



瘦益  
非浅

UBS  
麦田健康传播  
U-LINK BUSINESS SOLUTIONS CO.,LTD.

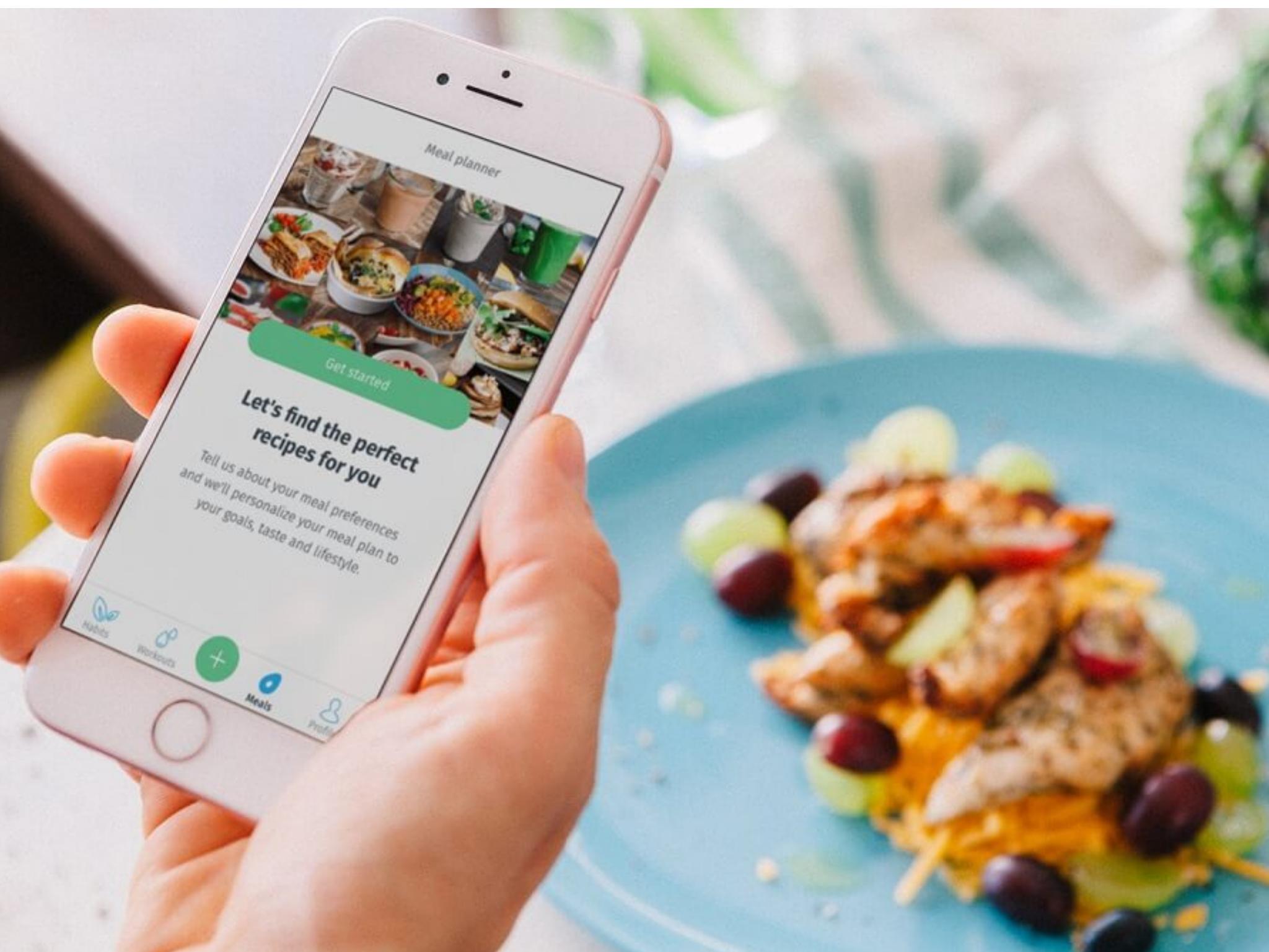
瘦益非浅

# 2020 体重管理项目

2020 9-WEEK ONLINE WEIGHT MANAGEMENT PROGRAM

UBS PRODUCE

# 项目背景



我们连续5年为BI提供专业的健康体重管理项目，已服务492名超重及肥胖员工，平均减重8-12斤。项目以核心吃币系统与整体健康教育理念，帮助入项员工（统称“学员”）实现健康的体重与饮食生活方式，并得以更积极的精神状态回馈于工作。

