

زندگی سالم و هوشمند

سَبک

راهکارهای

تتابدهنده سلامت کارا
Kara eHealth accelerator





خستگی مزمن و افسردگی

21 تا 25 درصد ایرانیان

بیماری‌های خود ایمنی

ناشی از سبک زندگی ناسالم

بیماری‌های قلبی

رتبه 1 مرگ و میر در ایران

بیماری‌های مزمن تنفسی

15 میلیون ایرانی سیگاری

سرطان معده

مرگ روزانه 22 نفر در ایران

کبد چرب

40 درصد ایرانیان

سرطان روده

سالانه 7 هزار بیمار جدید

نارسایی مزمن کلیوی

10 میلیون ایرانی در معرض خطر نارسایی

سرطان‌ها



سالانه 100 هزار بیمار جدید سرطانی در ایران
100 هزار میلیارد ریال هزینه کل

دیابت



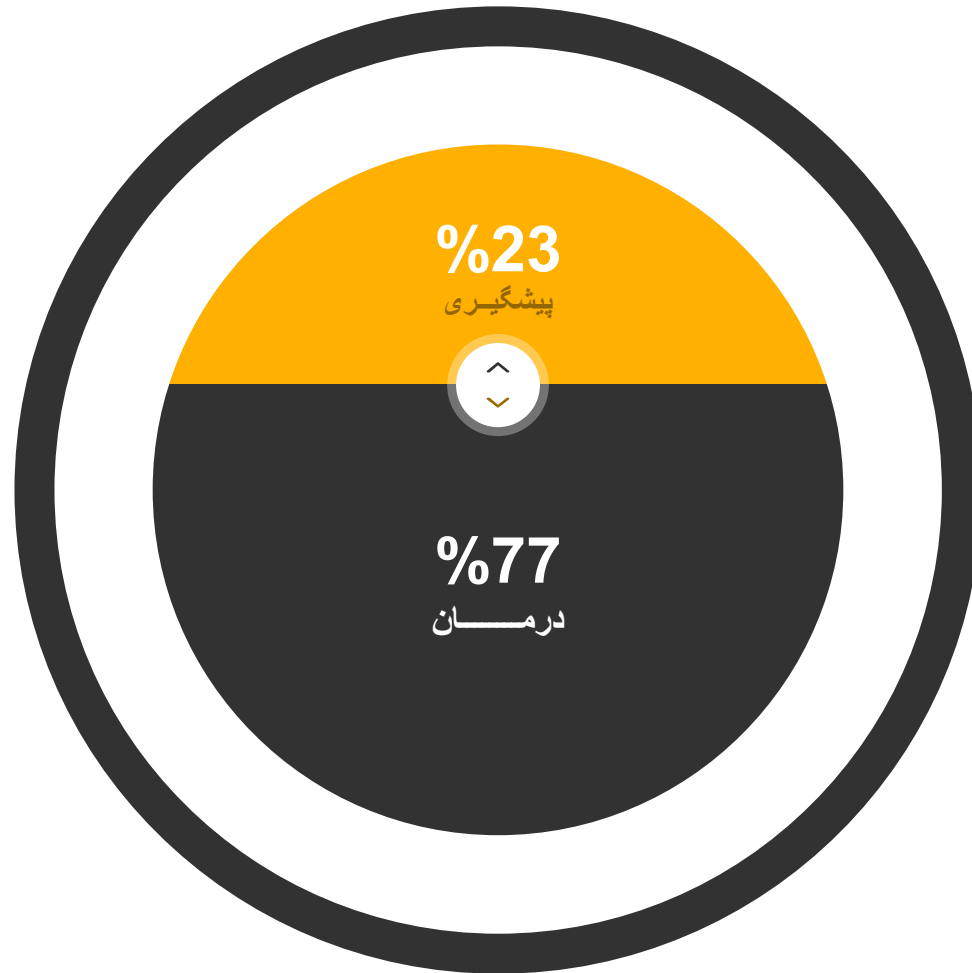
7,500,000 میلیون بیمار و 50% نمی‌دانند!
50 هزار میلیارد ریال هزینه کل

