bodykey by NUTRILITE™

Panduan Pengguna BodyKey™ App 2.0

(Cabaran Anjuran AMWAY™ dan Anjuran Sendiri)

Apa yang terdapat dalam panduan ini

Memulakan 3

- Pengenalan kepada Cabaran BodyKey™
- Sistem Ganjaran BodyKey
- Papan Kedudukan Cabaran

Cabaran Anjuran AMWAY™ 10

- Gambaran keseluruhan
- Menyertai Cabaran Perseorangan
- Menyertai Cabaran Berpasukan

Cabaran Anjuran Sendiri 19

- Cabaran Keseluruhan
- Menyertai Cabaran Satu lawan Satu
- Menyertai Cabaran Pasukan lawan Pasukan
- Menyertai Cabaran Komuniti
- Jemputan untuk Penyertaan

Menamatkan Cabaran 35

- Cabaran Tamat
- Memulakan Semula Cabaran

Ciri-ciri Lain 40

- Bilik Sembang
- Pemberitahuan
- Nama Pasukan
- Tutorial dan Video

Soalan Lazim 44

bodykey

Memulakan

Pengenalan kepada Cabaran BodyKey™

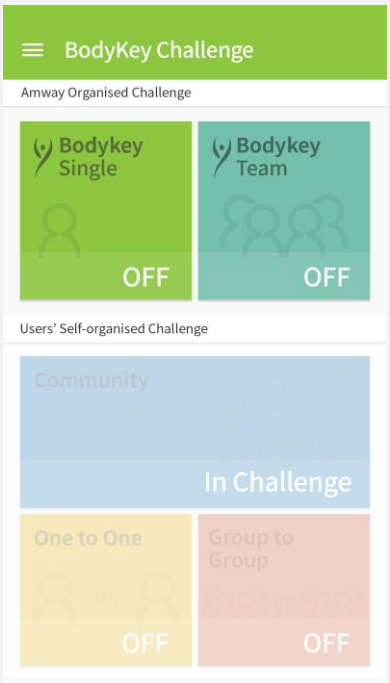
Jika anda tidak mempunyai disiplin diri untuk mencapai matlamat penurunan berat badan atau kecergasan anda, mungkin dengan menyertai sesuatu cabaran akan menjadikan anda berdisiplin. Kumpulkan rakan-rakan yang berkongsi minat dan saling komited ke arah rejim kecergasan yang sama. Ini akan mendorong dan membantu anda mencapai kejayaan dalam matlamat kecergasan anda.

BodyKey App direka bentuk untuk menyokong cabaran pengurusan berat badan mengikut rentak anda sendiri sambil menjadikannya satu pengalaman yang menyeronokkan. Anda boleh menyertai atau mengetuai sesuatu cabaran.

Terdapat dua jenis cabaran dalam BodyKey App.

Cabaran BodyKey

Cabaran Anjuran AMWAY™ | **Cabaran Anjuran Sendiri**



Sebagai dorongan tambahan, AMWAY menganjurkan cabaran secara berkala.

Semua pengguna BodyKey yang sah adalah layak untuk menyertai Cabaran Anjuran AMWAY. Anda boleh menyertai secara individu atau menjadi sebahagian daripada kumpulan.

- **BodyKey Perseorangan**
- **BodyKey Berpasukan**

Sertai cabaran dan berpeluang untuk memenangi hadiah tajaan AMWAY.

Memulakan

Pengenalan kepada Cabaran BodyKey™

Cabaran BodyKey

Cabaran Anjuran AMWAY™

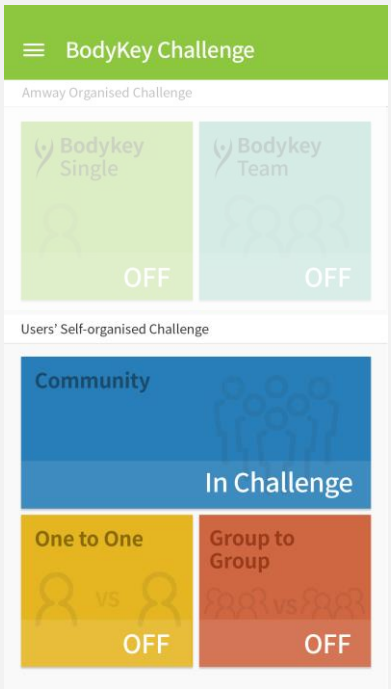
Cabaran Anjuran Sendiri

BodyKey App membolehkan anda untuk mencabar sesama lain secara maya kerana ia mengandungi sistem ganjaran sendiri yang boleh membantu anda terus bermotivasi.

- **Cabaran Satu lawan Satu**
  Bersaing dengan orang lain dalam negara anda sendiri atau negara lain di rantau Asia Tenggara/ANZ.

- **Cabaran Pasukan lawan Pasukan**
  Menjadi sebahagian daripada pasukan seramai 4 orang untuk bersaing dengan pasukan lain dalam negara yang sama atau negara lain di rantau Asia Tenggara/ANZ.

- **Cabaran Komuniti**
  Menyertai sekumpulan orang (sehingga 50 orang ahli) untuk menamatkan satu cabaran sesama sendiri.



Sistem Ganjaran BodyKey™

Apakah "Kunci" BodyKey?

Untuk menjadikan cabaran berkenaan menyeronokkan dan memuaskan, BodyKey App membolehkan para pengguna memperoleh mata ganjaran yang juga dikenali sebagai Kunci, semasa perjalanan pengurusan berat badan mereka.

Terdapat dua cara untuk memperoleh Kunci tersebut.

1 Peroleh satu Kunci apabila anda memenuhi mana-mana kriteria ini.

	Kriteria	Perihalan	Kunci
1	Peserta Langkah Harian Aktif	Capai 10,000 langkah dalam 1 hari	
2	Pencabar Kerap	Tamatkan 3 jenis cabaran dalam 1 bulan (tidak kira anda menang atau kalah)	
3	Penganjur Cabaran	Ketuai dan tamatkan 3 cabaran	
4	Pelajar BodyKey yang Baik	Selesaikan tutorial BodyKey App (ganjaran sekali sahaja)	
5	Penonton Video Promo	Klik pada pautan promosi untuk menonton video (ganjaran sekali sahaja)	
6	Selamat Kembali	Kembali ke BodyKey App selepas 90 hari pentakaktifan	
7	Naik Tahap	Bergerak 1 tahap ke atas	
8	Kehadiran Acara Khas	Menghadiri acara atau menyertai suatu promosi	

Nota: AMWAY™ berhak menyemak peraturan ini pada bila-bila masa tanpa sebarang notis.

Sistem Ganjaran BodyKey™

2 Peroleh satu atau lebih Kunci apabila anda mengambil bahagian dan memenangi mana-mana Cabaran Anjuran Sendiri.

	Jenis Cabaran	Kunci
1	Cabaran Satu lawan Satu	
2	Cabaran Pasukan lawan Pasukan	
3	Cabaran Komuniti 15 Hari	Berbeza-beza mengikut bilangan peserta. Lihat halaman 19 untuk butiran.
4	Cabaran Komuniti 30 Hari	
5	Cabaran Komuniti 60 Hari	

Walau bagaimanapun, anda juga akan berisiko kehilangan Kunci jika anda kalah dalam mana-mana Cabaran Anjuran Sendiri yang anda sertai.

> Contohnya, anda perlu mempunyai sekurang-kurangnya satu Kunci untuk menyertai Cabaran Satu lawan Satu. Jika anda memenangi cabaran tersebut, satu Kunci akan ditambah kepada anda. Walau bagaimanapun, jika anda kalah dalam cabaran tersebut, satu Kunci akan ditolak daripada anda.

Kunci akan ditetapkan semula sekali setahun pada 1 September. Anda akan diberitahu tentang penetapan semula itu melalui BodyKey App. *Penetapan semula yang pertama akan berlaku pada 1 September 2018 kerana kemas kini adalah kurang daripada satu tahun.*

Kesemua pengguna BodyKey akan diberikan lima (5) Kunci pada permulaan tahun "baru".

Sistem Ganjaran BodyKey™

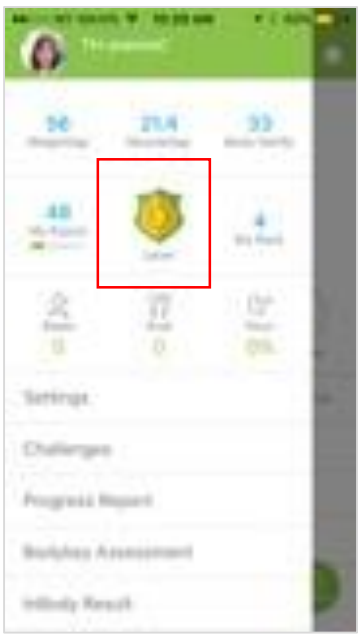
Apa itu Tahap BodyKey?

Lebih banyak Kunci yang anda peroleh, lebih banyak ganjaran yang akan diberikan. Anda boleh gerakkan "Tahap" ke atas apabila memperoleh Kunci yang cukup untuk mencapai tahap seterusnya.

> Contohnya, untuk naik dari Tahap 6 ke Tahap 7, anda perlu mengumpulkan 30 Kunci tambahan.

Bergerak ke atas akan menjadi lebih sukar apabila tahap anda semakin meningkat. Terdapat bar kemajuan dalam BodyKey App yang menunjukkan sejauh mana anda akan mencapai tahap seterusnya. Anda boleh bergerak ke atas apabila anda memperoleh lebih banyak Kunci. Begitu juga, anda boleh diturunkan ke bawah apabila kehilangan Kunci.

Berita baiknya, walaupun Kunci anda ditetapkan semula setiap tahun, Tahap anda kekal sama dan **tidak** akan ditetapkan semula.

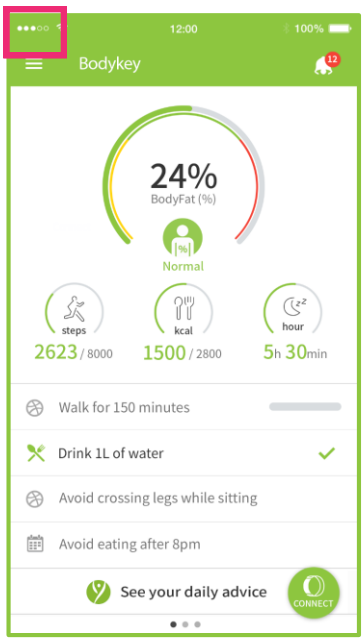


JADUAL PENINGKATAN TAHAP		
	Menaik	**Terkumpul**
Tahap 1	10	10
Tahap 2	10	20
Tahap 3	10	30
Tahap 4	20	50
Tahap 5	20	70
Tahap 6	20	90
Tahap 7	30	120
Tahap 8	30	150
Tahap 9	30	180
Tahap 10	40	220
Tahap 11	40	260
Tahap 12	40	300
Tahap 13	50	350
Tahap 14	50	400
Tahap 15	50	450
Tahap 16	50	500
Tahap 17	50	550
Tahap 18	50	600
Tahap 19	50	650
Tahap 20	50	700
Tahap 21	50	750
Tahap 22	50	800
Tahap 23	50	850
Tahap24	50	900
Tahap 25	50	950
Tahap 26	100	1050
Tahap27	100	1150
Tahap 28	100	1250
Tahap 29	100	1350
Tahap 30	100	1450

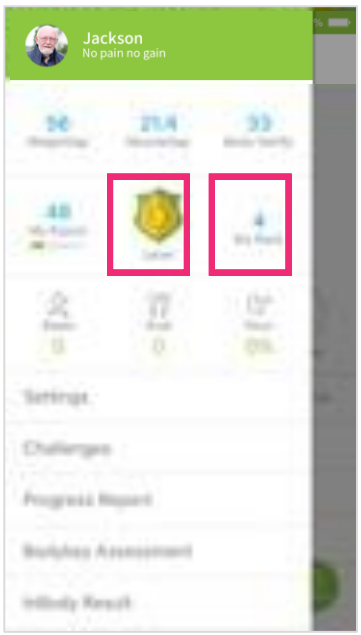
Papan Kedudukan Cabaran

BodyKey™ App memaparkan papan kedudukan yang berlainan mengikut Kunci terkumpul dan tahap anda. Anda boleh melihat kedudukan anda dalam negara sendiri atau wilayah.

1 Pilih ikon **MENU** di bahagian atas kanan pada papan pemuka

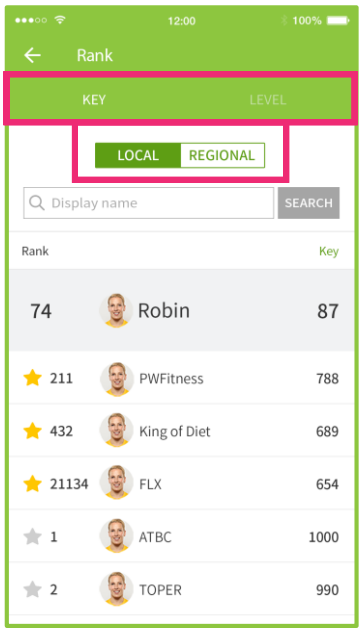


2 Pilih **My Rank** atau **Level.**



3 Pilih **KEY** atau **LEVEL** untuk melihat papan kedudukan masing-masing.

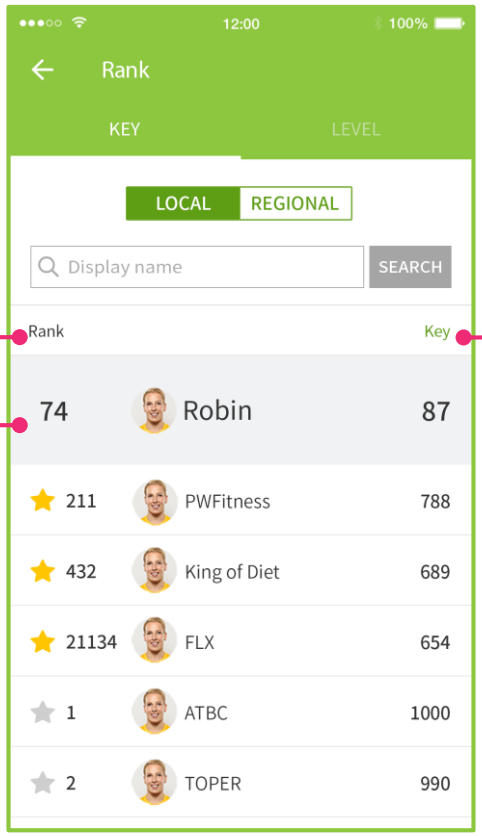
Dalam setiap papan kedudukan, anda juga boleh memilih **LOCAL** atau **REGIONAL** untuk melihat kedudukan anda dalam negara anda atau rantau Asia Tenggara/ANZ.



