



Portfolio presentation

Presented by Akkewach

1. Bebe Fit Routine

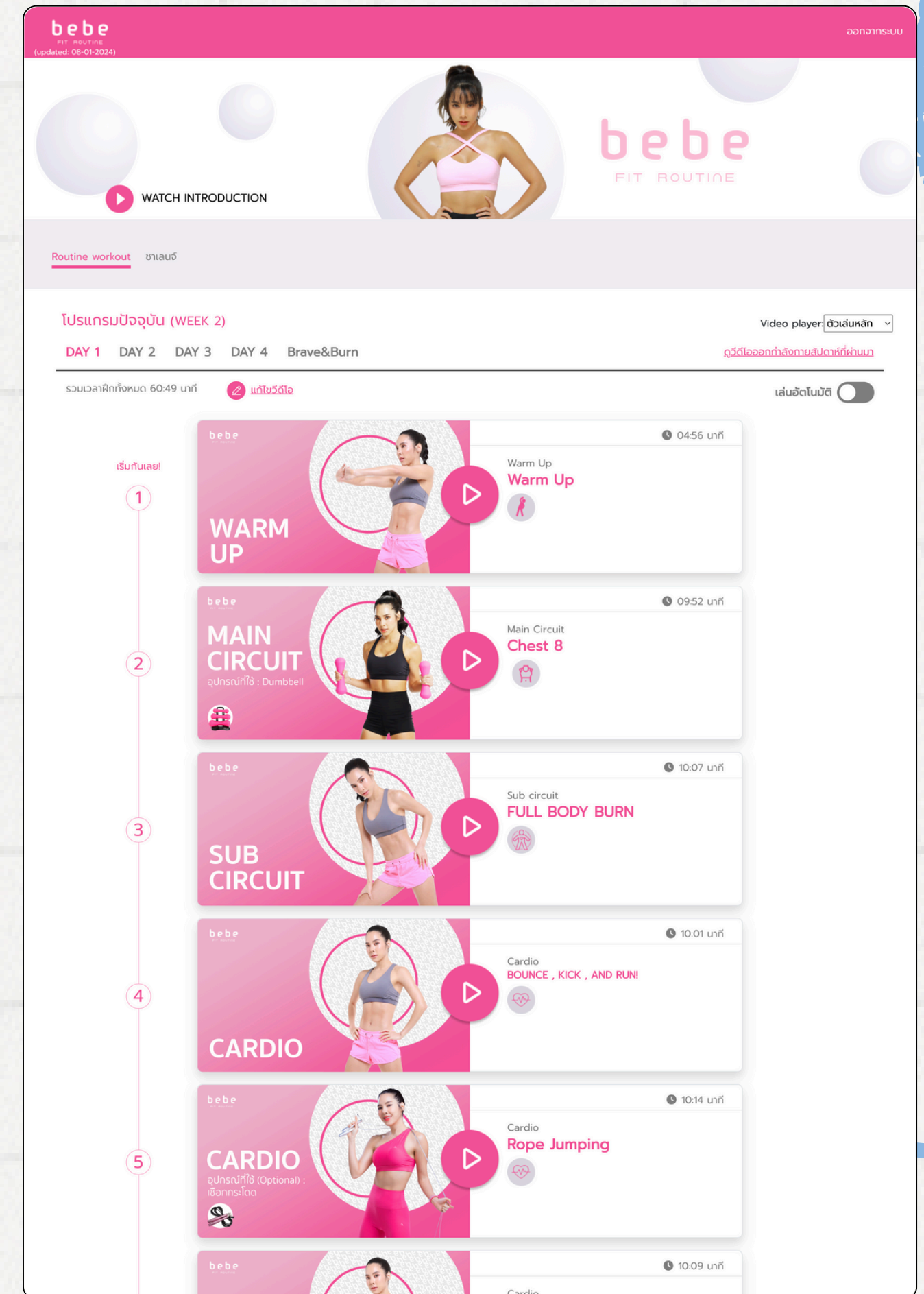
เว็บไซต์คอร์สออกกำลังกายออนไลน์ Bebe Fit Routine Platform ที่จะทำการจัดตารางการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้ใช้แต่ละคน โดยสามารถรับชมท่าออกกำลังกายต่างๆในรูปแบบวิดีโอ

Url1 (Standard):

<https://platform.bebefitroutine.com>

Url2 (Stayfit):

<https://fit.bebefitroutine.com>



Video List

bebe
FIT ROUTINE
(updated: 08-01-2024)

ออกจากระบบ

WATCH INTRODUCTION

bebe
FIT ROUTINE

Routine workout

ชาเลนจ์

โปรแกรมปัจจุบัน (WEEK 2)

Video player:

ตัวเล่นหลัก

DAY 1

DAY 2

DAY 3

DAY 4

Brave&Burn

ดูวิดีโอออกกำลังกายสัปดาห์ที่ผ่านมา

รวมเวลาฝึกทั้งหมด 60:49 นาที

แก้ไขวิดีโอ

เล่นอัตโนมัติ

เริ่มกันเลย!

1

bebe
FIT ROUTINE

Warm Up
Warm Up
04:56 นาที

2

bebe
FIT ROUTINE

MAIN CIRCUIT
อุปกรณ์ที่ใช้ : Dumbbell
Main Circuit
Chest 8
09:52 นาที

3

bebe
FIT ROUTINE

SUB CIRCUIT
Sub circuit
FULL BODY BURN
10:07 นาที

โปรแกรมปัจจุบัน (WEEK 2)

Video player:

ตัวเล่นหลัก

DAY 1

DAY 2

DAY 3

DAY 4

Brave&Burn

ดูวิดีโอออกกำลังกายสัปดาห์ที่ผ่านมา

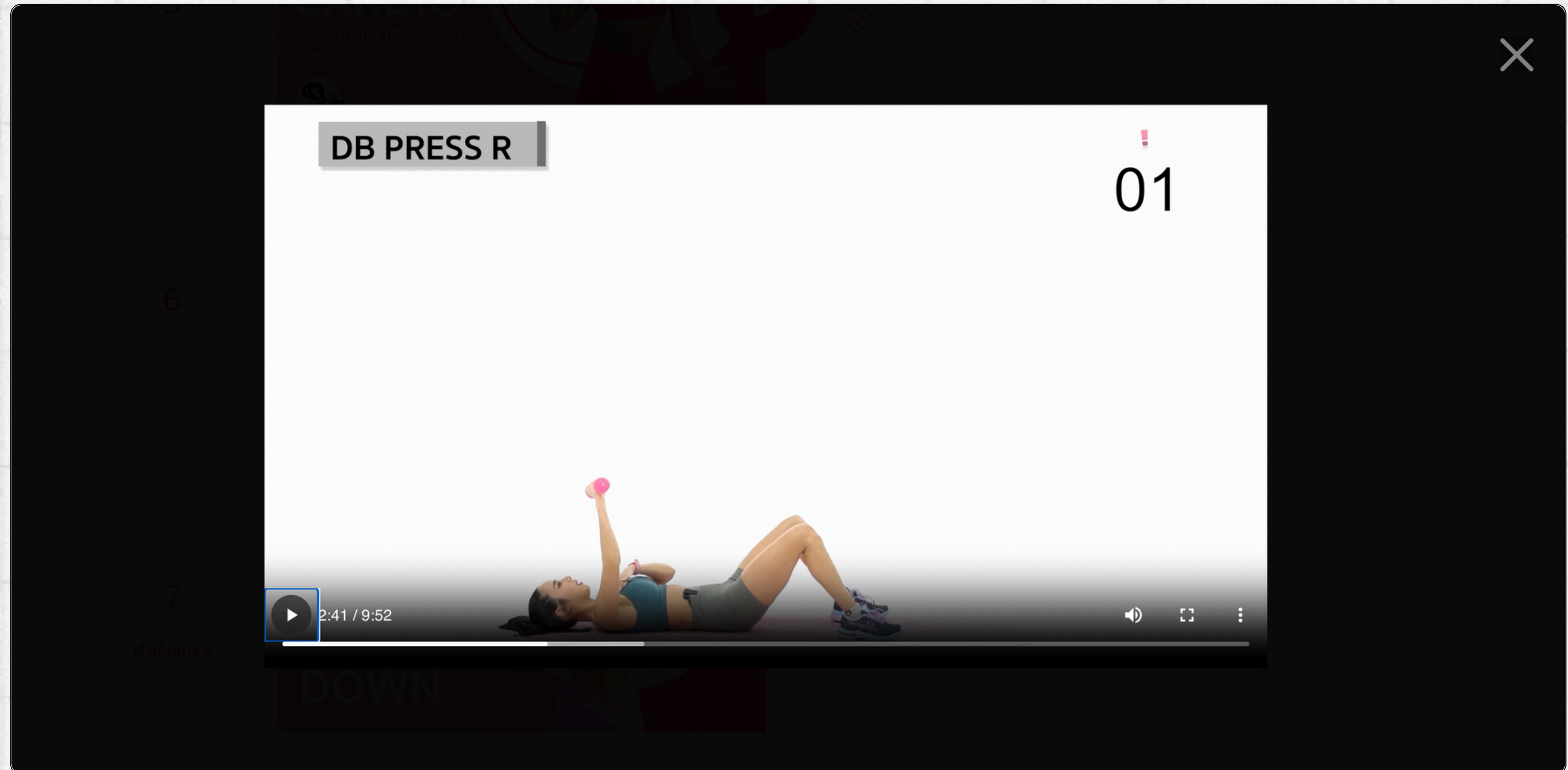
Brave&Burn
2nd Challenge!!
ยินดีด้วย !!!! Akkewach Yodsomboon
ได้พิชิตคลิปประจำสัปดาห์
29/1/2567 23:01:47

แชร์โพสต์นี้บนหน้าเฟซบุ๊กของคุณ โดยตั้งค่าเป็นสาธารณะ และติดแฮชแท็ก

#BraveandBurn #bebeforbeginner #วงการเบเบ่ เพื่อรับคะแนน

SHARE

Video Player



Challenge

bebe

FIT ROUTINE

(updated: 08-01-2024)

ออกจากระบบ

WATCH INTRODUCTION



bebe

FIT ROUTINE

Routine workout

ชาเลนจ์

ภารกิจ

สมาชิกในทีม

กระดานคะแนน

รายชื่อเพื่อน

ความสำเร็จ

ผู้ใช้งานทั้งหมดในระบบ

รายการชาเลนจ์แบบทีม

ทีมชั่งน้ำหนักครบ 14 ครั้ง

5/14

ทีมชั่งน้ำหนักครบ 7 วัน

2/7

รายการชาเลนจ์แบบเดี่ยว

ชั่งน้ำหนักครบ 2 ครั้ง

1/2

น้ำหนักลดลงจากสัปดาห์ก่อน

1/1

ออกกำลังกายครบทุกวันในสัปดาห์

1/4

*รายการจะถูก Reset และสรุปคะแนนทุกวันอาทิตย์ เพื่อคำนวณ Rank

รายละเอียดคะแนน

กฎกติกาและของรางวัล

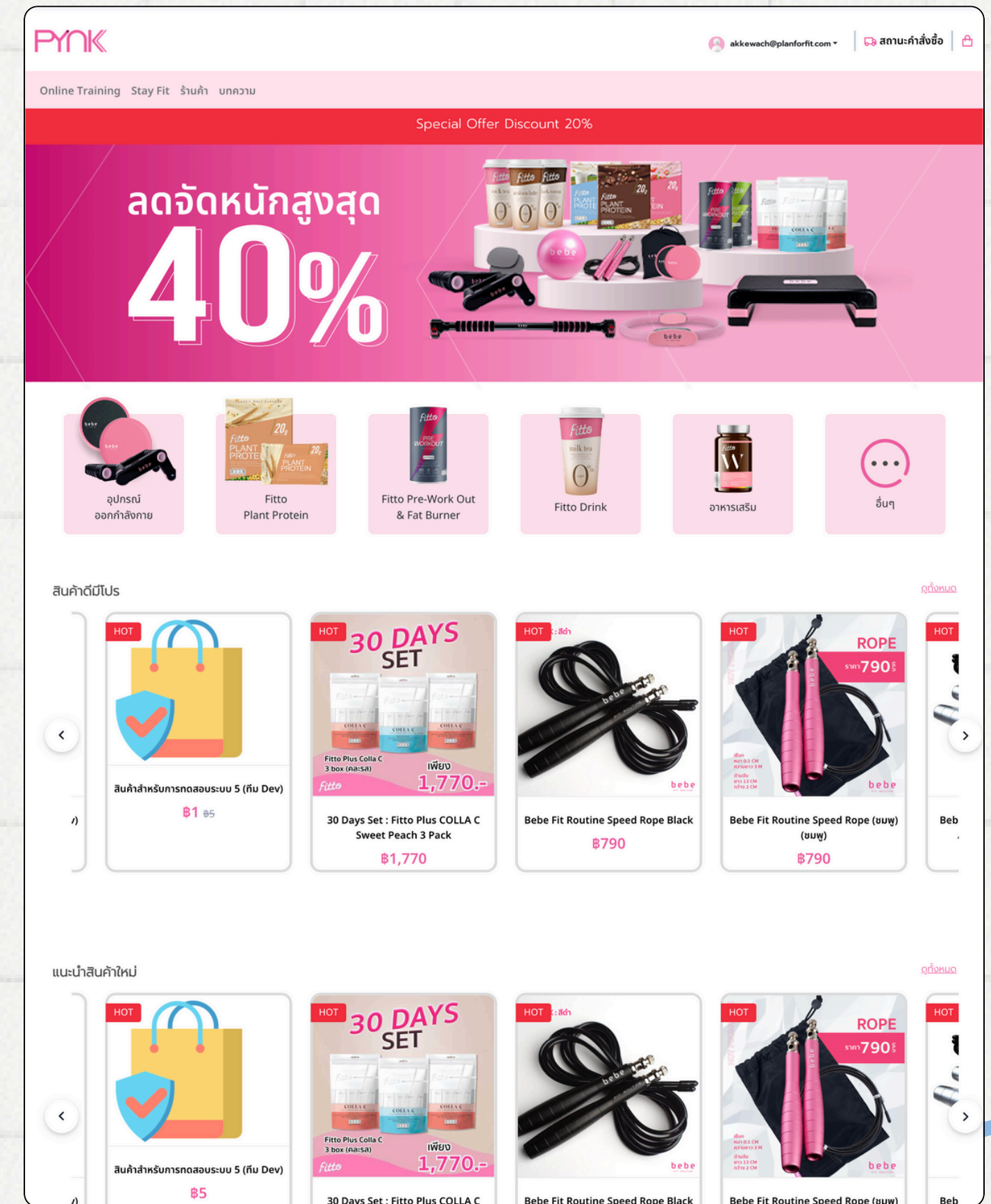
Platinum

Platinum

30/41 คะแนน

2. PYNK

เว็บไซต์ E-commerce ที่เน้นขายสินค้าสำหรับคนออกกำลังกาย
เช่น อาหารเสริม และอุปกรณ์ออกกำลังกายต่างๆ



