

ให้การดูแลสุขภาพแบบรอบด้าน เป็นเรื่องง่าย พร้อมรับรางวัล จากร้านค้าชั้นนำมากมาย

คลับไลฟ์บาลานซ์ ช่วยคุณดูแลสุขภาพแบบรอบด้าน
ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ และไลฟ์สไตล์ ทั้งยังให้คุณ
ได้เลือกรับรางวัลจากร้านค้าชั้นนำมากมาย ด้วยการ
สะสมคะแนนจากการตอบคำถามของโค้ช การติดตาม
การออกกำลังกายและกิจกรรมที่ทำ การบรรลุเป้าหมาย
พร้อมรับคะแนนพิเศษในโอกาสต่างๆ



ติดตามและ บันทึกกิจกรรม สูงสุด 6,000 คะแนนต่อปี	ออกกำลังกาย 30 นาทีหรือเดิน 8,000 ก้าว ¹	
	นอน 7-9 ชั่วโมง ²	ไลฟ์สไตล์ที่เหมาะสม
ตอบคำถาม ด้านสุขภาพกาย สูงสุด 2,000 คะแนนต่อปี	โภชนาการที่ดี	บรรลุเป้าหมายด้านต่างๆ
	น้ำหนักตัว ³	ค่าใช้จ่าย
คะแนนพิเศษ สูงสุด 1,000 คะแนนต่อปี	ขนาดรอบเอว	ค่าน้ำตาลในเลือด
	ค่าความดันโลหิต	ประวัติการแพทย์
ตอบคำถาม ด้านจิตใจ สูงสุด 1,000 คะแนนต่อปี	ล็อกอินครั้งแรก	ใช้งานเป็นประจำ
	วันปีใหม่	วันเกิด
ตอบคำถามจากโค้ชเกี่ยวกับสุขภาพจิตใจ อาทิ สภาวะทางอารมณ์ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย ส่งผลกระทบต่อทางใจหรือไม่ ความรู้สึกต่อสุขภาพ ของตัวเอง การใช้ชีวิต รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์ กับผู้คน เป็นต้น		

หมายเหตุ คะแนนรวมสูงสุดต่อปี
¹3,600 คะแนน ²900 คะแนน ³800 คะแนน

CHUBB® LifeBalance



โค้ชส่วนตัวเสมือนจริงที่ช่วยดูแลสุขภาพ
และไลฟ์สไตล์ของคุณ 360°

ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์
www.chubblifebalance.com/th

ดาวน์โหลด Chubb LifeBalance



Available on the
App Store



GET IT ON
Google Play



CHUBB® LifeBalance

โค้ชส่วนตัวเสมือนจริงที่ช่วยดูแลสุขภาพ
และไลฟ์สไตล์ของคุณ 360°

Chubb LifeBalance

Chubb LifeBalance คือแอปพลิเคชันที่ออกแบบมาเพื่อติดตามไลฟ์สไตล์และกิจกรรมด้านสุขภาพ เพื่อช่วยให้คุณมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ

Chubb LifeBalance ช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตของผู้ใช้งาน เพื่อให้มีสุขภาพดียิ่งขึ้นในระยะยาว ทั้งพฤติกรรม การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนหลับ และปัจจัยอื่นๆ โดยคุณสามารถกำหนดเป้าหมายตามหัวข้อที่ต้องการได้ด้วย



ประโยชน์ที่คุณจะได้รับ

- 1 มีโค้ชส่วนตัวเสมือนจริงคอยแนะนำ
- 2 ดูแลสุขภาพและพฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบรอบด้าน ซึ่งประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ และไลฟ์สไตล์
- 3 เช็คคะแนนสุขภาพ ซึ่งคำนวณมาจากสุขภาพกายใจ และพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคุณ
- 4 ติดตามกิจกรรมและสถานะสุขภาพโดยรวม พร้อมสะสมคะแนนเพื่อแลกของรางวัล
- 5 เชื่อมต่อกับผู้ใช้งานอื่นๆ ผ่านโลกโซเชียล เพื่อทำกิจกรรมและฉลองความสำเร็จร่วมกัน
- 6 ตั้งเป้าหมาย ติดตามความคืบหน้า และมีส่วนร่วมในกิจกรรมท้าทายต่างๆ
- 7 รู้ลึกดีกับการปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตของตนเอง เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น



ประเมินสุขภาพผ่าน Wheel of Life

Chubb LifeBalance ช่วยคุณดูแลสุขภาพแบบรอบด้าน พร้อมวิเคราะห์ และประเมินสุขภาพและพฤติกรรมการใช้ชีวิตผ่าน Wheel of Life ที่เน้นการดูแลตัวเองทั้ง 7 ด้าน

กิจกรรม สามารถติดตามกิจกรรมที่ทำได้กว่า 100 ประเภท เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ฯลฯ และมีโค้ชคอยกระตุ้นให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สุขภาพกาย บันทึกค่าต่างๆ ในร่างกาย เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าความดัน ประวัติสุขภาพ และอื่นๆ เพื่อช่วยประเมินความเสี่ยงของการป่วยเป็นโรคภัยร้ายแรง

สุขภาพใจ ตอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด ประเมินสุขภาพใจของคุณว่าอยู่ระดับใด และต้องการให้โค้ชช่วยแนะนำหรือไม่

โภชนาการ โค้ชจะสอบถามถึงพฤติกรรมการทานอาหาร พร้อมให้คำแนะนำที่เหมาะสม รวมถึงการตั้งเป้าหมายเพื่อปรับเปลี่ยนสู่โภชนาการที่ดีขึ้น



การนอนหลับ ติดตามการนอนหลับว่ามีคุณภาพหรือไม่ พร้อมมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้ใช้งานแต่ละคน



การควบคุมตนเอง หลังจากตั้งเป้าหมายแล้วโค้ชจะคอยติดตามพฤติกรรม และเช็กว่าคุณสามารถดำเนินการตาม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้หรือไม่ เช่น เป้าหมาย การเลิกสูบบุหรี่ ลดการทานหวานหรือทานเค็ม และอื่นๆ



การมีสติ แอปฯ จะช่วยตรวจสอบและเตือนสติด้านพฤติกรรมการใช้ชีวิต เพื่อช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดีขึ้น รวมถึงการฝึกทำสมาธิ

Chubb LifeBalance จะนำข้อมูลที่วิเคราะห์แล้วมานำเสนอเป็นคะแนนสุขภาพที่เข้าใจได้ง่าย ทั้งยังสามารถเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ ที่อยู่ในวัยที่ใกล้เคียงกันได้อีกด้วย

