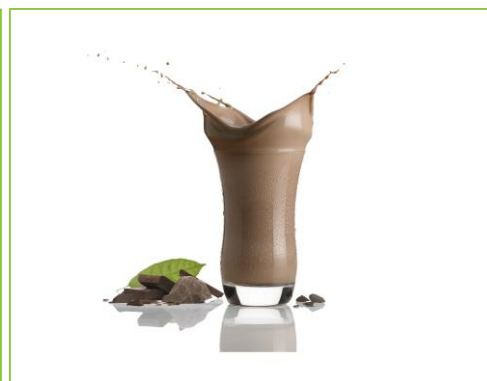




InBodyBAND 健康智能手環 及 BodyKey App 2.0 使用手冊



手冊內容總覽

開始使用

- 替 InBodyBAND 健康智能手環充電
- 使用智慧型手機下載 BodyKey App
- 在 BodyKey App 上註冊
- 認識 BodyKey App
- 將 InBodyBAND 手環和智慧型手機配對
- 認識 InBodyBAND 健康智能手環

測量身體組成

- 獲得準確檢測結果指南
- 正確的檢測姿勢
- 進行 InBody 檢測

個人化評估

- 進行 BodyKey 評估

目標體重

- 設定目標體重

查看個人化建議

- 查看飲食及運動建議

追蹤身體活動

- 追蹤運動活動
- 設定步數目標
- 測量心率

追蹤飲食及熱量

- 記錄飲食日誌

追蹤睡眠狀況

- 監控睡眠指南

其他功能

- 查看進度報告
- 設定提醒提醒
- 編輯個人資料
- 瞭解隱私權
- 瞭解任務

常見問題



開始使用

恭喜你成功註冊 BodyKey App！你將獲得煥然一新的全新感受。讓我們開始使用 InBodyBAND 和 BodyKey App 吧！

若要設定 InBodyBAND，你將需要以下物品。



InBodyBAND
健康智能手環



Micro USB 纜線



智慧型手機



**USB 壁式充電器
或電腦**

智慧型手機相容性

InBodyBAND 支援 Android 5.0 或更新版本及 IOS8.0 及以上版本的智慧型手機。



iPhone IOS 8.0 及以上版本



Android 5.0 或更新版本的智慧型手機

如果不確定你的智慧型手機是否相容，
請撥打 603 7946 2800/2288 並尋求協助。

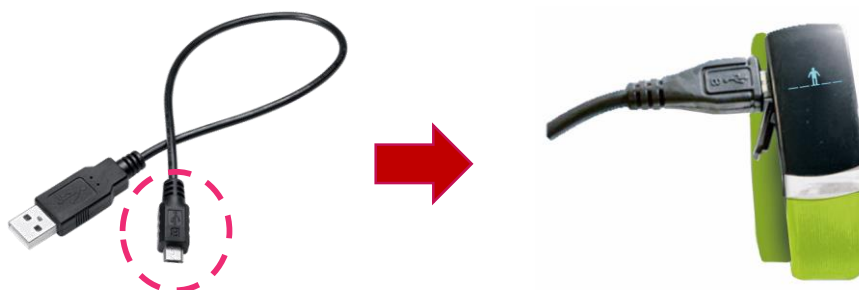
開始使用

替 InBodyBAND 健康智能手環充電

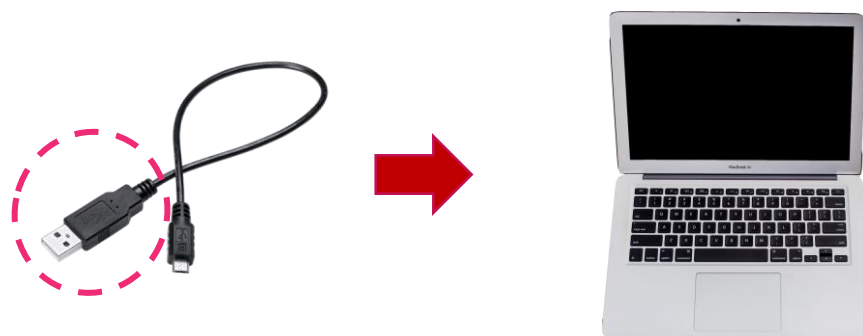
- 1 輕輕打開手環左側的小型防塵蓋。



- 2 連接手環與 USB 纜線，將較小的連接埠插入手環內。



- 3 將較大的連接埠插入 USB 充電裝置，例如 USB 壁式充電器或電腦。



 電池完全充飽電約需一小時。

開始使用

使用智慧型手機下載 BodyKey App

InBodyBAND 健康智能手環充電時，你可將 BodyKey App 下載至智慧型手機。

如果你已安裝 Bodykey App，你將會收到更新為最新版本的通知。

使用 iPhone 下載 BodyKey App

如果你使用 iPhone，請依照下列步驟進行。

1 掃描QR Code下載BodyKey App。



2 選擇安裝。

3 完成下載和安裝後。就會出現 BodyKey 的圖案。



開始使用

在 BodyKey App 上註冊

1 在智慧型手機上選擇 **BodyKey** App。



2 如果你是初次使用 BodyKey 的使用者，請選擇**註冊**並繼續註冊程序。
若為 BodyKey 的現有使用者，請輸入你的**行動電話號碼**和**密碼**，然後選擇**登入**。

如果忘記密碼，請選擇**此處**，即可於你註冊的電子郵件中收到臨時密碼。

The image shows the BodyKey App login and registration screen. At the top, there is a large circular logo with the text "bodykey" and "by NUTRILITE" inside. Below the logo, there are two input fields: "手機號碼" (Mobile Number) and "密碼" (Password). Under these fields are two buttons: "登入" (Login) and "註冊" (Register). Below the buttons is a link that says "忘記密碼？ 此處" (Forgot Password? here). At the bottom, there is the Amway logo and the text "Copyright © 2012 Amway".

開始使用

3 「註冊 BodyKey」程序第 1 部分

- **行動電話號碼**：請輸入你的電話號碼，不需輸入國碼。範例：0123456789
- **密碼**：請輸入你要用於登入 BodyKey App 的密碼。
接著在**確認密碼**欄位重新輸入相同的密碼。
- **電子郵件**：請輸入你的電子郵件地址。
- **顯示名稱**：請輸入你希望他人看到的名稱。請勿使用特殊字元或表情符號。
- 請選取核取方塊，表示同意使用條款及隱私權政策。
- 完成填寫所有個人資料後，請選擇**下一步**。

●●●● 中華電信 4G 下午12:32 86%

← 註冊 BodyKey

1

2

3

手機號碼

手機號碼不含區碼

密碼

密碼(至少4個字元)

密碼(至少4個字元)

電郵

電子郵件位址

顯示名稱

顯示名稱(最多16個字元)