Papan Kedudukan Cabaran

Kedudukan anda akan sentiasa dipaparkan di bahagian atas senarai. Secara automatik, hanya 100 pengguna teratas BodyKey™ akan disenaraikan pada papan kedudukan.

Anda boleh mencari mana-mana pengguna BodyKey untuk mengetahui kedudukan mereka. Masukkan nama paparan dalam medan carian dan kemudian pilih **SEARCH**. Pilih simbol bintang ★ jika anda ingin menandakan seseorang sebagai rakan anda. Selepas itu rakan-rakan bertanda bintang itu akan sentiasa dipaparkan pada papan kedudukan BodyKey App anda hinggalah anda mengeluarkan tanda bintang mereka. Anda boleh mempunyai maksimum 10 orang rakan bertanda bintang.



Kedudukan anda sekarang

Anda telah menandakan bintang pada rakan yang anda ingin ikuti

Jumlah Kunci anda

Cabaran Anjuran AMWAY™

Gambaran Keseluruhan

Cabaran Anjuran AMWAY ialah cabaran pengurusan berat badan rasmi yang dikendalikan oleh AMWAY secara berkala. Para pemenang akan dipilih berdasarkan beberapa kriteria yang mungkin berbeza-beza bagi cabaran berlainan dan di negara-negara lain. Pengukuran dan penjejakan pada BodyKey App hanyalah sebagai rujukan kerana data pengguna telah dimasukkan tanpa pengesahan AMWAY.

Anda boleh mendaftar untuk Cabaran Anjuran AMWAY secara individu atau berpasukan atau kedua-duanya.

Cabaran Perseorangan

1. Pilih **BodyKey Single** pada Papan Pemuka Cabaran.
2. Pilih **JOIN CHALLENGE**.
3. Sebaik sahaja **CONFIRMED**, cabaran anda bermula pada hari berikutnya.

Cabaran Berpasukan

1. Pilih **BodyKey Team** pada Papan Pemuka Cabaran.
2. Pilih **JOIN CHALLENGE.**
3. Tetapkan nama dan ikon pasukan anda. Ketua pasukan mestilah seorang ABO.
4. Tambah ahli pasukan anda.
5. Sebaik sahaja anda mempunyai pasukan yang lengkap, ketua pasukan memilih **START**. Cabaran akan bermula pada hari berikutnya.

Cabaran Anjuran AMWAY™

Gambaran Keseluruhan

Syarat-syarat untuk semua peserta

- Jalani Ujian InBody pada hari anda mendaftar untuk cabaran. Rekod ujian akan digunakan sebagai rujukan untuk salah satu kriteria untuk menang.
- Segerakkan langkah anda dan jalani Ujian InBody setiap hari untuk menjejak kemajuan anda.
- Lawat Kedai AMWAY untuk menimbang berat badan:

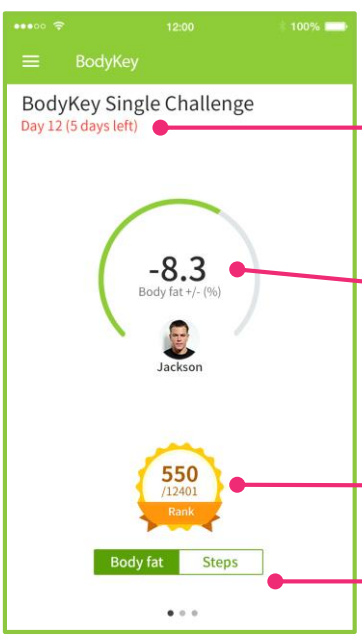
  (1) sebelum memulakan cabaran, dan

  (2) di akhir cabaran 60-hari

  Pengukuran ini boleh digunakan untuk menentukan pemenang akhir.

Papan Pemuka Cabaran

Cabaran Perseorangan



Hari X cabaran dan hari yang tinggal

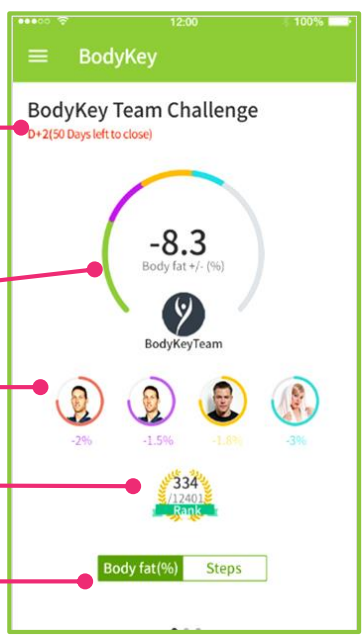
Jumlah pengurangan terkumpul berbanding individu/kumpulan tertinggi

Pengurangan individu

Kedudukan berdasarkan jumlah pengurangan

Lihat Lemak tubuh atau data Langkah

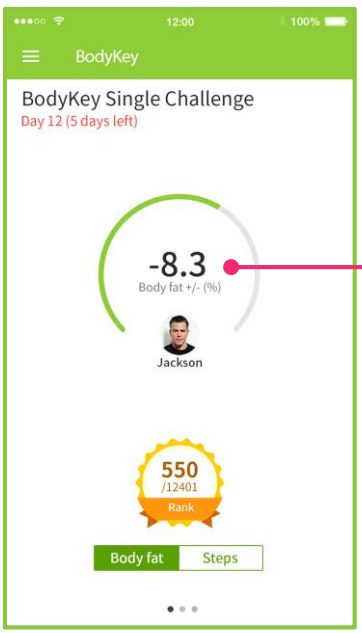
Cabaran Berpasukan

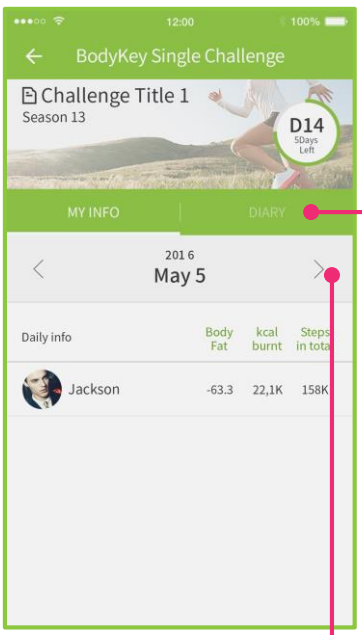


Cabaran Anjuran AMWAY™

Gambaran Keseluruhan

Cabaran anda akan bermula pada hari anda mendaftar. Sebaik sahaja bermula, anda akan dapat menjejaki keputusan terkumpul anda setiap hari. Pilih bilangan "total accumulated reduction" pada Papan Pemuka Cabaran untuk melihat keputusan harian di **MY INFO** atau **MY TEAM INFO**.



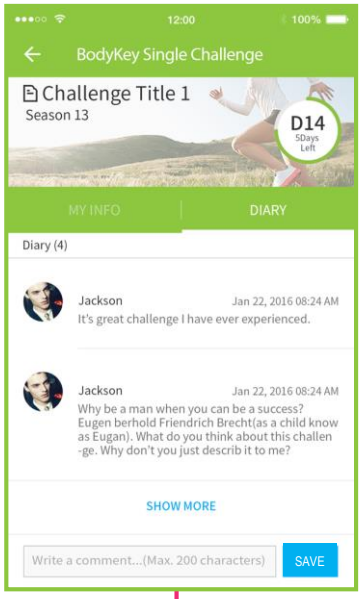


Guna navigasi anak panah untuk melihat keputusan terkumpul pada hari sebelum atau seterusnya

Untuk **Cabaran Perseorangan**, anda boleh memilih **DIARY** untuk menulis nota kemajuan anda sendiri.

Diari itu adalah untuk tontonan peribadi.

Tiada sesiapa pun boleh melihat apa-apa yang telah anda tulis.



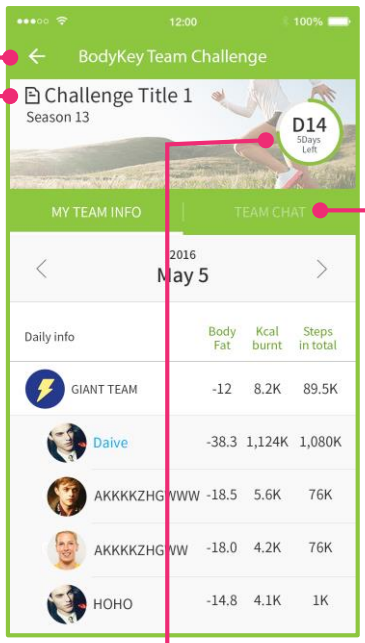
Masukkan nota dan kemudiannya pilih **SAVE** untuk menyimpan dalam Diari anda.

Cabaran Anjuran AMWAY™

Gambaran Keseluruhan

Kembali ke Papan Pemuka Cabaran

Dapatkan maklumat tentang cabaran

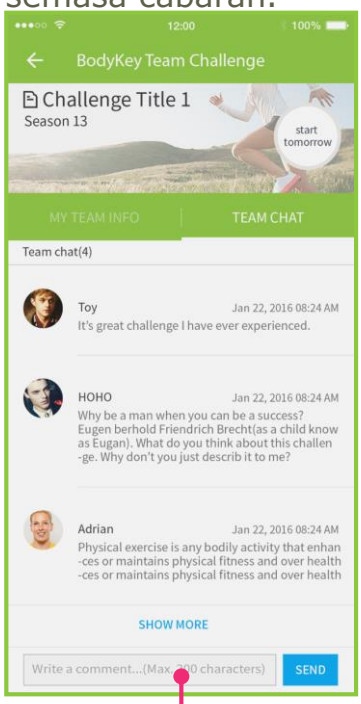


Pemasa mengira detik 3 jam sebelum masa mula dan tamat.

Masa mula dan tamat adalah berdasarkan zon masa GMT+7.

Untuk **Cabaran Berpasukan**, anda boleh memilih **TEAM CHAT** untuk berkomunikasi dengan ahli pasukan anda.

Gunakan ruang ini untuk berkongsi petua dan saling memberi galakan semasa cabaran.

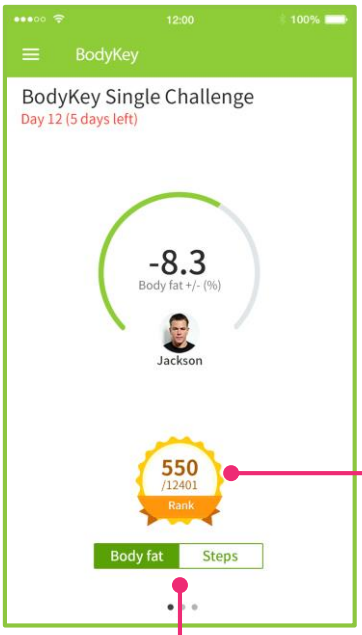


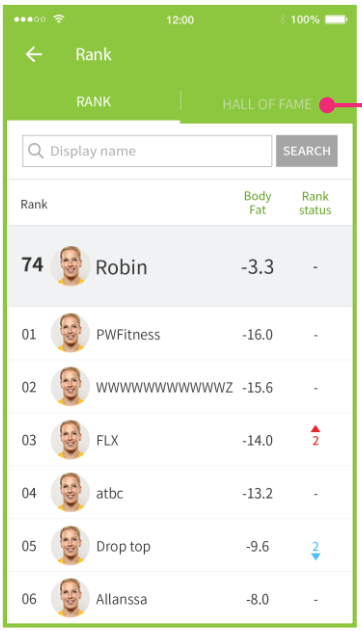
Masukkan mesej dan kemudian pilih **SEND**.

	Masa Cabaran Bermula	Masa Cabaran Tamat
Thailand, Vietnam	12 tgh mlm	12 tgh mlm
Malaysia, Singapura, Indonesia, Filipina	11 mlm	11 mlm
Sdyney	1 pg	1 pg
Auckland	3 pg	3 pg

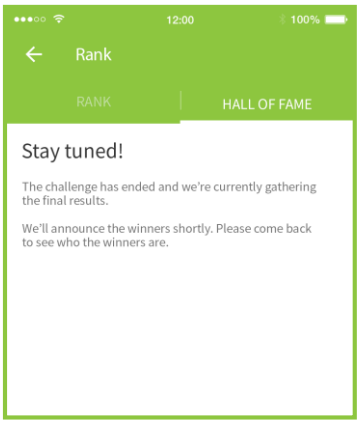
Gambaran Keseluruhan

Pilih ikon kedudukan untuk melihat papan kedudukan. 100 peserta teratas akan dipaparkan secara automatik.

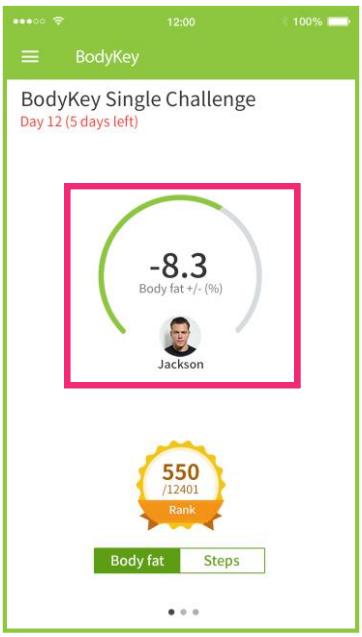


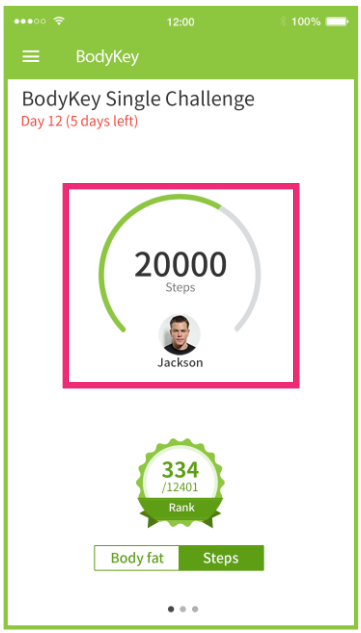


Pilih **HALL OF FAME** untuk melihat pengumuman para pemenang.



Pilih salah satu daripada tab ini untuk togol antara memaparkan data anda atau peratus jumlah lemak tubuh terkumpul kumpulan anda dan jumlah bilangan langkah yang diambil.





Cabaran Anjuran AMWAY™

Menyertai Cabaran Perseorangan

Cabaran Perseorangan ini hanya terbuka kepada pengguna BodyKey yang mempunyai kod induk sah. Ini satu-satunya cabaran yang anda boleh sertai bersendirian.

