



Hướng dẫn sử dụng BodyKey Star Challenge



Mục lục

Phần mở đầu

3

- Giới thiệu thử thách Bodykey Star Challenge
- Cách tham dự thử thách

Hệ thống điểm thưởng STAR

5

- Các nhiệm vụ hàng ngày/hàng tuần
- Điểm Star và điểm Key
- Bảng xếp hạng thử thách

Mục “My photo” (Hình ảnh của tôi)

10

- Gửi hình ảnh
- Đồng ý hoặc từ chối
- Chia sẻ hình ảnh lên phương tiện truyền thông mạng xã hội
- Mục “Thông báo”

Tư vấn về dinh dưỡng và luyện tập

16

- Tổng quan chương trình

Quyền cá nhân của hình ảnh

17

- Quyền cá nhân của hình ảnh

Giới thiệu thử thách Bodykey Star Challenge

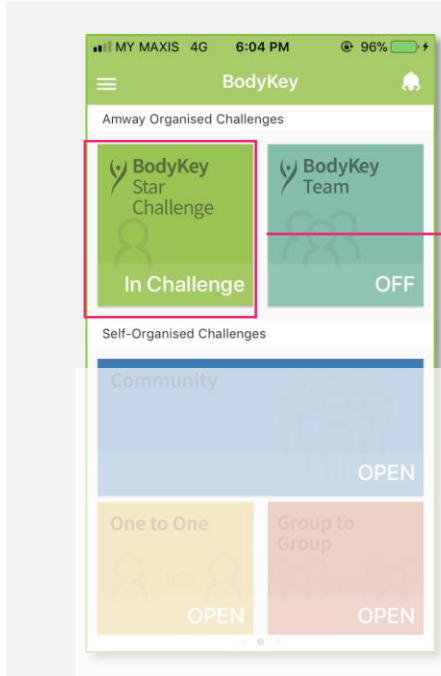
Bodykey Star Challenge là một phiên bản được nâng cấp từ mục “Thử thách cá nhân” trong phần “Thử thách do công ty Amway tổ chức”.

Nền tảng này được thiết kế để giúp các cá nhân tham gia thử thách về quản lý cân nặng theo tiêu chí “dễ mà vui”, và cũng gần gũi hơn với lối sống xã hội của giới trẻ ngày nay. Bạn có thể chia sẻ quá trình QLCN của bạn & các trải nghiệm trong quá trình ấy trên mạng xã hội. Bạn sẽ không cảm thấy cô đơn vì các tư vấn về dinh dưỡng và luyện tập sẽ luôn đổi mới & sẵn sàng để bạn khám phá. Hãy cùng với nhóm của bạn đồng hành trong quá trình quản lý cân nặng & cùng nhau đạt được mục tiêu quản lý cân nặng mong muốn của bạn.

Với những tính năng mới này, “Thử thách cá nhân BodyKey” sẽ được thay thế bởi “Bodykey Star Challenge”. “Thử thách do NPP tự tổ chức” sẽ không thay đổi.

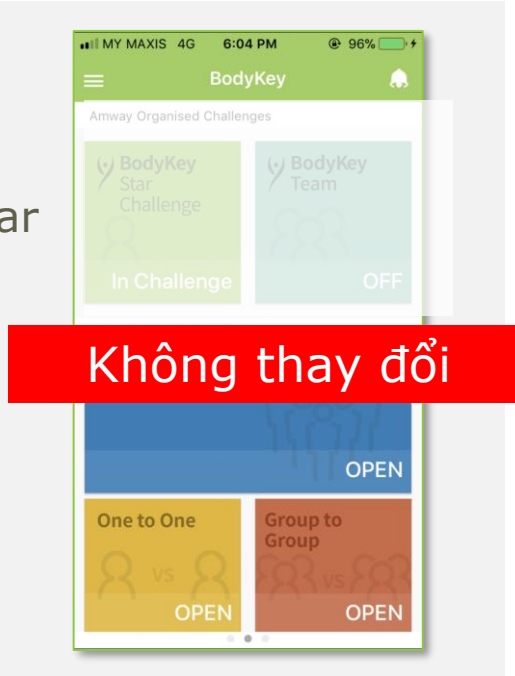
Thử thách BodyKey

Thử thách do công ty tổ chức



MỚI!
Bodykey Star
Challenge

Thử thách do NPP tự tổ chức



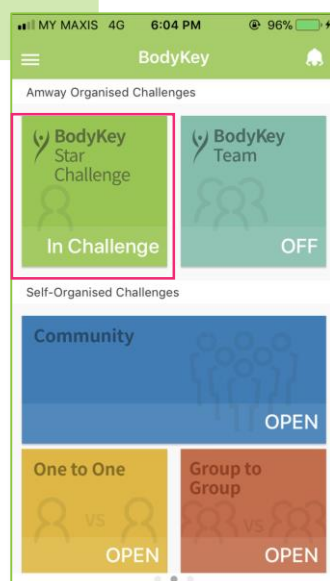
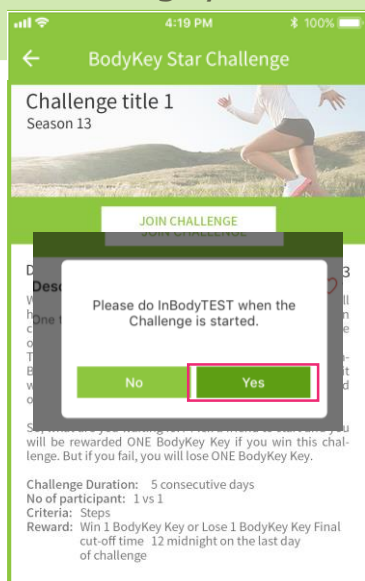
Cách thức tham dự

Một vài lưu ý trước khi bắt đầu thử thách:

Các yêu cầu dành cho người tham dự

- ▶ Đồng bộ đồng hồ InBodyWATCH của bạn với ứng dụng & tiến hành đo chỉ số cơ thể InBody Test hàng ngày để theo dõi tiến trình QLCN. Điều này để đảm bảo phần trăm mỡ & cơ của bạn được ghi lại. Khuyến khích bạn nên đo tại cùng một thời điểm trong ngày.
- ▶ Tới TTPP gần nhất để cân đầu vào:
 - (1) Trước khi thử thách bắt đầu, và
 - (2) Sau khi kết thúc 60 ngàyCác chỉ số này có thể được sử dụng để quyết định người thắng cuộc trong thử thách.