Product List

PYNK

akkewach@planforfit.com | สถานะคำสั่งซื้อ

Online Training Stay Fit ร้านค้า บทความ

Special Offer Discount 20%

ลดจัดหนักสูงสุด
40%





อุปกรณ์
ออกกำลังกาย



Fitto
Plant Protein



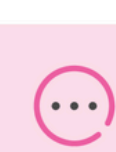
Fitto Pre-Work Out
& Fat Burner



Fitto Drink



อาหารเสริม



อื่นๆ

สินค้าดีมีโปร

HOT



สินค้าสำหรับการทดสอบระบบ 5 (ทีม Dev)

฿1 ๕5

HOT

30 DAYS SET



Fitto Plus Colla C 3 box (น้ำส้ม)

เพียง **1,770.-**

30 Days Set : Fitto Plus COLLA C Sweet Peach 3 Pack

฿1,770

HOT

สินค้า



Bebe Fit Routine Speed Rope Black

฿790

HOT

ROPE

ราคา 790



Bebe Fit Routine Speed Rope (ชมพู)

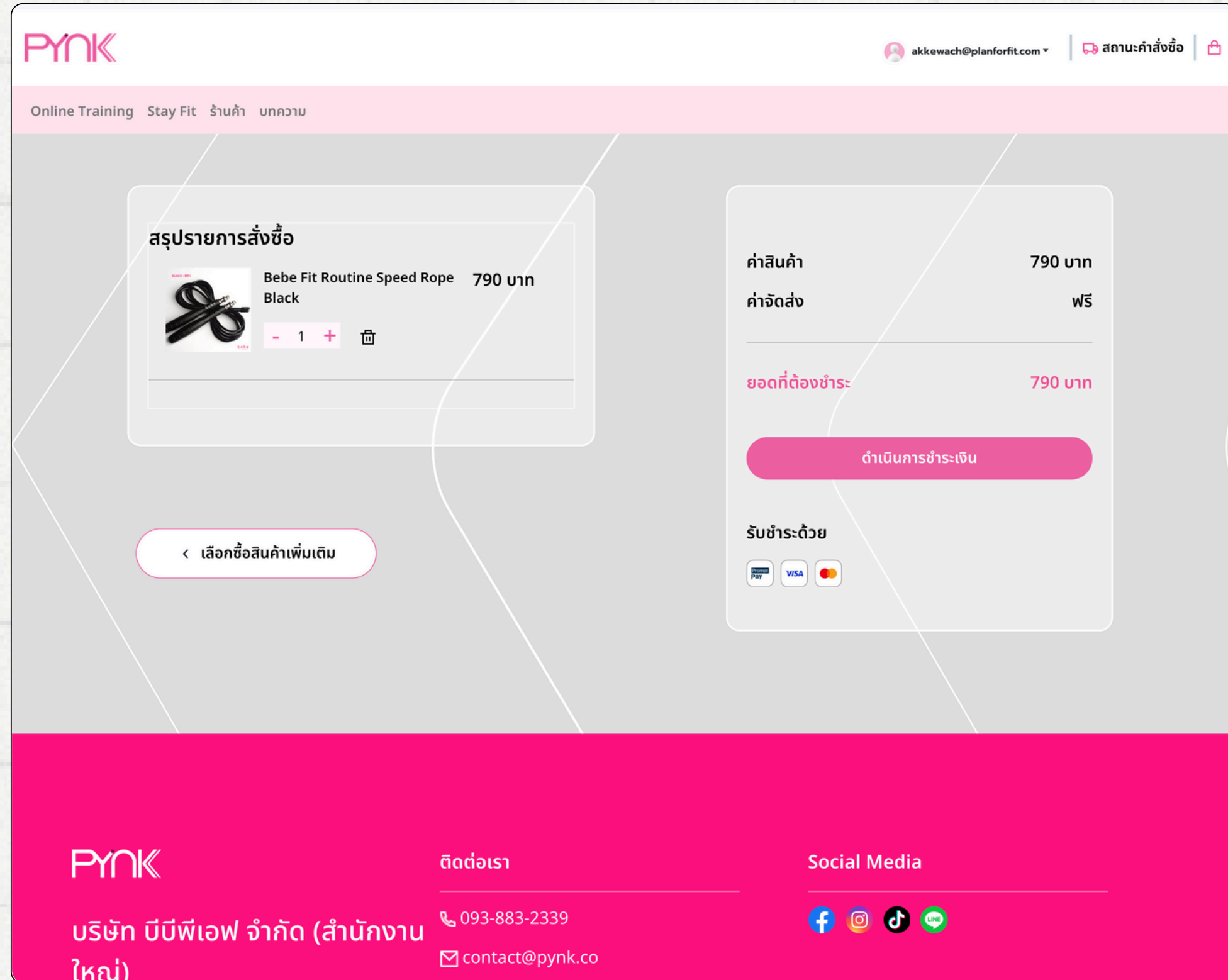
฿790

HOT



Beb

Payment



Product Management

akkewach@planforfit.com ▾

สถานะคำสั่งซื้อ

จัดการสินค้าจัดการบทความOnline TrainingStay Fitร้านค้าบทความ

สินค้า

จำนวน 21 รายการ

ค้นหารายการสินค้า (รหัสสินค้า หรือ ชื่อสินค้า)