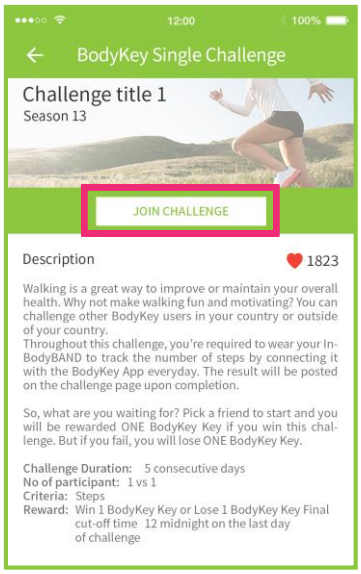
Menyertai Cabaran

1 Anda hanya boleh menyertai cabaran apabila statusnya memaparkan "ON".

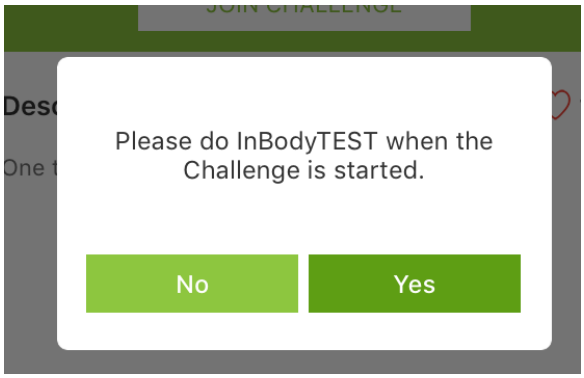
Pilih **BodyKey Single**.

2 Baca tentang cabaran.

Jika anda ingin mengambil bahagian, pilih **JOIN CHALLENGE.**



3 Pilih **CONFIRM** untuk menyertai cabaran.Cabaran anda akan bermula pada hari berikutnya.



Peringatan
Jalani Ujian InBody sebelum anda memulakan cabaran anda. BodyKey App akan menggunakan keputusan ujian tersebut untuk semua pengiraan.

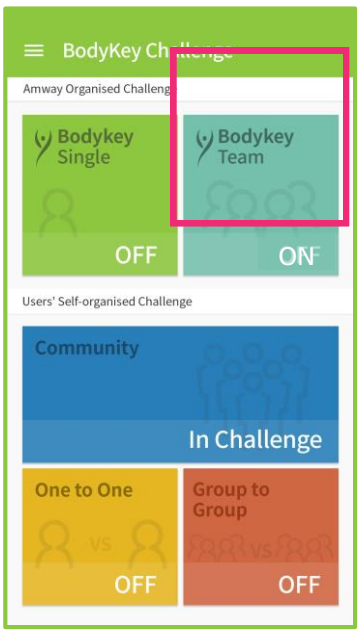
Menyertai Cabaran Berpasukan

Cabaran Berpasukan Anjuran AMWAY ini hanya terbuka kepada pengguna BodyKey yang mempunyai kod induk sah. Cabaran ini hanya diadakan secara berkala dan terbuka untuk pendaftaran apabila statusnya memaparkan "ON". Anda boleh membentuk dan mengetuai pasukan anda sendiri atau menyertai sebagai ahli di dalam pasukan rakan anda.

Menyertai Cabaran

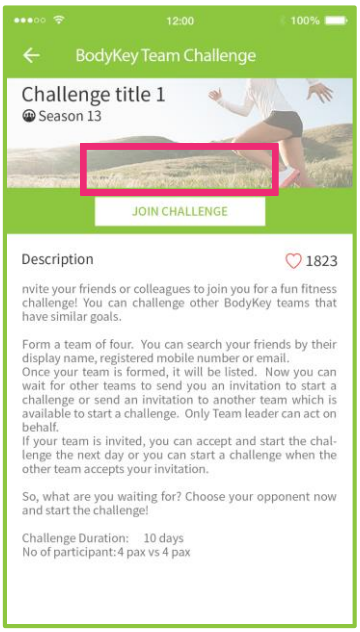
1 Anda hanya boleh menyertai cabaran apabila statusnya memaparkan "ON".

Pilih **BodyKey Team**.



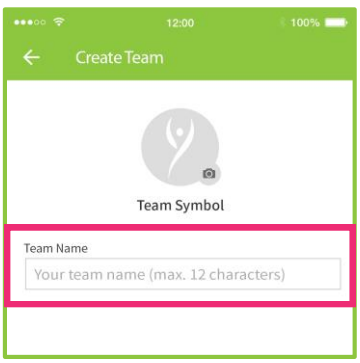
2 Baca tentang cabaran.

Jika anda ingin mengambil bahagian, pilih **JOIN CHALLENGE.**



3 Masukkan **Team Name** anda.

Pertindihan nama pasukan tidak dibenarkan, oleh itu jadilah kreatif dengan nama pasukan anda. Mesej ralat akan muncul jika nama bertindih.

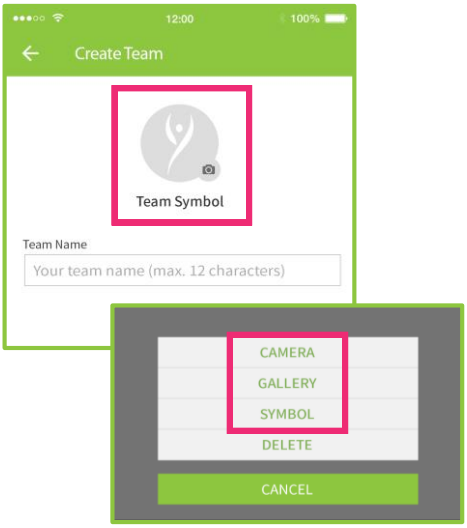


Menyertai Cabaran Berpasukan

4 Ketik pada **Team Symbol** untuk menambah imej bagi mewakili pasukan anda.

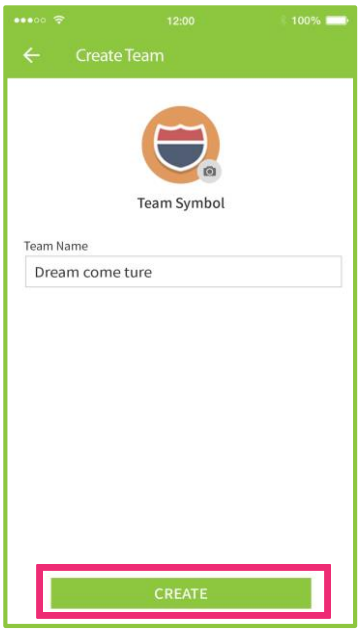
Anda boleh memilih untuk:

- Mengambil gambar dengan memilih **CAMERA**.
- Pilih imej daripada **GALLERY** foto anda.
- Gunakan **SYMBOL** yang disediakan dalam BodyKey App.

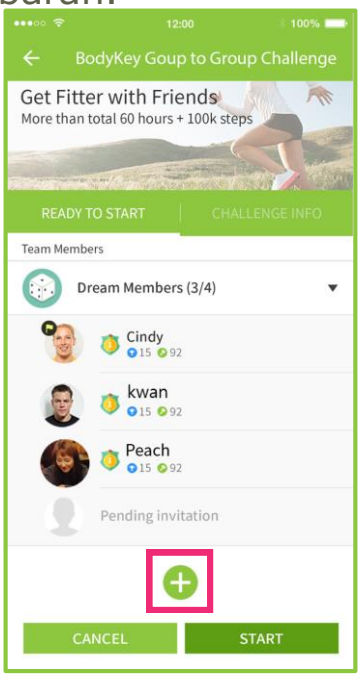


5 Pilih **CREATE**.

Nota: Anda mestilah seorang ABO untuk mengetuai cabaran.

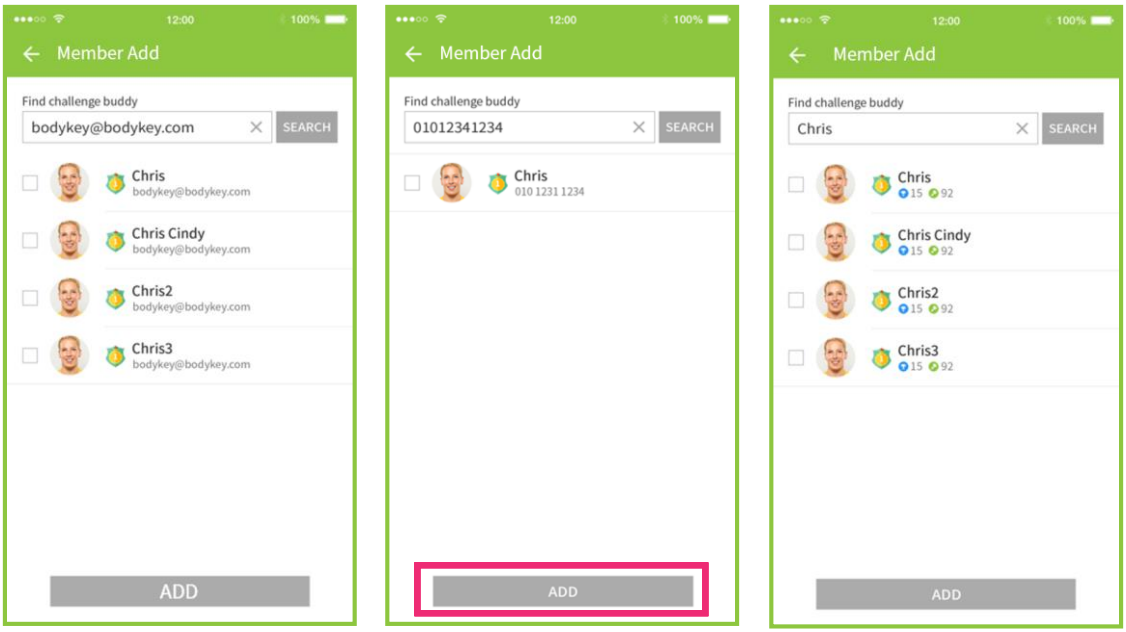


6 Pilih **+** untuk menambah ahli pasukan. Anda perlu mempunyai ahli pasukan yang cukup untuk memulakan cabaran.



Menyertai Cabaran Berpasukan

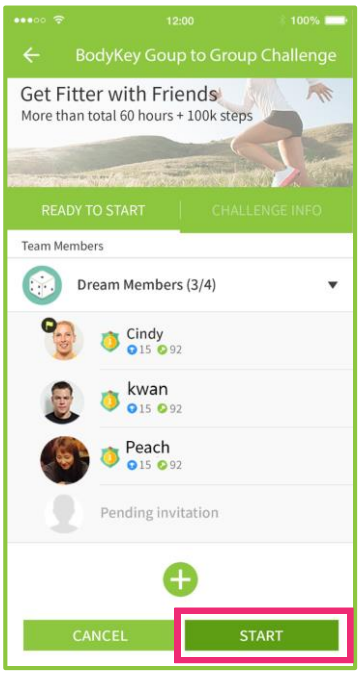
7 Anda boleh mencari rakan anda berdasarkan e-mel, nombor telefon bimbit atau nama paparan. Pilih orang tersebut dan kemudiannya pilih **ADD**.



8 Sebaik sahaja anda menambah kesemua ahli pasukan anda, pilih **START**.

Cabaran akan bermula pada hari berikutnya.

Ahli pasukan anda akan melihat halaman cabaran secara automatik.



Masalah menambah seseorang?

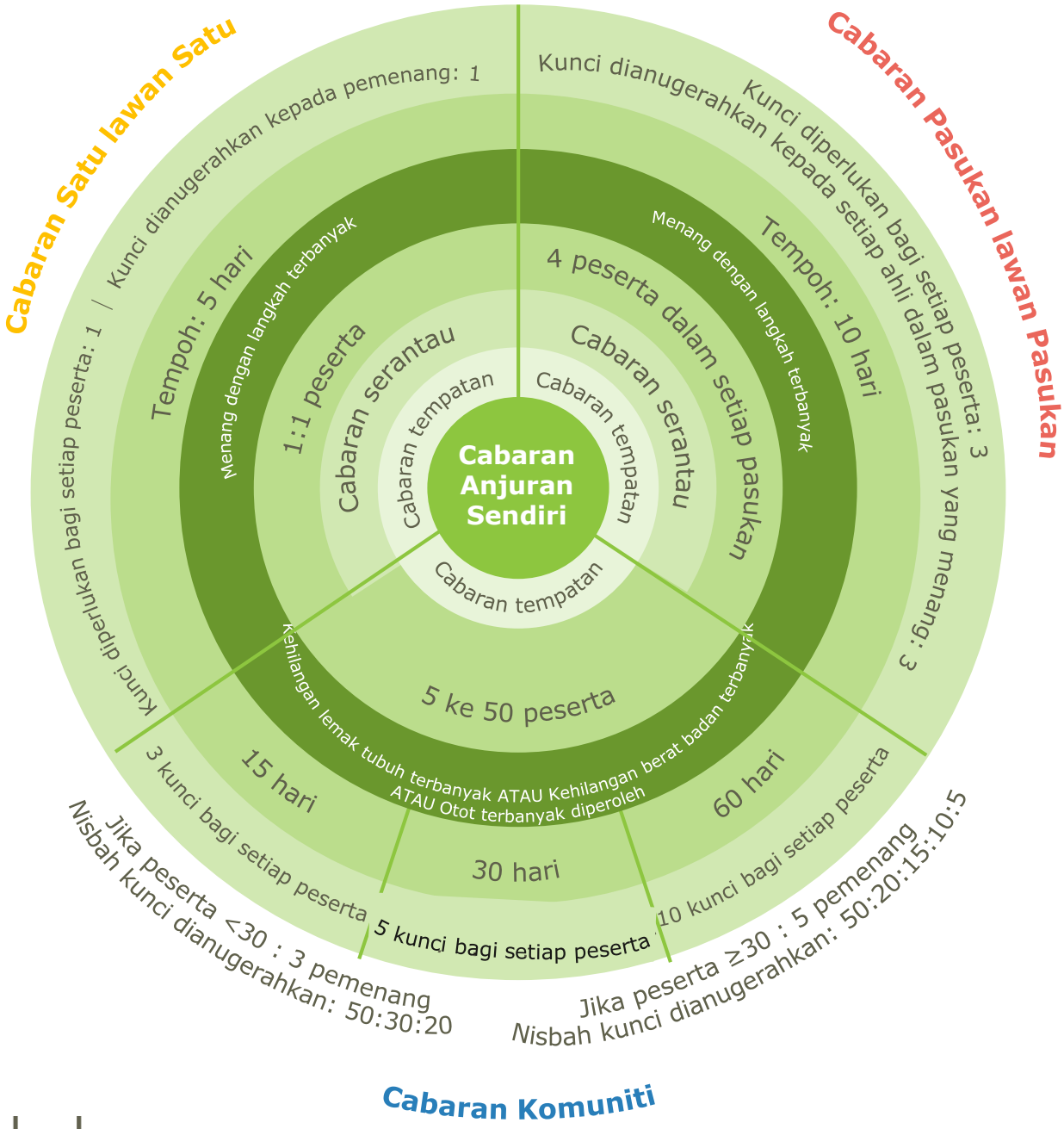
Yang berikut mungkin antara sebab anda tidak dapat mencari seseorang dengan BodyKey App.

