถูกจัดเก็บอย่างปลอดภัย



STEP 2

ให้เรารู้จักคุณมากขึ้น

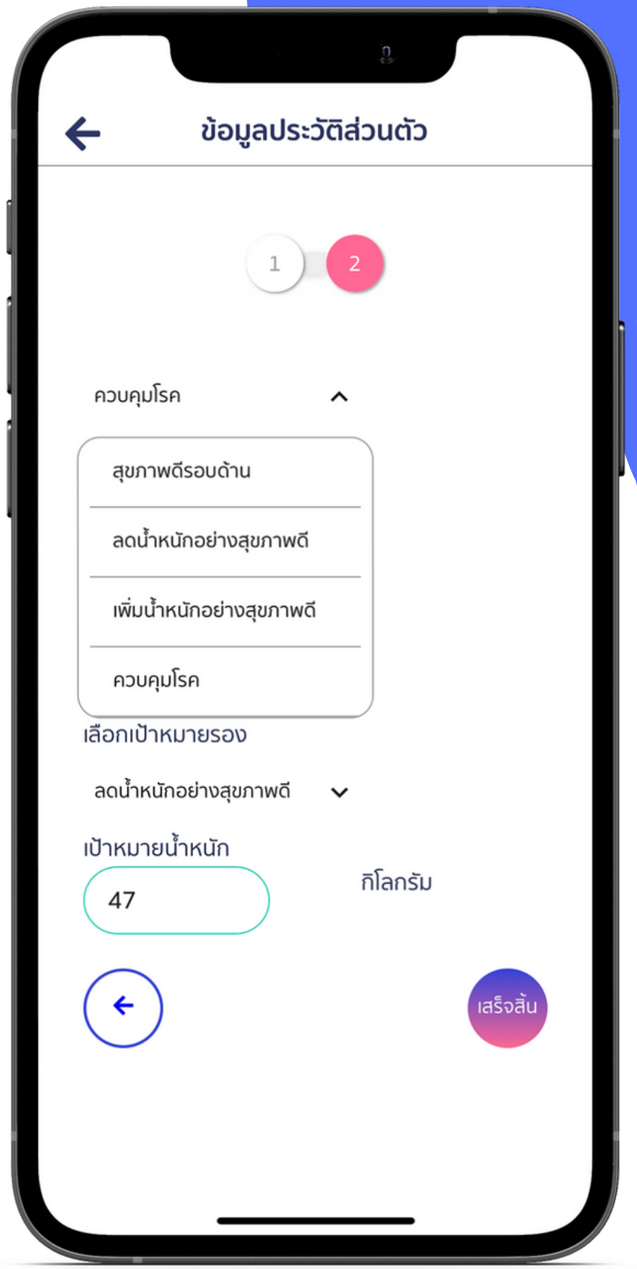
เพื่อให้เราให้คำแนะนำด้านต่างๆกับคุณได้อย่างถูกต้อง กรุณากรอกข้อมูลด้านสุขภาพนะคะ