项目今年着重优化了学员申请与筛选形式，并增添了教练式辅导方式，以进一步提升项目整体体验与减重成效。

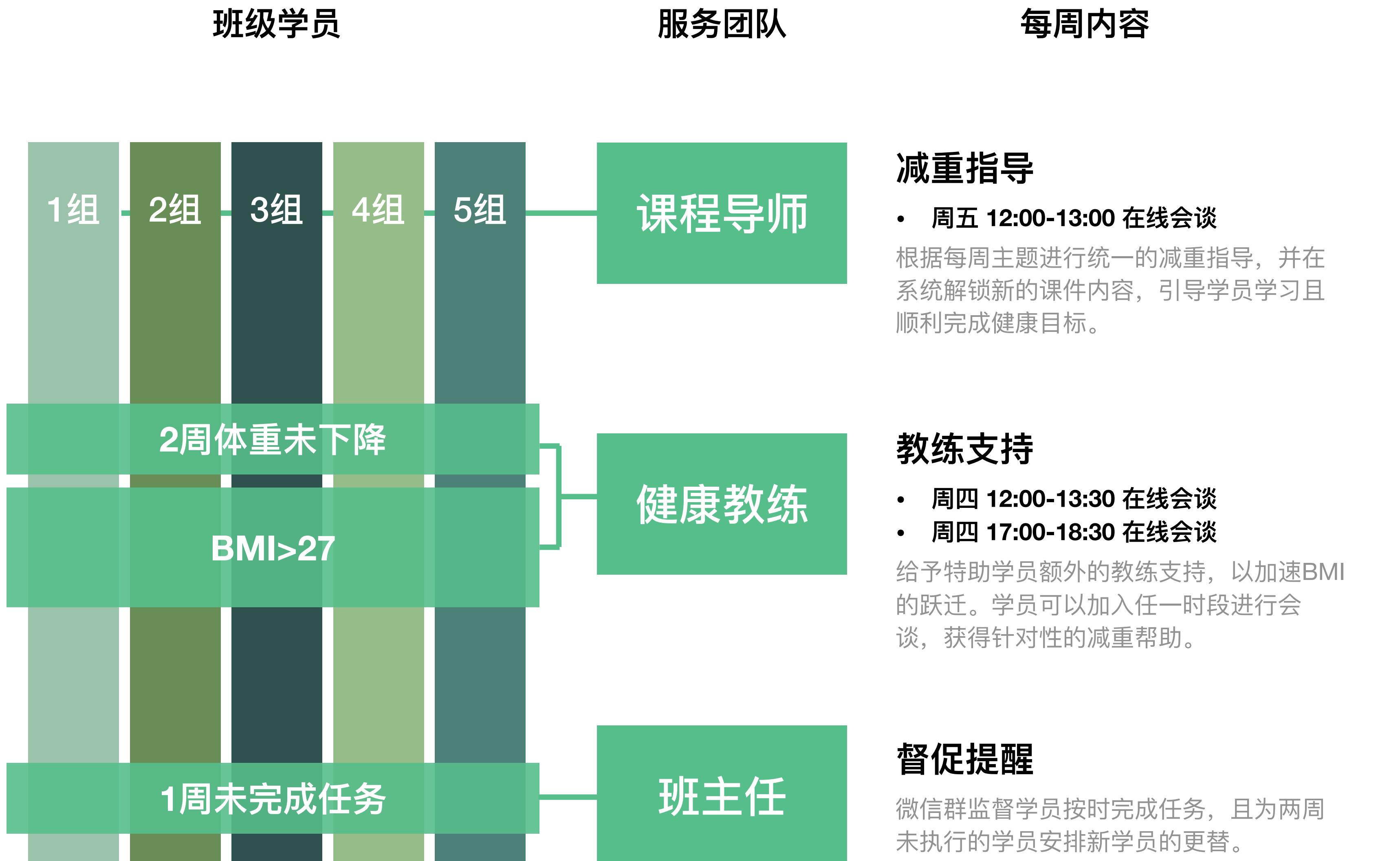
# 项目模式

项目通过9周的教练指导、减重系统辅以学习应用、与团队的协作机制，使学员实现健康减重目标。



# 项目模式之 教练指导

---



## 微信小程序



### 吃币记录

科学灵活的饮食量化工具，跟随吃币计划记录饮食运动，自然驱使健康选择。



### 减重学习

每周60分钟的系列减重课程，涉及饮食、运动与压力管理，学习时间自由安排。



### 社群分享

主题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。

### 体重追踪

持续的体重追踪，与吃币记录综合评估减重状态，清晰调整维度与突破点。