- Orang berkenaan tidak mempunyai kod induk sah.
- Orang berkenaan telah menetapkan statusnya ke peribadi.
- Orang berkenaan telah menyertai kumpulan lain.
- Orang berkenaan belum mendaftar sebagai pengguna BodyKey.

Cabaran Anjuran Sendiri

Gambaran Keseluruhan

Cabaran Anjuran Sendiri diuruskan sepenuhnya oleh pengguna sendiri. Kesemua peserta mestilah pengguna BodyKey™ dengan kod induk yang sah. Individu boleh mencabar individu lain, begitu juga pasukan boleh mencabar pasukan lain dalam mana-mana negara di rantau Asia Tenggara/ANZ. Keputusan adalah berdasarkan input yang dimasukkan oleh pengguna sendiri tanpa pengesahan AMWAY.



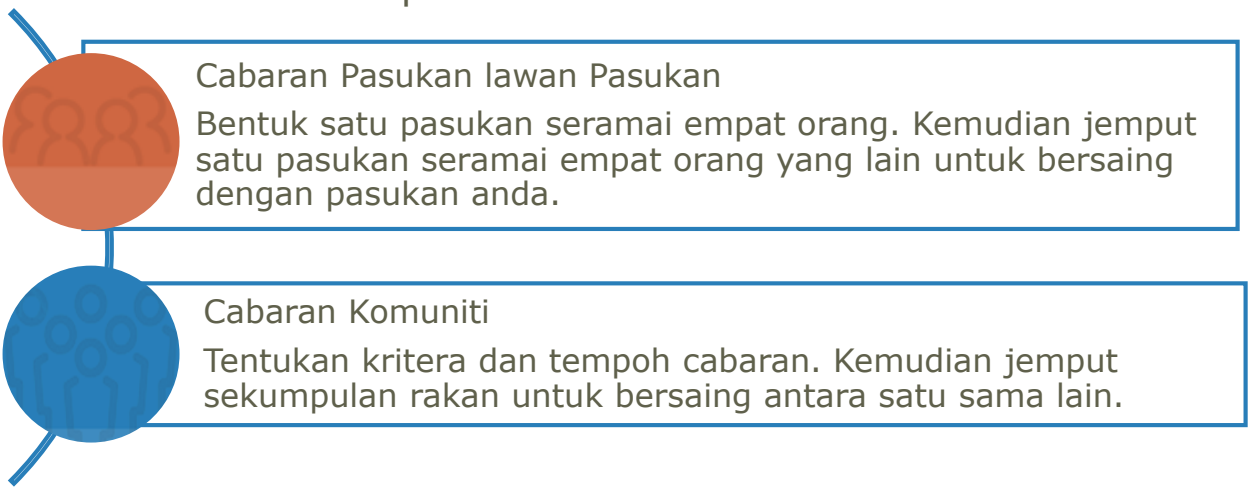
Cabaran Anjuran Sendiri

Gambaran Keseluruhan

Ketua Pasukan

Hanya ABO boleh membentuk dan mengetuai Cabaran Pasukan lawan Pasukan dan Komuniti. Ketua pasukan mestilah seorang ABO. Berikut adalah tugasan seorang ketua pasukan:

Nota: Tiada ketua pasukan dalam Cabaran Satu lawan Satu



Cabaran Pasukan lawan Pasukan

Bentuk satu pasukan seramai empat orang. Kemudian jemput satu pasukan seramai empat orang yang lain untuk bersaing dengan pasukan anda.

Cabaran Komuniti

Tentukan kritera dan tempoh cabaran. Kemudian jemput sekumpulan rakan untuk bersaing antara satu sama lain.

Peserta

- Anda boleh menyertai pasukan yang lain untuk jenis cabaran yang lain. Walau bagaimanapun, semua ahli pasukan mestilah dari negara yang sama.
- Anda boleh menyertai berbilang cabaran tetapi satu jenis cabaran sahaja pada satu-satu masa.

  Cth. Anda tidak boleh menyertai dua Cabaran Komuniti pada satu-satu masa tetapi anda boleh menyertai satu Cabaran Satu lawan Satu dan satu lagi Cabaran Pasukan lawan Pasukan pada masa yang sama.
- Anda mesti mempunyai Kunci yang cukup untuk menyertai cabaran. Anda boleh menyemak bilangan Kunci yang diperlukan dalam perihal cabaran sebelum menyertainya.
- Untuk menyertai, anda sama ada boleh:
  a. Menjemput orang lain untuk bersaing dalam cabaran yang yang anda telah wujudkan atau terima.
  b. Menerima jemputan untuk bersaing dalam cabaran.
  c. Menerima jemputan untuk menjadi sebahagian daripada pasukan.

Cabaran Anjuran Sendiri

Menyertai Cabaran Satu lawan Satu

Berjalan adalah cara yang baik untuk meningkatkan dan mengekalkan kesihatan keseluruhan. Gunakan Cabaran Satu lawan Satu untuk menjadikan berjalan lebih menyeronokkan dan memberangsangkan. Hanya mulakan Cabaran Satu lawan Satu dengan pengguna BodyKey lain dalam negara anda atau negara lain dalam rantau Asia Tenggara/ANZ.

Anda memerlukan satu Kunci untuk mencipta atau menyertai Cabaran Satu lawan Satu. Semasa cabaran, anda perlu memakai InBodyBAND untuk menjejaki bilangan langkah dengan menyambungnya pada BodyKey App setiap hari. Keputusan akan dipaparkan di halaman cabaran apabila cabaran selesai.

Pemenang: +1

Peserta yang Kalah: -1

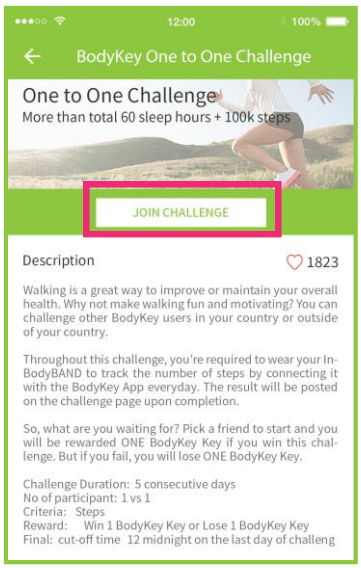
Menyertai Cabaran Satu lawan Satu

1 Anda hanya boleh menyertai cabaran apabila statusnya memaparkan "ON".

Pilih **One to One**.

2 Baca tentang cabaran.

Jika anda ingin mengambil bahagian, pilih **JOIN CHALLENGE.**

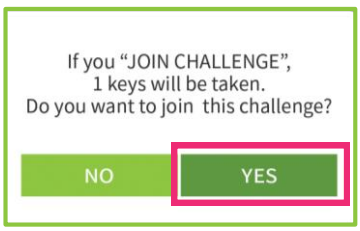


Cabaran Anjuran Sendiri

Menyertai Cabaran Satu lawan Satu

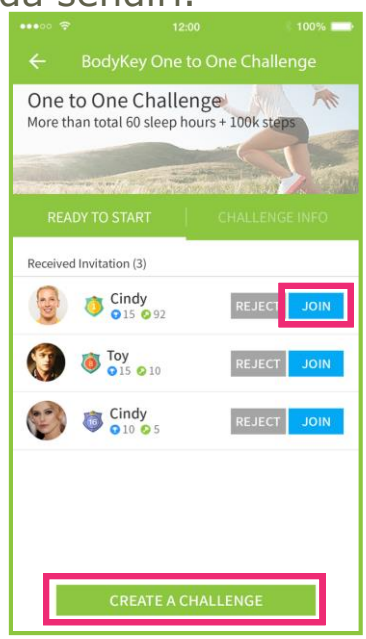
3 Mesej akan timbul untuk mengesahkan penyertaan anda.

Anda perlu menggunakan 1 Kunci untuk menyertai cabaran. Pilih **YES** untuk menyertai.



4 Pilih **JOIN** untuk menerima jemputan.

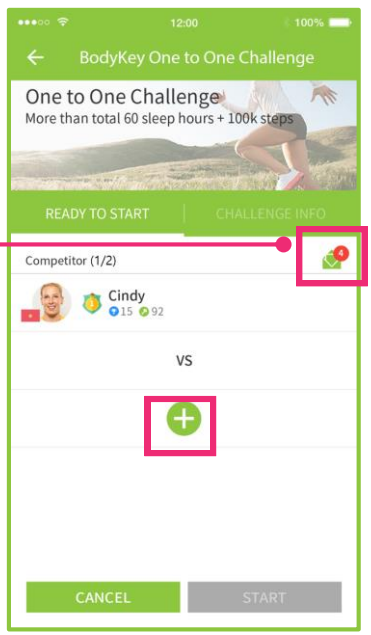
Atau pilih **CREATE A CHALLENGE** untuk memulakan cabaran anda sendiri.



5 Pilih **+** untuk menjemput seseorang untuk bersaing dengan anda.

Lihat halaman 32 untuk maklumat lanjut tentang cara menghantar jemputan.

Menandakan anda ada jemputan menunggu.

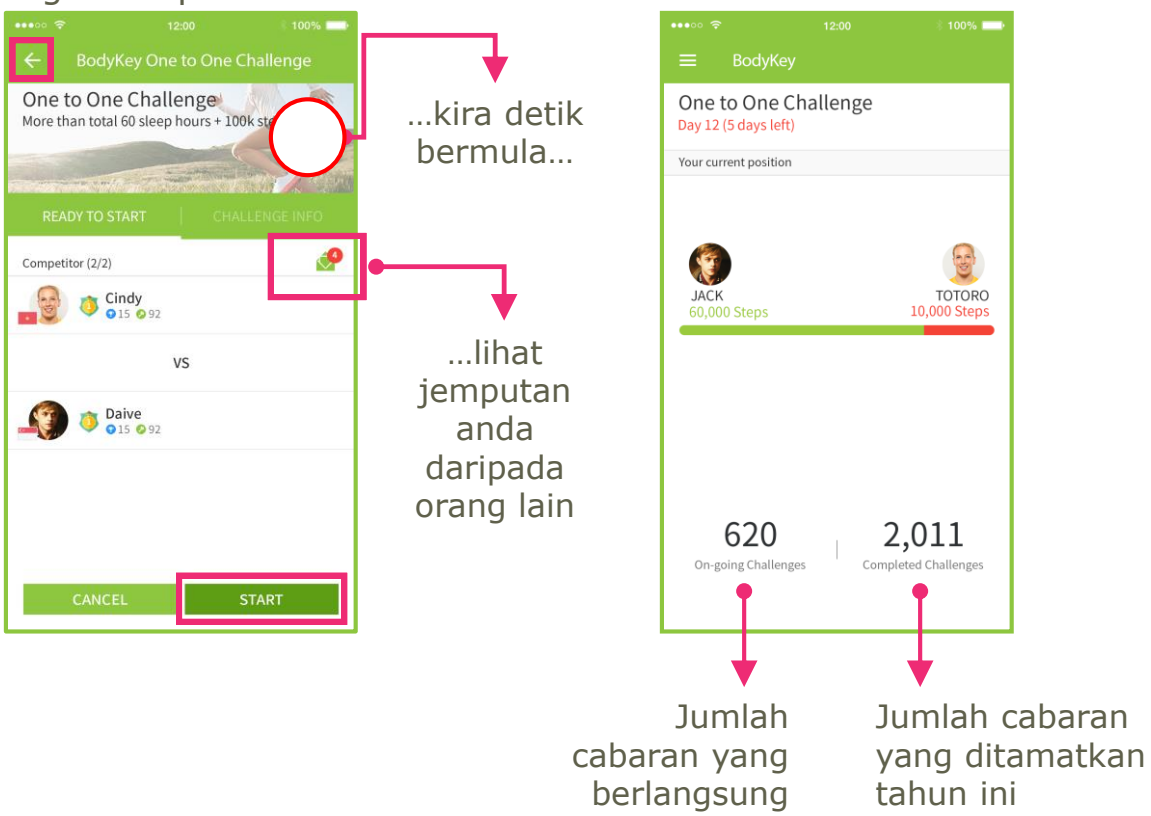


Cabaran Anjuran Sendiri

Menyertai Cabaran Satu lawan Satu

6 Sebaik sahaja seseorang menerima jemputan anda, butang **START** akan diaktifkan. Apabila anda memilih **START**, cabaran akan bermula pada hari berikutnya. Pemasa kira detik akan muncul di penjuru kanan bahagian atas dan akan mula mengira detik 3 jam sebelum cabaran bermula dan 3 jam sebelum cabaran tamat.

Pilih ← untuk melihat papan pemuka cabaran untuk ringkasan pantas.



Sila maklum bahawa semua masa mula dan tamat adalah berdasarkan GMT+7. Lihat halaman 13 untuk maklumat lanjut.

Cabaran Anjuran Sendiri

Menyertai Cabaran Pasukan lawan Pasukan

Jemput rakan anda untuk menyertai anda sebagai satu pasukan untuk cabaran kecergasan! Anda boleh mencabar pasukan BodyKey lain sementara anda dan pasukan anda saling mendorong untuk berjalan lebih banyak. Anda boleh memulakan Cabaran Pasukan lawan Pasukan BodyKey lain dalam negara anda atau negara lain dalam rantau Asia Tenggara/ANZ.

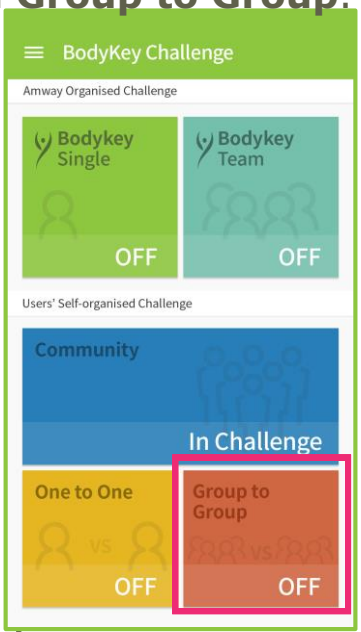
Setiap ahli kumpulan memerlukan 3 Kunci untuk mengambil bahagian dalam Cabaran Pasukan lawan Pasukan. Semasa cabaran, setiap ahli pasukan perlu memakai InBodyBAND untuk menjejaki bilangan langkah dengan menyambungnya pada BodyKey App setiap hari. Keputusan akan dipaparkan di halaman cabaran apabila selesai.