بیماری‌های قلبی



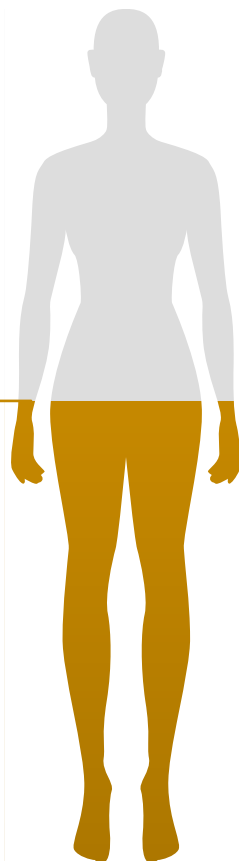
300 نفر مرگ در روز
60 هزار میلیارد ریال هزینه کل

پیشگیری بهتر از درمان است؛ اما



%50

امکان **پیشگیری**
از بیماری‌های غیرواگیر



%40
سرطان‌ها



%70
دیابت



%66
بیماری‌های قلبی

ریسک فاکتورهای
بیماری‌های غیرواگیر



تغذیه ناسالم

تغذیه بی ارزش و ناسالم، سوء تغذیه و ...

عدم تحرک

نبود ورزش منظم، پشت میز نشینی و ...

عادات مخرب

اعتیاد به دخانیات، مصرف بی رویه الکل و ..

اطلاعات ناکافی

فرهنگ غلط، کمبود دانش و سواد و آگاهی

انگیزش

هدف گذاری و تعیین نقشه راه سلامتی
ارتباط مداوم با تیم سلامت و روانشناسی
گیمیفیکیشن جذاب جهت حداکثر تعامل

آگاهی

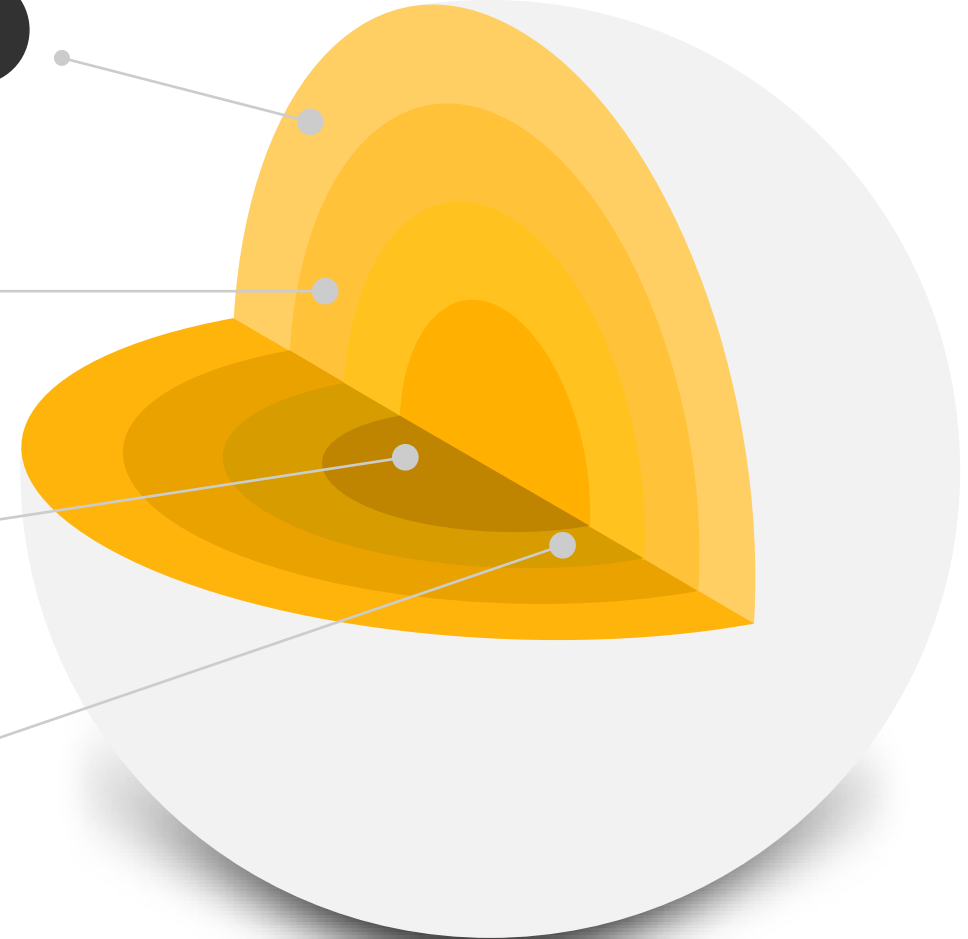
محتوای هوشمند و شخصی سازی شده
آگاه سازی برای اصلاح باورهای اشتباه
بانک اطلاعات حرکات تمرینی و غذایی