ค้นหา

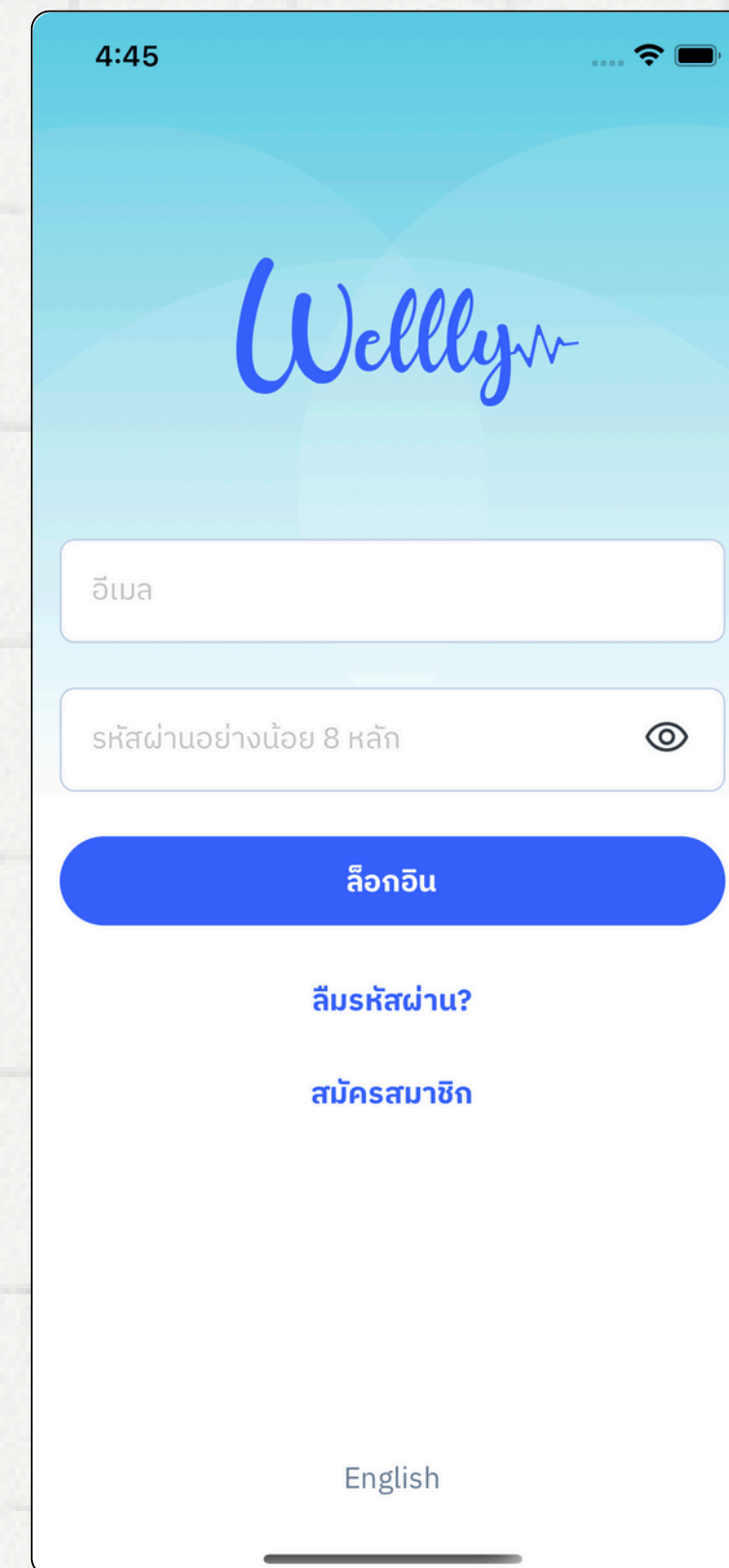
จัดกลุ่มสินค้า

+ เพิ่มสินค้าใหม่

รหัสสินค้า	ชื่อสินค้า	หมวดหมู่สินค้า	กลุ่มสินค้า	ราคา	ราคา ลด	จำนวน สินค้า
240220103227	 30 Days Set : Fitto Plus COLLA C Sweet Peach 3 Pack	อาหารเสริม	-	1770	-	44
240220201001	 Bebe Fit Routine Speed Rope Black	อุปกรณ์ออกกำลังกาย	Bebe Fit Routine Speed Rope	790	-	13
240220201002	 Bebe Fit Routine Speed Rope (ชมพู)(ชมพู)	อุปกรณ์ออกกำลังกาย	Bebe Fit Routine Speed Rope	790	-	-49
240220201003	 Bebe Fit Routine Speed Rope For All Levels : เชือกกระโดด เจน	อุปกรณ์ออกกำลังกาย	Bebe Fit Routine Speed Rope	790	-	3
240220202006	 Fitto Plant Protein Classic Malt 1 box	Fitto Plant Protein	Fitto Plant Protein	990	-	104
240220302001	 Fitto Plant Protein Milk Tea Flavour 1 Box	Fitto Plant Protein	Fitto Plant Protein	990	-	17

3. Wellly

แอปพลิเคชันออกกำลังกายที่เน้น Gamification ให้ผู้ใช้ทำภารกิจต่างๆ เพื่อเข้าใจการออกกำลังกายควบคู่กับได้ความรู้ด้านโภชนาการอาหาร



Nutrition Mission

4:51

<

ภารกิจโภชนาการ

8

เรื่องของการน้ำต้องให้พอ

ความรู้

ภารกิจ



น้ำหนักตัวของคนเราประกอบไปด้วยน้ำถึงร้อยละ 60 ร่างกายอาจสูญเสียน้ำได้จากการทำกิจกรรม ต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกาย การดื่มน้ำจึงเป็นสิ่ง ที่ สำคัญเป็น อย่างมาก แต่คนส่วนใหญ่มักละเลยการดื่มน้ำ หรือไม่คำนึงถึงปริมาณที่เหมาะสม อาจดื่มน้ำน้อยเกินไปหรือมากเกินไป จนทำให้ เกิดอันตรายต่อสุขภาพตามมา อีกทั้ง อาจไม่ทราบ ว่าหากร่างกายขาดน้ำเพียง 5 วัน หรือ 1 สัปดาห์ ก็อาจทำให้เสียชีวิตได้เลยทีเดียว

ควรดื่มน้ำวันละเท่าไร?

ทำแบบฝึกหัด

4:51

<

ภารกิจโภชนาการ

8

เรื่องของการน้ำต้องให้พอ

ความรู้

ภารกิจ

1. ทำความเข้าใจถึงความสำคัญของน้ำต่อร่างกาย
2. คำนวนปริมาณน้ำที่ต้องการในแต่ละวันของตนเอง
3. เริ่มต้นบันทึกการดื่มน้ำในแต่ละวัน
4. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดื่มน้ำให้เพียงพอ

ประเมินผล

4:52

<

แบบฝึกหัด

สัปดาห์ที่ 8

1. ข้อใดไม่ใช่ความสำคัญของน้ำที่มีผลต่อร่างกาย
 - ☐ เป็นส่วนประกอบประมาณ ร้อยละ 60ของร่างกาย
 - ☐ ร่างกายมีการสูญเสียน้ำตลอดเวลา
 - ☐ การดื่มน้ำไม่เพียงพอ อาจไม่ส่งผลเสียให้ทราบได้ทันที จึงทำให้คนทั่วไปมักละเลยการดื่มน้ำให้เพียงพอ
 - ☐ การดื่มน้ำไม่พอส่งผลเสียต่อร่างกาย การดื่มน้ำมากเกินไป ไม่ส่งผลใดๆต่อร่างกาย
2. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการดื่มน้ำให้เพียงพอ
 - ☐ ช่วยลดน้ำหนัก และ ควบคุมความดันโลหิต
 - ☐ ชะล้างและขับสารพิษ ขับแบคทีเรียจากกระเพาะปัสสาวะ
 - ☐ ทำให้การอัตราการเผาผลาญพลังงานเป็นปกติ
 - ☐ ไม่มีข้อใดถูก
3. ในแต่ละวันร่างกายต้องการน้ำเป็นปริมาณเท่าใด
 - ☐ วันละ 6-8แก้ว
 - ☐ เท่าใดก็ได้ตามใจที่ไม่รู้สึกกระหายน้ำ