Pasukan yang menang:	+3		setiap ahli pasukan
Pasukan yang kalah:	-3		Setiap ahli pasukan

Menyertai Cabaran Pasukan lawan Pasukan

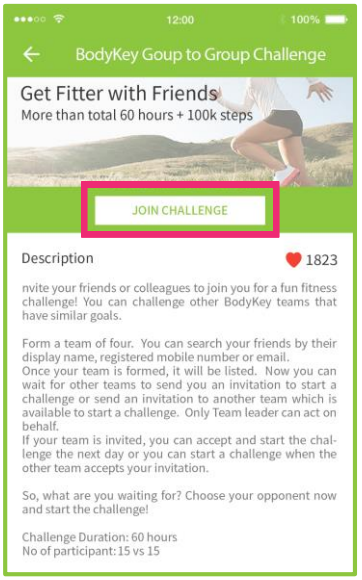
1 Anda hanya boleh menyertai cabaran apabila statusnya memaparkan "ON".

Pilih **Group to Group**.



2 Baca tentang cabaran.

Jika anda ingin mengambil bahagian, pilih **JOIN CHALLENGE.**

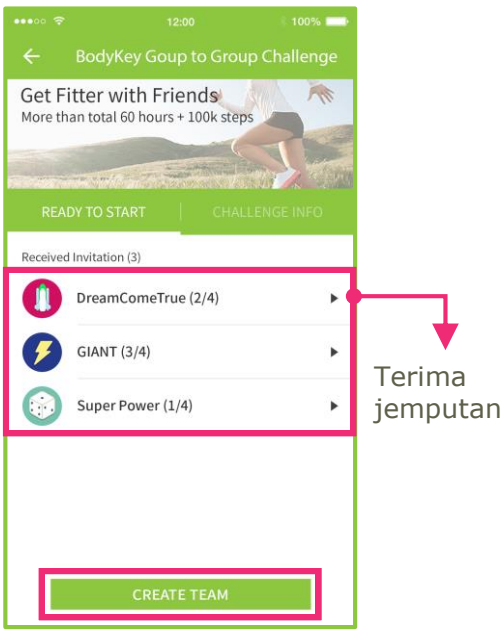


Cabaran Anjuran Sendiri

Menyertai Cabaran Pasukan lawan Pasukan

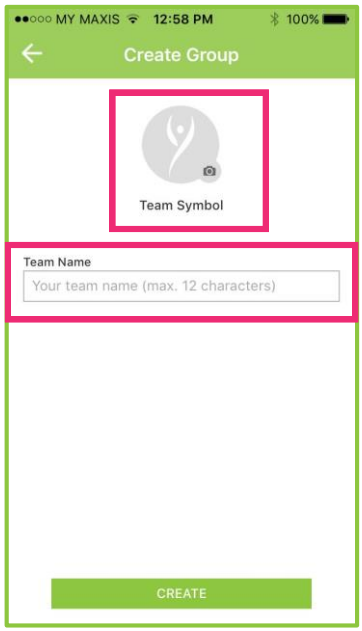
3 Sebaik sahaja menyertai, anda akan diberi dua pilihan.

- Terima jemputan untuk menyertai pasukan, atau
- Pilih **CREATE TEAM** untuk membentuk pasukan anda sendiri

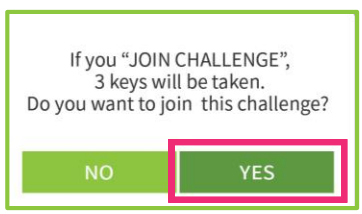


4 Jika anda memilih untuk **CREATE TEAM**, namakan pasukan dan berikan ikon pasukan. Kemudian pilih **CREATE**.

Nota: Pertindihan nama tidak dibenarkan.



5 Selepas **CREATE**, satu mesej akan muncul untuk mengesahkan penyertaan anda.



Anda perlu menggunakan 3 Kunci untuk menyertai cabaran. Pilih **YES** untuk mengambil bahagian.

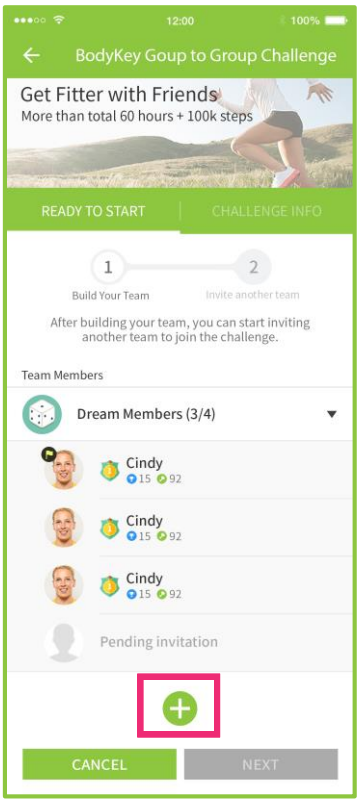
Sebaik sahaja anda telah membentuk pasukan anda sendiri, semua jemputan yang anda terima sebelum ini akan ditolak secara automatik.

Cabaran Anjuran Sendiri

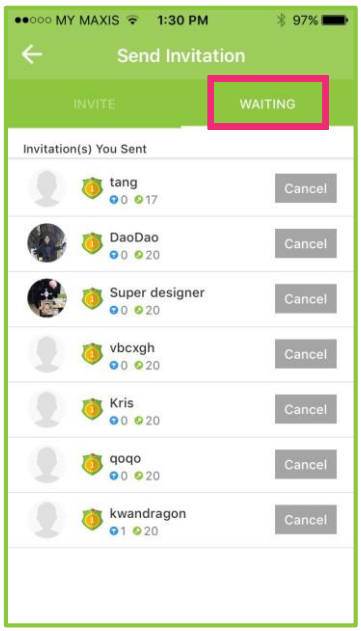
Menyertai Cabaran Pasukan lawan Pasukan

6 Bentuk pasukan anda dengan memilih + untuk menghantar jemputan atau melihat jemputan anda kepada rakan-rakan anda. Ahli pasukan mestilah daripada negara yang sama.

Lihat halaman 33 untuk maklumat lanjut tentang cara menghantar jemputan.



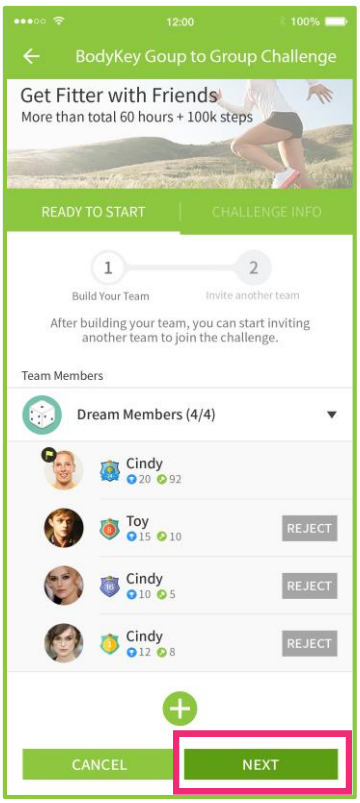
Pilih **WAITING** untuk melihat senarai rakan-rakan yang telah anda jemput.



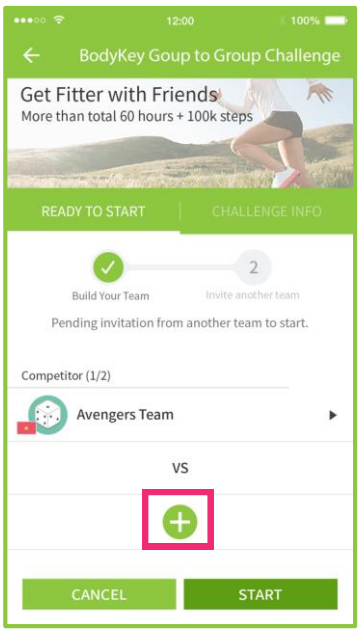
Cabaran Anjuran Sendiri

Menyertai Cabaran Pasukan lawan Pasukan

7 Apabila semua ahli pasukan telah menerima jemputan untuk menyertai pasukan anda, pilih **NEXT.**



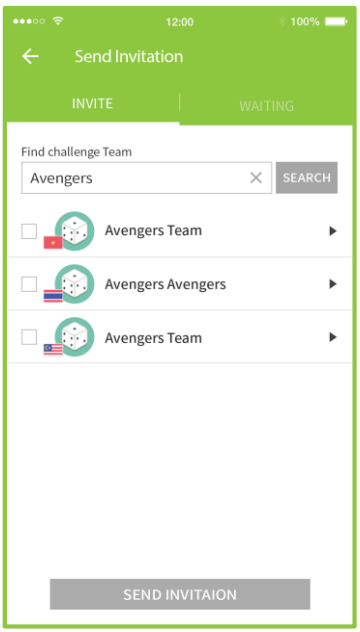
8 Pilih + untuk mencari pasukan lawan.



9 Anda boleh tahu lebih lanjut tentang setiap pasukan dengan memilih nama pasukan.

Anda boleh mencari pasukan tertentu dengan namanya dan kemudian hantar jemputan kepada mereka.

Jika anda tidak mengenali mana-mana pasukan, anda boleh membiarkan medan carian kosong dan kemudian pilih **SEARCH** unutk membolehkan BodyKey App memadankan beberapa pasukan untuk pilihan anda.



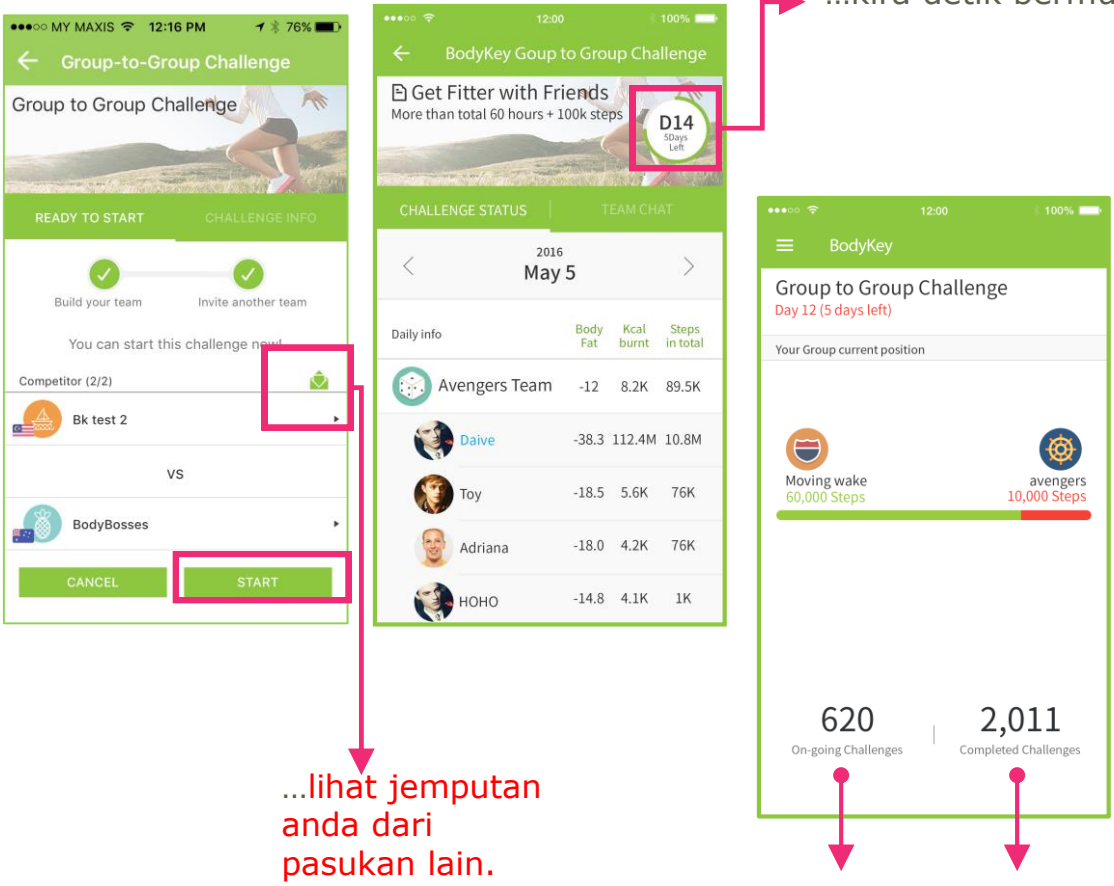
Cabaran Anjuran Sendiri

Menyertai Cabaran Pasukan lawan Pasukan

10 Sebaik sahaja pasukan yang dijemput menerima jemputan anda untuk menyertai cabaran, anda akan diberitahu mengenai penerimaan itu melalui peti pemberitahuan.

Pihak yang membentuk dan ketua pasukan perlu mengaktifkan cabaran dalam masa 48 jam, jika tidak cabaran itu akan dibubarkan.

Pilih **START** untuk memulakan cabaran. Cabaran akan bermula pada hari berikutnya. Pemasa kira detik akan timbul di penjuru kanan bahagian atas.



Sila maklum bahawa semua masa mula dan tamat adalah berdasarkan GMT+7. Lihat halaman 13 untuk maklumat lanjut.

Cabaran Anjuran Sendiri

Menyertai Cabaran Komuniti

Pasti lebih menarik untuk mengambil bahagian dalam cabaran dengan sekumpulan orang yang sehaluan. Oleh itu, kumpulkan rakan-rakan anda, ahli keluarga dan rakan sekerja untuk mengambil bahagian dalam pertandingan mini untuk menghilangkan berat badan berlebihan. Cabaran Komuniti bukan sahaja suatu sumber sokongan tetapi juga memberikan perangsang yang hebat ke arah mencapai sasaran kesihatan utama anda. Statistik menunjukkan bahawa kadar kejayaan menghilangkan berat badan dalam kumpulan adalah lebih tinggi daripada melakukannya berseorangan.

Bilangan kunci yang diperlukan untuk menyertai Cabaran Komuniti bergantung kepada tempoh cabaran. Bilangan Kunci yang diperoleh daripada kemenangan (atau kekalahan) bergantung kepada bilangan peserta yang terlibat.

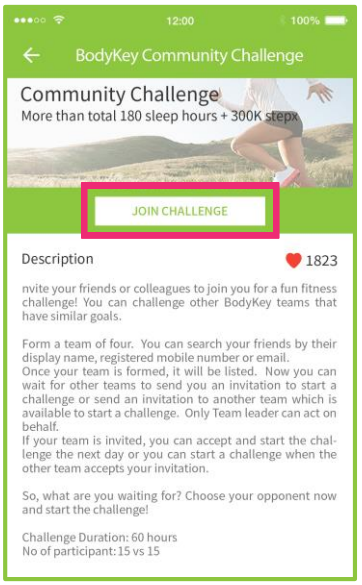
Lihat halaman 19 untuk maklumat lanjut.

