

服务协议（供应商使用）

甲方：爱德万测试（中国）管理有限公司
地址：上海市张江高科技园区华佗路 168 号 3 幢 C 区
电话：021-61630000

乙方：上海麦田公共关系咨询有限公司
地址：上海市成都北路 333 号招商局广场南楼 2602 室
电话：021-22212288

经甲乙双方友好协商，就甲方将采用乙方为其提供 2020 年瘦益非浅企业健康管理项目 服务及相关费用结算事宜，达成如下协议：

一、 服务项目：

本项目是甲方和乙方双方友好协商后确定的关于甲方 2020 年瘦益非浅企业健康管理项目 的内容，主要细节如下：

1、 针对所有员工的“健康旅程-健康饮食和生活方式管理”：

乙方提供线上减重平台，其中包括以下相关内容：

- 针对员工饮食运动管理的个人吃币计算系统（包含根据个人信息计算出的每日吃币计划、食物吃币值信息数据库和智能活动吃币计算体系）。
- 针对员工个人体重及生理数据追踪与评估分析的健康监测系统（包含智能化的体脂仪数据上传系统、基于健康行为/体质数据/吃币消耗的个人数据记录）。
- 针对员工个人健康行为知识教育而设立的定期解锁的健康主体学习与挑战计划（包含 9 周的主题式科学健康信息、减重和饮食行为指导、教练来信、目标挑战打卡和达人评选等活动内容）。
- 针对员工个人和小组健康话题互动的社群体系（包含线上话题分享、企业专属线上图文运营、导师每日互动解答环节）。
- 针对员工打卡、测试及健康积分的评奖环节。
- 根据分组核算小组完成率，并展示在平台。每位成员每周【目标挑战】一次算完成当周任务，小组总完成人数/小组总人数=完成率，完成率一致的情况根据达到该完成率的顺序排名。
- 周一：【教练来信】发起这一周的健康主题
【目标挑战】
【食谱推荐】
- 周二至周五：【助推文章】四篇
- 周四至周五：【挑战赛】健康饮食全知道，完成问卷即时显示挑战赛名次
- 每周周报提供时间：周一 12:00 之前。
- 企业管理层将得到一份团体健康之旅项目总结。

健康旅行 每周主题内容一览

	教练来信	目标挑战	食谱推荐	助推文章
旅程第1站：外食	享受你的不完美	本周尝试一次80:20饮食法	零食食物选择	快餐店的低币值选择
旅程第2站：蛋白质	丰盛一餐的要素	本周吃鱼类、坚果籽类5次	少腿烹饪推荐	优质的蛋白质选择
旅程第3站：全谷物	吃出你的满足感	本周吃全谷物5次	全谷物的美味烹饪	健康谷物零食购买推荐
旅程第4站：蔬果	健康准备周	本周吃蔬果5次	蔬菜的美味烹饪指南	中国式超级食物
旅程第5站：健康环境	打造你的健康生活圈	本周主动为家人健康烹饪5次	应季烹饪食谱推荐	厨房烹饪用具推荐
旅程第6站：身体活动	无需运动的消脂法	本周完成万步挑战5次	充沛活动状态食谱推荐	促进万步计划
旅程第7站：运动	运动黄金挑战周	本周运动锻炼5次	运动恢复食谱推荐	有效燃脂运动计划
旅程第8站：喝水	减少零食欲望的秘密	本周合理喝水5次	水的美味搭配指南	优质水的选择
旅程第9站：解压	打造最强大脑	本周冥想练习5天	解压食谱推荐	冥想练习介绍

2、针对高风险积极人群的体重管理干预项目：

1) 整体流程：

- 前期准备/项目筹备（1周）：企业确认由 UBS 提供招募海报并准备发布。
- 中期实施：
 - 学员申请、筛选与分组（2周）：企业发布海报收集学员信息，UBS 审核学员申请、经甲方确认后完成分组，并通知最终名单，开始入项准备。
 - 项目开展（9周）：UBS 介绍项目进行方式与注意事项，启动并进行项目。
- 后期总结/项目评估（2周）：UBS 完成项目总结及报告。

2) 学员申请条件：UBS 根据超重指标、个人意愿程度、个人目标及期待与项目的吻合程度来筛选申请的学员，最大化利用项目资源，并确保项目的整体参与度与减重成效。入项名单需和分组需经过甲方确认。