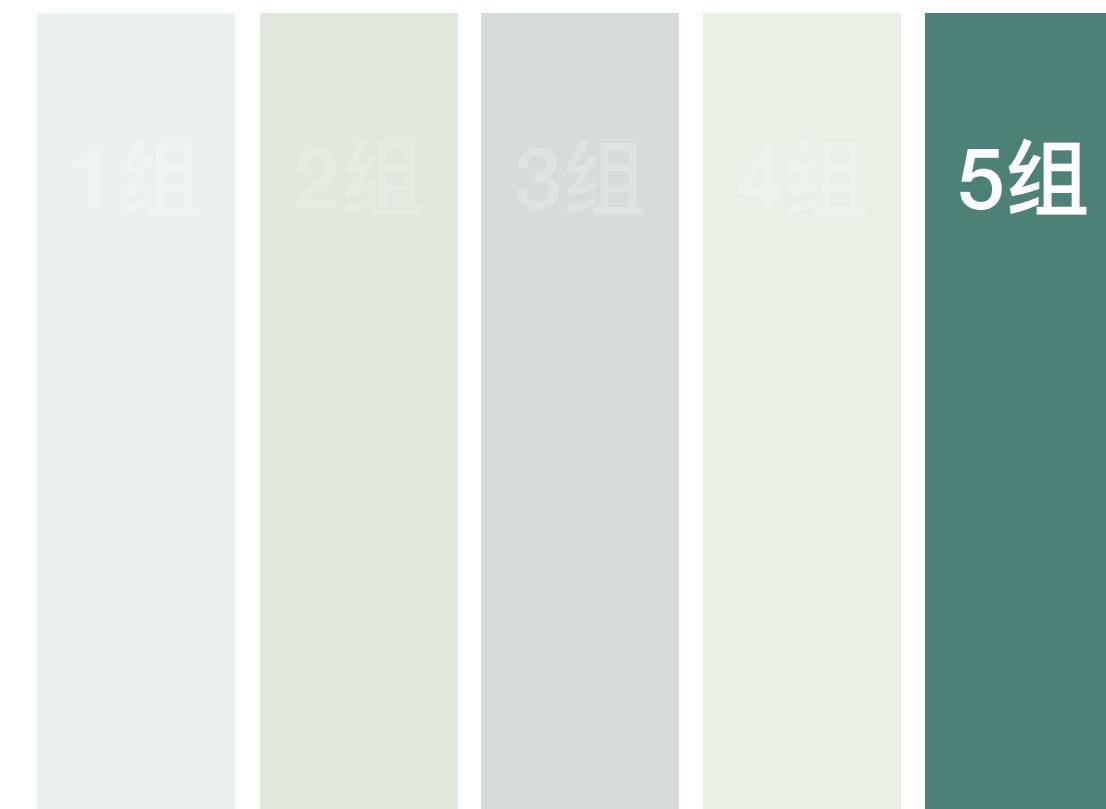
# 项目模式之 学习应用

小程序提供减重工具与知识内容，满足学员自由自主进行体重管理。

# 项目模式之 团队协作

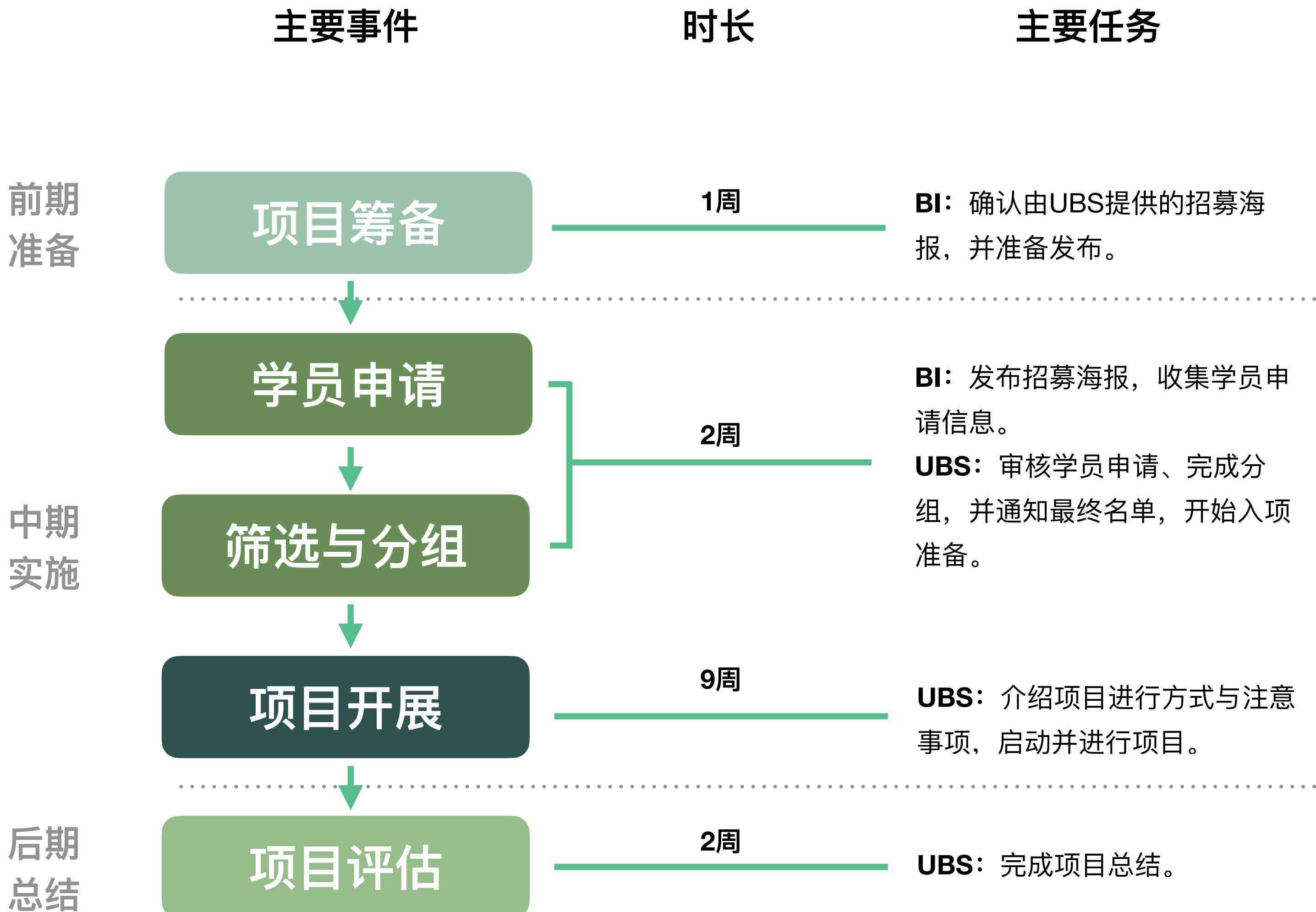
---

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。



# 整体流程

系统规范的流程确保  
项目每个环节顺利开  
展。



# 减重内容

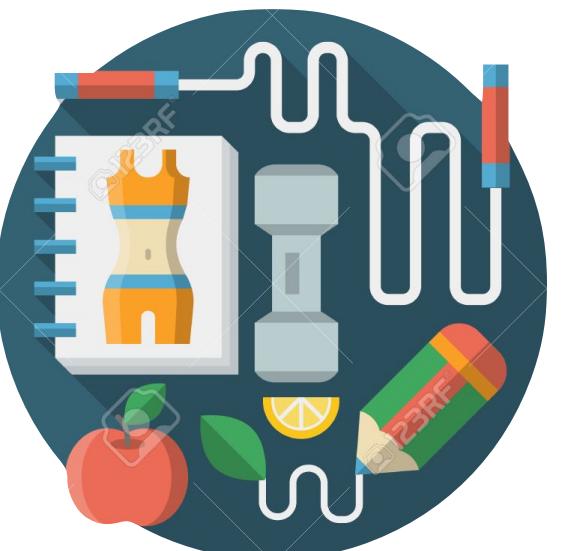
每周1-2个学习主题，  
内容涵盖饮食营养、  
运动与压力管理，以  
建立健康的生活方式  
为基础，系统性解决  
减重难题。



## 饮食营养

Integrative Nutrition® Plate  
掌握饮食全技巧  
打造属于自己的健康餐盘

- 饮食代谢类型
- 营养餐盘搭配
- 高质饮食选择
- 份量控制技巧
- 外食聚餐建议
- 快手烹饪方法



## 运动方式

Your Fitness Style Test  
了解自己运动风格  
拥有持久的运动习惯

- 不花时间的运动方式
- 适于自身的运动风格
- 运动追踪与高效燃脂



## 压力管理

Circle of Life Mode  
系统性调节自身的压力状态  
平衡内在环境

- 优眠冥想练习
- 平衡生活圆圈
- 时间管理方法

# 学员 申请条件

完善的申请与筛选机制，以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。

## 基础条件

- BMI > ...
- 腰围 > ...
- 血脂指标 > ...
- 从未参与过此项目

.....