1. Chọn mục "**BodyKey Star Challenge**" trong mục Thử Thách.
2. Một bảng thông báo sẽ hiện ra, chọn "**CÓ**" ("**Yes**") nếu bạn xác nhận tham gia thử thách.
3. Khi bạn **XÁC NHẬN**, thử thách của bạn sẽ bắt đầu từ ngày hôm sau



Hệ thống điểm thưởng Star

Các nhiệm vụ hàng ngày/hàng tuần

Điểm Star là gì?

Để làm cho thử thách thú vị hơn & ghi nhận điểm thưởng như các thử thách BodyKey khác, BodyKey Star Challenge cho phép người dùng “kiếm” điểm thưởng, được gọi là điểm Star. Điểm này cũng giống với hệ thống điểm thưởng Key trên ứng dụng BodyKey hiện tại, nhưng nó chỉ áp dụng cho Bodykey Star Challenge.
Bạn sẽ có điểm Star nếu hoàn thành các nhiệm vụ sau:

Nhiệm vụ hàng ngày

Điểm Star

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | Hoàn thành 10,000 bước/ngày | ★ |
| 2 | Hoàn thành 1 bài tập EZTraining với ít nhất 20 counts, vd như: bench press, kettlebell swing, shoulder press, crunch, deadlift, squat, lunge, jumping jack, burpee. | ★ |

Nhiệm vụ hàng tuần

- | | | |
|---|--|-------|
| 3 | Xem video của tuần.
Vd: xem 1 video sẽ được 5 điểm Star.
Nếu có 2 video 1 tuần, bạn sẽ được 10 điểm Star | ★★★★★ |
|---|--|-------|

Nhiệm vụ khác

- | | | |
|---|--|-------|
| 4 | Đăng tải hình ảnh My Photo- Trước Thử thách.
Từ Ngày 1 đến ngày 7 | ★★★★★ |
| 5 | Đăng tải hình ảnh My Photo- Giai đoạn 1
Từ ngày 8 đến ngày 34 | ★★★★★ |
| 6 | Đăng tải hình ảnh My Photo- Giai đoạn 2
Từ ngày 35 Đến ngày 60 | ★★★★★ |
| 7 | Đăng tải hình ảnh My Photo- Giai đoạn 3
Từ ngày 61 đến ngày 67 | ★★★★★ |

Hệ thống điểm thưởng Star

Điểm STAR VS và điểm Keys

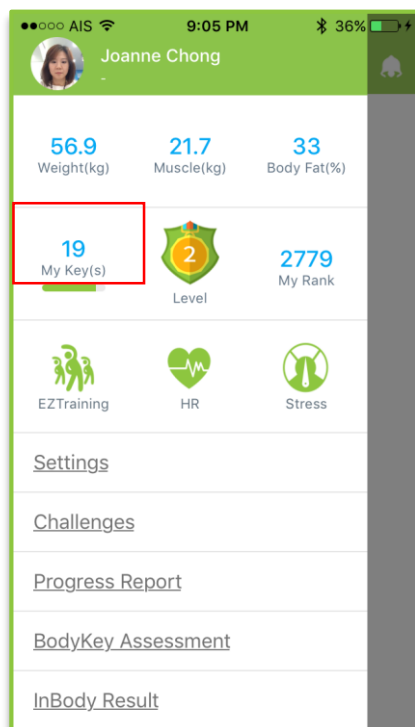
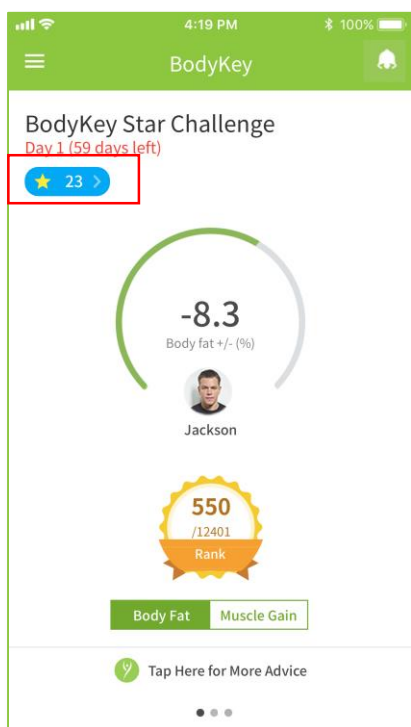
Điểm Star & điểm Keys khác nhau như thế nào?

Bạn có thể “kiếm” điểm Star (như phía trái của hình bên dưới) thông qua việc tham dự thử thách Bodykey Star Challenge. Do đó, trong suốt thử thách, điểm Star sẽ được nhìn thấy như bên dưới. Sau khi kết thúc thử thách, điểm Star sẽ không còn nữa.

Trong suốt thời gian tham dự thử thách BodyKey Star Challenge, bạn vẫn có thể “kiếm” điểm Keys (như phía phải của hình bên dưới). Điểm Keys sẽ giúp bạn tăng cấp độ (“Level”), trong khi điểm Star sẽ không như vậy.

Tóm lại, cả điểm Star & điểm Keys hoạt động trên 2 nền tảng khác nhau, nhưng cả 2 đều có thể mang lại điểm thưởng cho bạn khi bạn hoàn thành nhiệm vụ.

Để xem các nhiệm vụ có điểm Star, bạn vào mục Menu > My Keys.

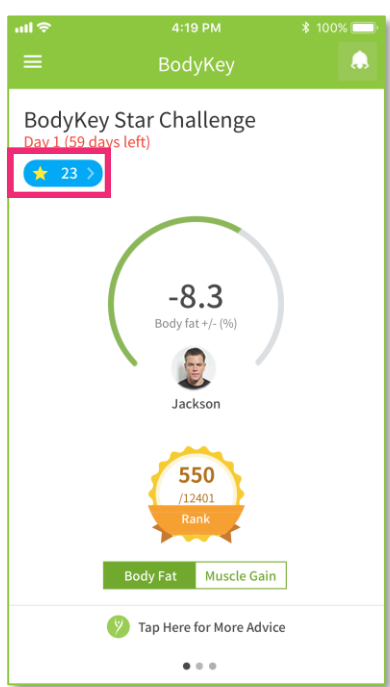


Bảng xếp hạng thử thách

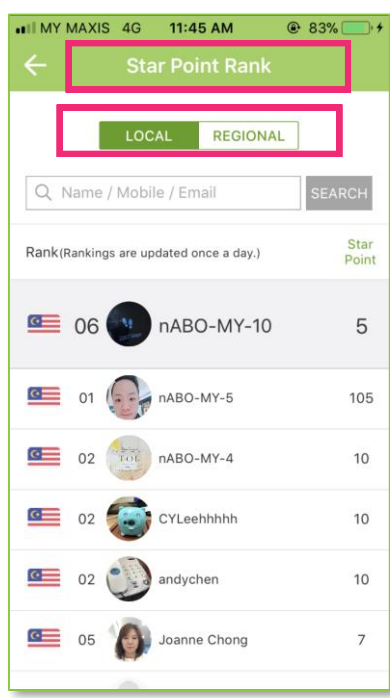
Thử thách BodyKey Star Challenge sẽ có bảng xếp hạng khác tùy theo % giảm mỡ, tăng cơ & điểm Star. Bạn có thể xem thứ hạng của bạn trên đất nước của bạn.