4:59

<

การประเมิน

สัปดาห์ที่ 8

1. คุณสามารถดื่มน้ำได้เพียงพอต่อร่างกายมากน้อยเพียงใด

น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	ควรดื่มน้ำ (มิลลิลิตร)	จำนวนแก้ว (250 ml)	จำนวนขวด (600 ml)
41 - 50	1,320 - 1,650	5 - 7	2 - 3
51 - 60	1,700 - 2,000	7 - 8	3 - 4
61 - 70	2,000 - 2,300	8 - 10	4
71 - 80	2,350 - 2,650	10 - 11	4
81 - 90	2,700 - 3,000	11 - 12	5
91 - 100	3,000 - 3,300	12 - 14	6

☒ ทำได้อย่างสม่ำเสมอ

☐ ทำได้บ้าง บางครั้ง

☐ ทำไม่ได้เลย ทำตามได้น้อยมาก

ยืนยันคำตอบ

คำตอบจะมีผลต่อภารกิจถัดไป โดยเมื่อส่งแล้ว จะไม่สามารถมาแก้ไขได้

ส่งคำตอบ

Exercise Mission

5:01

<

ภารกิจออกกำลังกาย

15 Stay active, Stay healthy

ความรู้

ภารกิจ

Stay active, Stay healthy

การออกกำลังกายในระดับที่สามารถลดความเสี่ยงของโรคต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น นับเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับการดูแลสุขภาพอย่างยั่งยืน และความสม่ำเสมอเป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบที่สำคัญในการดูแลสุขภาพ ดังนั้นการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆนี้ ควรทำต่อเนื่อง และ ครบถ้วนทุกประเภท จนเป็นกิจวัตร

ซึ่งประกอบด้วย

1. การขยับตัวสม่ำเสมอ เพิ่มกิจกรรมตลอดวัน
2. ฝึกกล้ามเนื้อลำตัว Core Balance และ Plyometric
3. เสริมความแข็งแรงด้วยท่าออกกำลังกายแรงต้าน

5:01

<

ภารกิจออกกำลังกาย

15 Stay active, Stay healthy

ความรู้

ภารกิจ

เป้าหมายสัปดาห์นี้ 0/19 🔥

เกณฑ์การให้คะแนน

Cardio 1 ครั้ง

ทำกิจกรรมระดับความเข้มข้นปานกลาง 4 ครั้ง

Resistance 1 ครั้ง

Core+Balance+Plyometric 2 ครั้ง

Flexibility 3 ครั้ง

ชาเลนจ์

0/1 ครั้ง

Cardio

>

0/4 ครั้ง

ทำกิจกรรมระดับความเข้มข้นปานกลาง

>

0/1 ครั้ง

Resistance

>

5:05

ออกกำลังกาย

ภารกิจ

โปรแกรม

Resistance

Core+Balance+Plyometric

Flexibility

หน้าแรก

๒4 โภชนาการ

+

ออกกำลังกาย

กิจกรรม

5:06

Prone Arm and Opposite Leg Raise

Prone arm and opposite leg raise

เซต ครั้ง จังหวะ
2 12 - 20 ครั้ง ช้า (4-6 วินาที)

