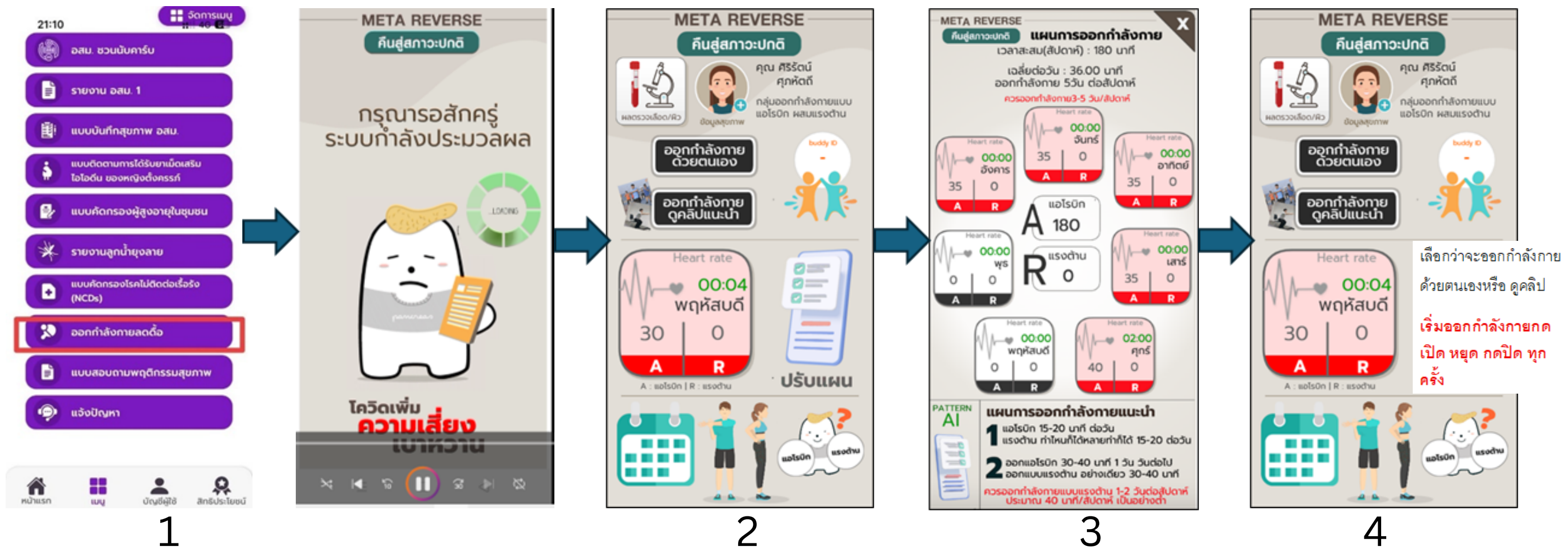
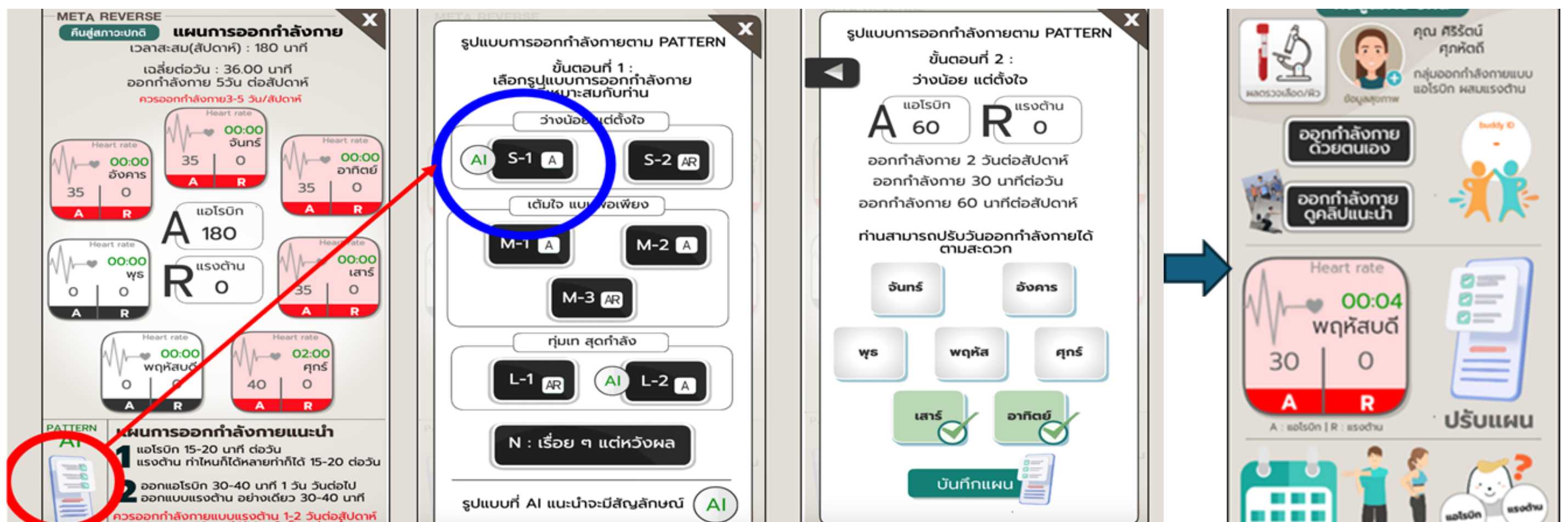