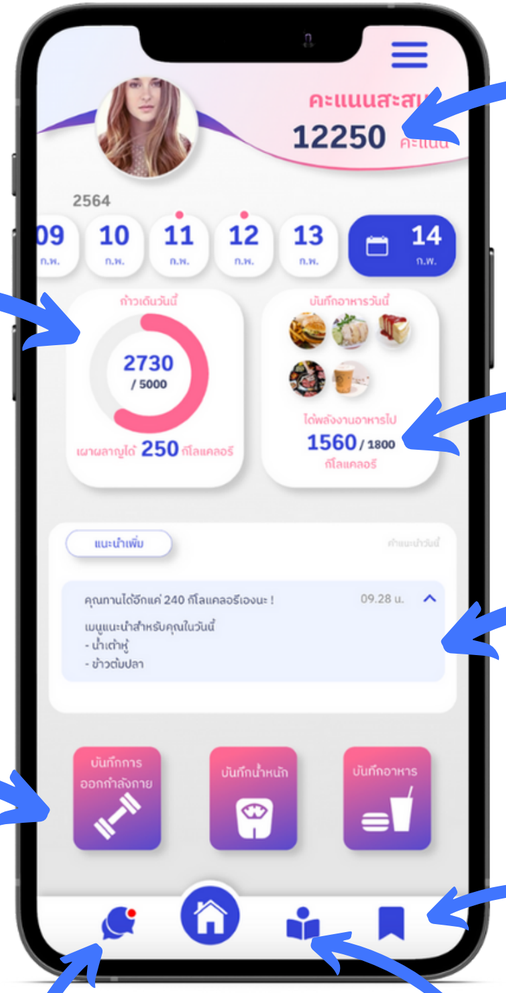
STEP 3

กำหนดเป้าหมายร่วมกัน

เราอยากรู้ว่าอะไรคือเป้าหมายด้านสุขภาพของคุณ เราจะช่วยแนะนำให้คุณบรรลุเป้าหมายอย่างมีความสุข



แอปพร้อมแล้ว ลองเล่นกันเลย



คะแนนสะสม

Daily Goal ก้าวเดินประจำวัน

ปริมาณแครอลี่ที่ควรทานต่อวัน

คำแนะนำจากเราเพื่อคุณโดยเฉพาะ

บอกเราเกี่ยวกับคุณ

บทความที่บันทึกไว้

บทความ

คุยกับเรา

ฟีเจอร์เยอะเกินไปใช่มั้ย ?

เราจะอธิบายทีละอัน

STEP 4

บอกเราว่าคุณทานอะไร?

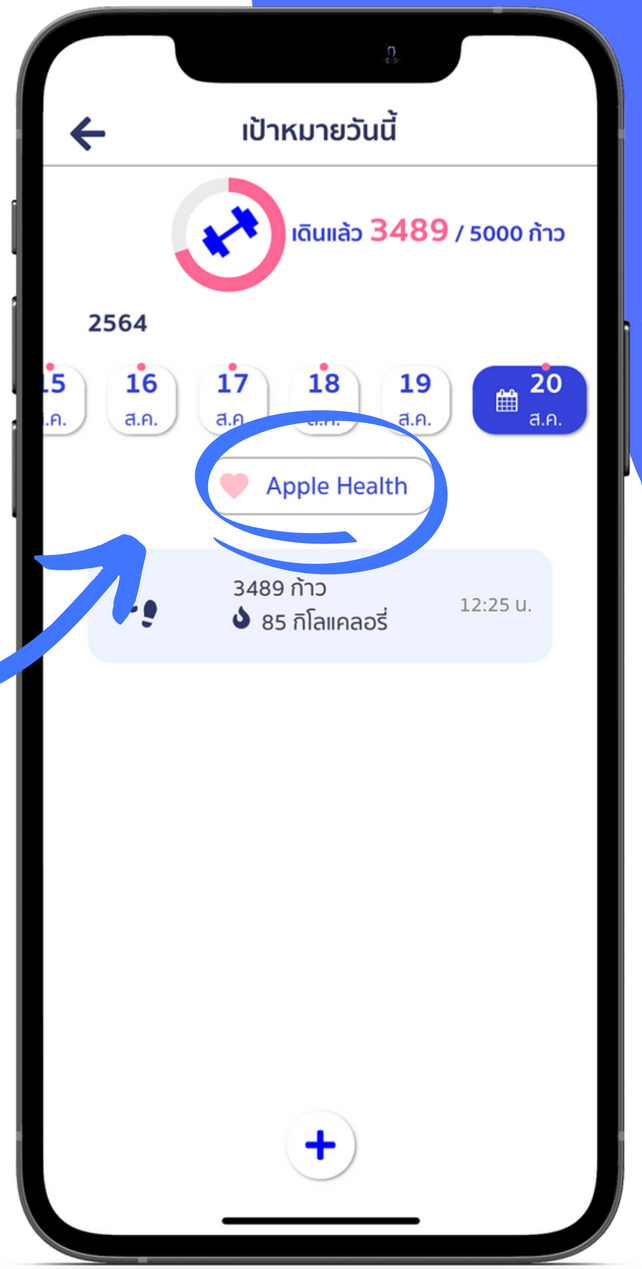
เรามี Roger AI ทายชื่ออาหารเมนูต่างๆ Roger จะแสดงเมนูอาหารที่มีความเป็นไปได้ และบอกแคลอรี่ของอาหารมื้อที่คุณถ่าย เราจะเก็บโภชนาการของอาหารนั้นนั้นไว้ เพื่อใช้ให้คำแนะนำแก่คุณ

STEP 5

บอกเราว่าคุณมี Lifestyle แบบไหน?