项目实施部分：通过 9 周的教练指导、团队协作与减重系统辅以学习应用，使学员实现健康减重目标。

- ### 3) 教练指导包含课程导师、健康教练和班主任（都是由营养学教育背景的专业人士），全方位给予学员针对性的减重支持，帮助学员及其小组统一实现减重目标；具体包括以下：
- 减重指导：
 - 以课程导师为主导，每周根据课程主题进行统一的减重指导（一小时），并在系统解锁新的课件内容，引导学员学习且顺利完成健康目标。
 - 教练支持：
 - 以健康教练为主导，每周以一对多的形式与学员进行健康会谈（一个半小时），针对特助学员额外的教练支持，以加速 BMI 的跃迁，学员根据分配，可每两周加入

一次健康会谈（6人以下），以获得针对性的帮助。健康教练使用 GROW 沟通模型，聚焦减重目标、深度了解现状、定制减重方案和强化行动医院来最大化支持学员达到减重目标。

- 督促提醒：
以班主任为主导，在微信群内监督学员按时完成任务，且为两周未执行的学员安排新学员的更替。
- 4) 团队协作是学员以班级小组形式相互支持协作，建立积极的减重氛围，促进整体减重成效；具体内容如下：
 - 协作形式：每组每周明确团队整体减重与目标计划（共享目标），建立支持体系、为实现目标相互监督、紧密合作（相互依赖）、定期小结减重成绩并探讨如何进步（定期总结）；
 - 累积成就：全组成员的成就将累积为小组总成就参与小组间的比赛，增强积极的减重氛围。
- 5) 学习应用
 - 针对员工饮食运动管理的个人吃币计算系统（包含根据个人信息计算出的每日吃币计划、食物吃币值信息数据库和智能活动吃币计算体系）。
 - 针对员工个人体重及生理数据追踪与评估分析的健康监测系统（包含智能化的体脂仪数据上传系统、基于健康行为/体质数据/吃币消耗的个人数据记录等）。
 - 针对员工个人健康行为知识教育而设立的减重学习内容（包含每周系列减重课件，学习时间自由安排）。
 - 针对员工个人和小组健康话题互动的社群分享（包含主体性的话题讨论与分享板块、积极的社群力量有效地促进减重成效）。
 - 减重指导课程内容：减重指导基于整体健康理念，目标建立可持续的健康生活方式，系统性解决减重难题；包含的课程内容如下表：

分类	课程	主题	内容
饮食营养 Integrative Nutrition Plate	第 1 课	开心是减肥的基础	尊重个性差异性，从现有习惯出发 • 80 比 20 定律，无负担享有美食 • 增加健康银子，挤兑诱惑
	第 2 课	健康吃瘦的食物选择	认知食物的种类和质量是健康吃瘦关键 • 少腿原则（优化种类） • 健康选购方法论（优化质量）
	第 3 课	提高你的饱足感	找到真实的饱腹感，自我主导饮食分量 • 主食增加全谷物 • 细嚼慢咽练习
运动方式 Your Fitness Style Test	第 4 课	减少你的腹部脂肪	减少腹部脂肪堆积，从习惯上的小突破开始 • 天天五蔬果 • 一天一升水

	第 5 课	优化你的减重环境	建立支持你的减重圈子 • 优化身边健康生活圈 • 小组抱团活动
	第 6 课	无需运动的热量消耗法	减少久坐时长，降低上班族亚健康 • Neat 活动法 • 短时燃脂运动
	第 7 课	找到适合你的运动方式	找到自己喜爱的运动类型，激发潜在行动力 • 运动类型测试 • 有效燃脂的运动方式
压力管理 Circle of Life Mode	第 8 课	上班族的轻断食	间接性断食法打破减重瓶颈 • 16:8 轻断食，对身体的影响 • 实践建议与注意事项
	第 9 课	重启身体疗愈机能	缓解压力情绪开启身体自愈模式 • 压力释放对健康与减重的影响 • 犒劳情绪的食物选择

6) 项目报告:

基于参与减重项目的用户数据，会包含健康知识的改善、健康行为习惯的改善、生理指标的改善，员工满意度、积极性、相关的数据会分享在项目报告中。

二、 服务期限:

本协议期限为 4 个月，自 2020 年 7 月 1 日至 2020 年 10 月 31 日。协议到期不自动续约，如需继续合作的，双方应另行协商签订新的协议。

三、 服务流程及服务时间（具体根据合同附件时间表，合同签订后双方另行邮件确定的以邮件为准）:

阶段	时间	主题	任务描述	负责人
项目筹备 (3 周)	W0-W2	签约	方案 讨论、供应商确定、报价、签约	UBS/美世/HR
	W3	物料准备	定制 体脂仪定制	UBS
前期准备 (3 周)	W1	内宣招募	策划 选择招募形式，确定文字信息	UBS/美世
			发布 发布招募信息，开始在线报名	HR
			报名截止 报名信息分组	UBS
	W2-W3	学员确定	筛选 根据报名时间、意愿度筛选入项名单	UBS
			分组 根据条件分班分组，确定组长	UBS
			寄送 寄送项目物资给参项人员	UBS
			入群 发送邮件通知入群	UBS/美世/HR
			启动会 周三 12:30-13:00	UBS/美世/HR
中期实施 (9 周)	W4-W12	课程期	课程 每周一 12:00-13:00	UBS
			健康会谈 每周四 11:30-13:00	UBS
后期总结 (2 周)	W13-W14	项目总结	结课报告 结课总结与数据报告	UBS/美世

四、 费用结算:

1、 收费标准:

项目名称	服务内容	单价 (元)	数量	总价 (元)	备注
健康之旅	微信小程序基础功能	60	400	24,000	
	健康主题学习及挑战打卡	8,000	1	8,000	
	导师互动答疑 5 小时/周	1,500	9	13,500	
	企业专属社群分享功能	5,000	1	5,000	
	企业 KOL 账号代运营 (文案+配图)	4,050	1	4,050	
	内容运营-教练来信添加视频	300	9	2,700	
	食谱推送-内容增加图片介绍	50	63	3,150	
	内容运营-海报设计及文案	400	9	3,600	
	温馨邮件提示	200	10	2,000	新增
	助推短文补充文案	200	36	7,200	新增
	健康主题随堂测试发布 (内容+定时发布窗口)	3,700	1	3,700	新增
	企业专属打卡排名 (团队打卡积分)	8000	1	8,000	新增
小计				84,900	
体重干预	前期准备: 招募、筛选、建团				
	微信小程序基础和干预功能使用	2,386	30	71,580	
	微信服务群建立和运维				
	项目总结报告				
其他 (含运费)	物料包 (体脂仪、食物秤、腰围尺)	250	45	11,250	
	健康激励	24,900	1	24,900	
	海报印刷-每周 1 份, 共 72 份	50	72	3,600	
小计				111,330	
合计				196,230	
税费 (6.7687%)				13,282	
总额				209,512	
优惠价				199,000	

2、 双方采用的付款方式如下:

- 1) 乙方定期提供对账单供甲方确认;
- 2) 双方签订协议后, 乙方为甲方开具增值税专用发票 (税点为 6%), 甲方在收到发票, 按照发票日期 15 个工作日内, 应向乙方支付 30% 预付款, 人民币: 59,700 元 (伍万玖仟柒佰圆整); 乙方完成项目服务并经甲方确认验收后, 乙方为甲方开具增值税专用发票, 甲方在收到发票, 并按照发票日期 30 日内, 应向乙方支付剩余 70% 尾款, 人民币: 139,300 元 (拾叁万玖仟叁佰圆整)。
- 3) 整体项目报告完成后, 根据实际发生的费用提供结算报告, 根据结算报告支付。
- 4) 收费方式以项目结束后的数据为准, 以是否绑定信息登陆为判断标准。

3、 双方付款信息:

甲方明细:

公司名称	爱德万测试（中国）管理有限公司
纳税人识别号	913101155916043158
地址	上海自由贸易试验区华佗路 168 号 3 幢 C 区一、四层
电话	61632600
开户行	摩根大通银行（中国）有限公司上海分行
账号信息	2700025816

乙方明细:

公司名称	上海麦田公共关系咨询有限公司
纳税人识别号	91310118745630867T
地址	上海市成都北路 333 号招商局广场南楼 2602 室
电话	021-22212288
开户行	交通银行上海徐汇支行
账号信息	310066179018800063802

五、 双方的权利义务:

1 甲方的权利义务:

- a) 甲方有权要求乙方为其提供符合法律法规要求的优质健康服务。
- b) 甲方有权要求乙方对提供的健康方案、医疗或专业人员的资质和经验进行必要的循证验证、资质审核和讲演和身份确认。
- c) 甲方有权要求乙方提供项目的实施方案、计划、流程和时间表等项目执行实施细则，对服务场所和内容进行介绍。
- d) 甲方有义务协助确认合适的健康服务计划和方案，并支持乙方在甲方内部的推行和实施双方确定的计划和方案。
- e) 甲方有义务按本协议约定向乙方支付相关健康服务费用。
- f) 经双方友好协商，甲方在服务前应配合乙方收集相关信息以确保提供更好的服务。

2 乙方的权利义务:

a) 乙方提供服务:

- 1) 乙方需对所有减重管理和干预相关（如体重、行为健康等）的筛查问卷、工具、方案、计划、评分方式、个人报告和建议提供必要的健康循证的考证和确认；
- 2) 乙方需对所有减重管理和干预相关的筛查、分组、评估、干预人群选择、健康教练和行为干预方案的选择、健康减重方案以及影视运动建议进行健康循证的考证和确认；
- 3) 乙方须确保提供的健康服务在本机构的资质范围内；
- 4) 乙方须确保提供健康服务的人员是经过身份确认、选拔和培训的优质专业服务人员；
- 5) 乙方须支持甲方完善相关的健康信息保密及个人信息授权流程；
- 6) 对于甲方雇员或管理层由于健康管理服务内容或建议中提出的疑问，乙方有责任支持提供科学循证的健康解释和告知；
- 7) 对于高风险人员或者其他甲方认为有必要的进行的健康管理计划，乙方有责任在与当事人充分沟通的情况下第一时间通知甲方管理层以便采取必要的措施来避免急性健康事件发生。

b) 乙方向甲方做出如下承诺及保证:

- 1) 服务符合所有可适用的法律法规，取得一切可适用的许可、同意和授权，且不

侵犯第三方的知识产权或其他权利或利益；

- 2) 乙方应具备履约能力，履行谨慎注意义务；依据甲方的指示提供服务，并满足本协议中规定的标准；
 - 3) 乙方不存在任何利益冲突影响其履行本协议及相关附件。乙方将尽一切努力消除可能影响其提供服务的任何冲突，并立即将冲突披露给甲方；及
 - 4) 如未事先取得甲方的书面同意，乙方不得在任何宣传或公共场合使用甲方的名称、品牌和标志或将其与甲方联系在一起。
 - 5) 乙方保证提供的服务是正面积极科学的方法，不会对甲方的员工造成人身伤害。
- c) 在提供服务的过程中，乙方：
- 1) 按约定按时向甲方提供周报、项目总结报告。
 - 2) 承诺乙方及其雇员遵守所有可适用的法律和法规，并具有履行服务所需的所有授权和许可；
 - 3) 承诺乙方及其雇员遵守所有与健康和安全相关的法律要求，并遵守甲方向乙方提供的所有的政策、行为守则及合理指示；
 - 4) 承诺乙方及其雇员在甲方场所时，遵守甲方的所有可适用的规定、条例和安全要求；
 - 5) 保证自担费用向信誉良好的保险公司购买保险，保险金额和保险条款应满足日常业务的合理需要，且足以涵盖乙方在本协议项下的所有责任。经甲方请求，乙方应提供保险凭证副本；
 - 6) 委派一名代表，代表乙方与甲方沟通。该代表的行为对乙方具有约束力。

六、 不可抗力条款

若因地震、台风、洪水、火灾、战争和双方同意的不可预测的不可抗力影响而不能履行本合同时，各方将不承担责任。但遇有不可抗力的一方，应立即通知另一方，并在不可抗力发生后 14 天内，用书面方式向对方提交相关证明。当事一方有责任尽一切手段终止不可抗力事件的影响，并重新开始执行该方的责任。

七、 保密条款

1. “保密信息”指的是（1）透露方因合同目的透露给接收方的数据和信息（包括且不限于任何种类的业务、贸易或技术信息和数据），无论是有形的还是无形的，已完成的还是即将做的，无论是口头形式、图说书明或者电子形式（包括但不言语电子邮件）或任何形式、方法，无论是已完成的或以前准备的，或以后（2）任何透露方透露给接收方正常人都能觉察到信息的保密属性的信息，包括所有乙方在履行合同中收集到的与员工、高管相关的个人信息及健康状况信息、物品信息、客户信息、价格信息、管理信息、甲方提供的工具等均属于保密信息。
2. 接受方在接受保密信息后，必须承担以下义务：
 - 1) 接受方应当采取合理可行的保密措施，妥善保护所接受的保密信息，对保密信息谨慎、妥善持有，并严格保密，没有提供方事先书面同意，不得擅自修改及删除相关数据，亦不得向任何第三方披露。
 - 2) 接受方只让其有必要知道保密信息的雇员接触保密资料，同时应督促接触保密信息的雇员遵守保密协议，保证该类有关人员对于保密信息严格保密。
 - 3) 在合作目的完成后，一方应根据对方要求及时销毁或归还由对方提供的全部机密信息。