Menyertai Cabaran Komuniti

1 Pilih **Community**.

2 Baca tentang cabaran.

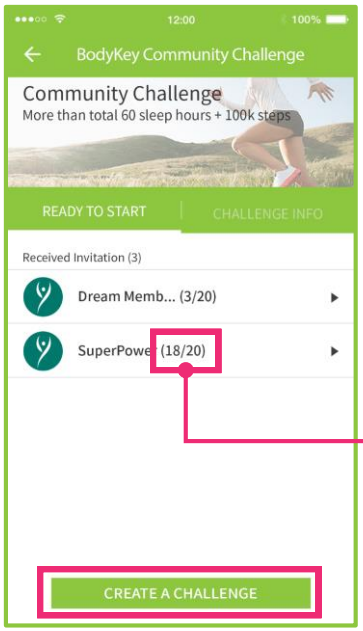
Jika anda ingin mengambil bahagian, pilih **JOIN CHALLENGE.**



Cabaran Anjuran Sendiri

Menyertai Cabaran Komuniti

3 Pilih satu kumpulan untuk menerima jemputan bagi menyertai cabaran.



Atau pilih **CREATE A CHALLENGE** untuk mencipta cabaran komuniti anda sendiri.

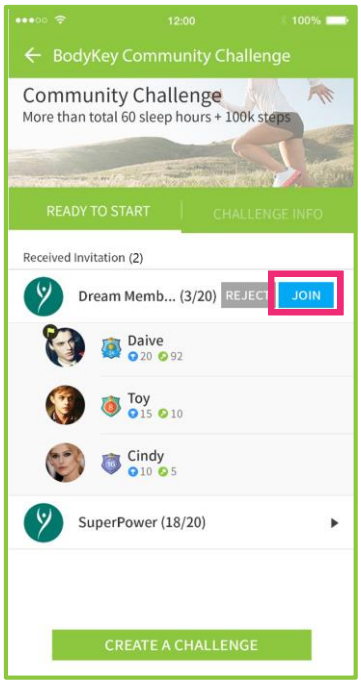
Bersambung di halaman seterusnya…

Jemputan anda untuk menyertai cabaran sedia ada.

Bilangan orang yang telah menerima jemputan/saiz kumpulan yang dijangkakan.

---

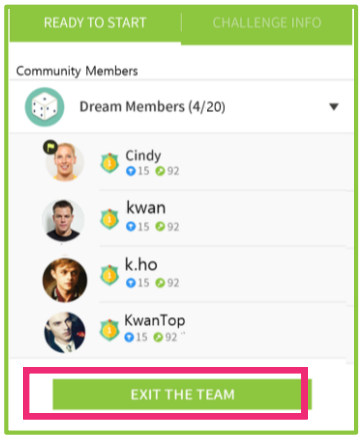
4 Pilih **JOIN** untuk menyertai pasukan.



Sebaik sahaja anda menyertai pasukan, jemputan lain akan ditolak secara automatik.

Anda masih boleh menarik diri daripada pasukan jika cabaran masih belum bermula. Pilih **EXIT THE TEAM** untuk menarik diri.

Anda tidak boleh menarik diri apabila cabaran sudah pun bermula.



Cabaran Anjuran Sendiri

Menyertai Cabaran Komuniti

Mencipta Cabaran Komuniti

…sambungan daripada halaman sebelumnya

4 Lengkapkan maklumat yang diperlukan untuk cabaran dan kemudiann pilih **NEXT STEP**.

Masukkan imej atau ikon untuk mewakili cabaran

Masukkan nama untuk mewakili cabaran

Masukkan saiz pasukan yang diingini untuk cabaran

Pilih kriteria kedudukan untuk cabaran

Pilih tempoh cabaran

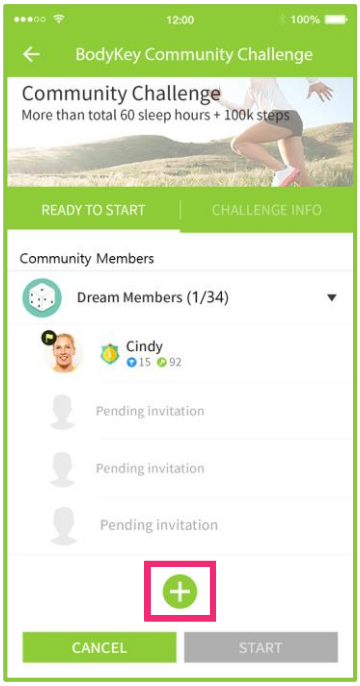
Pilih unit ukuran diingini dalam kg atau %

Mesej akan muncul untuk memaklumkan anda Kunci yang diperlukan untuk menyertai cabaran. Pilih **YES** untuk meneruskan.

Bilangan Kunci berbeza-beza berdasarkan tempoh cabaran anda. Rujuk halaman19 untuk maklumat lanjut.

5 Pilih + untuk menghantar jemputan kepada rakan-rakan anda. Anda juga boleh menjemput orang dari negara yang sama.

Lihat halaman 33 untuk maklumat lanjut tentang cara menghantar jemputan.



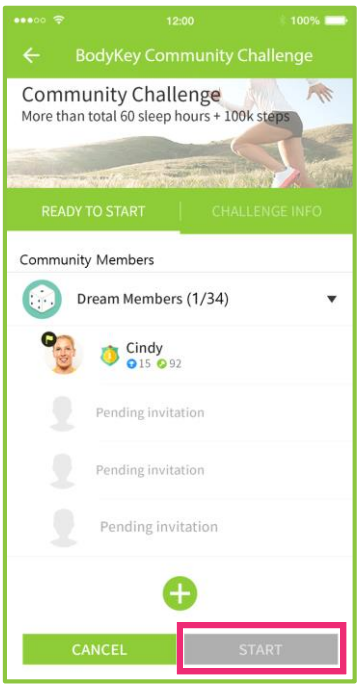
Cabaran Anjuran Sendiri

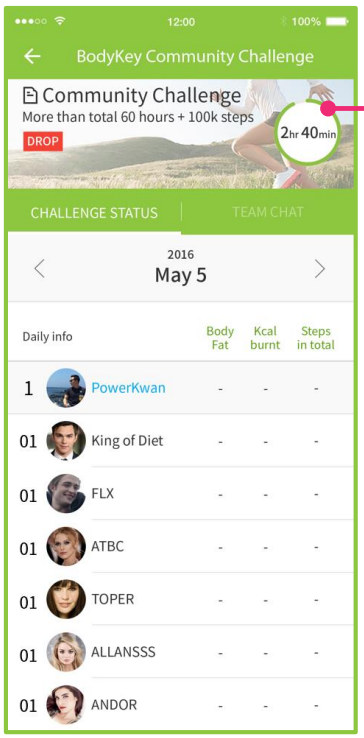
Menyertai Cabaran Komuniti

6 Apabila anda mempunyai sekurang-kurangnya 4 orang yang menerima jemputan anda untuk menyertai cabaran, butang START akan diaktifkan.

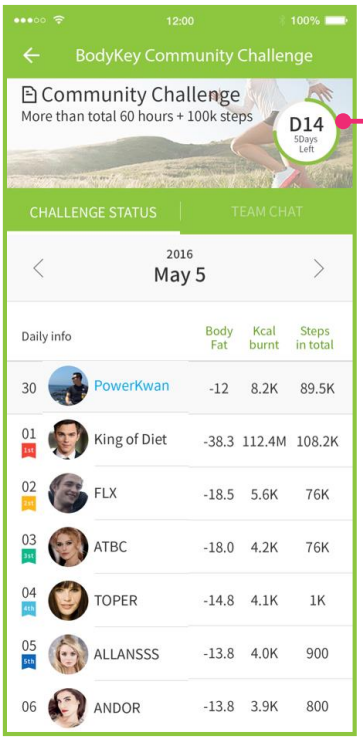
Sebaik sahaja anda rasa yang anda mempunyai orang yang cukup untuk memulakan cabaran, pilih **START**. Anda tidak perlu mempunyai bilangan orang yang tepat seperti yang dinyatakan dalam saiz kumpulan yang diingini.

Cabaran akan bermula pada hari berikutnya. Pemasa kira detik akan muncul di penjuru kanan bahagian atas.



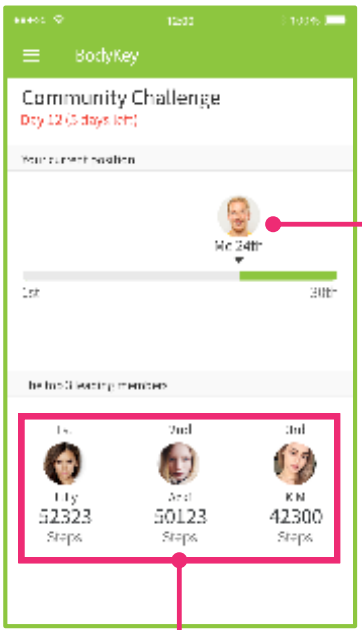


…kira detik bermula…



Hari X cabaran dan hari yang tinggal

Kedudukan anda dalam komuniti



Data terkumpul harian bagi setiap ahli

Peserta yang teratas

Cabaran Anjuran Sendiri

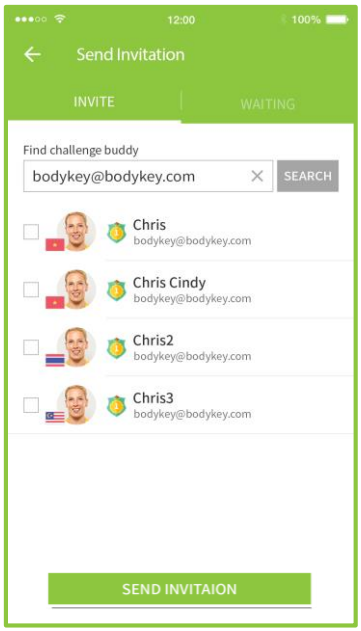
Jemputan untuk Mengambil Bahagian

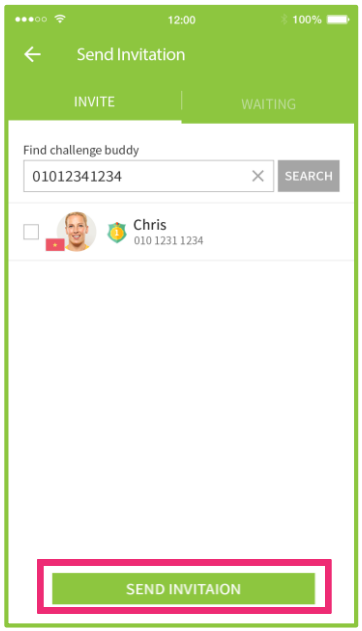
Anda boleh menjemput seseorang dengan mencari berdasarkan e-mel, nombor telefon bimbit atau nama paparan.

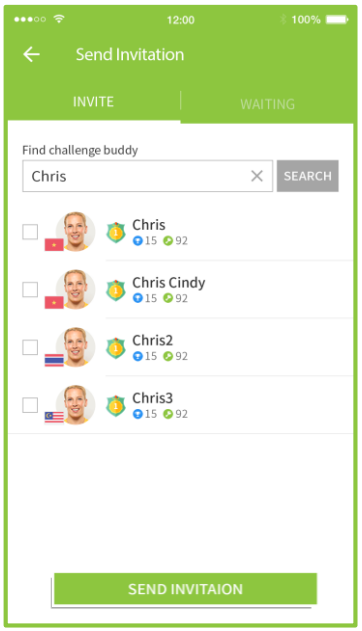
- **Cabaran Satu lawan Satu**: Anda boleh menjemput maksimum 5 orang.
- **Cabaran Pasukan lawan Pasukan**: Anda boleh menjemput 3 orang untuk menyertai pasukan anda.
- **Cabaran Komuniti**: Anda boleh menjemput maksimum 50 orang pada satu-satu masa untuk membentuk pasukan yang saiznya antara 5 dan 50.

Jika anda tidak terfikir tentang sesiapa, anda boleh membiarkan medan carian kosong dan kemudian pilih **SEARCH** untuk membolehkan BodyKey App memadankan beberapa orang. Anda boleh menjemput orang berkenaan untuk bersaing dengan anda atau menyertai kumpulan anda.

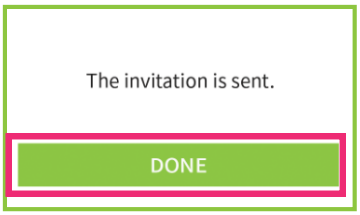
Untuk menjemput, pilih orang berkenaan dan kemudian pilih **SEND INVITATION**.







Setelah jemputan dihantar, pilih **DONE**.

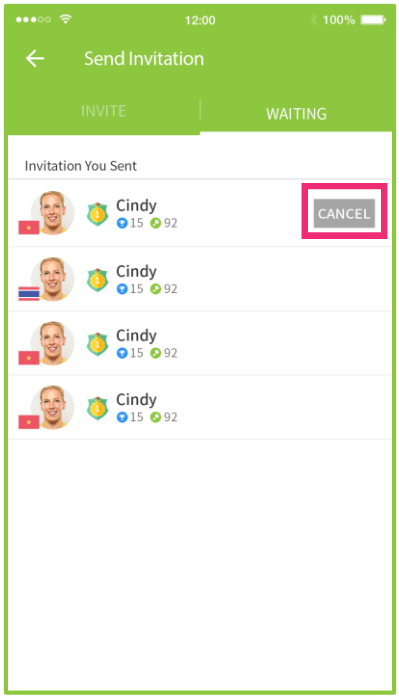


Cabaran Anjuran Sendiri

Jemputan untuk Penyertaan

Lupa siapa yang anda telah jemput? Pilih **WAITING** untuk melihat senarai jemputan.

Anda boleh mengeluarkan orang yang anda telah jemput sebelum ini daripada senarai anda. Mula-mula, pilih nama orang berkenaan dan kemudian pilih **CANCEL** untuk mengeluarkan jemputan.