Để xem điểm Star:

1 Vào trang chính của **Bodykey Star Challenge**. Chọn “★”



2 Với bảng xếp hạng điểm Star, bạn có thể xem được thứ hạng của bạn trên đất nước bạn đăng ký.

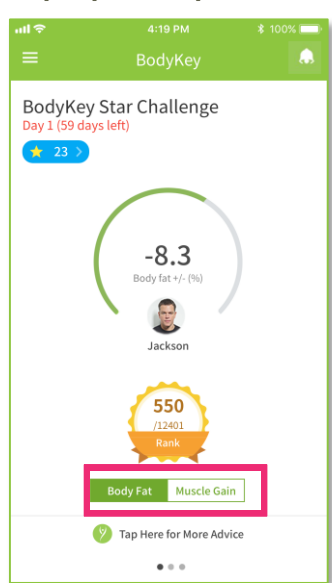


* Mục “Khu vực” (Regional) sẽ chỉ xuất hiện nếu có thử thách được tổ chức quy mô khu vực

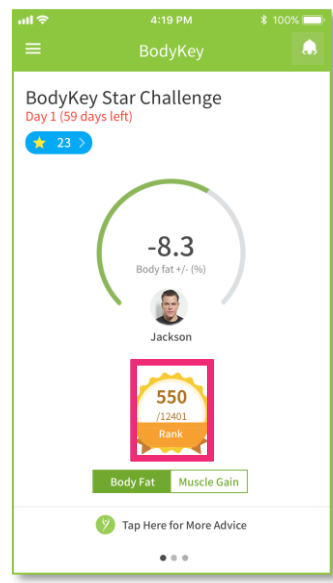
Bảng xếp hạng thử thách

Cách xem sự thay đổi Mỡ/Cơ của cơ thể

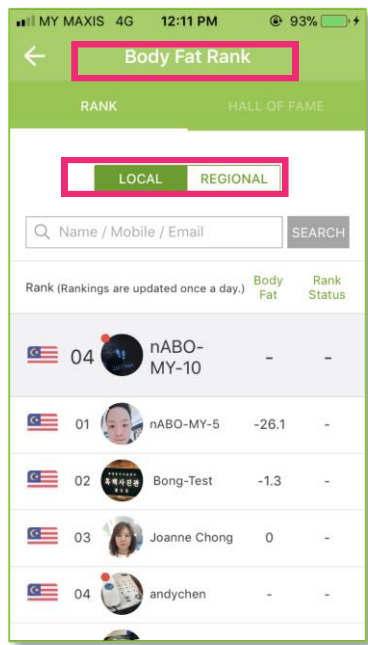
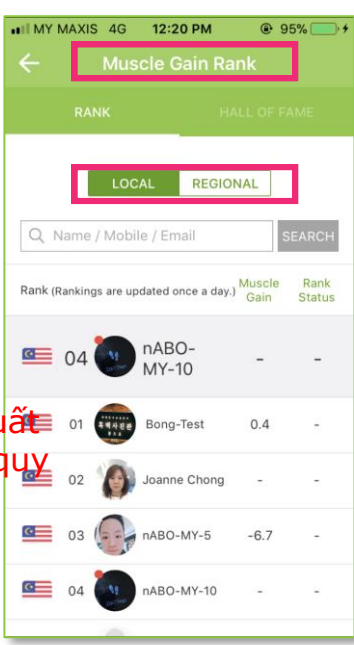
1 Vào màn hình chính của **Bodykey Star Challenge**. Chọn **Body Fat +/- (%)** hoặc **Muscle Gain**. Thông tin sẽ được hiển thị theo sự lựa chọn của bạn.



2 Dù bạn chọn Body Fat +/- hoặc Muscle Gain, để xem thứ hạng của bạn, chọn **"Xếp hạng" (RANK)**.



3 Trong mỗi bảng xếp hạng, bạn sẽ nhìn thấy thứ hạng theo đất nước.



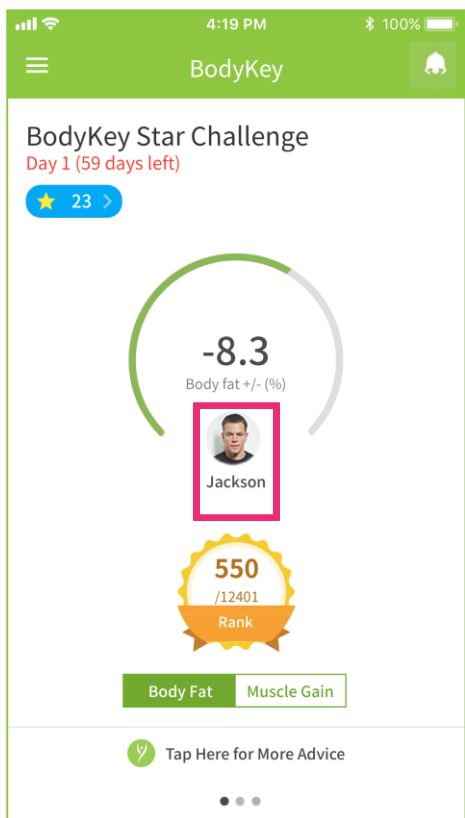
* Mục "Khu vực" (Regional) sẽ chỉ xuất hiện nếu có thử thách được tổ chức quy mô khu vực