國家 / 地區

台灣

☐ 我已詳閱並同意[使用規定](#)與[隱私政策](#)，並同意以電子方式接收重要資訊。

返回

下一步

如果 BodyKey App 通知我的電話號碼已使用，我該怎麼做？
請撥打安麗客服電話 (03)353-7800

開始使用

「註冊 BodyKey」程序第 2 部分

- **性別**：輕觸並選擇女性或男性圖像。
- **出生日期**：請從下拉式選單選擇你的出生日期。

請選擇下一步，繼續程序。

← 註冊 BodyKey

✓ 2 3

性別

生日

2017 06 20

「註冊 BodyKey」程序第 3 部分

- **身高**：請輕觸量尺並左右滑動，選擇你的身高（以 cm 為單位）。
- **體重**：相同地，請輕觸量尺並左右滑動，選擇你目前的體重（以 kg 為單位）。

請選擇下一步，繼續程序。

← 註冊 BodyKey

✓ ✓ 3

身高

161 cm

體重

50 kg

開始使用

畫面教學

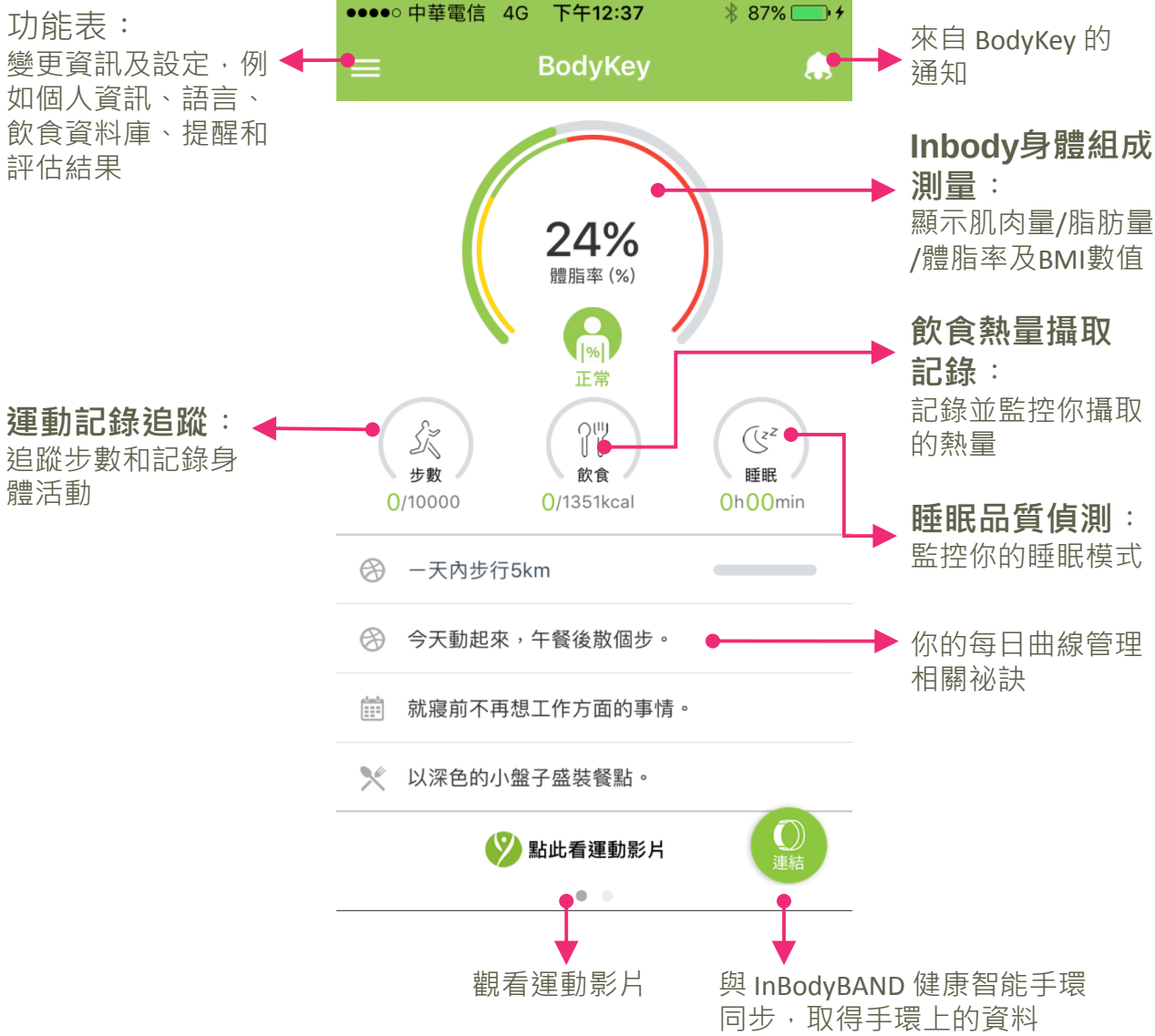
初次使用 BodyKey App時，會隨即出現畫面教學。請依照畫面教學的指示執行以下操作。

- 將 InBodyBAND 健康智能手環和 BodyKey App進行配對。
- 如何執行 InBody 檢測。
- 設定目標。
- 瞭解如何進行 BodyKey 評估。
- 找出 BodyKey 每日任務的所在位置。