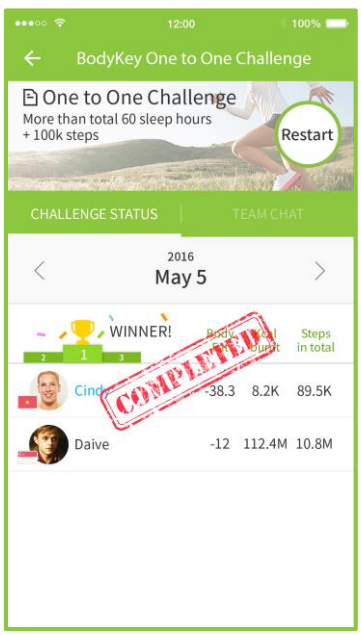
Menamatkan Cabaran

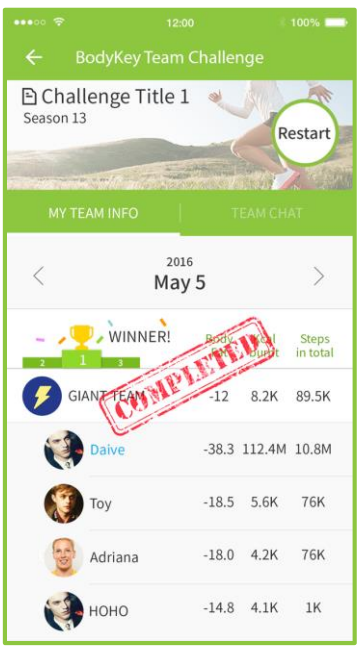
Cabaran Selesai

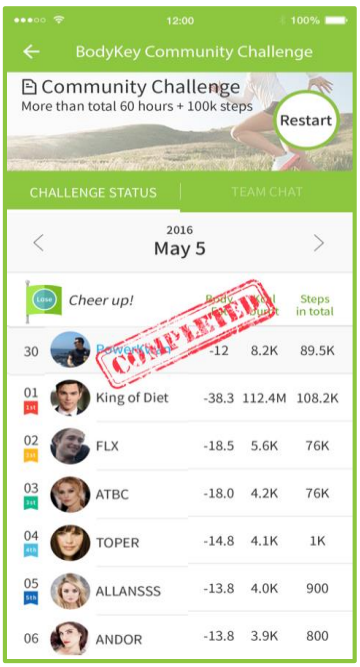
Untuk **Cabaran Anjuran AMWAY™**, anda perlu pergi ke Kedai AMWAY untuk menimbang berat badan sebelum cabaran bermula dan pada akhir cabaran supaya berat badan atau pengurangan lemak anda dapat disahkan. Para pemenang hanya akan diumumkan setelah setiap peserta menyelesaikan cabaran.

Untuk **Cabaran Anjuran Sendiri**, pengumuman para pemenang dan peruntukan Kunci BodyKey adalah sejurus selepas cabaran selesai.

Halaman keputusan akhir adalah serupa seperti berikut:





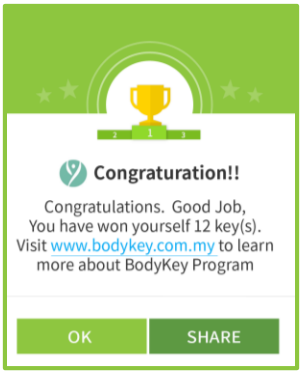


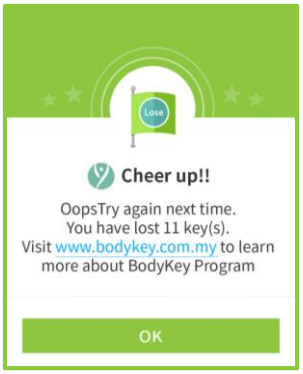
Menamatkan Cabaran

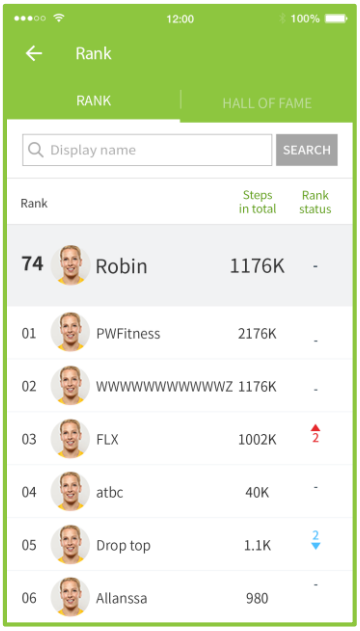
Cabaran Selesai

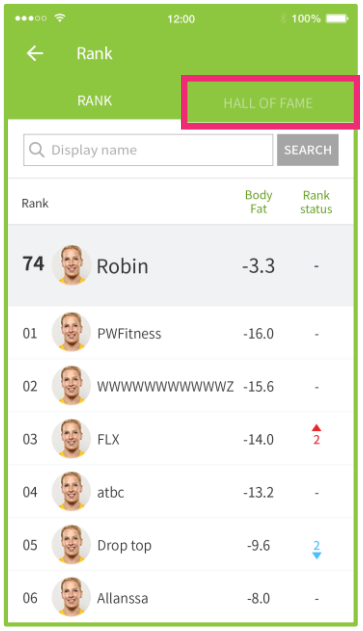
Para pemenang akan diberi ganjaran dengan Kunci tambahan dan yang kalah akan didenda dengan menolak Kunci sewajarnya.

Lihat halaman 5, 6 dan 19 untuk mengetahui bilangan Kunci yang dianugerahkan dan ditolak untuk setiap jenis cabaran.









Semak papan kedudukan untuk melihat kedudukan anda berbanding peserta lain.

Pilih **HALL OF FAME** untuk melihat pengumuman para pemenang.

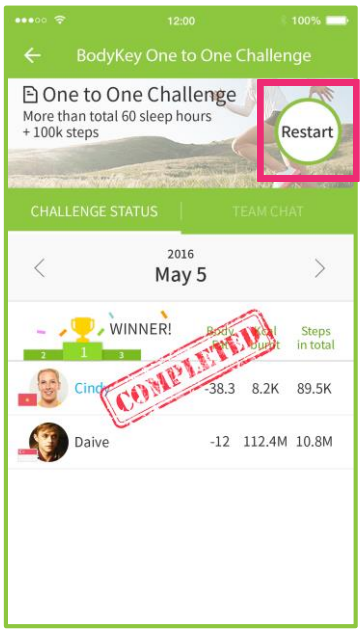
Menamatkan Cabaran

Memulakan Semula Cabaran

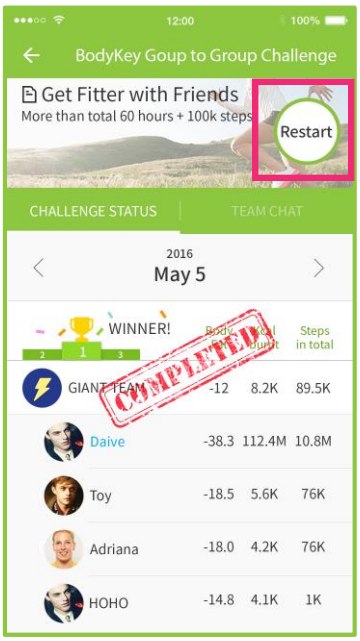
Anda boleh menyertai jenis Cabaran Anjuran Sendiri yang sama pada bila-bila masa. Pilih **RESTART** pada halaman cabaran masing-masing dan anda akan dibawa ke halaman jemputan cabaran.

Anda boleh memilih untuk menerima jemputan atau mengetuai cabaran baru. Sila ambil perhatian bahawa anda perlu mempunyai Kunci yang cukup untuk menyertai cabaran lain.

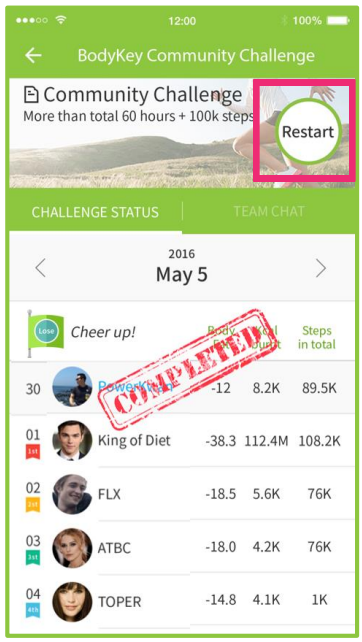
Satu lawan Satu



Pasukan lawan Pasukan



Komuniti



Anda boleh terus mengetuai pasukan yang sama dengan nama pasukan yang sama jika anda yang membentuk pasukan berkenaan. Walau bagaimanapun, anda perlu menjemput semula ahli kumpulan anda.

Jika anda merupakan peserta, anda akan melihat senarai jemputan sebaik sahaja memulakan semula cabaran. Jika anda seorang ABO, anda juga akan mempunyai pilihan untuk mengetuai pasukan baru.

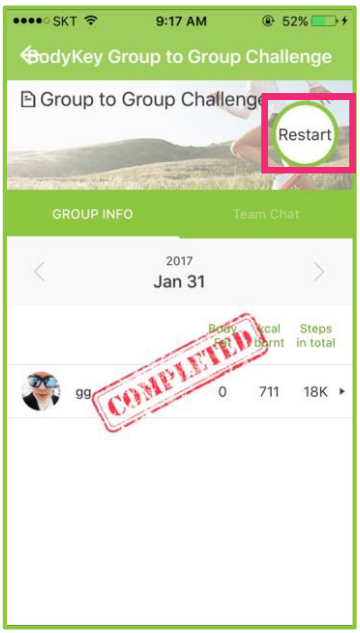
Menamatkan Cabaran

Memulakan Semula Cabaran

Memulakan Semula Cabaran Pasukan lawan Pasukan

Jika anda yang mencipta Cabaran Pasukan lawan Pasukan:

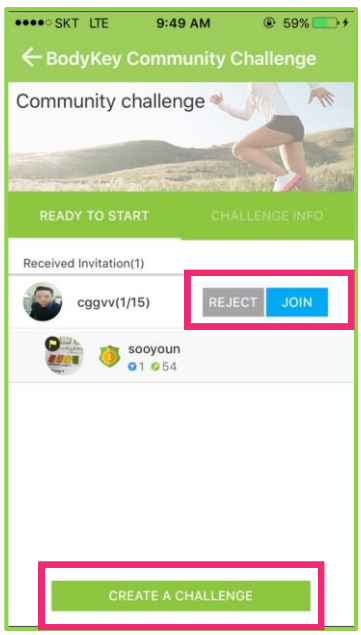
1 Pilih **Restart** untuk memulakan cabaran baru.



2 Sebaik sahaja memulakan semula cabaran, anda akan nampak satu senarai jemputan untuk menyertai cabaran lain dan ada pilihan untuk mewujudkan cabaran baru.

Peringatan: Anda hanya boleh menjemput orang dari negara yang sama. Lihat halaman 33 untuk maklumat lanjut tentang cara menghantar jemputan.

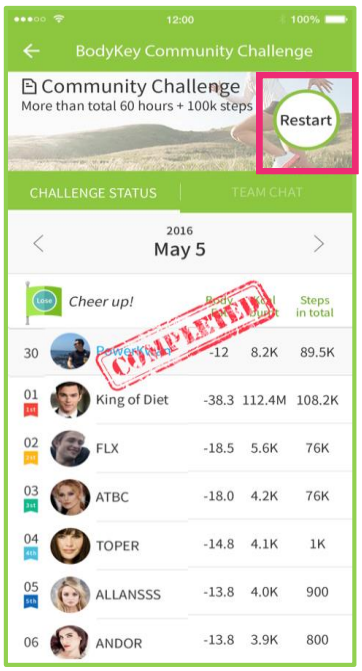
Jika anda tidak ingin lagi mengetuai pasukan, pilih **CANCEL**.

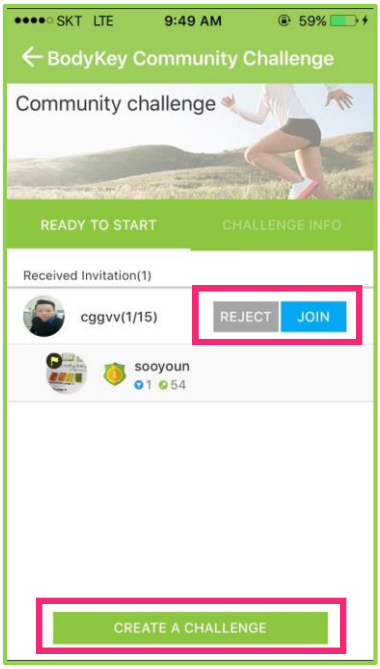


Memulakan Semula Cabaran

Memulakan Semula Cabaran Komuniti

Tidak kira sama ada anda yang membentuk pasukan atau peserta, sebaik sahaja memulakan semula cabaran, anda akan nampak satu senarai jemputan untuk menyertai cabaran lain dan ada pilihan untuk mewujudkan cabaran baru.





Ciri-ciri Lain

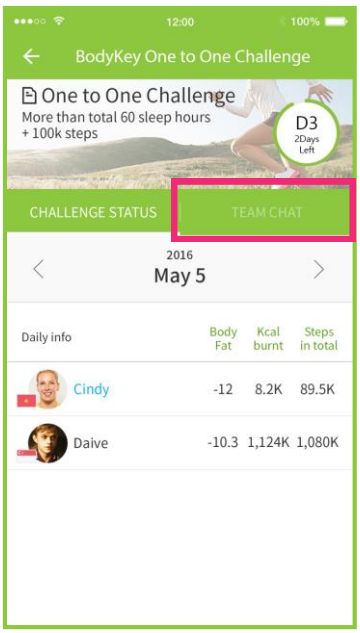
Bilik Sembang

Dalam setiap Cabaran Anjuran Sendiri, terdapat bilik sembang untuk pengguna bersembang dengan lawan atau ahli pasukan.

Cabaran Satu lawan Satu

Pilih **TEAM CHAT** untuk berbual dengan lawan.

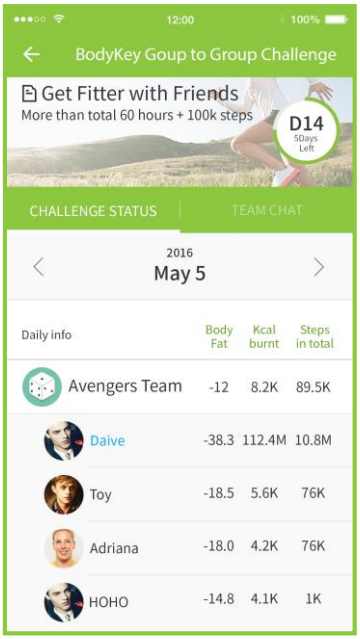
Nota: Lawan anda mungkin datang dari negara lain dan mungkin tidak bertutur dalam bahasa yang sama dengan anda. Tiada terjemahan bahasa disediakan dalam BodyKey™ App.