Hệ thống điểm thưởng Star

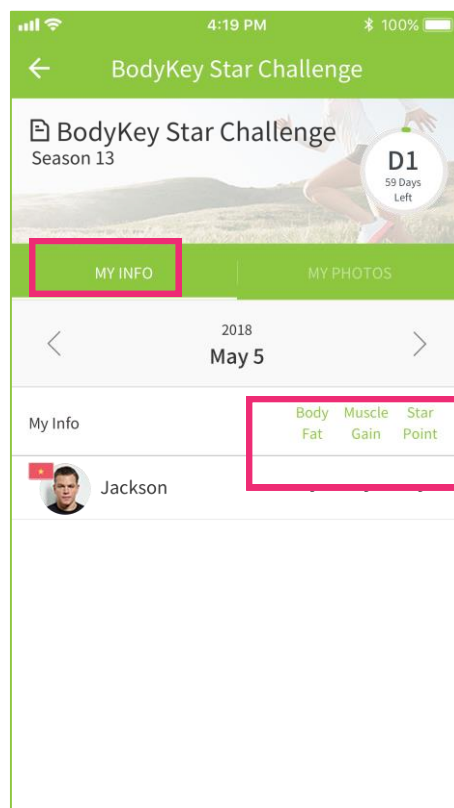
Bảng xếp hạng thử thách

Trang chi tiết về quá trình QLCN của bạn

- 1 Vào trang chính của mục **Bodykey Star Challenge**.
Chọn **Profile Photo**.



- 2 Bảng tóm tắt về chi tiết quá trình QLCN của bạn sẽ được thấy ở phía dưới mục Thông tin của tôi (**My Info**).

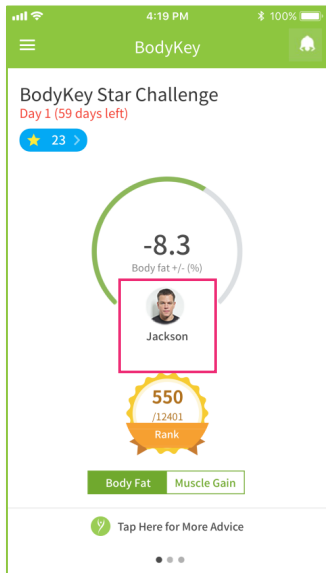


Hình ảnh của tôi

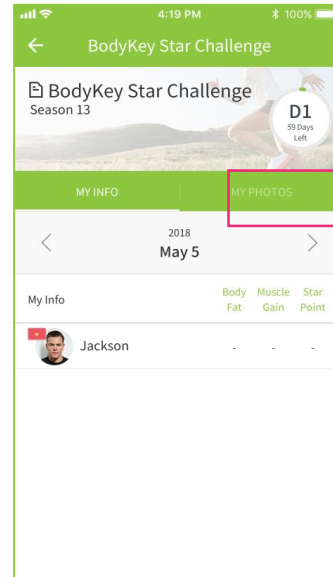
Gửi hình ảnh

Thử thách Bodykey Star Challenge cho phép bạn theo dõi tiến trình QLCN & chia sẻ sự thay đổi của bạn với người khác. Tại cùng 1 thời điểm, bạn có thể xem tiến trình của các người tham dự thử thách khác. Điều này sẽ tạo hứng thú và động lực thúc đẩy cho bạn & bạn của bạn cùng nhau đạt mục tiêu QLCN.

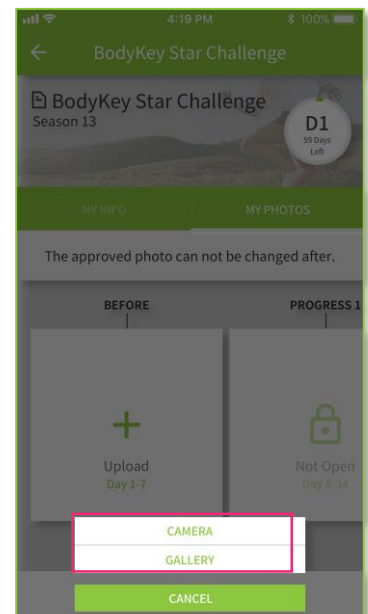
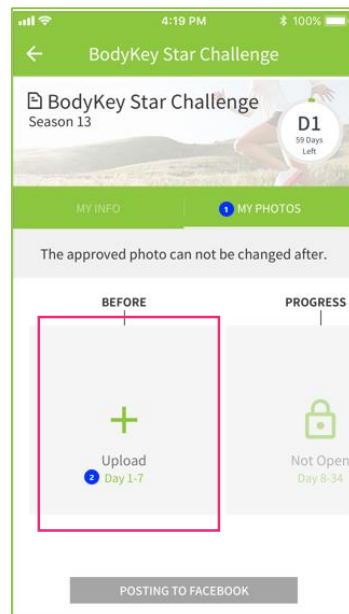
1 Để gửi hình ảnh, chọn **Hình đại diện** ở mục thử thách.



2 Chọn **Hình ảnh của tôi (My Photo)**



3 Chọn “+” để đăng tải hình ảnh. Bạn có thể đăng tải hình ảnh từ **Camera** hoặc **Gallery**.



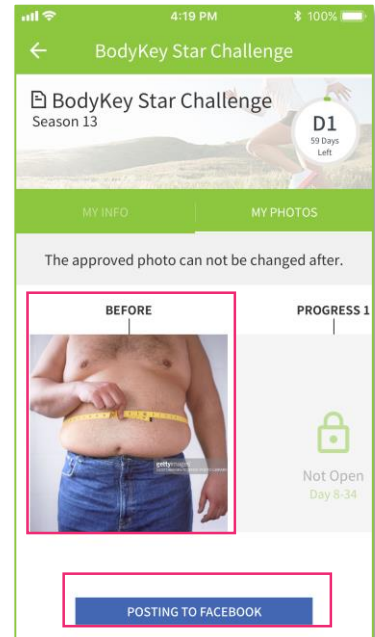
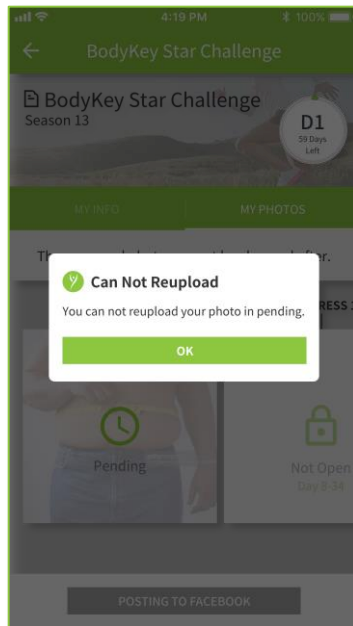
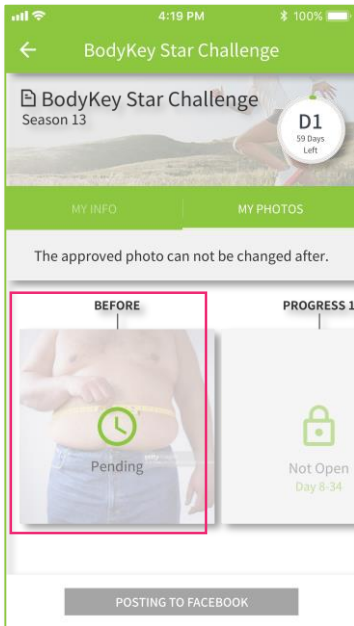
Hình ảnh của tôi