Dead bug
60 - 90 วินาที

Prone arm and opposite leg raise
60 - 90 วินาที

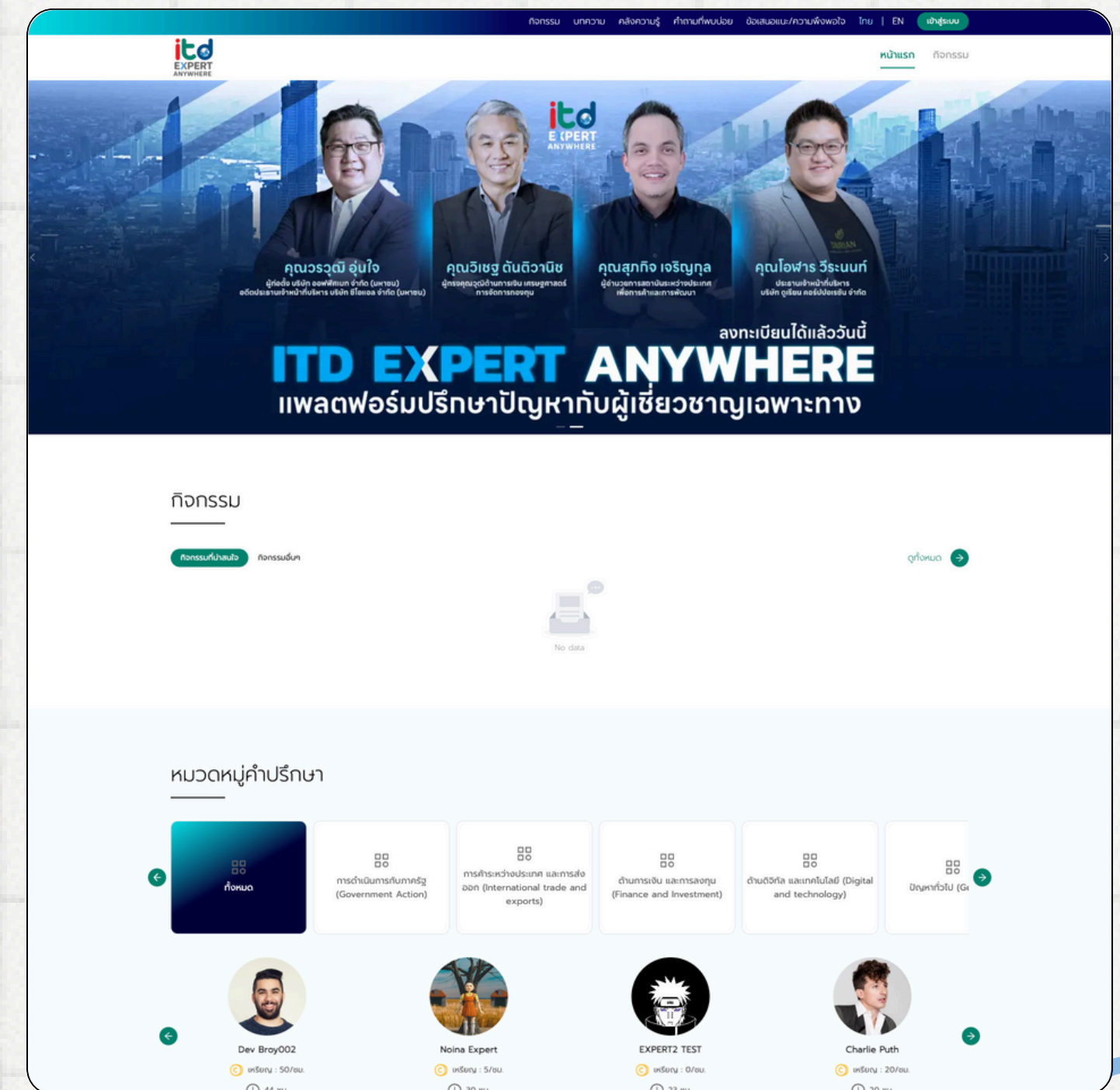
Side iso-Ab
60 - 90 วินาที

Single-leg lift and chop
60 - 90 วินาที

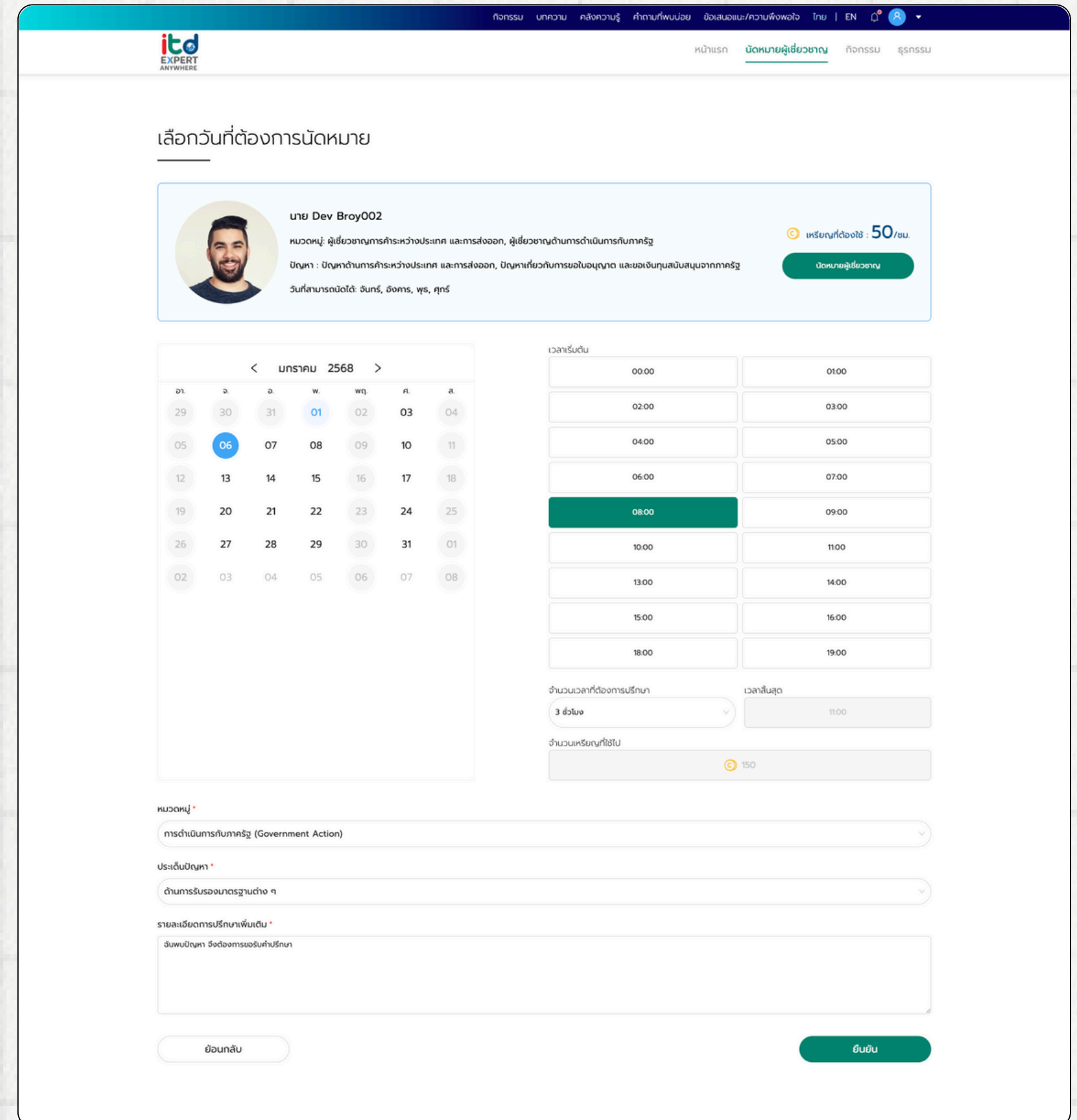
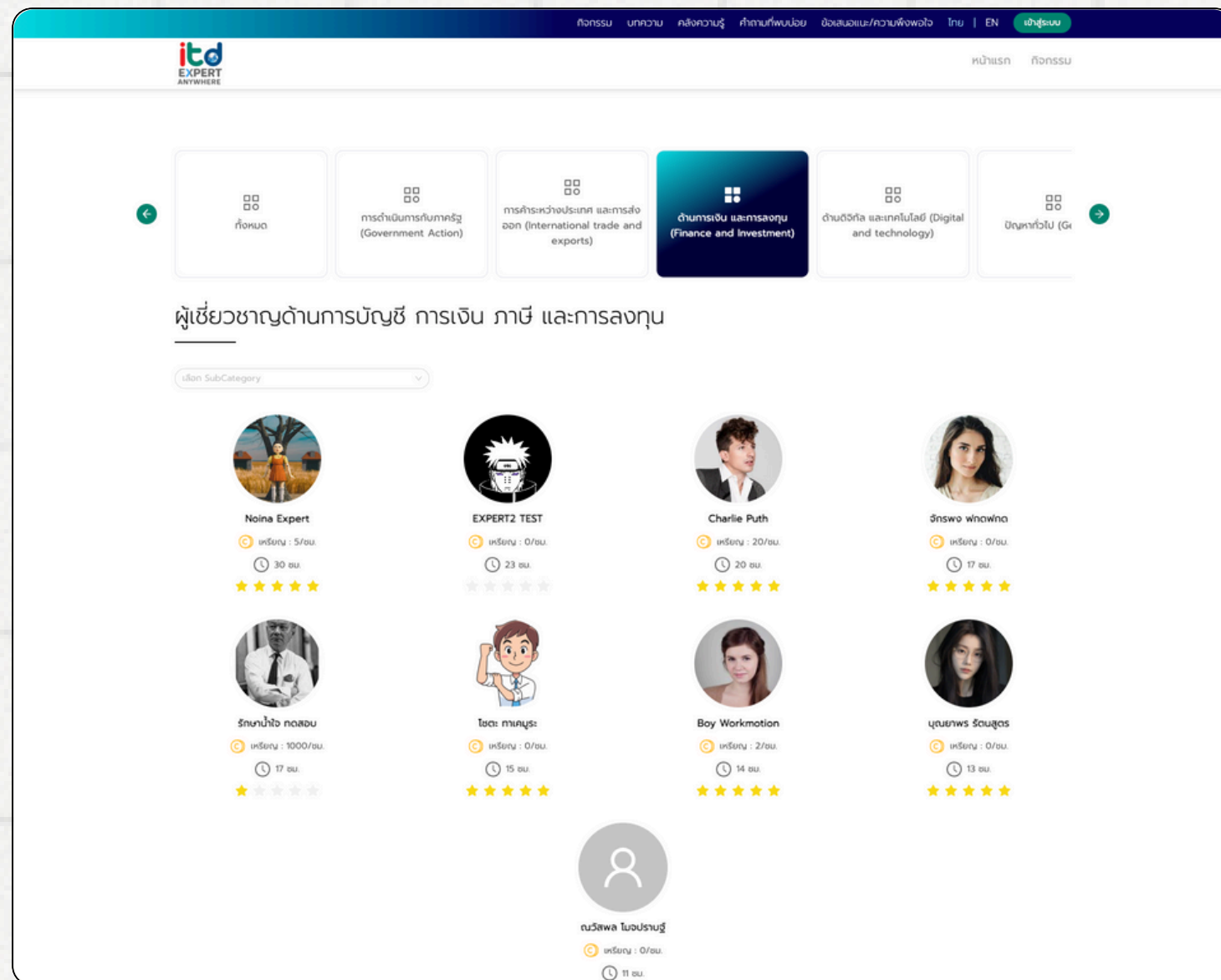
เล่นวันนี้เสร็จแล้ว

4. ITD Expert Anywhere

แพลตฟอร์มสำหรับผู้ประกอบการ SME สามารถนัดหมายปรึกษา
ปัญหากับผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านต่างๆ



Appointment



Transaction

ธุรกรรม

เหรียญคงเหลือ

๘88

50 เหรียญ :หมดอายุ 17/03/2568

เติมเหรียญล่าสุด

16 ธ.ค. 67, 15:50 น.