การออกกำลังกายลดต้ออินซูลินใน แอปพลิเคชัน สมาร์ท อสม. ด้วย 4 ขั้นตอนง่ายๆ

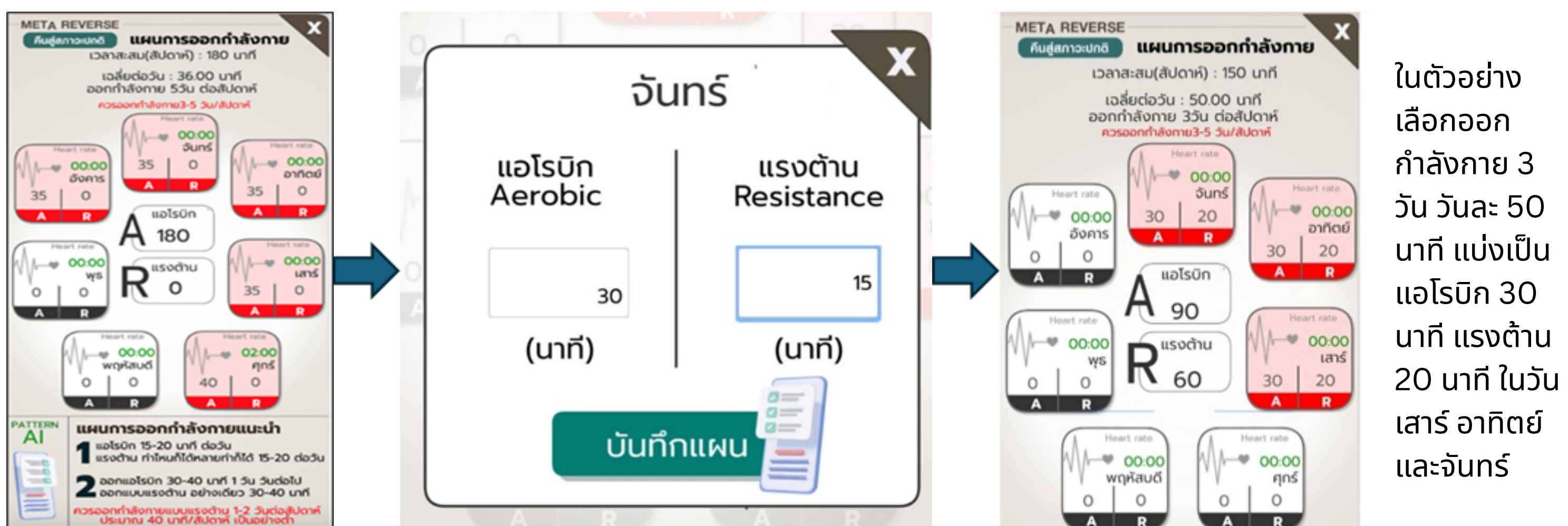


1. กดที่แถบคำสั่ง “ออกกำลังกายลดต้อ”
2. วางแผนออกกำลังกาย โดยกดที่ “ปรับแผน” จะเจอหน้าจอในภาพที่3
3. เลือกที่จะออกกำลังกายตามเอไอ หรือจะ วางแผนออกกำลังกายเอง

กรณีให้เอไอวางแผนออกกำลังกายให้ : กดที่ “PATTERN AI.”