Đồng ý hoặc từ chối hình ảnh

4a

Ngay khi bạn gửi hình ảnh, bạn sẽ được chuyển qua trạng thái **Chờ xét duyệt (Pending)**. Công ty sẽ xét duyệt hình ảnh của bạn trước khi đăng tải. Ngay sau khi hình ảnh của bạn được xét duyệt, bạn sẽ không thay đổi được.

Sau khi hình ảnh của bạn được duyệt bởi công ty, hình ảnh sẽ được hiện ra & tính năng "Chia sẻ lên facebook" (**Posting to Facebook**) sẽ được mở.

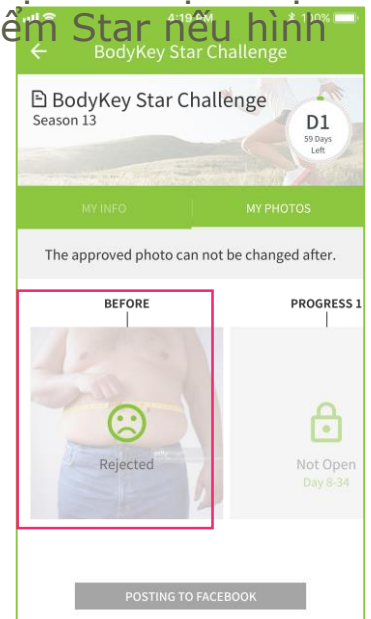


4b

Công ty sẽ xem lại toàn bộ hình ảnh được gửi về. Khi hình ảnh của bạn được xét duyệt hoặc từ chối, bạn sẽ nhận được thông báo. Bạn cũng sẽ chỉ "kiểm" được điểm Star nếu hình ảnh của bạn được duyệt.

Nếu hình ảnh của bạn bị từ chối, có thể do 1 trong các nguyên nhân sau:

- i) Có nội dung không phù hợp.
- ii) Hình ảnh không rõ ràng hoặc độ phân giải kém.
- iii) Nghi ngờ là hình ảnh trái phép (không có bản quyền)
- iv) Không đạt yêu cầu của thử thách
- v) Các nguyên nhân khác

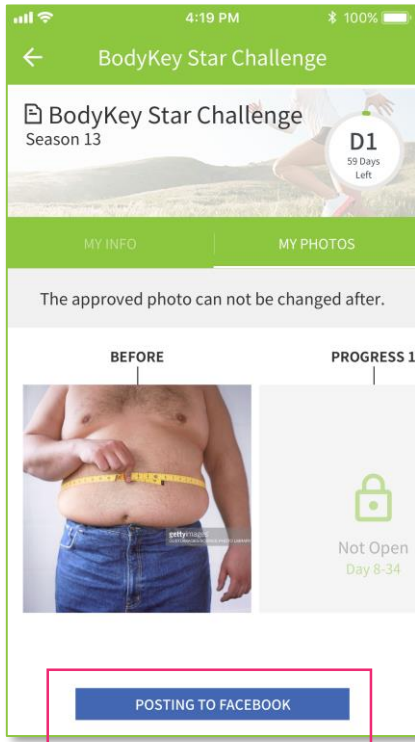


Hình ảnh của tôi

Chia sẻ hình ảnh lên mạng xã hội

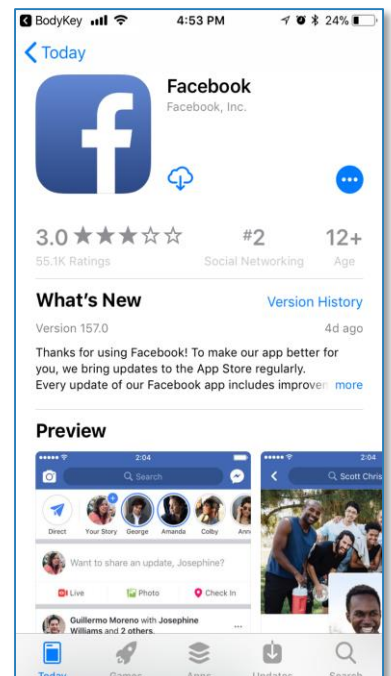
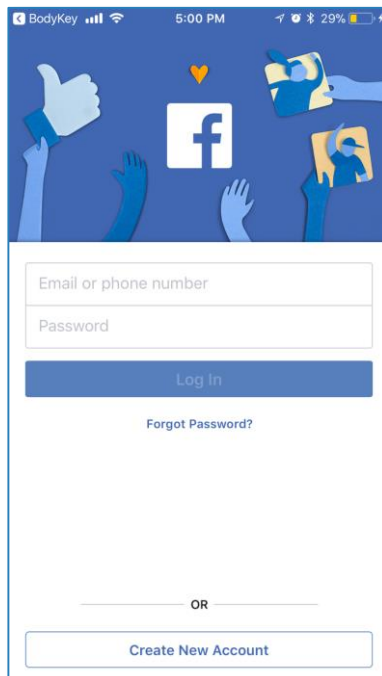
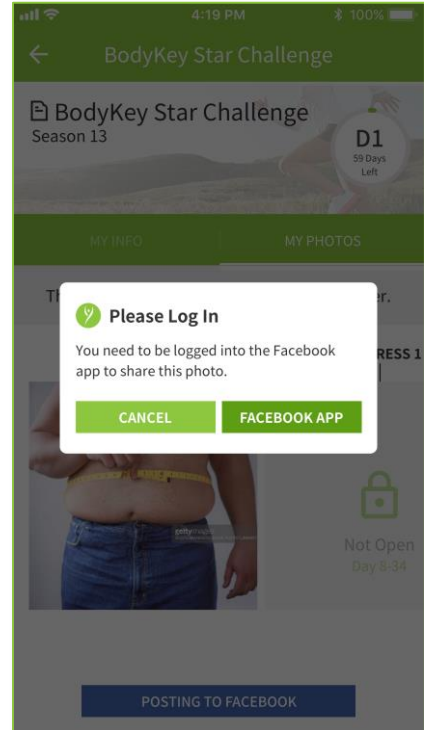
5

Hình ảnh được duyệt có thể được chia sẻ lên mạng xã hội bằng cách nhấn **Posting to Facebook**.