50 เหรียญ

ID กระเป๋า:

6752cad86104fb6e6c1e81c9

๓

เติมเหรียญ

โอนเหรียญ

ช่วงวันที่

2024-12-16

ถึงวันที่

เลือกวันที่

สถานะ

สำเร็จ

ประวัติธุรกรรม

จ่ายเหรียญค่าที่ปรึกษา

สถานะ: สำเร็จ

16 ธ.ค. 67, 10:46 น.

50 เหรียญ

จ่ายเหรียญค่าที่ปรึกษา

สถานะ: สำเร็จ

16 ธ.ค. 67, 10:52 น.

50 เหรียญ

จ่ายเหรียญค่าที่ปรึกษา

สถานะ: สำเร็จ

16 ธ.ค. 67, 11:47 น.

50 เหรียญ

จ่ายเหรียญค่าที่ปรึกษา

สถานะ: สำเร็จ

16 ธ.ค. 67, 13:48 น.

50 เหรียญ

เติมเหรียญ

สถานะ: สำเร็จ

16 ธ.ค. 67, 15:48 น.

20 เหรียญ

5. Rebalance

แพลตฟอร์มสำหรับจัดการข้อมูลคนไข้ และการเข้าใช้คอร์สที่คลินิก



OPD

ALL PATIENT

SEARCH PATIENT

CASHIER



Admin
admin@email.com
Branch: CDC (เลียบทางด่วนร...

SETTING

NOTIFICATION

ออกจากระบบ

เปิด-ปิด เมนู

คนไข้ทั้งหมด

TH / EN

ค้นหาคนไข้

ค้นหา

+ สร้างคนไข้ใหม่

วัน

ถึงวัน

สาขา

วัน

ถึงวัน

สาขา

ลำดับ	HN	ชื่อ-นามสกุล	เบอร์โทรศัพท์	สาขา	วันที่	ตัวเลือก
1	CDC25070001	Akkewach Yodsomboon	084-004-5946	CDC (เลียบทางด่วนรามอินทรา)	17/07/25 15:16.16	SO
2	RYT25090001			รัชโยธิน	03/09/25 14:10.31	SO
3	CDC25060002			CDC (เลียบทางด่วนรามอินทรา)	13/06/25 14:56.36	SO
4	RPK25070002			ราชพฤกษ์	07/07/25 11:58.23	SO
5	T5925070001			T59 Westgate (บางใหญ่)	05/07/25 16:28.32	SO
6	T5925070005			T59 Westgate (บางใหญ่)	05/07/25 18:26.20	SO
7	T5925070004			T59 Westgate (บางใหญ่)	05/07/25 18:02.09	SO
8	CBR25070001			ชลบุรี	05/07/25 17:25.13	SO

Sales Order





OPD

^

ALL PATIENT

SEARCH PATIENT



CASHIER



Admin

admin@email.com

Branch: CDC (เลียบทางด่วน...



SETTING



NOTIFICATION



ออกจากระบบ



เปิด-ปิด เมนู

Purchase Type

Courses

▼

Search List

 SEARCH

	Code	List	Number/Course	Price	Description
	PMSP	Peripheral Magnetic Stimulation program	5	8,900.00	
	PMSP	Peripheral Magnetic Stimulation program	10	15,750.00	
	PMSP	Peripheral Magnetic Stimulation program	20	29,400.00	
	HI.HLS	(High Inno-LS) High Innovation program	5	15,800.00	
	HI.HLS	(High Inno-LS) High Innovation program	10	26,800.00	
	HI.HLS	(High Inno-LS) High Innovation program	15	37,050.00	
	HLSP	High Power Laser Therapy program	3	6,150.00	
	HLSP	High Power Laser Therapy program	5	8,900.00	
	HLSP	High Power Laser Therapy program	10	15,750.00	
	HLSP	High Power Laser Therapy program	20	29,400.00	

Stock

OTHER SETTINGS

STOCK

PRODUCT STOCK

STOCK MANAGEMENT

PRODUCT CATEGORY

ADD STOCK

RECEIVE

HISTORY STOCK



Admin
admin@email.com
Branch: CDC (เลี้ยงทางด้วน...

SETTING

NOTIFICATION

ออกจากระบบ

เปิด-ปิด เมนู

Central Stock

No	Code	Name	Quantity
11	00019	Revs	96 (1)
12	00018	L'e bss	32 (1)
13	00017	Dermaesthetic Arbutin	69 (1)
14	00016	Restylane Kysse	3 (1)
15	00015	Restylane LYFT	2 (1)
16	00014	Restylane Vital Light	8 (1)
17	00013	Neuramis Deep	3 (1)
18	00012	Juvedrem Volox	0 (1)
19	00011	Juvedrem Volbella	0 (1)
20	00010	Allergan 100 U	0 (1)

Showing per page:

10

11-20 of 29

<<

<

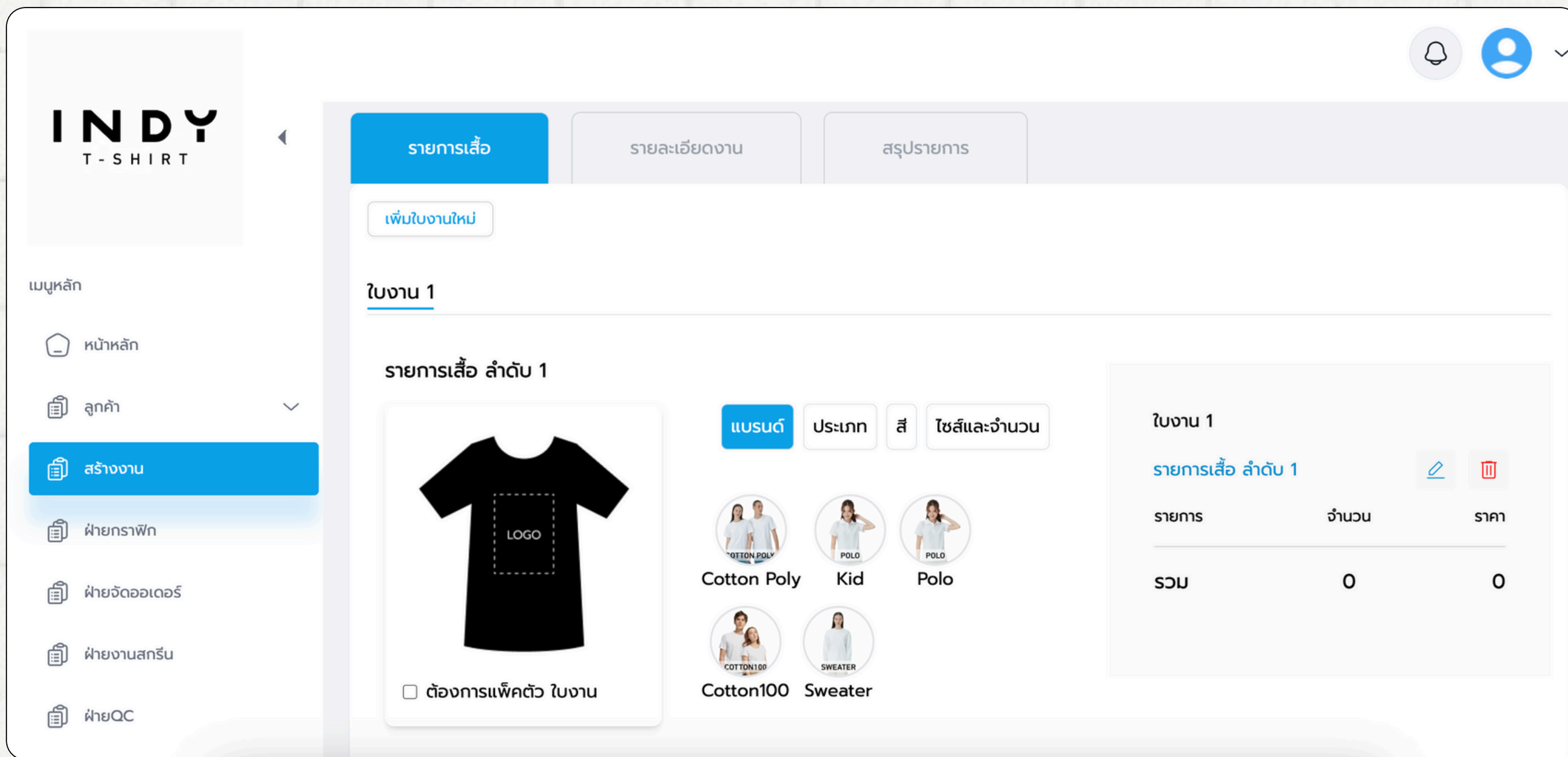
2

>

>>

6. INDY T-Shirt

แพลตฟอร์มสำหรับสั่งผลิตเสื้อยืด (เสื้อเปล่า, เสื้อสกรีน, เสื้อสั่งตัด)



ใบงานสั่งผลิต

B1 ผู้สั่งงาน ไม่ระบุ
ชื่อลูกค้า thanetx arm
ชื่องาน ทดสอบสร้างงานเสื้อสกรีนสั่งตัด



ใบสั่งงานสกรีน
เลขที่ JOSC6809052
วันที่ 6 ก.ย. 2568

รายละเอียดงาน บล็อกหมดเขตวันที่ 23 ต.ค. 2568
• บล็อกใหม่ A5 1 บล็อก (รับกลับ)

- **NOVAT**
- **ไม่แพ็คตัว**
- **หมายเหตุ : -**

ใบงาน 1

รายการ	จำนวน
 Polo กั้วโป้ ดำ (7XL)	2
รวม	2

งานสกรีน สียางบล็อกสกรีน



สูง 8" x กว้าง 6.8"



#64 รันเดอร์



รบกวนลูกค้าตรวจสอบรายละเอียดในใบงานให้เรียบร้อยก่อนคอนเฟิร์ม
หากมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลังเริ่มผลิตอาจจะมีค่าใช้จ่าย

หน้า (สกรีน ยาง)
- ขาว

การจัดส่ง B1 สาขาปลายทาง B1
หมายเหตุ : -

เสื้อผลิตเสร็จ 23 ก.ย. 2568

B1 ผู้สั่งงาน ไม่ระบุ
ชื่อลูกค้า Thanet Wonghiranchok
ชื่องาน ทดสอบสร้างงานเสื้อสกรีนสั่งตัด



ใบสั่งงานสกรีน
เลขที่ JOS6809053
วันที่ 6 ก.ย. 2568

รายละเอียดงาน บล็อกหมดเขตวันที่ 14 ต.ค. 2568
• บล็อกใหม่ A5 1 บล็อก (รับกลับ)

- **VAT**
- **ไม่แพ็คตัว**
- **หมายเหตุ : -**

ใบงาน 1

รายการ	จำนวน
 Polo กั้วโป้ ดำ (S)	2
รวม	2



#51 ส้มอิฐ



รบกวนลูกค้าตรวจสอบรายละเอียดในใบงานให้เรียบร้อยก่อนคอนเฟิร์ม
หากมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลังเริ่มผลิตอาจจะมีค่าใช้จ่าย

หลัง (สกรีน ยาง)
- ขาว

การจัดส่ง B1 สาขาปลายทาง B1
หมายเหตุ : -

เสื้อผลิตเสร็จ 14 ก.ย. 2568

จัดการสต็อก

INDY
T - S H I R T

เมนูหลัก

🏠 หน้าหลัก

📄 ลูกค้า

📄 สร้างงาน

📄 ฝ่ายกราฟิก

📄 ฝ่ายจัดออเดอร์

📄 ฝ่ายงานสกรีน

📄 ฝ่ายQC

หน้าหลัก > รายการขอเบิก

รายการขอเบิก

⊕ สร้างรายการเบิก

สาขาที่ขอเบิก

สาขาที่รับเบิก

วันที่

→ ถึงวันที่

สถานะ

🔄 เคลียร์

ค้นหา : ค้นหาด้วย รหัส, ผู้ที่สร้าง

🔍 ค้นหา

รหัส	วันที่สร้าง	ผู้ที่สร้าง	สาขาที่ขอเบิก	สาขาที่รับเบิก	ประเภทการเบิก	ตรวจสอบข้อมูล	สถานะ
RQ680829004	29 ส.ค. 2568 (16:00)	boy dev	B1	BY	เบิกสต็อกชิ้นต่ำ		รับของสำเร็จ
RQ680829003	29 ส.ค. 2568 (15:31)	boy dev	B1	BY	เบิกสต็อกชิ้นต่ำ	🔍 ตรวจสอบ	ตรวจสอบการรับของ
RQ680829002	29 ส.ค. 2568 (15:30)	boy dev	B1	BY	เบิกสต็อกชิ้นต่ำ		ขอเบิก
RQ680829001	29 ส.ค. 2568 (14:29)	boy dev	B1	BY	เบิกสต็อกชิ้นต่ำ	🔍 ตรวจสอบ	ตรวจสอบการรับของ

The background is a light blue grid. It is decorated with various hand-drawn blue doodles. At the top, there are several overlapping circles and loops. On the right side, there are some star-like or burst-like shapes. At the bottom, there are more circles, a wavy line, and several small checkmarks or 'v' marks.

**Thank you
very much!**