認識 BodyKey App

BodyKey App儀表板



開始使用

依據喜好自訂設定

如果你需要變更飲食資料庫、語言或測量單位，請依照下列步驟進行。

1 在儀表板的左上方，選擇**功能表**  圖示。

2 選擇**設定**。

3 選擇**App設定**。

4 選擇測量單位。

5 選擇**儲存**，即可儲存變更。

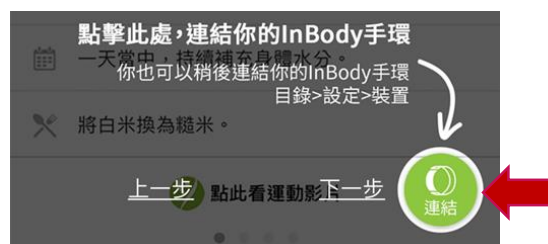


開始使用

將 InBodyBAND 手環和智慧型手機配對

如果你已依照畫面教學操作，教學會引導你將 InBodyBAND 手環和智慧型手機上的 BodyKey App 配對。

如果你略過教學，請依照以下步驟進行。



請確認 InBodyBAND 已完全充電。

若要進行確認，請按住側邊按鈕 3 秒鐘，即可開啟 InBodyBAND 手環，然後重複按壓側邊按鈕，直到畫面上出現電池模式並顯示 100%。



1 在儀表板的左上方，選擇**功能表** 圖示。

2 選擇**設定**。

3 在設定畫面中，選擇**裝置**。



開始使用

4 在裝置畫面中，選擇 InBodyBAND。



5 在 InBodyBAND 設定畫面中，選擇連線。



6 輸入你的體重 (kg)。



注意：請勿在此時選擇連線。

7 請按住 InBodyBAND 手環的側邊按鈕 3 秒鐘，即可開啟手環。時間會顯示於 InBodyBAND 畫面上。



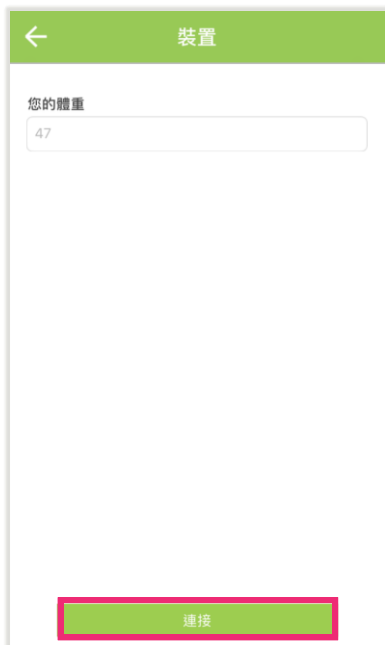
8 確定開啟後，將 InBodyBAND 手環放在智慧型手機旁邊。



注意：請確定藍牙已開啟，才能進行連線。若未開啟，你的手機會跳出開啟藍牙的提示。

開始使用

9 選擇**連線**，將 BodyKey App 連線至你的智慧型手機。



10 BodyKey App 會嘗試將 BodyKey App 連線至你的智慧型手機。

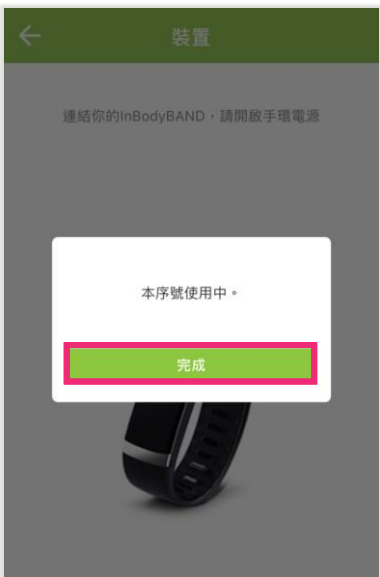


11 如果設定失敗，請檢查 InBodyBAND 手環是否開啟，並確認手環是否放置於開啟藍牙連線的手機旁邊。然後選擇**再試一次**。



* 請務必確認手機的藍牙為開啟狀態。

12 配對完成時，請選擇**完成**。



開始使用

為什麼 InBodyBAND 手環沒辦法與 BodyKey App成功配對？

如果你的 InBodyBAND 手環沒有和智慧型手機上的 BodyKey App成功配對，請執行下列檢查。



請確認智慧型手機具有網路連線。



請確認智慧型手機開啟藍牙連線。



請確認手機的電量充足。



請確認
InBodyBAND 手環的電量充足。



請確認
InBodyBAND 手環放置於智慧型手機旁邊。

請確認
InBodyBAND 手環和智慧型手機之間沒有任何障礙物。



開始使用

認識 InBodyBAND 健康智能手環

LCD 螢幕模式

InBodyBAND 健康智能手環提供 8 種不同的模式。
請重複按壓 InBodyBAND 手環側邊的按鈕，直到看見想要的模式圖示出現在畫面上。



時間



如果已將 InBodyBAND 手環和 BodyKey App 進行同步，則顯示時間會和智慧型手機上的時間相同。

InBody 檢測



使用此模式可測量體脂率。

心率



使用此模式即可測量每分鐘的心跳率 (bpm)。

步數



此模式會顯示你一天所行走的步數。數字會於午夜時重置為 0。

運動期間



此模式會顯示所走步數對應的運動時間。

燃燒熱量



此模式會顯示所走步數對應的消耗熱量 (kcal)。

行走距離



此模式會顯示行走時所走過的距離 (km)。

電池續航力



此模式會顯示手環的剩餘電量（以百分比呈現）。
充飽電的手環可待機 7 至 10 天。

測量你的身體組成

身體組成檢測又稱為 InBody 檢測。InBodyBAND 健康智能手環使用生物電阻分析法 (BIA) 分析你的身體，讓你可得知身體含有的肌肉量、脂肪量及體脂肪等結果。

獲得準確檢測結果的指南



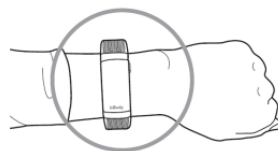
測量你的身體組成

正確的檢測姿勢

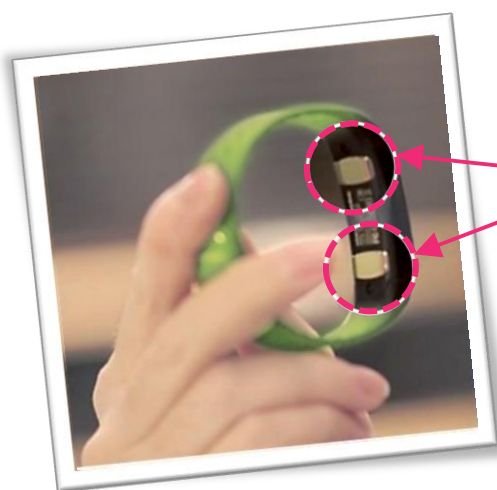
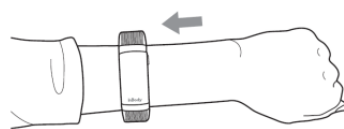
InBodyBAND 具備可調整扣環，因此幾乎適合所有的手腕尺寸。

戴上手環，使電源按鈕朝向手腕的另一側。將扣環與手環上其中一個孔洞對齊並扣緊。

請直接將手環戴在手腕上。請勿戴在手臂或手掌上。

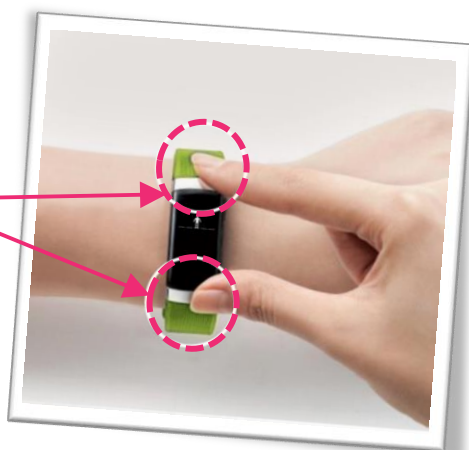


如果 InBodyBAND 手環無法貼合你的手臂，請將手環繫緊一點，或往手臂方向移動，直到電極能夠完全與皮膚接觸。



內側電極必須完全碰觸你的手腕。

你的手指必須完全碰觸外側電極。



測量你的身體組成

手環不應掛在長袖或手鍊上。

手臂不可碰觸到身體，強烈建議你穿上有袖襯衫。

雙手不可彼此碰觸。



欲提升測量結果的準確性，請於每次進行身體組成檢測時，將手環置於相同手腕的相同位置。穿戴手環時，請務必保持相同穿戴方式及穿戴時間一致。

進行 InBody 檢測

使用 BodyKey App進行 InBody 檢測

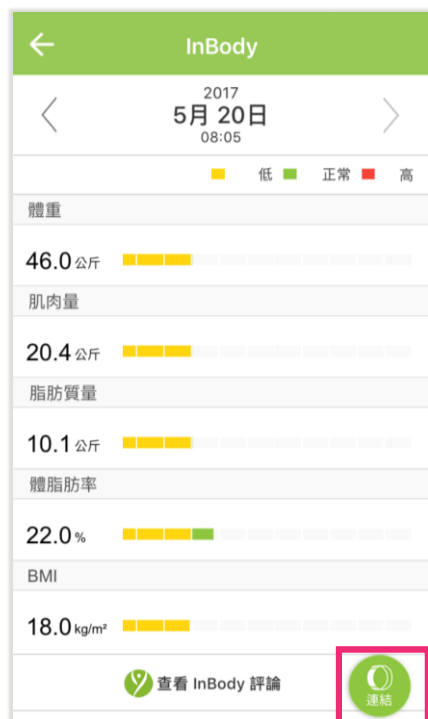
建議你使用 BodyKey App進行 InBody 檢測，如此一來便可儲存完整的身體組成檢測結果。