6

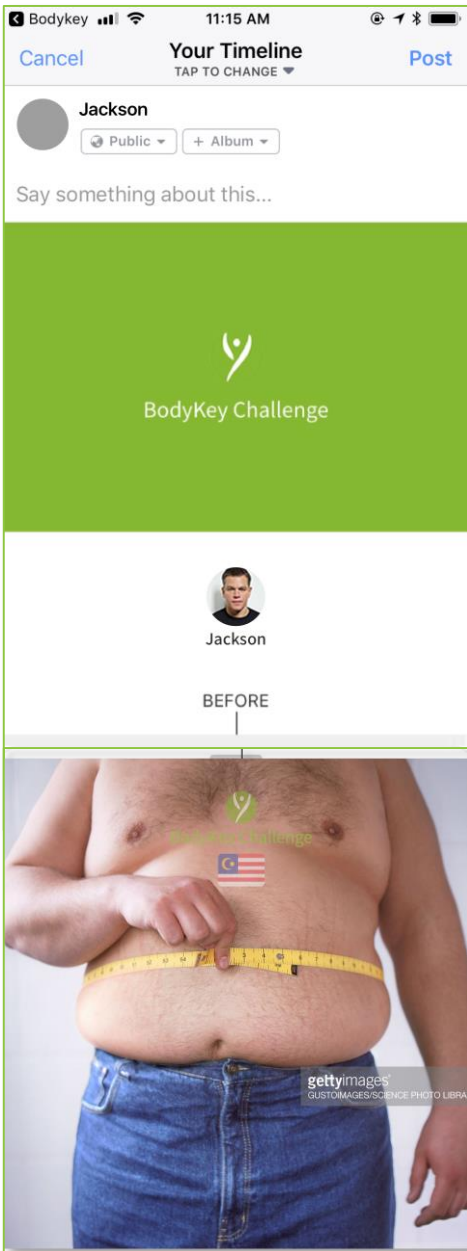
Đăng nhập vào ứng dụng Facebook hoặc vào App Store/Google Play Store nếu chưa cài đặt Facebook để tiến hành cài đặt.



Hình ảnh của tôi

Chia sẻ hình ảnh lên mạng xã hội

- 7 Mẫu Bodykey Star Challenge sẽ hiện ra trên facebook, bạn có thể viết nội dung & chia sẻ hình ảnh của bạn ngay tức thì. Hình ảnh được xét duyệt cũng sẽ được hiển thị sẵn trên facebook.



Lưu ý: Tất cả hình ảnh được xét duyệt sẽ đính kèm với hình mờ của quốc gia bạn & logo của thử thách để ngăn chặn sao chép. Chỉ các hình ảnh được xét duyệt mới có thể dùng để chia sẻ trên Facebook.

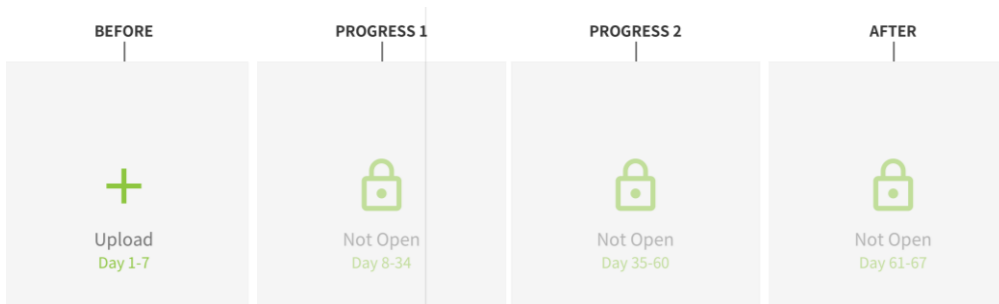
Hình ảnh của tôi

Chia sẻ hình ảnh lên mạng xã hội

Tổng cộng có 4 hình ảnh bạn cần gửi trong suốt quá trình QLCN: bao gồm hình **Before**, **Giai đoạn 1**, **Giai đoạn 2** and **After**.

Tính năng đăng tải hình ảnh sẽ được mở theo thời gian sau:

- Ngày 1: người dùng có thể đăng tải ảnh **Before**;
- Ngày 8: người dùng có thể đăng tải ảnh **Giai đoạn 1**;
- Ngày 35: người dùng có thể đăng tải ảnh **Giai đoạn 2**;
- Ngày 61: người dùng có thể đăng tải ảnh **After**.



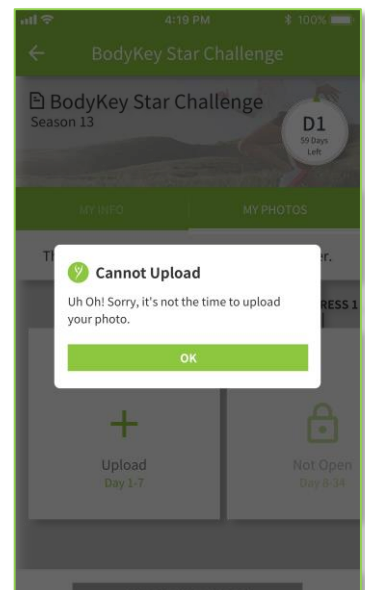
Việc gửi hình ảnh sẽ chỉ có thể thực hiện vào các giai đoạn nhất định như: từ ngày 1-7; từ ngày 8-34; từ ngày 35-60; từ ngày 60-61, sẽ được tặng điểm Star nếu được duyệt.

Bạn vẫn có thể gửi hình ảnh vào thời điểm khác với quy định phía trên của công ty, tuy nhiên sẽ không được tặng điểm Star.