คุณสามารถนับก้าวเดินได้อย่างอัตโนมัติ โดยเชื่อมต่อกับ Google Fit และ Apple Health และสามารถเชื่อมต่อกับนาฬิกาออกกำลังกายผ่านช่องทางเดียวกัน

หากเชื่อมข้อมูลสำเร็จ ระบบจะขึ้นว่า "เชื่อมข้อมูลทันที"

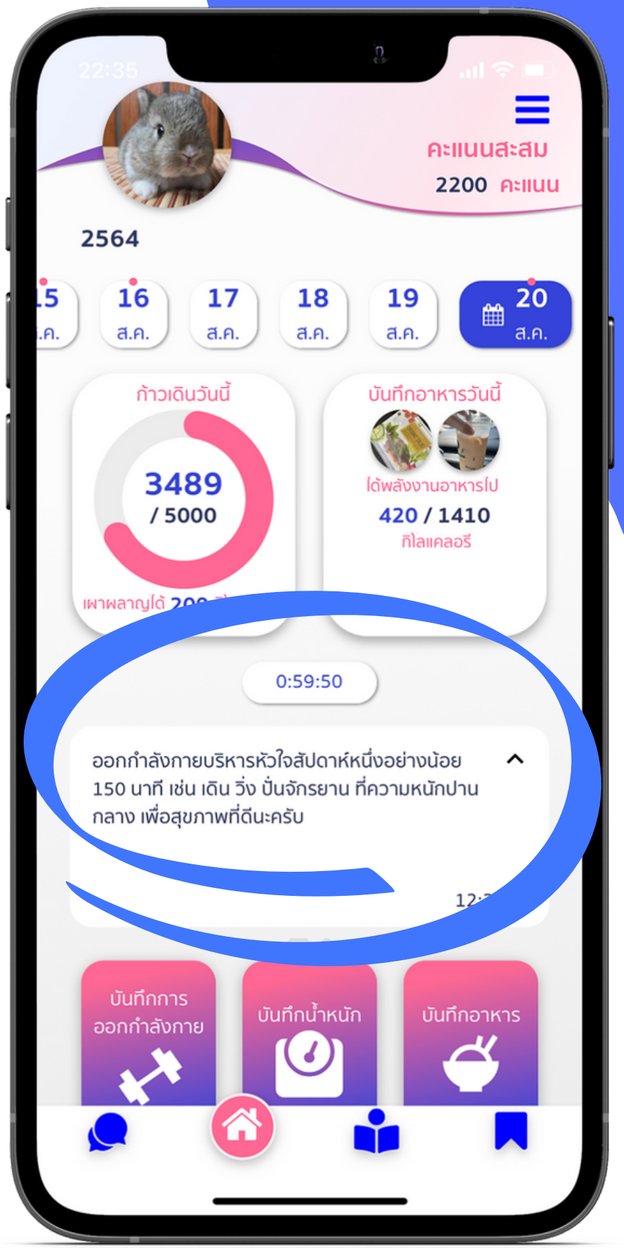


หรือสามารถบันทึกเองก็ได้ ผ่านช่องทางที่เราเตรียมไว้ให้ ระบบจะคำนวนพลังงานที่เผาผลาญให้แบบอัตโนมัติ