1 在儀表板上選擇「體脂率」區。



測量你的身體組成

2 在 InBody 畫面選擇**連線**。



3 輸入你的**身高**和**體重**，然後選擇**開始 InBody 檢測**。



4 BodyKey App 會提示你開始 InBody 檢測。

按壓 InBodyBAND 手環的側邊按鈕，直到在畫面上看見 InBody 檢測圖示 。

5 檢測圖示  出現時，請保持正確的檢測姿勢，意即站立時保持正確的手臂位置，且請勿移動或交談。

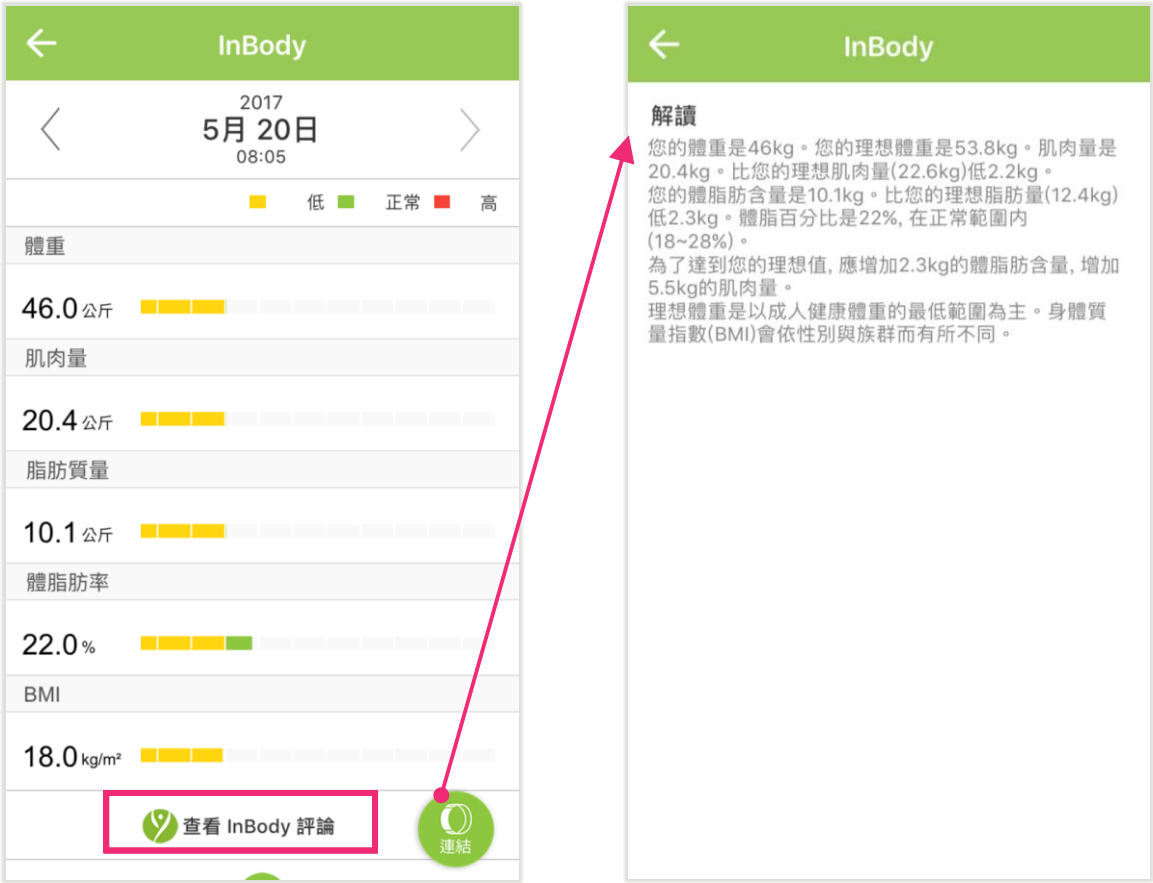
6 正確檢測姿勢就定位後，檢測圖示會改變，InBody 檢測會自動開始。一條直線表示正在進行檢測。 