Ví dụ:

- Gửi hình **Before** vào ngày 3 của thử thách- **[Có thể được tặng điểm Star]**
- Gửi hình **Before** vào ngày 10 của thử thách- **[Hình Before vẫn có thể được gửi nhưng KHÔNG được tặng điểm dù được xét duyệt]**

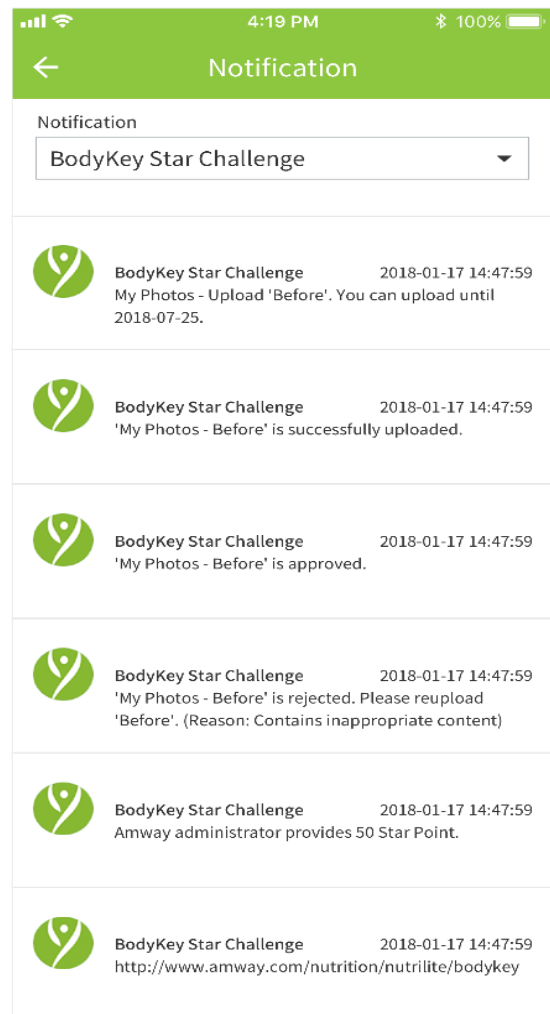
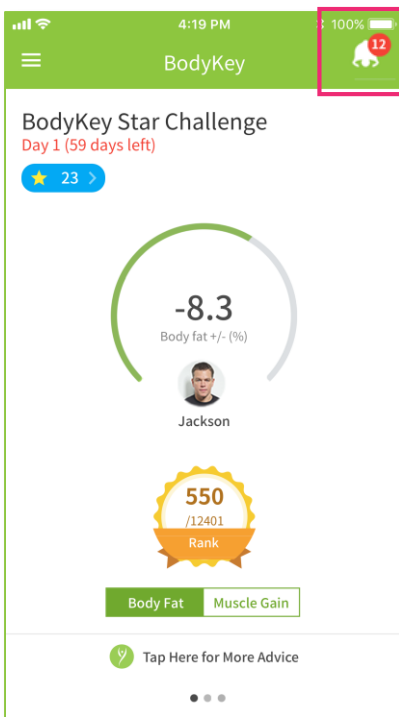
Lưu ý: Bạn không thể đăng tải hình ảnh của Giai đoạn 1 nếu bạn đang ở ngày 5 của thử thách. Khi bạn đăng tải một tin nhắn không thành công sẽ được hiện ra để thông báo.



Hình ảnh của tôi

Mục Thông báo

Thông báo sẽ được tự động gửi tới ứng dụng BodyKey của bạn khi bạn gửi hình hoặc công ty xét duyệt/từ chối hình ảnh của bạn. Điều này chỉ có mục đích thông báo cho những hoạt động mà bạn đã làm trong mục "Hình ảnh của tôi" ("My Photo") và đảm bảo bạn biết điều này. Hãy xem mục Thông Báo nếu bạn không muốn mất cơ hội "kiếm" điểm Star khi hình ảnh của bạn bị từ chối!



Lưu ý: Lý do hình ảnh bị từ chối có thể được thông báo trong mục "Thông báo". Ví dụ như:

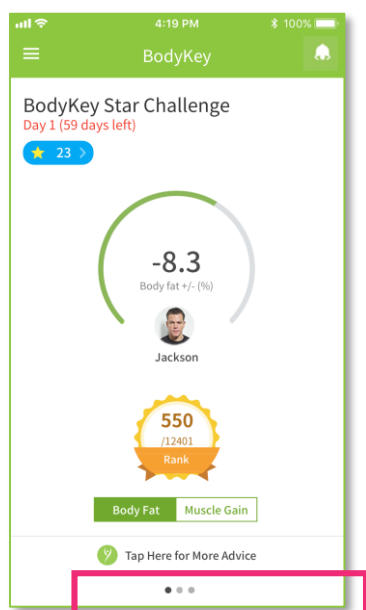
- i) Có nội dung không phù hợp.
- ii) Hình ảnh không rõ ràng hoặc độ phân giải kém.
- iii) Nghi ngờ về tính pháp lý của hình ảnh
- iv) Không đạt yêu cầu thử thách.
- v) Các nguyên nhân khác

Tư vấn về dinh dưỡng và luyện tập

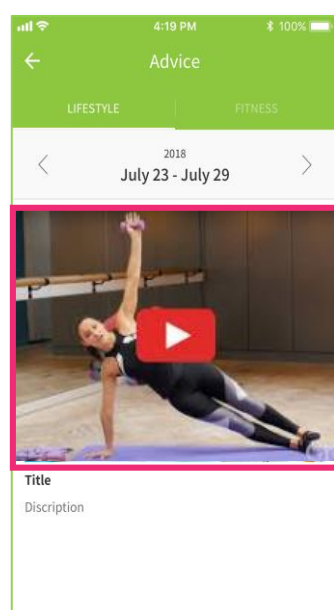
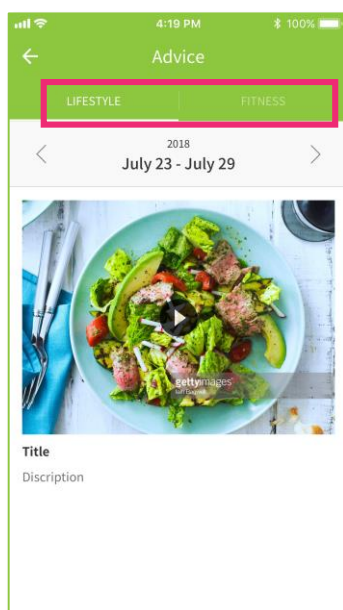
Tổng quan

Bạn sẽ không cảm thấy cô đơn trong suốt quá trình tham gia thử thách Bodykey Star Challenge. Những tư vấn hợp lý & thú vị về dinh dưỡng & luyện tập đang chờ bạn khám phá! Những tư vấn này sẽ giúp bạn đạt được mục tiêu QLCN.