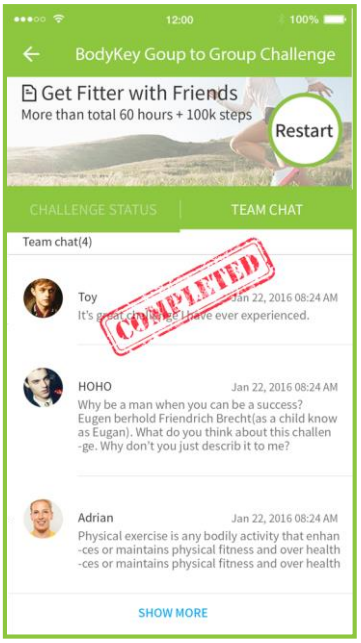


Cabaran Pasukan lawan Pasukan & Komuniti

Pilih **TEAM CHAT** untuk berbual dengan ahli pasukan anda.

Semua kandungan dalam sembang akan dikeluarkan sebaik sahaja cabaran baru ditetapkan.





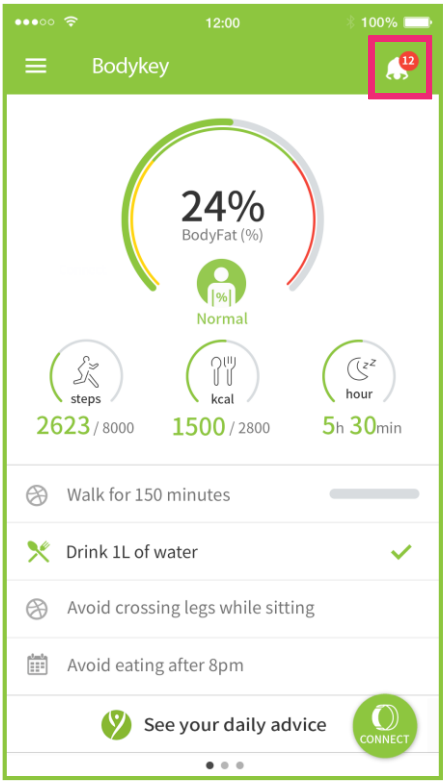
Ciri-ciri Lain

Pemberitahuan

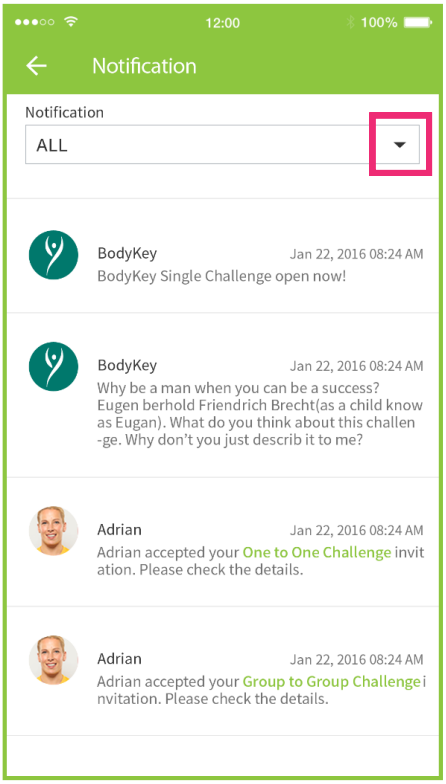
Ikon pemberitahuan akan sentiasa menjejaki aktiviti anda dalam BodyKey™ App. Ia termasuk penamatan cabaran dan permulaan cabaran atau pelbagai mesej daripada BodyKey.

Apabila ikon pemberitahuan pada penjuru kanan atas papan pemuka memaparkan nombor berwarna merah, ia menunjukkan bahawa anda mempunyai pemberitahuan yang belum dibaca.

Pilih ikon untuk mengakses mesej.



Pilih anak panah turun ke bawah untuk menyaring jenis mesej.



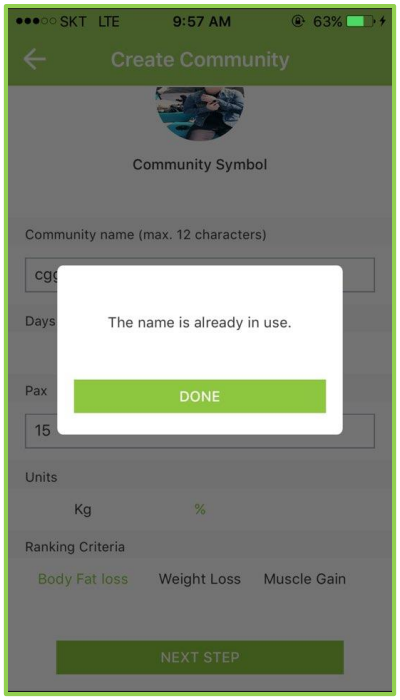
Ciri-ciri Lain

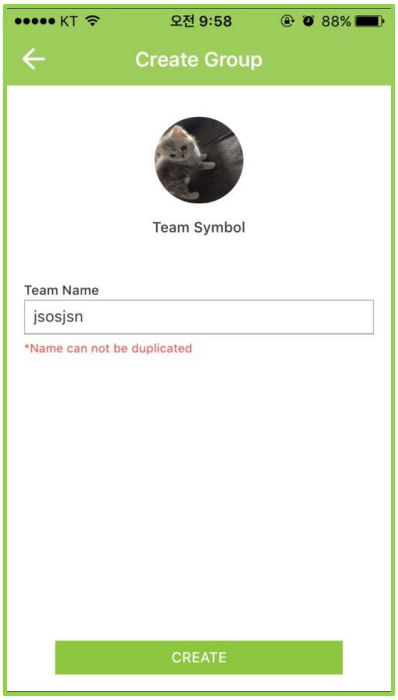
Nama Pasukan

Apabila anda membentuk sebuah pasukan dalam Cabaran Berpasukan BodyKey™, Cabaran Pasukan lawan Pasukan atau Cabaran Komuniti, anda perlu menamakan pasukan anda. Nama pasukan mestilah unik bagi setiap jenis cabaran.

Contohnya, jika anda menamakan pasukan anda sebagai "SUPER BODYKEY" dalam Cabaran Komuniti, tiada pasukan lain boleh menggunakan nama tersebut dalam mana-mana Cabaran Komuniti. Walau bagaimanapun, nama ini masih boleh digunakan dalam cabaran jenis lain seperti Cabaran Pasukan lawan Pasukan atau Cabaran Berpasukan BodyKey.

Jika anda memasukkan nama yang sudah pun digunakan, anda akan lihat mesej ralat seperti di bawah.

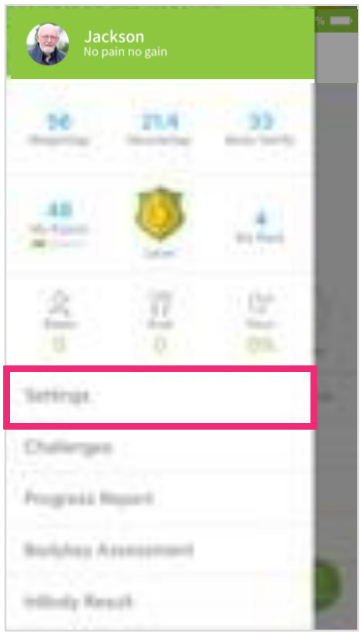




Ciri-ciri Lain

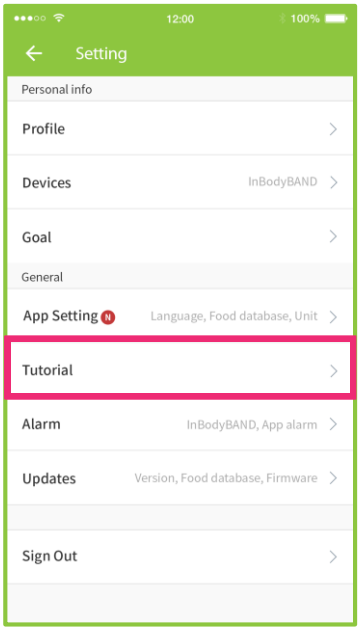
Tutorial dan Video

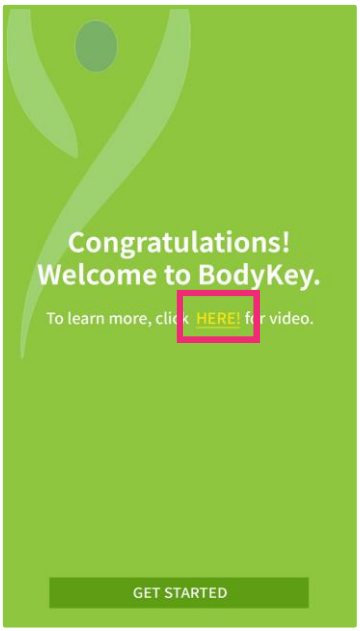
Terdapat tutorial dan dua video bagi membantu anda memahami mengenai BodyKey™ App. Anda boleh melihat tutorial tersebut seberapa kerap yang anda ingin.



Pilih **Setting** dari bar **MENU** di penjuru kiri bahagian atas papan pemuka.

Pilih **Tutorial.**





Video Umum

Pada akhir tutorial tersebut, anda boleh pilih **HERE** untuk menonton video itu.

Video Cabaran

Dalam setiap halaman info cabaran, pilih pautan untuk menonton video.

Soalan Lazim

Bolehkah saya menarik diri daripada cabaran setelah saya mengambil bahagian?

Anda tidak boleh menarik diri daripada cabaran jika ia sudah bermula. Akan tidak akan rugi apa-apa jika anda tidak menyertai mana-mana cabaran. Walau bagaimanapun, Kunci BodyKey™ anda akan ditolak jika anda kalah dalam cabaran yang anda sertai.

Apa yang boleh saya lakukan dengan Kunci BodyKey yang saya peroleh daripada cabaran?

BodyKey App menyediakan platform yang menyeronokkan dan menarik untuk membantu anda kekal cergas dan sihat. Kunci yang anda peroleh ialah ganjaran maya untuk terus mendorong dan mencabar anda di sepanjang perjalanan pengurusan penurunan berat badan anda. Dengan itu, AMWAY™ boleh menjalankan promosi khas, apabila diperlukan, untuk memberi ganjaran kepada pengguna BodyKey berdasarkan bilangan Kunci mereka. Teruskan bersama AMWAY untuk maklumat terkini.

Apa yang akan saya lakukan semasa Cabaran Anjuran Sendiri?

Selesaikan kriteria yang digariskan untuk setiap cabaran. Contohnya, jika anda menyertai Cabaran Satu lawan Satu, berjalan, berjoging atau berlari sebanyak mungkin semasa cabaran 5 hari untuk meningkatkan bilangan langkah anda. Gunakan InBodyBAND untuk merekodkan data langkah berkenaan. Ingat untuk segerakkan InBodyBAND ke BodyKey App setiap hari untuk mendapatkan data untuk tujuan perbandingan dengan lawan anda.

Bagaimana saya hendak tahu jika saya dijemput ke mana-mana cabaran?

Anda boleh lihat jemputan cabaran di kotak Pemberitahuan dalam BodyKey App.

Soalan Lazim

Jika saya menerima lebih daripada satu jemputan ke Cabaran Anjuran Sendiri, bolehkah saya menyertai kesemuanya?

Ya dan tidak. Anda boleh menyertai satu pasukan dalam setiap jenis cabaran tetapi anda tidak boleh menyertai dua pasukan dalam jenis cabaran yang sama pada masa yang sama. Pastikan anda mempunyai bilangan Kunci yang cukup dalam setiap cabaran. Memilih untuk menyertai dan menerima salah satu daripada cabaran bermaksud menolak jemputan-jemputan lain dalam jenis cabaran yang sama.

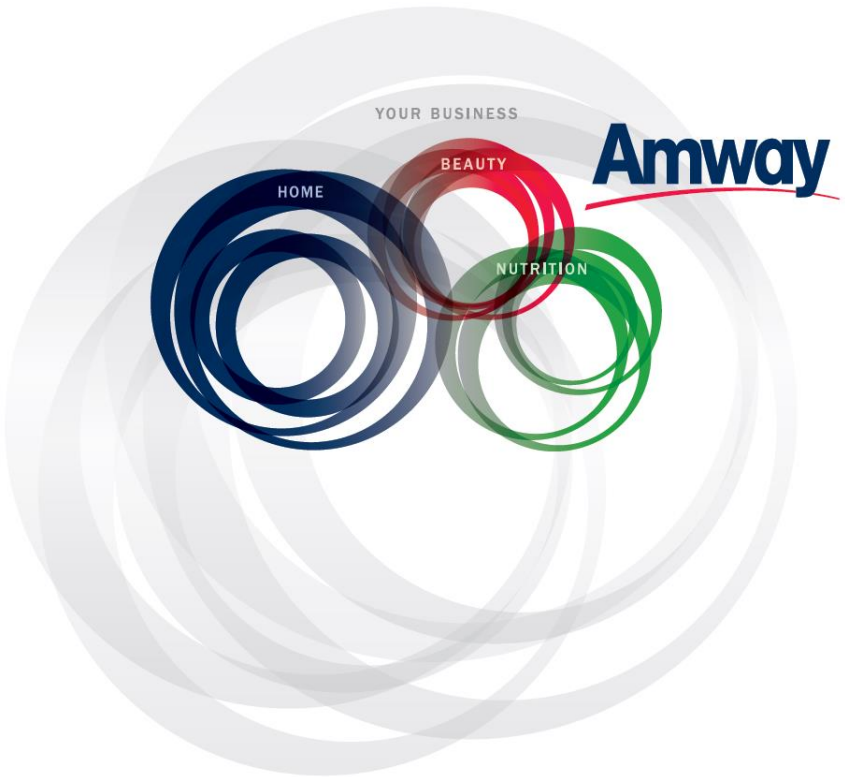
Mengapa saya tidak boleh mengetuai atau menyertai Cabaran Anjuran Sendiri?

Untuk layak mengambil bahagian dalam Cabaran Anjuran Sendiri:

1. Anda mestilah pengguna BodyKey yang sah dengan kod induk sah.
2. Anda mesti mempunyai Kunci BodyKey yang mencukupi.
3. Anda tidak boleh berada dalam pasukan lain untuk mengambil bahagian dalam jenis cabaran yang sama.
4. Anda mestilah seorang ABO untuk mengetuai pasukan untuk cabaran Pasukan lawan Pasukan atau mengetuai Cabaran Komuniti.

Saya mengambil bahagian dalam Cabaran Satu lawan Satu tetapi saya lupa untuk segerakkan langkah saya semalam. Adakah kiraan langkah saya masih diambil kira untuk cabaran itu?

Ya, ia akan dikira. InBodyBAND menyimpan data untuk 7 hari dalam memorinya. Jika anda terlupa untuk segerakkan langkah semalam, anda boleh segerakkannya hari ini untuk merekod data semalam ke dalam BodyKey App. Peraturan untuk Cabaran Satu lawan Satu ialah mengumpul langkah untuk 5 hari.



© Copyright information for the country

bodykey