STEP 6

ขอคำแนะนำจากเราได้ตลอด 24 ชั่วโมง

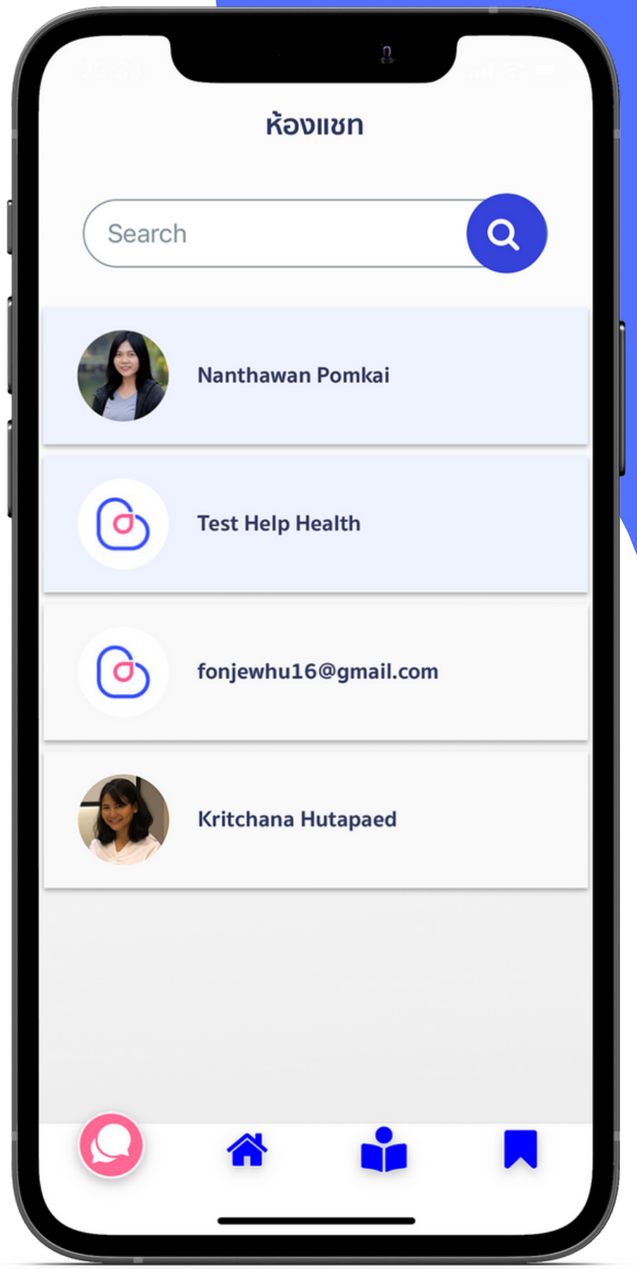
คลิก 'ขอคำแนะนำ' เราจะนำข้อมูลที่คุณให้เรา มาประมวลผลและให้คำแนะนำด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับคุณที่สุดเพื่อให้คุณบรรลุเป้าหมายด้านสุขภาพ



STEP 7

หรือจะปรึกษาเราก็ได้นะ

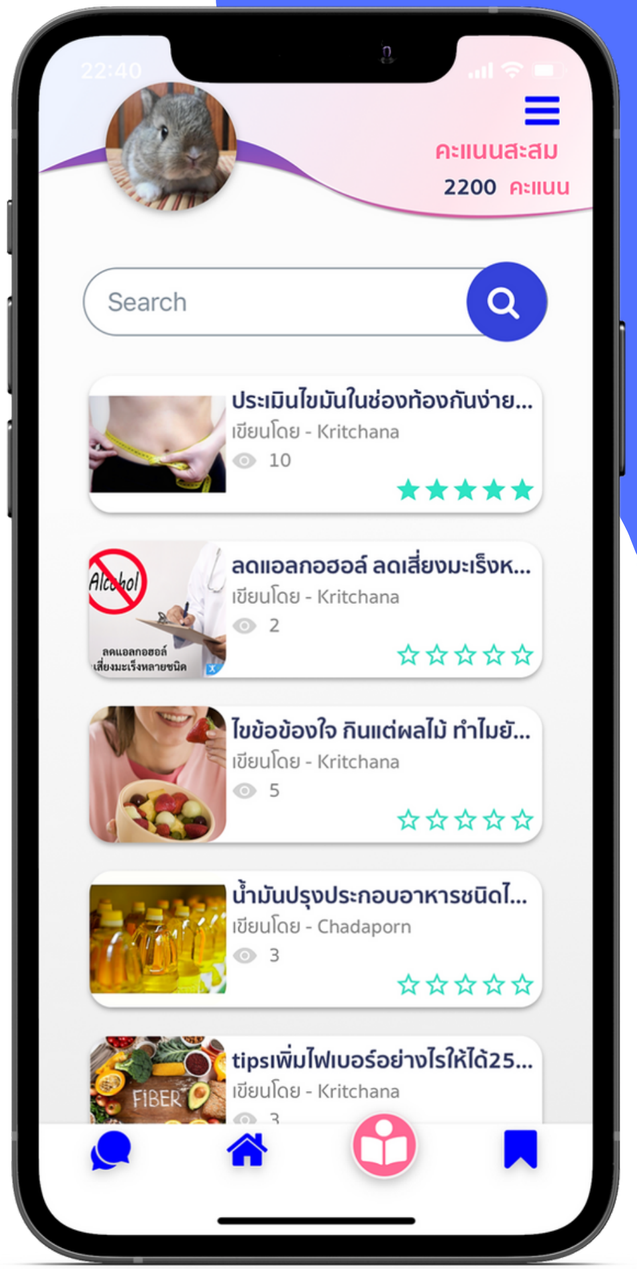
เรายกทีมผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น นักกำหนดอาหาร วิทยาศาสตร์การกีฬา นักจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอน คอยให้คำปรึกษากับคุณ ทักเรามาเลย