3. 保密信息不包括以下信息:
 - 1) 在接受保密信息之时,接受方已经通过其它来源获悉的有关提供的无保密限制的信息。
 - 2) 一方通过合法行为获悉已经公诸于众的信息。
 - 3) 非由接受方作为或不作为的原因,于披露之前或之后已为公众所知悉的信息。
 - 4) 透露方透露时,接受方已经以合法途径知悉的且无保密限制的信息。
 - 5) 经透露方书面授权同意公开的信息。
4. 使用范围
透露方透露给接受方的保密信息仅用于本协议的专门用途,不得以任何方式另作他用。

八、 违约责任

任何一方违反本协议的,应当承担相应的法律责任,并赔偿由此给守约方造成的损失以及守约方因争取执行在本协议项下的权利而发生的一切合理费用。

在项目实施过程中,如果出现会影响项目进程的问题,甲乙双方应该友好协商。如果由于乙方系统平台原因导致项目无法正常进行,乙方退回甲方全额费用。

九、 反腐败和反贿赂条款

1. 反腐败和反贿赂之陈述与保证

乙方陈述并保证,乙方及其任何高管、董事、代理人、雇员或者其他相关人员或代表其行为之人过去没有并且将来也不会直接或间接使用任何公司的资金用于非法捐赠、送礼、高额服务、娱乐活动或其他与政治活动相关的违法支出,对国外或国内政府官员或雇员作出或承诺作出任何非法支付,或者给予或承诺给予任何有价物品,或者作出或承诺作出任何贿赂、返利、支付、以施加影响为目的的支付、回扣或其他类似非法支付,或者采取任何可能导致违反任何反腐败和反贿赂的法律(包括但不限于1977年颁布的《反海外腐败法》(经修订)及其项下的任何规则或细则,以及2010年颁布的《反贿赂法》)的行为)。

2. 赔偿

乙方应赔偿、保护并确保甲方及其分包商、经销商、客户,以及任何董事、高管、雇员、代理人 and 承包商免受任何因经销商违反第1款项下的陈述与保证而导致的诉讼、索赔、损害、成本以及费用。

十、 合同终止

对方当事人发生以下各项事由的,甲、乙双方不需要任何通知、催告即可立即解除本合同的全部或部分条款:

- a. 违反本合同的;
- b. 被认为无正当理由在规定的期间内不履行本合同的;
- c. 给对方造成重大损失或危害的;
- d. 对方受到政府机关吊销营业执照或停止营业等的处分的;
- e. 对方与本合同相关的财产受到扣押、保全、暂行处分、强制执行或者为实施担保而被申请拍卖等,或者申请破产、申请公司重组、进入清算的,或者对方有停止支付或者无法支付等的事由的;
- f. 对方决定解散,或者和其他公司合并的,或者转让其经营重要部分的;
- g. 由于灾害等其他不得已的理由,被认为难于履行本合同的;
- h. 有理由认为对方的财产状况明显恶化,或者有恶化危险的。

十一、 法律管辖

本协议受中国法律管辖；

所有由本协议引起的或与本协议有关的争议，双方应友好协商解决，协商不成可向被告所在地人民法院提起诉讼；诉讼期间，除诉讼事由外，双方应继续履行本合同协议所规定的各自的义务。