測量你的身體組成

7 檢測結束時，你的體脂肪百分比 **23%** 會顯示於 InBodyBAND 手環的畫面上。

肌肉量、脂肪量、體脂肪百分比和 BMI 等檢測結果也會自動新增至 BodyKey App。

8 選擇**查看 InBody 評論**，即可得知檢測結果，並瞭解何為你的理想身體組成。



測量你的身體組成

移除 InBody 檢測結果

如果你認為進行 InBody 檢測的方式不正確，你可以移除不準確檢測結果的記錄。一旦移除後，記錄會永遠從 BodyKey App 中刪除。

1 在儀表板的左上方，選擇**功能表** 圖示。

2 選擇 **InBody 結果**。



3 分別選擇對應的 **X** 圖示，即可移除不正確記錄。



測量你的身體組成

讓其他人使用 BodyKey App 進行 InBody 檢測

使用訪客模式，即可讓你的朋友使用你的 InbodyBAND 手環和 BodyKey App 進行 InBody 檢測。

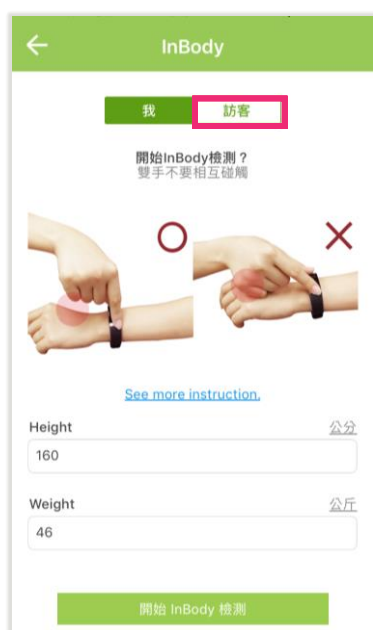
1 從儀表板選擇體脂肪區。



2 在 InBody 畫面選擇連線。



3 選擇訪客模式。



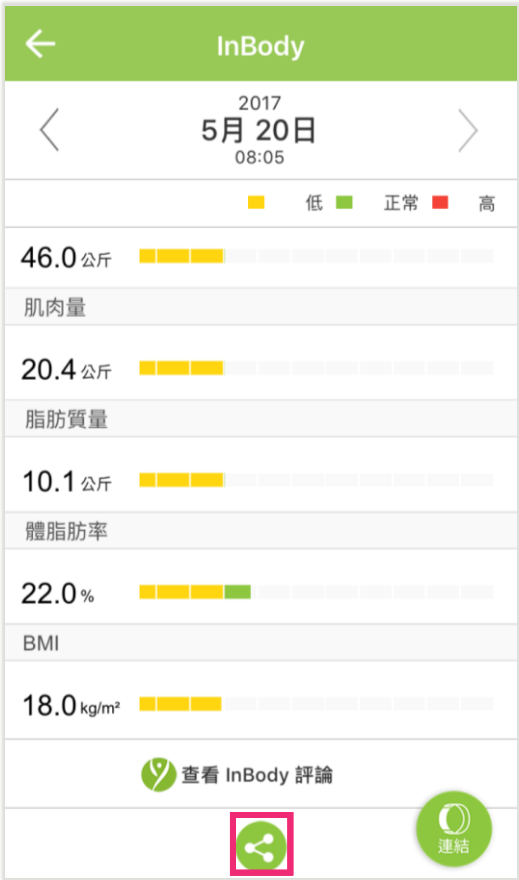
4 輸入訪客的必要資訊，然後選擇開始 InBody 檢測。



測量你的身體組成

5 檢測完成後，檢測結果會隨即出現在畫面上。選擇**社群分享**  圖示，即可將結果分享給你的朋友。

注意：一旦你瀏覽至其他畫面，即再也無法取得訪客檢測結果。



測量你的身體組成

不使用 BodyKey App 進行 InBody 檢測

你可以只使用 InBodyBAND 手環進行 InBody 檢測，但是檢測結果不會儲存於你的 BodyKey App 上，且依據上次儲存的身高和體重進行計算。如果你的體重改變，則建議使用 App 進行檢測並修正體重數值。

1 按壓 InBodyBAND 手環的側邊按鈕，直到在畫面上看見 InBody 檢測圖示 。

2 檢測圖示  出現時，請保持正確的檢測姿勢。

3 正確檢測姿勢就定位後，測試圖示會改變，InBody 檢測會自動開始。一條直線表示正在進行檢測。 

4 檢測結束時，你的體脂肪百分比  會顯示於 InBodyBAND 手環的畫面上。

為什麼無法正確進行 InBody 檢測？

請檢查你的姿勢。請確保雙手沒有彼此碰觸。

請確保四個電極皆碰觸你的皮膚。體毛可能會在檢測時造成干擾，因為電極無法碰觸到皮膚。

請確認你的皮膚沒有過乾。進行 InBody 檢測前，可用清水或化妝水稍微潤濕手腕和手指。

測量你的身體組成

為什麼 BodyKey App 沒有記錄 InBodyBAND 手環上的體脂肪結果？

你可能在未連接 InBodyBAND 手環和App的情況下進行 InBody 檢測。請注意，你可以僅使用 InBodyBAND 手環執行 InBody 檢測，而無須使用 App，但是不會儲存檢測結果。此外，請務必確認使用 BodyKey App 進行 InBody 檢測時，智慧型手機已連線至網路及藍牙。

可以讓朋友進行 InBody 檢測嗎？

可以，使用訪客模式即可進行檢測。你需要輸入朋友的性別、體重和身高，才能進行準確測量。再次提醒，若其他人需進行檢測，請使用訪客模式，才不會與你的記錄混合。



體重/健康管理評估

1 在儀表板的左上方，選擇功能表  圖示。

2 選擇 **體重/健康管理 評估**。



3 選擇體重管理評估或健康營養評估，並依題目作答。



體重/健康管理評估

體重管理評估

1 按START，開始回答問題

← 體重/健康管理評估

在您作答之前...

提醒您，此問卷並非以診斷為目的，而是為了找出您脂肪囤積的潛在原因。

問卷共有40題，填寫問卷的時間約為10-15分。

請根據您平時的生活習慣，仔細思考後再作答，這樣才有助於您找出最接近個人狀況的潛在原因！

體重管理評估 START

2 共5頁，每回答完一頁，請按下一頁。回答所有問題後，請選擇完成。

← 體重/健康管理評估

從不 很少 偶爾 經常 總是

31.就算吃了東西後也無法感到滿足。

從不 很少 偶爾 經常 總是

32.不能吃到東西的話，就無法集中精神，因為想著食物而無法做其他事。

從不 很少 偶爾 經常 總是

◀ 上一頁(3/5) 下一頁(5/5) ▶

← 體重/健康管理評估

39.感到疲勞無力時，會尋求咖啡、菸等提振精神。

從不 很少 偶爾 經常 總是

40.一天走路時間不滿1小時。

從不 很少 偶爾 經常 總是

◀ 上一頁(4/5) 完成 ▶

3 評估完成後，會依據你的回答自動產生一份個人化報告。

如果你想要重新檢測或儲存報告，或和朋友分享，請選擇下方功能。

← 體重/健康管理評估

代謝下降

代謝偏低型

減重成功的關鍵

- ★ 攝取優質蛋白質，補充促進代謝的營養素，增加有氧運動及肌力訓練，進而提高基礎代謝率。
- ★ 加強「代謝」階段，改善身體機能回復健康狀態，增加肌肉量以提高代謝

START NEW | SAVE | SHARE

體重/健康管理評估

健康管理評估

1 選擇性別，並輸入年齡，按START，開始回答問題



2 共7頁，每回答完一頁，請按下一頁。
回答所有問題後，請看檢測結果。



3 評估完成後，會依據你的回答自動產生一份個人化報告。

如果你想要重新檢測或儲存報告，或和朋友分享，請選擇下方功能。



設定目標

設定目標體重

根據 InBody 檢測結果的說明，你會瞭解你的理想體重為何。管理體重的第一步即為設定目標，才能達到理想體重。BodyKey App的目標功能即可輕鬆設定目標。

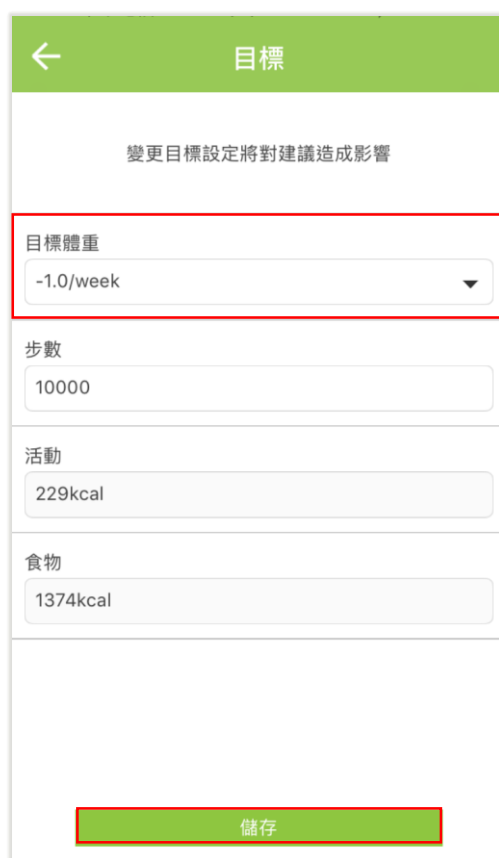
1 在儀表板的左上方，選擇功能表  圖示。

2 選擇設定。

3 選擇目標。



4 針對體重以下拉選單設定減少、維持或增加體重，然後選擇儲存。



設定目標

BodyKey App僅能讓你設定一週內最多減少 1.0 公斤或增加 0.5 公斤。如果你的基礎代謝率(BMR) 低於 1300 大卡，則一週內只能減少 0.5 公斤。針對管理體重而言，短時間內減去過多重量並不符合健康。