تغذیه

ارائه رژیم شخصی سازی شده و بومی
مشاوره تخصصی تغذیه
فالوآپ تغذیه و پیش بینی خطرات

تمرین

طراحی تمرینات شخصی سازی شده
مشاوره تخصصی تمرینی
تحلیل عملکرد ورزشی و روند سلامتی



سَبَك



شروع





سبک من

قدم اول اینه که بعد اینکه با شرایط بدنی و زندگی شما آشنا شدیم یکسری دوره سلامتی بهتون معرفی می‌کنیم! و شما یکی از اونارو برای شروع انتخاب می‌کنید... سپس کار اصلی سبک آغاز میشه

چه جالب!



سبک تغذیه

در دوره سلامتی که انتخاب می‌کنید برای شما طراحی برنامه غذایی و راهنمایی‌هایی کلیدی رژیمتان تهیه می‌شود. همچنین مشاور تغذیه خصوصی‌تان به شما کمک می‌کند تا سبک تغذیه سالم خودتان را بسازید

دقیقا!



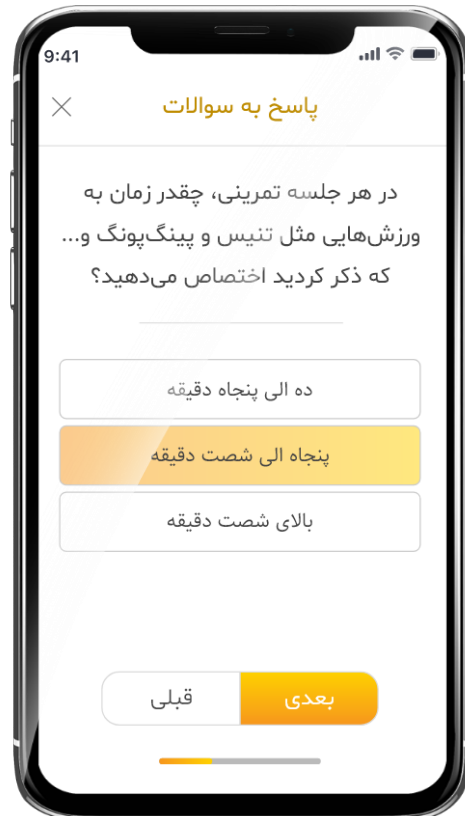
سبک تمرین

همچنین برای شما طراحی برنامه تمرینی و راهنمایی‌هایی کلیدی ورزشی تهیه می‌شود. به کمک مشاور تمرین شخصی‌تان که با او در ارتباط خواهید بود، سبک تمرین خاص خود را شکل می‌دهید

عالی!