本协议一式两份，双方各执一份。

甲方：爱德万测试（中国）管理有限公司

乙方：上海麦由公共关系咨询有限公司

法定代表人/授权代表（签字）：

法定代表人/授权代表（签字）：

日期：

2020.7.24

日期：



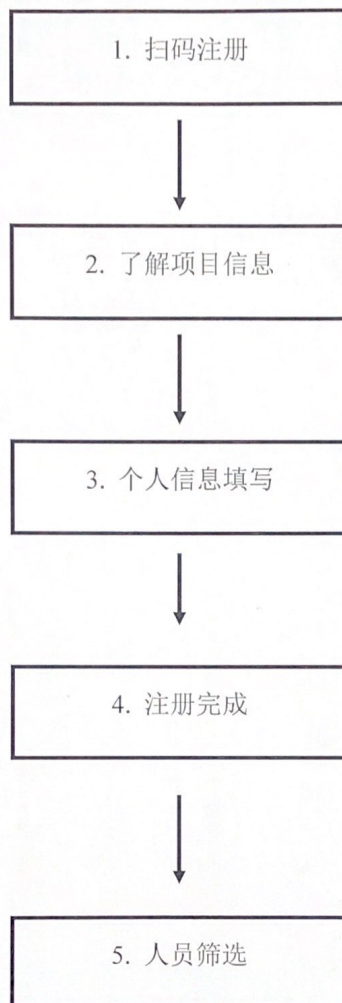
附录一 减重项目时间表

阶段	日期	主题	任务描述		负责
前期准备 (3周)	200720-200723	内宣招募	策划	选择招募形式, 确定文字信息	UBS 提供模板 选择, 企业确 认招募形式
	200724		发布	发布招募信息, 开始在线报名	Advantest
	200730		报名截止	报名信息收集	UBS
	200731	学员确定	筛选	根据报名时间、意愿度, 筛选最终入 项学员名单	UBS
			分组	根据条件分班分组, 确定组长	UBS
			入群	根据分组情况加入微信群	UBS
	200803	物料	寄送	寄送体脂仪、食物秤与腰围尺	UBS
中期实施 (1+9周)	200805	启动	启动会	周三 12:30-13:00	UBS
	200810-201018 国庆轮空一周	课程期	课程	每周一 12:00-13:00	UBS
			健康会谈	每周四 11:30-13:00	UBS
后期总结 (2周)	201026	项目总结	结课报告	结课总结与数据报告	UBS

附录二 健康旅程项目时间表

阶段	日期	主题	任务描述		负责
前期准备 (3周)	200720-200723	内宣发布	策划	确定海报文案及设计	UBS 提供模板 选择, 企业确 认
	200723		名单	学员名单 (员工姓名、工号、分组)	Advantest
	200731		发布	发布活动信息, 通知启动时间	Advantest
	200803	物料	寄送	寄送体脂仪、食物秤与腰围尺	UBS
中期实施 (1+9周)	200805	登入	登入	发布启动邮件, 开始登录	Advantest/UBS
	200810-201018 国庆轮空一周	项目期	程序解锁	每周一 7:00	UBS
			邮件	每周一 12:00	UBS
			评论问答	每周二-周五 12:00-13:00	UBS
后期总结 (2周)	201026	项目总结	总结	项目总结	UBS

附录三 减重项目注册流程



附录四 吃币系统的特点、科学背景以及研究认证

吃币的解释：

- 吃币是一种基于用户自身每日营养及能量所需所设定的条件币值。与一般卡路里限制不同的是，吃币更侧重于个体的每日营养摄入及日常活动习惯的养成，从而实现健康减重的目的。
- 吃币预算基于用户个人的性别、年龄、身高、体重以及 BMI 水平来衡量，引导安全减重理念。
- 吃币弹性预算（ $\pm 10\%$ ）减少用户控币压力，引导用户根据自身情况合理安排每日计划。
- 吃币全面衡量食物营养价值，打破卡路里局限，引导用户主动选择对健康有益的自然食物。
- 吃币系统不推崇减重期间执行大量运动，尊重用户个人运动条件，鼓励适量增添日常活动次数。

吃币的科学亮点：

1. 人性化吃币减重计划，可在预算的 $\pm 10\%$ 区间内弹性安排饮食
2. 推崇健康吃瘦，全面衡量食物营养（卡路里、蛋白质、碳水化合物、膳食纤维）
3. 食物选择零负担，多达两百多种零吃币值食材
4. 无需过量运动，尊重个人运动条件
5. 适合各类人群，安全吃瘦

吃币亮点的专业备书：

科学亮点 1：人性化吃币减重计划，可在预算的 $\pm 10\%$ 区间内弹性安排饮食

每日吃币预算遵照《中国居民膳食能量参考摄入量》，主要依据用户个人的性别、年龄、身高、体重以及 BMI 水平来衡量，同时综合衡量每日活动程度间的区别（AF），将每日吃币预算的 $\pm 10\%$ 区间定位成合理饮食，人性化的满足每日所需量 7,16。