## 意愿调查

为了项目顺利地展开，请认真阅读并签署以下协议：

- 是可被辅导的
- 用开放的心态对待新的食物、理念和运动方式
- .....

## 健康历史

请描述你的体重情况（目前、6个月前、1年前），以及期待的体重变化：

请列出目前所存在的主要健康顾虑：

.....

## 超重指标

生理指标满足减重干预条件，并从未参与过该项目。

## 意愿程度

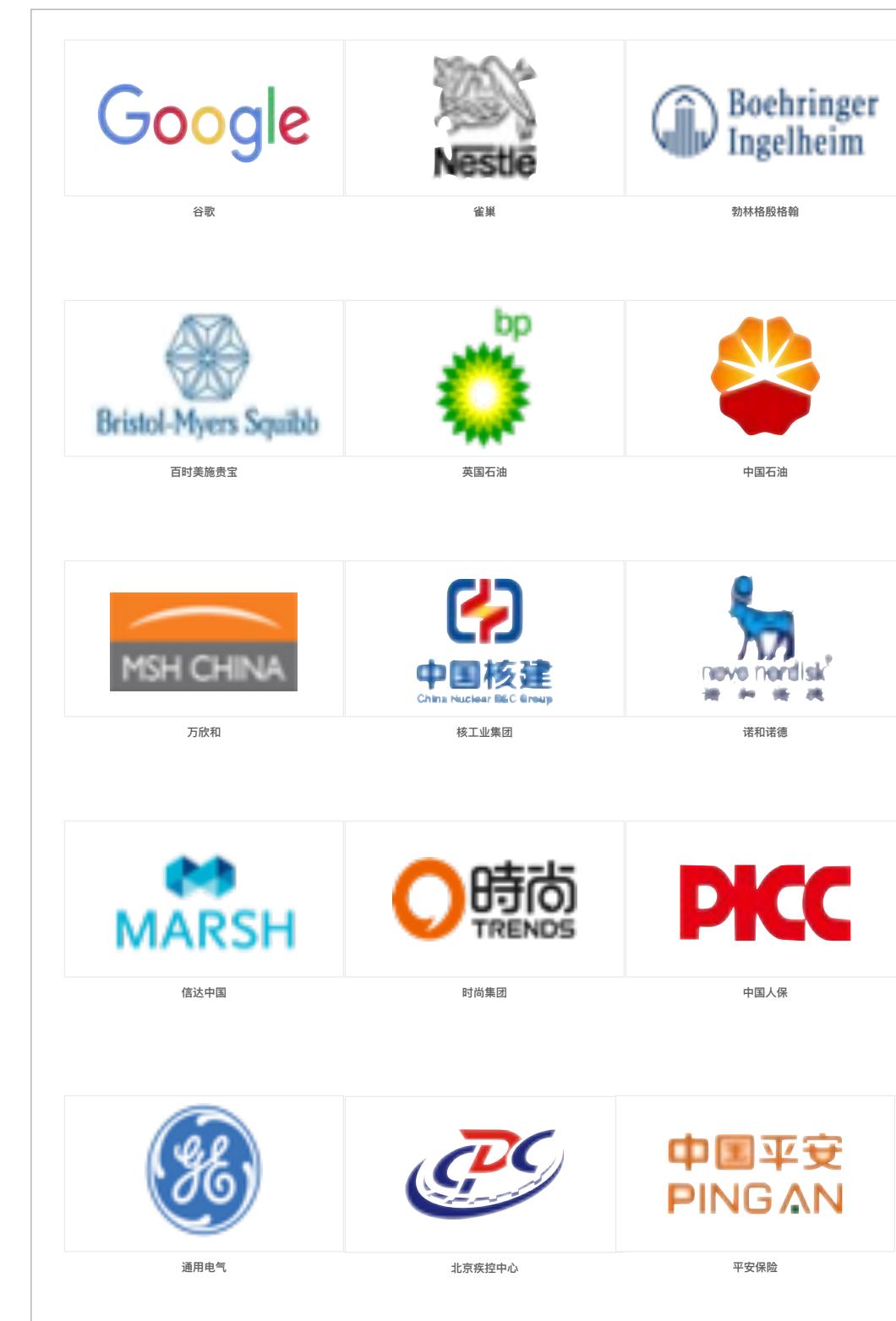
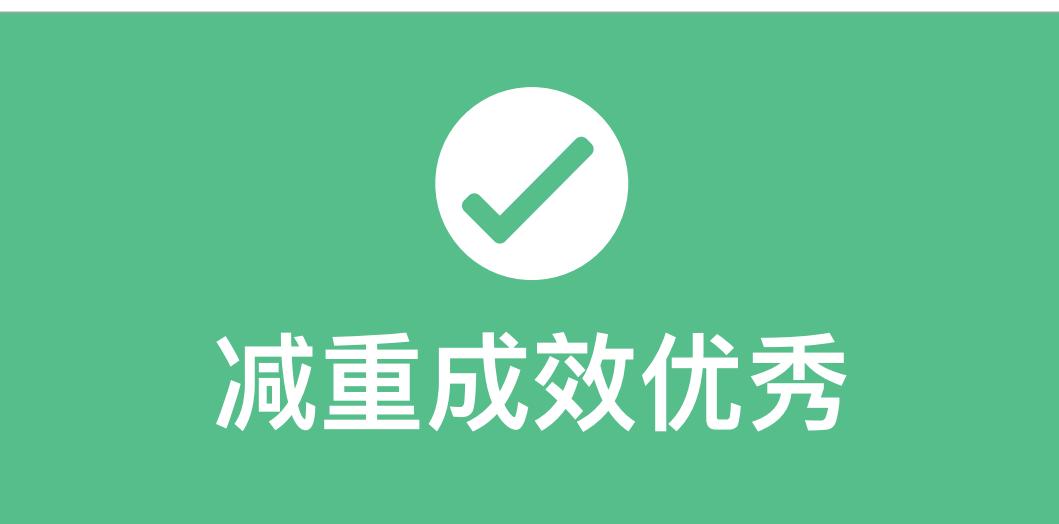
有较高的项目执行意愿，并承诺为其参与负责。