根據你的目標體重和目前的 BMR，變更目標體重將會變更你需要燃燒的活動熱量以及你每日可攝取的飲食熱量。



追蹤身體活動

追蹤運動活動

追蹤步數

1 從儀表板選擇步數區。



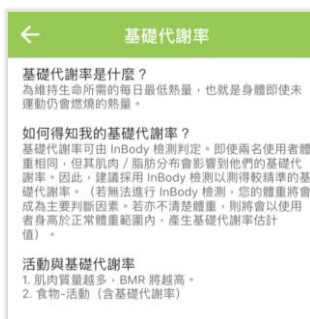
2 選擇連線即可從 InBodyBAND 手環同步步數資料至 BodyKey App。



新增運動活動

3 選擇加號 + 圖示即可新增你已執行的其他運動活動。

祕訣：分別選擇步數和 BMR 區塊，即可深入瞭解詳細資訊。



追蹤身體活動

4 搜尋並選擇資料庫內的活動。
或者，你可選擇匯入，然後選擇從裝置或從最近記錄。選擇完畢後，請選擇儲存。



5 選擇運動活動的強度等級。

6 如有需要，使用 -/+ 即可變更花費的時間及燃燒的熱量。

7 選擇儲存。



追蹤身體活動

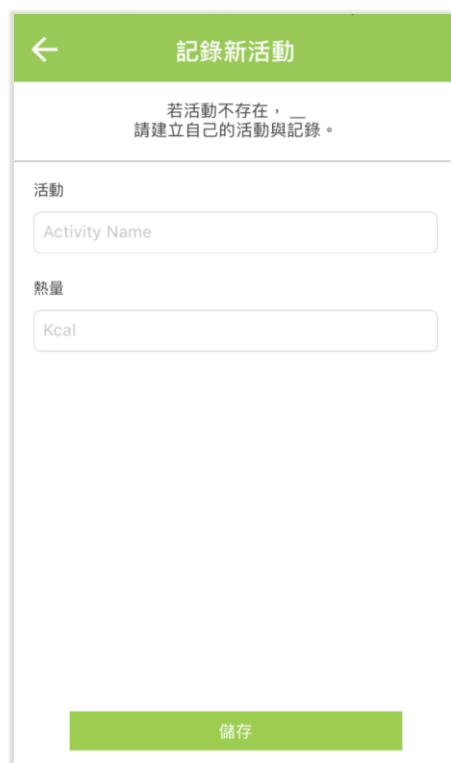
記錄未於活動資料庫發現的新活動

如果你未於資料庫中發現正在搜尋的活動，請自行新增活動。

1 如果找不到活動，請選擇請按一下此處連結。



2 輸入活動名稱以及你預計可透過該活動燃燒的熱量。然後選擇儲存。



如果你已經記錄新活動，只有你可於活動資料庫中使用該活動。其他 BodyKey 使用者不會在App上看到該活動，也無法選擇。

設定步數目標

你可以根據運動建議設定步數目標，或自行輸入步數目標。

1 在儀表板的左上方，選擇**功能表** 圖示。

2 選擇**設定**。

3 選擇**目標**。

4 輸入你每天要行走的**步數**。

5 選擇**儲存**。



← 目標

變更目標設定將對建議造成影響

目標體重
-1.0/week ▼

步數
10000

活動
229kcal

食物
1374kcal

儲存

追蹤身體活動

設定目標提醒

你可以設定目標提醒，藉以通知你已達成步數目標。如果你已開啟此提醒，你達成當日步數目標時，InBodyBAND 手環會震動且手環螢幕會顯示「完成」字樣。

1 在儀表板的左上方，選擇**功能表**  圖示。

2 選擇**設定**。

3 選擇**提醒**。

4 選擇**目標提醒**。

5 將切換按鈕  滑動至右側，即可開啟提醒。

輕觸步數數字，即可輸入你要進行的步數。

6 選擇**儲存**。



追蹤身體活動

設定運動提醒 你可以設定步數提醒提醒，提醒你當天應該要活動。你可以指定提醒的開始時間、結束時間和間隔，如果你已開啟此提醒，當你在指定間隔期間沒有活動時，InBodyBAND 手環會震動且手環螢幕會顯示「活動」字樣。

1 在儀表板的左上方，選擇**功能表**  圖示。

2 選擇**設定**。

3 選擇**提醒**。

4 選擇**運動提醒**。

5 將切換按鈕  滑動至右側，即可開啟提醒。

輕觸**開始時間**和**結束時間**，即可變更提醒啟動時間。

使用 **-/+** 即可設定提醒**間隔**。

6 選擇**儲存**。



追蹤身體活動

監控步數



重複按壓 InBodyBAND 手環的側邊按鈕，直到看見步數圖示。
手環螢幕會顯示當日所行走的步數。



將 InBodyBAND 手環內的步數資料同步至 BodyKey App，即可監控你的步數是否符合設定目標。

在 BodyKey App 上選擇連結。

你的最新資料會自動新增至 BodyKey App。



儲存於 InBodyBAND 手環內的資料最長可保留 7 天。

我戴著 InBodyBAND 手環行走時，為什麼步數沒有增加？

InBodyBAND 手環只會在你行走第 8 步後才開始計算。如果你只走了幾步就停止步行，則消耗的能量不算在內。只有持續行走才會消耗熱量，且 InBodyBAND 手環才會計算步數。

何種活動可讓 InBodyBAND 手環測量到步數？

InBodyBAND 手環使用 3D 活動感測器偵測活動，並將所有活動轉換為數位測量數值（數據）。

不建議

游泳

可測量範圍

行走、跑步、大幅度手臂運動
(如清潔窗戶)、做家事(如拖地)

不可測量範圍

坐著、開車、非行走型活動
(如瑜珈、自行車)

測量心率

1 請按壓 InBodyBAND 手環的側邊按鈕，直到看見畫面上顯示**心率測量**圖示。



2 檢測圖示  出現時，請保持正確的檢測姿勢。



你的手腕必須完全碰觸內側電極，而手指必須完全碰觸外側電極。



雙手不可彼此碰觸。

3 保持正確姿勢時，檢測圖示會改變且心率測量會自動開始。一條直線表示正在進行檢測。



4 檢測結束時，bpm (每分鐘心跳次數) 的檢測結果會顯示於 InBodyBAND 手環的畫面上。



追蹤飲食及熱量

記錄飲食日誌

1 從儀表板選擇飲食區。



2 選擇你要記錄所攝取飲食的進食時間。

The screenshot shows the '食物' (Food) selection screen. At the top, there is a green header with a back arrow and the title '食物'. Below this is a date selector showing '2017 6月5日(周一)'. A list of meal times is displayed: '早餐' (Breakfast), '午餐' (Lunch), '晚餐' (Dinner), and '零食' (Snack). Each meal time has a corresponding '-kcal' value and a right arrow. The '早餐' (Breakfast) option is highlighted with a red box. Below the list, there is a section for '目標熱量' (Target Calories) showing '1374kcal'. At the bottom, there is a table for '總熱量' (Total Calories) with columns for '碳水化合物' (Carbohydrates), '蛋白質' (Protein), and '脂肪' (Fat), each showing '0.0g / 0.0%'.