从 2017-2018 年，有 448 名用户在三个月的吃币系统干预下有平均减重 8-12 斤的减重效果，在项目结束后有保持或持续减重的效果 9。

科学亮点 2：推崇健康吃瘦，全面衡量食物营养（卡路里、脂肪、蛋白质、碳水化合物、膳食纤维等）

吃币的食物系统基于国内外科学研究结果以及中国居民膳食能量参考摄入量，有助用户养成良好的饮食习惯，遵照科学膳食安排，让减肥过程更安全 1。

基于卡路里基础，对减重有益的营养元素如优质蛋白、膳食纤维、维生素等会降低食物的吃币值，增加这类食物摄入有促进减重降脂的效果 10,11。低币值列表的食物主要包括了新鲜蔬果、全谷物、瘦肉蛋类以及豆类制品，可满足人体每日健康所需，帮助健康体重的维持 10,11,12。

增加肥胖机率的因素如高油脂、高 GI 值都会增加食物的吃币值，同时提高慢性疾病发生率 20,21。高币值列表的食物主要包括了精细食物、加工型食品等，大量摄入此类食物会增加肥胖风险 13,14,15。

用户根据吃币饮食，可增加对健康食材的自主选择，可实现每周自然减重 1-2 斤的效果 2,3。

科学亮点 3: 食物选择零负担, 多达两百多种零吃币值的食材

吃币系统的零币值食材库设计可以刺激用户自主增加蔬果的摄入, 促进减重降脂的效果 11,12。两百多种零吃币值食材主要为蔬菜, 及部分低 GI 值类水果, 多种研究表明肥胖人群在饮食中增加这类食材的摄入有助减重效果 17,18,21。

研究发现增加蔬果的摄入, 可以补充对人体健康有益的膳食纤维、维生素、有机植物化合物等, 增加的食材选择的多样性, 养成相对自然健康的饮食习惯, 也可以减少肥胖负担 17,18。

科学亮点 4: 无需过量运动, 尊重个人运动条件

研究发现, 相比单一的饮食调整, 增加运动干预可以提高 20% 的减重效果 4。在吃币系统中, 运动 15 分钟后开始计算额外增加的币值, 由此鼓励用户每天运动至少 15 分钟以上, 研究证明每天运动 15 分钟有助于长期的体型管理, 与全天不动者相比能够明显减少慢性疾病的发生率 8。同时吃币尊重“七分吃三分动”理念, 运动币上限设定为 6 币, 中等强度运动 30 分钟或低强度日常活动 90 分钟即可达成目标币值, 有助增强减重效果 19, 同时帮助用户养成良好习惯。

适合初期及中期的体育健身活动阶段, 不同人群可根据自身情况参与尝试, 能有效帮助强身健体, 并有效提高减脂效果 5,6。

科学亮点 5: 适合各类人群, 安全吃瘦

每日吃币预算遵照《中国居民膳食能量参考摄入量》和《中国居民膳食指南》中的各类人群能量以及营养所需标准, 适合下列人群参与使用: 青少年 (18 岁以上)、成人、哺乳妈妈、老年人 2,7。

参考文献

1. Stiegler PC, Cunliffe A. 减重期间维持标准去脂体重和基础代谢率的膳食和运动安排。运动医学, 2016。
2. 中国居民膳食指南 (2016)。
3. 中国成人超重和肥胖症预防与控制指南。营养学报, 2014。
4. Pronk NP, Wing RR. 物理运动对预防体重增长的作用。肥胖研究, 1994。
5. 全民健身计划纲要。
6. “健康中国 2030”规划纲要。
7. 中国居民膳食能量参考摄入量。
8. Wen CP, et al. 可减少死亡率和增加寿命的最少运动量 [J]。柳叶刀, 2011。
9. 3 个月吃吃得瘦项目对 448 受试企业员工的健康干预报告。
10. Leidy HJ, et al. 优质蛋白质摄入在体重控制和维持中的作用 [J]。美国临床营养学杂志, 2015。
11. Reynolds A, et al. 膳食纤维摄入和人类健康的关系 [J]。柳叶刀, 2019。
12. Yang Y, et al. 蔬菜摄入对中国人群的 BMI 和血压影响 [J]。营养学杂志, 2018。
13. 刘莹, 刘会昌, 石建新. 膳食反式脂肪酸的风险评估研究进展 [J]。食品安全质量检测学报, 2015。
14. 李冬华, 赵丽云, 于冬梅. 添加糖摄入状况及与健康关系的研究进展 [J]。卫生研究, 2014。
15. 我国居民反式脂肪酸摄入水平及其风险评估结果正式发布。中国食品卫生杂志, 2013。