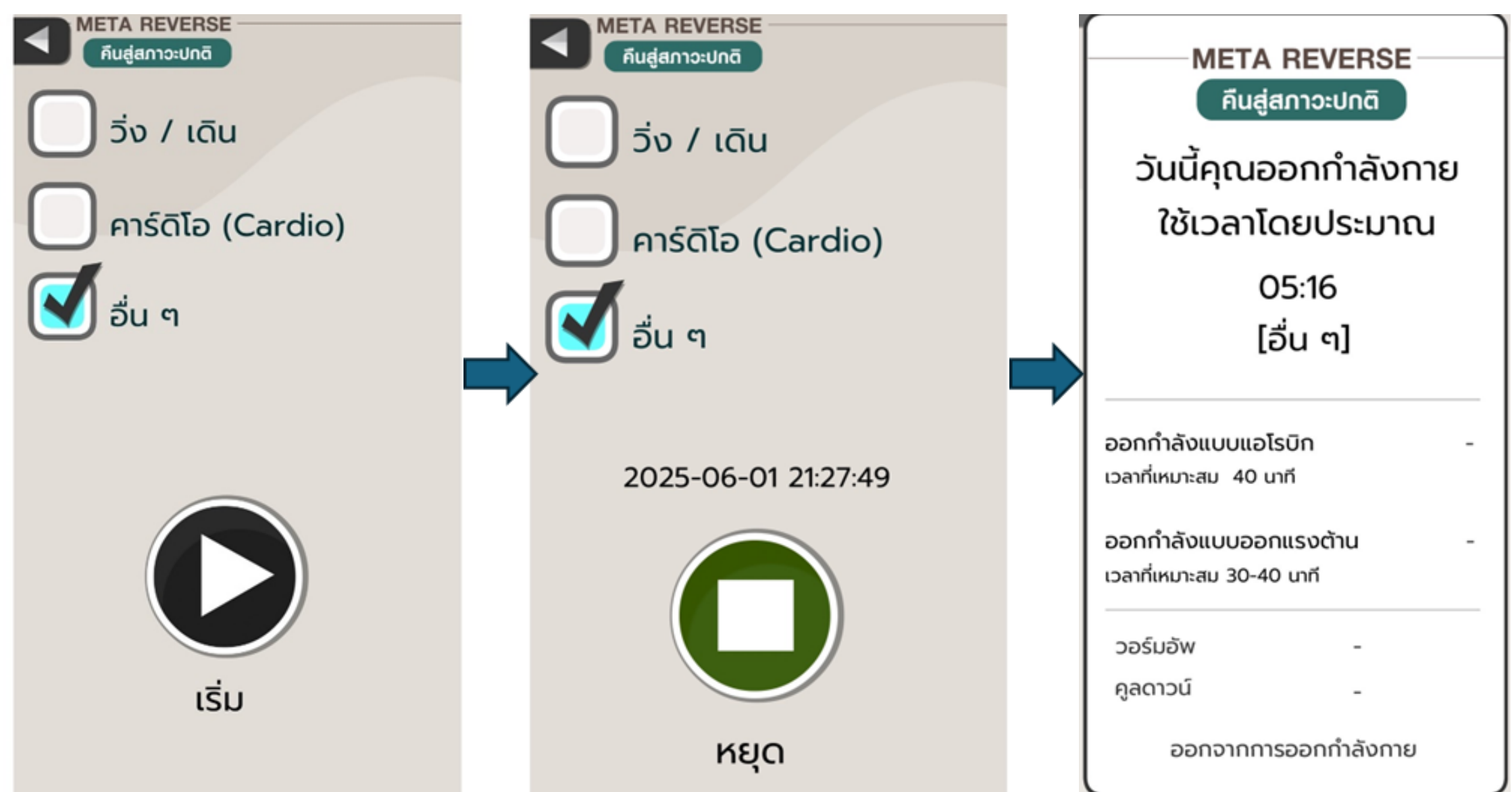
กรณีวางแผนออกกำลังกายเอง: กดที่ “ปรับแผน”



ในตัวอย่างเลือกออกกำลังกาย 3 วัน วันละ 50 นาที แบ่งเป็นแอโรบิก 30 นาที แรงต้าน 20 นาที ในวันเสาร์ อาทิตย์ และจันทร์

4. เลือกว่าจะออกกำลังกายเอง หรือ ดูคลิปวิดีโอ

กรณีออกกำลังกายเอง: ให้เลือกว่าจะ วิ่ง/เดิน คาร์ดิโอ หรือ อื่นๆ



4.1 เลือกว่าจะ วิ่ง/เดิน/ คาร์ดิโอ หรือ อื่นๆ
เริ่มออกกำลังกาย กด เริ่ม

4.2 หยุดออกกำลังกายกดหยุด

4.3 ระบบบันทึกเวลาการ
ออกกำลังกาย

กรณีดูคลิปวิดีโอ: ให้เลือกวิดีโอที่ต้องการจะออกกำลังกาย



4.1 เลือกวิดีโอที่จะออกกำลังกาย
เริ่มออกกำลังกาย กด เริ่ม

4.2 ระบบจะเริ่มบันทึกเวลา
ออกกำลังกายให้ครบตามที่
เลือกไว้ หยุดออกกำลังกาย
กด หยุด

4.3 ระบบบันทึกเวลาการ
ออกกำลังกาย