## 目标符合

个人目标及期待，与项目内容吻合。

# 效果反馈

优秀的减重数据与中肯的反馈评价。



# 服务团队

专业营养师与整体健康教练团队，项目全程给予学员强大的减重支持。



**徐也清**

Anna Xu

美国整合营养研究所认证健康教练  
香港中文大学食品科学与营养学硕士  
加拿大阿卡迪亚大学营养学理学学士



**唐天可**

Amy Tang

美国整合营养研究所认证健康教练  
国际教练联合会认证教练  
美国普渡大学营养学理学学士



**郭爽**

Sonia Guo

国家公共营养师  
东北农业大学食品质量与安全工学学士  
上海交通大学医学院注册营养师结业

# 项目报价

## 2020 勃林格殷格翰 9周线上体重管理项目报价

项目前期	<p><b>招募报名</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 招募文案与海报设计</li></ul> <p><b>人员筛选</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 根据生理指标高低、意愿程度、目标匹配度进行综合筛选</li></ul> <p><b>团队建立</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 成员均衡匹配，条件包括地域、健康目标、意愿程度等</li></ul>
项目进行	<p><b>微信小程序</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 系统课程内容 (40分钟 x 9次)</li><li>- 吃币®饮食量化系统</li><li>- 体重数据智能记录</li><li>- 企业专属社群分享</li><li>- 健康成就比拼 (9次)</li></ul> <p><b>微信群</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 导师指导 (60分钟 x 9次)</li><li>- 健康教练 (90分钟 x 9次 x 2组)</li><li>- 班主任督导与运营管理</li></ul>
项目结束	<p><b>项目报告</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 体重数据总结 (9周)</li></ul>
项目工具包	一套 (体脂仪、食物秤、腰围尺) /人
人均单价	1,588元/人
项目人数	100人 (其中6人为赠送)
项目含税 (6%) 总价	158,800元
项目含税 (6%) 优惠总价	149,272元

瘦益  
非浅

ULBS  
麦田健康传播  
U-LINK BUSINESS SOLUTIONS CO.,LTD.

谢谢！