STEP 8

เราเลือกบทความมาไว้ให้คุณ

บทความที่คุณเห็น เราเลือกมาแล้วว่าเหมาะกับคุณ มีทั้งวีดีโอ ข้อความเสียง หรืออยากอ่านเรื่องไหนเป็นพิเศษ ลอง "ค้นหา"ดูได้นะ



STEP 9

คะแนนสะสม ทำอะไรได้บ้าง

ทุกครั้งที่คุณออกกำลังกายหรือบันทึกอาหารเรามีคะแนนให้ คะแนนของคุณทำอะไรได้บ้าง อย่าลืมเข้าแอปมาเช็คข่าวจากเราบ่อยๆนะ

STEP 10

นำข้อความจากเราไปลองใช้ในชีวิตประจำวัน

เป้าหมายของเราคืออยากให้คุณสุขภาพดี อย่างมีความสุข อย่าลืมนำคำแนะนำจากเราไปใช้นะ

เบาใจ

Light Hearted

ตารางการแลกคะแนน

คะแนนได้จากอะไรบ้าง (กิจกรรมประจำวัน)

• เชื่อมกับ Health และ Fit และเข้าแอปทุกวัน	100 คะแนน
• บันทึกอาหารครบ 3 ครั้ง	100 คะแนน
• เดินครบ 5,000 ก้าว	500 คะแนน
• เดินครบ 10,000 ก้าว	500 คะแนน

ตารางการแลกคะแนน

คะแนนได้จากอะไรบ้าง (จาก YHelp-YHealth)

• อัพเดทข่าวสารในกลุ่มแชทวันละ	100 คะแนน
• ทำแบบประเมินรายวัน	100 คะแนน

คะแนนเอาไปทำอะไรได้บ้าง

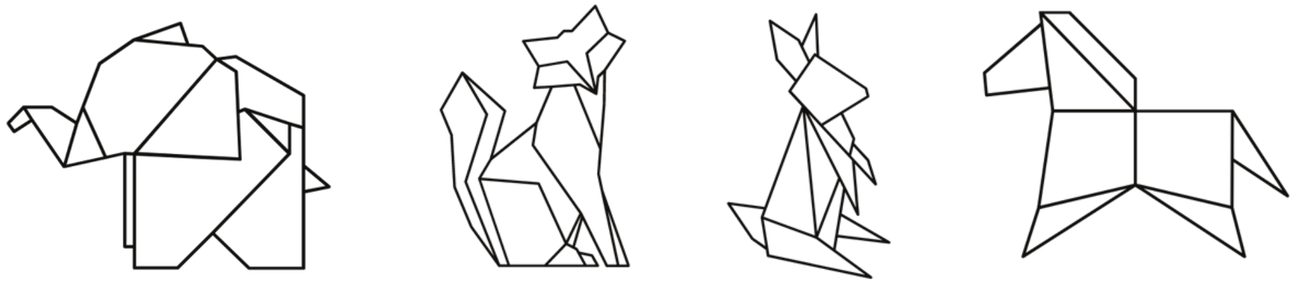
ทุกๆ 20,000 คะแนน นำไปแลก Voucher มูลค่า 100 บาท
จาก Partner ของเรา

Grab

SPECIAL OFFER

พิเศษ! เฉพาะสมาชิกโครงการ YHelp-YHealth

เดินครบ 50,000 ก้าวรับไปเลย Voucher Grab มูลค่า 100 บาท



ในแชทกลุ่ม YHelp-YHealth ตัวตนของคุณจะถูกเก็บเป็นความลับ

เราจะแทนรูปของคุณด้วยตัวการ์ตูนแบบนี้
ขอความกรุณาไม่แชร์ข้อมูลที่มีความอ่อนไหวนะคะ