

บทคัดย่อ

ชื่อโครงการ	แอปพลิเคชันโค้ชออกกำลังกาย
ผู้จัดทำ	63011212112 นายสิริวิษณุ เหล่าสีนาท 63011212188 นางสาวณหทัย โทนไทย
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์พชระ พฤกษ์ศรี
หลักสูตร	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์)
คณะ	วิทยาการสารสนเทศ
มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
ปีที่พิมพ์	2566

ในปัจจุบันนี้ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญและการมีสุขภาพที่ดีไม่ใช่เรื่องยาก แต่ในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเรื่องอาหารการกินที่ถูกต้องหรือการใช้ชีวิตค่อนข้างที่จะควบคุมได้ยาก แต่มีผู้คนมากมายให้ความสนใจเรื่องออกกำลังกายแต่ขาดความรู้ในการออกกำลังกาย หาเวลายาก การดูแลสุขภาพการออกกำลังกายควรทำให้เป็นสิ่งที่ง่ายทำให้สะดวกสบายและสามารถทำได้ตลอดเวลาแม้ไม่มีอุปกรณ์เราก็ได้จัดทำขึ้นมาเพื่อให้แอปพลิเคชันโค้ชออกกำลังกาย เพื่อคอยช่วยให้ความรู้เรื่องสุขภาพอาหารการกิน และการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง ผู้ใช้สามารถเลือกซื้อคอร์สได้ตามใจชอบและสามารถปรับเปลี่ยนยืดหยุ่นท่าออกกำลังกายโดยการร้องขอเปลี่ยนท่าจากโค้ชได้ แอปพลิเคชันนี้จึงถือว่าทำให้การออกกำลังกายไม่เป็นที่ยากอีกต่อไป และมีการชำระเงินที่สะดวก

คำสำคัญ: ออกกำลังกาย สุขภาพที่ดี