سبک



سبک من



دوره‌های سلامتی

سَبک تغذیه



مشاهده برنامه غذایی

مشاهده رژیم غذایی تنظیم شده از سمت متخصص تغذیه دوره و مشاهده آخرین بروزرسانی‌های آن

نکات و راهنمایی‌های غذایی

مشاهده توضیحات تکمیلی و راهنمایی‌های تغذیه و رژیم



سبک تمرین



مشاهده برنامه تمرینی

مشاهده برنامه تمرینی تنظیم شده از سمت مربی
تمرینی دوره و مشاهده آخرین بروزرسانی‌های آن

نکات و راهنمایی‌های تمرینی

مشاهده توضیحات تکمیلی و راهنمایی‌های
تمرین و ورزش

9:41



تحليل و تفسير برنامه تمرینی من

سلام دوست گرامی به دلیل رفتن شما به باشگاه برنامه شما را در محیط باشگاه تدوین میکنم.

در مرحله اول شما باید استقامت قلبی عروقی و استقامت عضلانی شما بهبود پیدا کند بعد افزایش وزن

برنامه برای مدت ۳ روز در هفته برای مدت یک ماه می باشد تا بهبود تغییرات قلبی عروقی را مشاهده کنیم و بعد به برنامه تمرینی شما برنامه های جدیدی اضافه شود و تفکیک شده می شوند البته از هفته دوم جمعه ها هم در فضای باز برنامه خواهیم داشت

میزان وزن وزنه ها باید طوری باشد که بتواند ۱۲ حرکات را به پایان برسانید معمولا ۲۰ درصد در مدت استقامت قلبی عروقی و همچنین هایپر





کتابچه‌ی سلامت و سبک زندگی

فیت شیپ

گزارش شماره یک - آبان ماه ۹۸

ابعاد برنامه تغذیه شما

برنامه غذایی شما از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است و ما آن را از جوانب زیر خدمت شما بررسی می‌کنیم:



ارائه توصیه‌هایی کلی و خاص شما که پایه و اساس برنامه غذایی شما خواهند بود

بررسی دقیق وعده‌های صبحانه، ناهار، شام و میان وعده‌های شما

شما در جلسات کاری زیادی شرکت می‌کنید و نکات غذایی آن باید تحلیل شوند

بررسی میان وعده‌ای که در روزهای ورزش‌تان باید مصرف داشته باشید

و نکات نهایی که دانستن و انجام آنها بازده برنامه را چند برابر می‌کند

آیا می‌دانید با هر ساعت اسب
سواری چقدر کالری
می‌سوزانید؟!

با توجه به میزان ورزش شما (3 روز در هفته اسب سواری) و همینطور مشغله کاری زیاد که در نتیجه آن زمان آزاد زیادی ندارید، تیم متخصصین ورزشی فیت شپ تأکید خاصی بر انجام فرایندهای پیچیده ورزشی برای شما ندارند.

ضمن این که جنابعالی معمولاً در طول روز مشغول فعالیت‌های کاری هستید و کمتر در حالت سکون به سر می‌برید و فعالیت قابل قبولی دارید.

با این حال توصیه می‌شود در صورتی که مشغله‌های کاری و رسیدگی به امور شخصیتان پایان یافت، در روزهایی که به ورزش اسب سواری نمی‌پردازید، حداقل 30 دقیقه ورزش پیاده‌روی تند (یا دوچرخه ثابت) را در برنامه خود قرار دهید. سرعت این تمرین در حدی باشد که ضربان قلب شما کمی بالاتر رود.

این فعالیت‌های ورزشی در کنار برنامه غذایی که در بخش های آتی به آن خواهیم پرداخت، موجب کاهش چشمگیر چربی‌های احشایی شما خواهند شد.

ضمناً با توجه به ماهیچه‌های فراوان بدن شما، پیش‌بینی میشود که با سرعت بیشتری به هدف برسید!

سواری (قدم)
176
کالری

سواری (یورتمه)
457
کالری

سواری (چهارنعل)
563
کالری

پنل خون شناسی

هموگلوبین خون

$6.9 \times 10^3 / u$

I

کمتر از حد
نرمال

در محدوده
نرمال

بیش از حد
نرمال

پلاکت خون

$245 \times 10^3 / uL$

کمتر از حد
نرمال

در محدوده
نرمال

بیش از حد
نرمال

آزمایشات موسوم به CBC را در دنیای علوم آزمایشگاهی با نام آینه سلامتی می شناسند. این تست ها بسیاری از بیماری ها و مشکلات مهم و معمول را در برابر پزشکانی که بدانند چطور باید تفسیرشان کنند، قرار می دهند. سنجش گلبول های قرمز، سفید، هموگلوبین و مواردی از این دست همگی در این بخش قرار می گیرند.