1 Chọn **Tap Here for More Advice** ở mục Thử Thách.



2 Chọn **Lifestyle** hoặc **Fitness** để xem tư vấn.



3 Nếu nội dung tư vấn là 1 video, bấm vào hình ảnh hiển thị của **Video** và nó sẽ dẫn bạn tới đường link chứa videoand.

Lưu ý: Tư vấn về dinh dưỡng & luyện tập sẽ được thay đổi mỗi thứ 2, và sẽ có 3 tư vấn mỗi tuần.

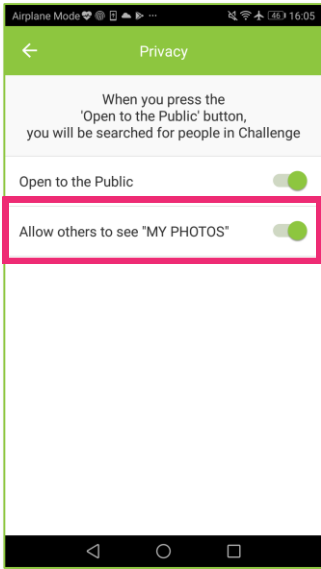
Quyền riêng tư của hình ảnh

Quyền riêng tư của hình ảnh

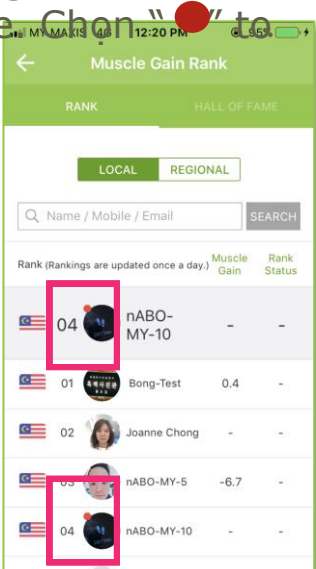
Ngoài các chia sẻ trên mạng xã hội, một điểm nhấn của nền tảng này là chia sẻ trải nghiệm & tiến trình của thử thách. Những người khác có thể thấy hình ảnh về tiến trình của bạn trong mục "Hình ảnh của tôi" ("My Photo"), và bạn cũng có thể xem hình ảnh của người khác trong mục "Hình ảnh của người khác" ("My photo") của họ. Điều này sẽ làm cho thử thách của bạn thú vị và hấp dẫn hơn!

Cho phép người khác xem "Hình ảnh của tôi" ("My Photo")

1 Mở tính năng "Allow others to see MY PHOTOS".

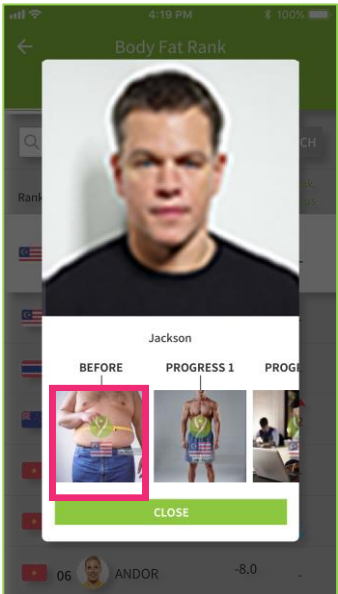


2 My Photo sẽ được hiển thị để cho phép xem trong trang bảng xếp hạng, đánh dấu bằng chấm đỏ "●" ngay bên ảnh profile. Chọn "●" to để xem hình.



3 My Photo sẽ được hiển thị như bên dưới. Chọn **individual photo** sẽ xem hình ảnh lớn hơn.

Lưu ý: Tất cả mọi người đều có thể coi được, kể cả những người không tham gia thử thách Bodykey Star Challenge nếu như bạn chọn **Open to Public** và **Allow others to see "MY PHOTO"**



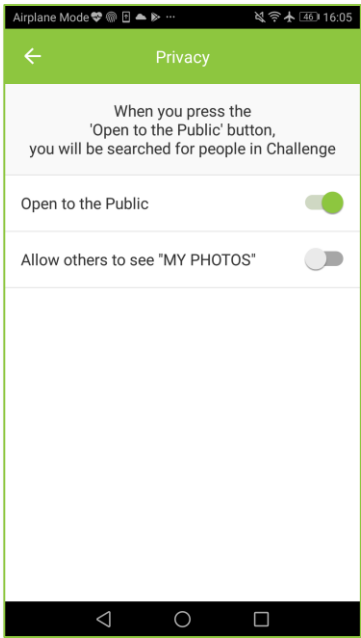
Quyền riêng tư của hình ảnh

Quyền riêng tư của hình ảnh

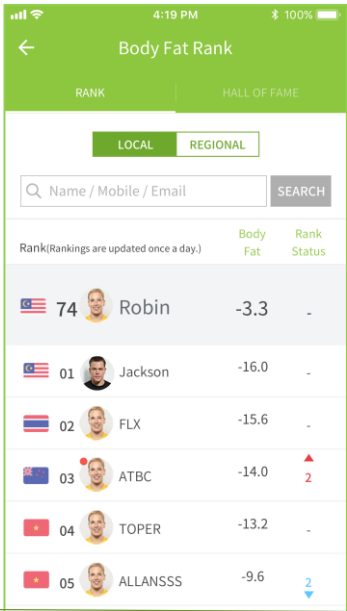
Công ty đã cân nhắc về quyền riêng tư về hình ảnh của bạn. Bạn có thể chọn không chia sẻ hình ảnh với người khác trong mục "Hình ảnh của tôi" ("My Photo").

Không cho phép người khác xem "My Photo"

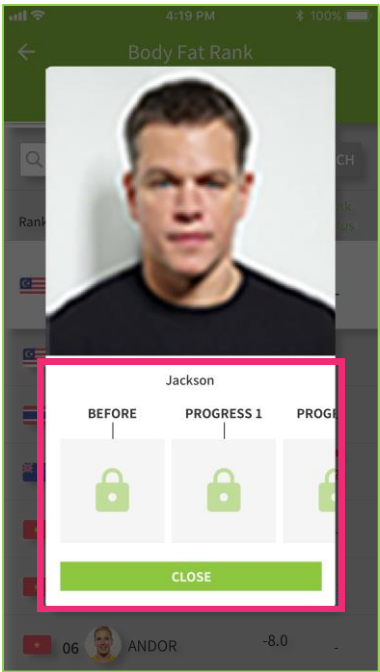
1 Tắt tính năng **Allow others to see "MY PHOTO"**



2 My Photo sẽ không hiển thị cho phép xem trên bảng xếp hạng. Nó sẽ không có chấm màu đỏ "●".



3 My Photo sẽ khóa tính năng cho người khác xem hình





© Copyright information for the country