16. 基本能量消耗BEE 的计算。临床营养学, 2019。
17. Nour M, et al. 蔬菜摄入对体重的影响。营养学杂志, 2018。
18. Dhandevi PEM. 摄入蔬果的营养优势和对健康体重的维持作用。公共卫生杂志, 2015。
19. Joesph E, et al. 成人减重和防止体重反弹的体力活动干预策略。运动医学, 2009。
20. Janette C, et al. 食物GI 值和肥胖之间的关系。美国临床营养杂志, 2002。
21. JT Smilowitz. 高脂饮食和肥胖的直接关系。2010。

附录五 减重管理报告大纲

Part1 学员入项概要

- 1.1 项目概要
- 1.2 课程设置
- 1.3 学员概括

Part2 减重数据分析

- 2.1 总体生理指标分析（包括体重、BMI、体脂率、肌肉量、水分、内脏脂肪）
- 2.2 减重斤数（减重趋势、减重斤数分布）
- 2.3 减重百分比（减重百分比分布）
- 2.4 BMI 变化（BMI 变化趋势、BMI 变化分布）
- 2.5 减重排行（减重斤数 TOP10、减重百分比 TOP10）

Part3 学员分享

- 3.1 文字分享
- 3.2 图片展示

附录六 全人群管理报告大纲

Part1 学员入项概要

- 1.1 项目概要
- 1.2 课程设置
- 1.3 学员概括

Part2 减重数据分析

- 2.1 总体生理指标分析（包括体重、BMI、体脂率、肌肉量、水分、内脏脂肪）
- 2.2 减重斤数（减重趋势、减重斤数分布）
- 2.3 减重百分比（减重百分比分布）
- 2.4 BMI 变化（BMI 变化趋势、BMI 变化分布）
- 2.5 减重排行（减重斤数 TOP10、减重百分比 TOP10）

Part3 学员分享

- 3.1 文字分享
- 3.2 图片展示

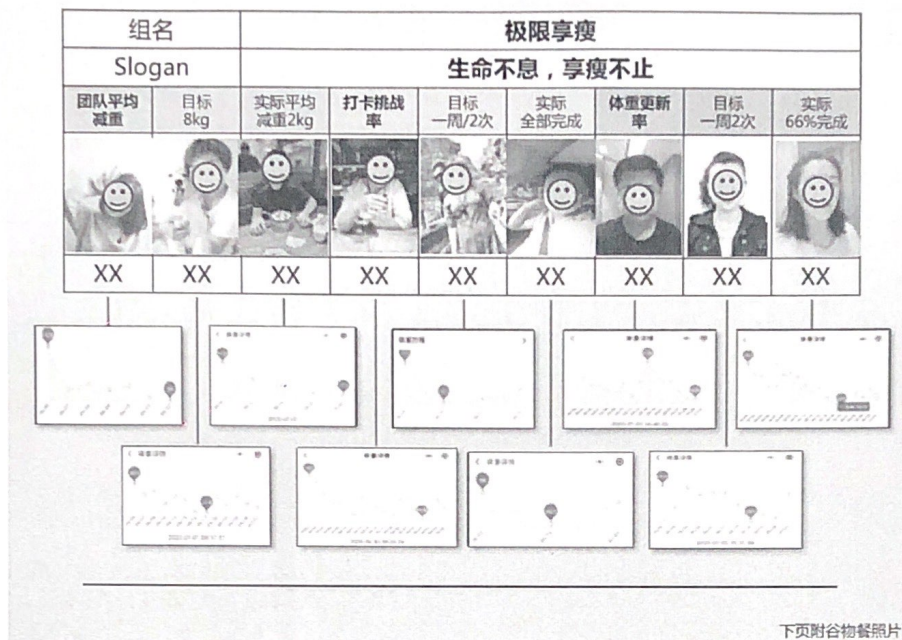
Part4 9周周报汇总

- 4.1 排名积分和挑战赛的情况
- 4.2 打卡完成率

附录七 周报大纲

	内容
上周回顾	上周轮值小组展示
	小组PK 获胜组及奖励
	个人PK 获胜者及奖励
本周预告	本周轮值小组介绍
	本周健康之旅主题

附录八 轮值小组任务展示示例



CHINA
CO.

1. 2. 3. 4. 5.