شمارش گلبول های سفید

17.1g/dL

کمتر از حد
نرمال

در محدوده
نرمال

بیش از حد
نرمال

کمتر از حد
نرمال

در محدوده
نرمال

$5.99 \times 10^6 / uL$

بیش از حد
نرمال

شمارش گلبول های قرمز



چربی بدن و چربی‌های احشایی (Visceral Fat)



میزان چربی بدن شما 19.5% (معادل 14 کیلوگرم) است که نسبت به مردان ایرانی در وضعیت مناسبی قرار دارد. اما نکته مهم در این رابطه، میزان نسبتاً زیاد چربی‌های احشایی شماست که در اندازه‌گیری میزان زیاد آن مشخص شده است! در حقیقت از این موضوع می‌توان نتیجه گرفت توزیع چربی در بدن شما به گونه ایست که چربی‌های زیرپوستی کم هستند اما چربی‌های احشایی نسبتاً بیشتر از آن‌ها می‌باشند.

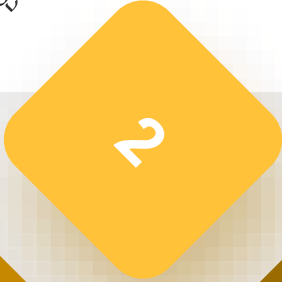
جالب است بدانید: چربی احشایی یا چربی شکمی نوعی از چربی بدنی است که در شکم وجود دارد و ارگان‌های بدن را محاصره می‌کند. نوع دیگری از چربی که زیر پوست ساخته می‌شود (چربی زیرپوستی) اثرات منفی کمتری بر سلامتی دارد و راحت‌تر از چربی احشایی می‌توان آن را از دست داد.



گفتگوها
ارتباط با مشاور تغذیه
ارتباط با مربی تمرینی
ارتباط با سلامتیار



نسبک تغذیه
دریافت و مشاهده برنامه غذایی
راهنمایی های رژیم درمانی و تغذیه



نسبک تمرین
دریافت و مشاهده برنامه تمرینی
راهنمایی های تمرینی خاص من



نسبک من
پرونده سلامت
شخصی سازس اطلاعات



فالو آپ
ثبت عملکرد روزانه



مجله
صدها مطلب آموزشی



دوره های رایگان
آشنایی یا مقدمات
کارت هدیه



دوره های سلامتی
دوره های بهبود تغذیه، بدنسازی، کاهش
وزن، کنترل بیماری، تناسب اندام