3 在搜尋欄位輸入食物**關鍵字名稱**，然後選擇你所吃的食物。

或者，你可選擇**匯入**，從最近記錄選擇，然後按**儲存**。

若找不到食物項目，點選「**請按一下此處**」，自行輸入食物名稱、熱量及相關資訊，然後點選**加入**。

The screenshot shows the '食物' (Food) search screen. At the top, there is a green header with a back arrow and the title '食物'. Below this is a search bar with the placeholder text '搜尋食物關鍵字'. Below the search bar, there is a link '跳過早餐。' (Skip breakfast.). Further down, there is a link '若找不到食物項目，請按一下此處' (If you can't find the food item, click here.). At the bottom, there is a green button labeled '匯入' (Import).

追蹤飲食及熱量

4 使用 **-/+** 符號即可調整份量，然後選擇**加入**。

食物

白飯

1碗

— +

體重	200g
熱量	366kcal
碳水化合物	82.0g
蛋白質	1.0g
脂肪	0.0g

加入

5 選擇加號 **+** 圖示即可新增其他飲食項目。

選擇 **X** 圖示即可從你的清單上移除飲食項目。

早餐

X 白飯 1碗 366kcal

+

儲存飲食記錄後，會自動計算當日攝取飲食的主要營養素。



食物

2017
5月 21日 (周日)

早餐 415kcal >

午餐 -kcal >

晚餐 670kcal >

零食 -kcal >

目標熱量 1374kcal

總熱量 1085kcal

碳水化合物	160.2g / 80.2%
蛋白質	39.5g / 19.8%
脂肪	0.0g / 0.0%

追蹤飲食及熱量

記錄未於飲食資料庫發現的新飲食項目

如果你攝取的飲食並不存在於飲食資料庫內，你可自行建立飲食項目。

1 如果找不到飲食項目，請選擇**請按一下此處**。

2 請輸入**飲食名稱**和預估攝取的**熱量**。
你可填寫其他詳細資料或保持欄位空白。

3 使用 **-/+** 即可調整份量。

4 選擇**加入**，即可儲存飲食項目。

在你記錄新的飲食項目後，你將可從飲食資料庫中選擇該項目。然而，其他 BodyKey 使用者無法從 BodyKey App 上看見該項目，也無法選擇。

追蹤睡眠狀況

InBodyBAND 手環可協助監控你的睡眠模式。

監控睡眠指南

Zz
z

請於睡眠時戴上 InBodyBAND 手環。

Zz
z

你不需要啟動任何功能告知 InBodyBAND 手環，即可入睡。

Zz
z

如果你在 10 分鐘內沒有動作，InBodyBAND 手環會自動開始追蹤睡眠狀況。

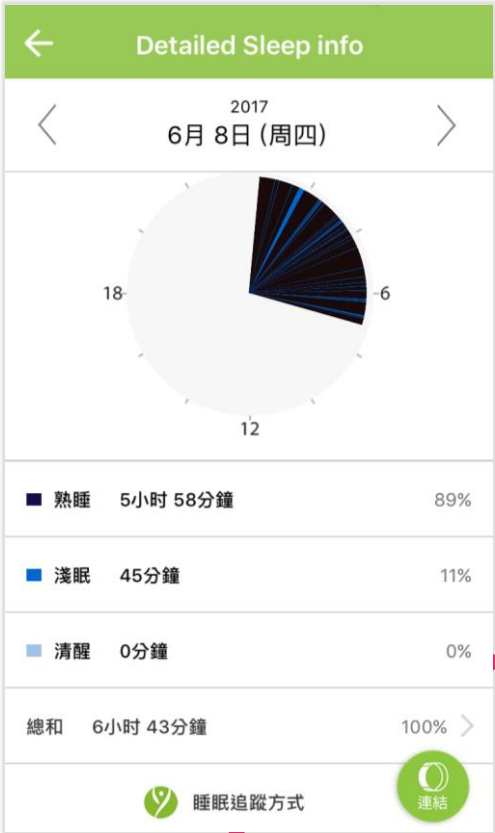
Zz
z

隔天，請將 InBodyBAND 手環連線至 BodyKey App，即可記錄睡眠資料。



從儀表板選擇睡眠區。

追蹤睡眠狀況



你的睡眠詳細資料會自動新增並分類成深度睡眠、淺度睡眠和清醒。

輕觸**總和**，即可查看睡眠詳細資訊。

← 睡眠

2017
6月 8日 (周四)

×	睡眠 31分鐘	00:21~00:52
×	輾轉反側 1分鐘	00:52~00:53
×	睡眠 7分鐘	00:53~01:00
×	輾轉反側 1分鐘	01:00~01:01
×	睡眠 26分鐘	01:01~01:27

← 睡眠

熟睡 於一定時間內未偵測到移動時，裝置便會判斷使用者已進入熟睡。此類深層睡眠定義為「眼球快速移動睡眠」，亦即使用者不會移動。由於條件為特定時間內無移動，因此若使用者正在看電視或將裝置從手部取下時，裝置便有可能將此視為深層睡眠。或是使用者在睡眠時頻繁翻身，因此偵測到的睡眠量與使用者真正的睡眠量則有可能會不同。此外，一小時內的小睡將不會計入睡眠分析。
淺眠 當使用者進入深層睡眠時，若偵測到特定移動量，便會視為淺眠。"淺眠"便是使用者進入淺層睡眠。淺層睡眠的最低標記時間為一分鐘。因此，任何細微動作皆會在畫面上標記為一分鐘。
清醒 當使用者進入深層睡眠時，若在特定時間內偵測到大量移動，則裝置會將此視為清醒。"清醒"會在使用者完全清醒時顯示。若使用者在偵測到足夠活動量前便取下裝置，則裝置可能不會將此視為"清醒"，因此請注意。若使用者於"清醒"一小時內進入深層睡眠，裝置便會在其應用程式上將此顯示為"清醒"。

選擇「追蹤睡眠方法」，即可查看「深度睡眠」、「輕度睡眠」和「清醒」的定義解釋。

追蹤睡眠狀況

情境範例

你在晚上 10:00 時上床睡覺。不過翻了幾分鐘後，才在 10:15 睡著。

>> 如果你入睡至少 10 分鐘且沒有任何動作，手環會自動判定為睡著。舉例來說，如果你睡了 14 分鐘，則會在睡眠資訊中記錄「睡眠 14 分鐘 10:15-10:29」。

>> 如果你僅睡著 8 分鐘又再次翻來覆去，則不會啟動睡眠追蹤。

InBodyBAND 手環是如何判斷你在睡眠或是手環放置於桌上？

偵測行為是根據 3D 加速儀技術執行，與判斷你在行走、跑步或什麼也沒做的技術相同。當你睡著時，手腕活動和傾斜角度有特定模式。

如果 InBodyBAND 手環放置於桌上，則不會執行任何操作。如果你戴著 InBodyBAND 手環睡覺，手環會以某種角度傾斜且會有輕微移動。

相同原理適用於分辨你是睡一小時的午覺，或是坐（躺）著看電視或閱讀。



其他功能

查看進度報告

你可以在圖表報告中查看一段時間內的進度。此報告提供熱量記錄、身體組成記錄和其他資料。

1 在儀表板的左上方，選擇功能表  圖示。

2 選擇進度報告。



設定提醒

你可以在 BodyKey App 上啟動提醒，這將觸發 InBodyBAND 手環震動，且手環螢幕會在你設定的時間顯示下列圖示。



定時提醒



來電提醒



SMS 提醒

1 在儀表板的左上方，選擇功能表 圖示。

2 選擇設定。

3 選擇提醒。



你可使用各種不同的提醒。

如果你一段時間沒有活動，提醒你該活動

當你達到步數目標時，會向你發出通知

可當作喚醒鬧鐘

當你的行動電話有來電或收到 SMS 時，會向你發出通知

提醒你戴上 InBodyBAND 手環

提醒你用餐時間

其他功能

編輯個人資料

新增個人照片及其他個人資料，讓 BodyKey 體驗更加有趣。

1 在儀表板的左上方，選擇**功能表** 圖示。

2 選擇**設定**。

3 選擇**個人資料**。

你想要顯示於 BodyKey App 上的照片

你想要顯示於 BodyKey App 上的名稱

開始 BodyKey 旅程時給自己的任務或對自己許下的承諾

必須輸入性別和身高才可計算 BMI，錯誤資料會導致計算錯誤

你的出生日期

你用來登入 BodyKey App 的密碼

電子郵件為必須輸入的資料，當你忘記密碼時，可透過電子郵件恢復密碼

你所配戴的 InBodyBAND 產品序號

← 個人檔案


0912123123

顯示名稱
Jovihan

我的承諾
輸入您的承諾

個人資料

性別 女 男

身高
160 公分

出生日期
19 05 1993

帳號

密碼

Email
hanbranda97@gmail.com

序號 J016137753

儲存

瞭解隱私權

若要確保你的朋友或挑戰夥伴可以定位你的位置或搜尋你而加入挑戰，請將隱私權設定設為「公開」。

1 在儀表板的左上方，選擇**功能表** 圖示。

2 選擇**設定**。

3 選擇**隱私權**。

4 將切換按鈕  滑動至右側，即可將隱私權設為「公開」。



瞭解任務



你的儀表板上會有建議你進行的每日任務。

App會自動更新第一個任務。若要進行其他三個任務，如果已完成當日任務，則可選擇個別任務，且會顯示勾號✓，表示你已完成該任務。

請從功能表 > 進度報告確認你的每日任務成就。

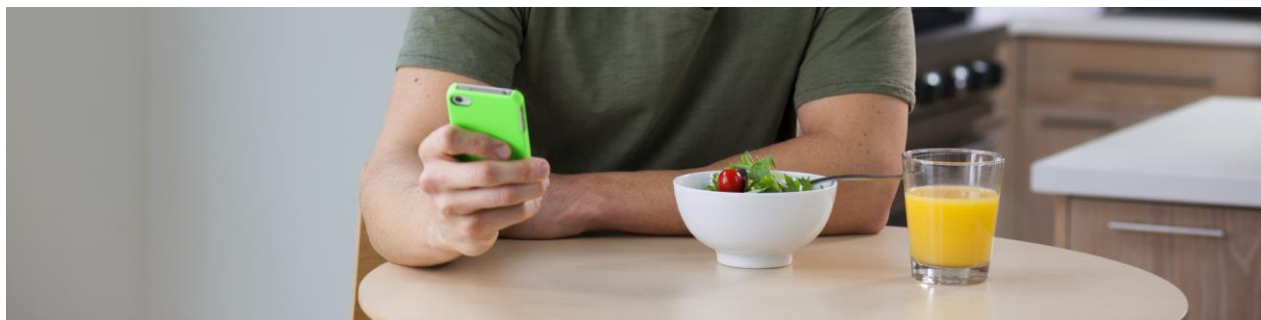


Q 我換了手機，我需要在 **BodyKey App**更新我的資料嗎？

如果你更換智慧型手機，但是未更換電話號碼，那麼你只需將 **BodyKey App**下載至新手機上。

當你在新手機上開啟 **BodyKey App**時，請輸入你的電話號碼和 **BodyKey App**密碼，所有先前的 **BodyKey App**資料仍為可用。

請記得將 **InBodyBAND** 手環和你的新手機進行配對，如此一來你便可繼續從手環同步資料至App。



Q 我換了電話號碼，我該怎麼更新 **BodyKey App**內的資料？

如果你已更新電話號碼，但是未更換智慧型手機，你仍然可以在手機上使用 **BodyKey App**。

1. 在儀表板的左上方，選擇功能表 圖示。
2. 選擇「設定」。
3. 選擇「個人資料」。
4. 輕觸個人照片下方的「電話號碼」。
5. 輸入新的電話號碼並選擇「傳送」。
6. 一組認證碼會隨即寄送至你的電子郵件地址。
7. 選擇「確認」。
8. 確認電子郵件內的驗證碼。
9. 請在App內輸入驗證碼並選擇「確認」。
10. 彈出式訊息會隨即出現，通知你已成功變更電話號碼。請選擇「確認」。

Q 我要如何變更 BodyKey App 的密碼？

1. 在儀表板的左上方，選擇**功能表**圖示。
2. 選擇**設定**。
3. 選擇**個人資料**。
4. 選擇**密碼**。
5. 在變更密碼畫面，輸入你的**舊密碼**。
6. 然後輸入你的**新密碼**。
7. 在**確認新密碼**欄位再次輸入你的新密碼。
8. 選擇**確認**。
9. 彈出式訊息會隨即出現，通知你已成功變更密碼。請選擇**確認**。



Q 我忘記 BodyKey App 的密碼，我該怎麼做？

如果你因為忘記密碼而無法在輸入電話號碼後登入 BodyKey App，請依照下列步驟進行，取得臨時密碼並登入。

1. 在登入畫面下方，選擇「忘記密碼？」旁的**此處**連結。
2. 輸入你註冊 BodyKey App 時所使用的**電子郵件**地址。
3. 選擇**確認**，即可驗證你的電子郵件地址。
4. 臨時密碼將會寄送至你的電子郵件。
5. 你可使用臨時密碼登入 App。
6. 隨後你將會收到輸入新密碼的提示。

Q InBodyBAND 健康智能手環的電池壽命有多長？

InBodyBAND 手環充飽電時，可待機 5 天。然而，手環的使用頻率越高，電池的消耗速度就越快，所以你可能需要更快就替手環充電。

舉例來說，如果你啟動來電和 SMS 提醒，每次來電或 SMS 提醒都會使手環震動。因此，如果你在一天內接到 10 通來電，會比只有 1 通來電時消耗更多電量。

電池的預期使用壽命為 3 年。請注意，電池壽命會隨著使用時間而縮短。





© Copyright information for the country