فیت شپ®

بر سلامت بیش از ۷۵۰,۰۰۰ نفر

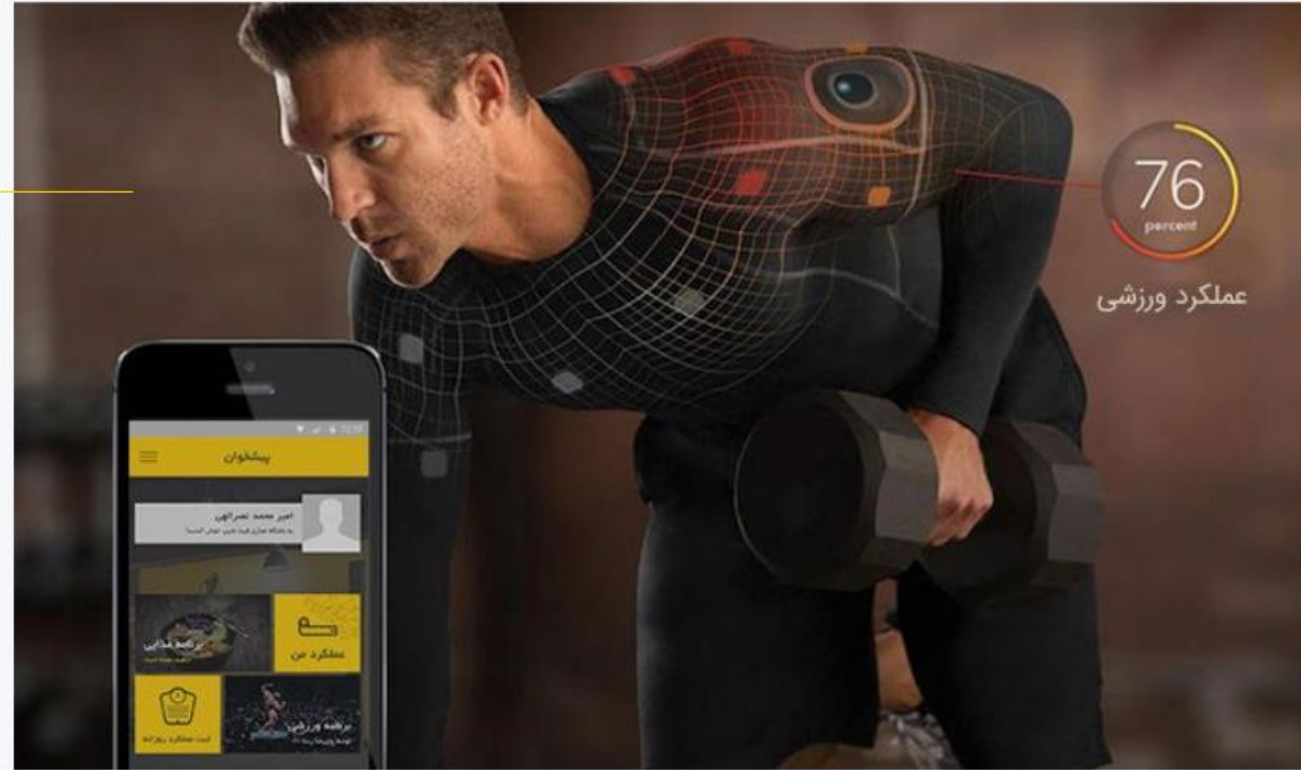
با فرهنگ سازی تاثیر مثبت گذاشته‌ایم!



تا این لحظه بیش از ۶,۰۰۰ نفر

از محصولاتمان استفاده کرده‌اند!







برای دریافت برنامه شخصی
ورزشی و غذایی کلیک کنید



@Fitshapeir_news

کاتال مجله فیت شیپ
را دنبال کنید!



مستور انگیزشی و آموزشی
نکات علم تمرین و تغذیه
آموزش های سبک زندگی سالم
تجربیات و افکار ورزشکاران مهم

تمرین - عضله سازی و پرورش اندام

افزایش قدرت بدنی با ۱۰ تکنیک + نکات مهم

توسط مجله فیت شیپ • ارسال دیدگاه





میانگین سنی

سال 24.3



فیت شپ

ترکیب حرفه‌ها



26% سلامت



36% تکنولوژی



38% کاربر

30+ نفر

کارآفرینی برای بیش از 30 نفر به صورت پاره وقت



مدل درآمدی

مدل اصلی درآمدی بر پایه دوره‌های سلامتی



دوره‌های سلامتی ورزشی

دوره‌های سلامتی بهبود تغذیه و کنترل بیماری

دوره‌های سلامتی عمومی

بازار هدف

در فاز اول

فاز اول

هدف 1

علاقه‌مندان به رژیم و ورزش

پتانسیل حداقلی بازار: 20 میلیون نفر

هدف: 0.5% : 100 هزار نفر

استراتژی ورود به بازار: دیجیتال

هدف 2

بیماران دیابتی و کبد چرب

پتانسیل حداقلی بازار: 10 میلیون نفر

هدف: 0.5% : 50 هزار نفر

استراتژی ورود به بازار: چریکی + دیجیتال

هدف 3

شرکت‌ها و ارگان‌ها

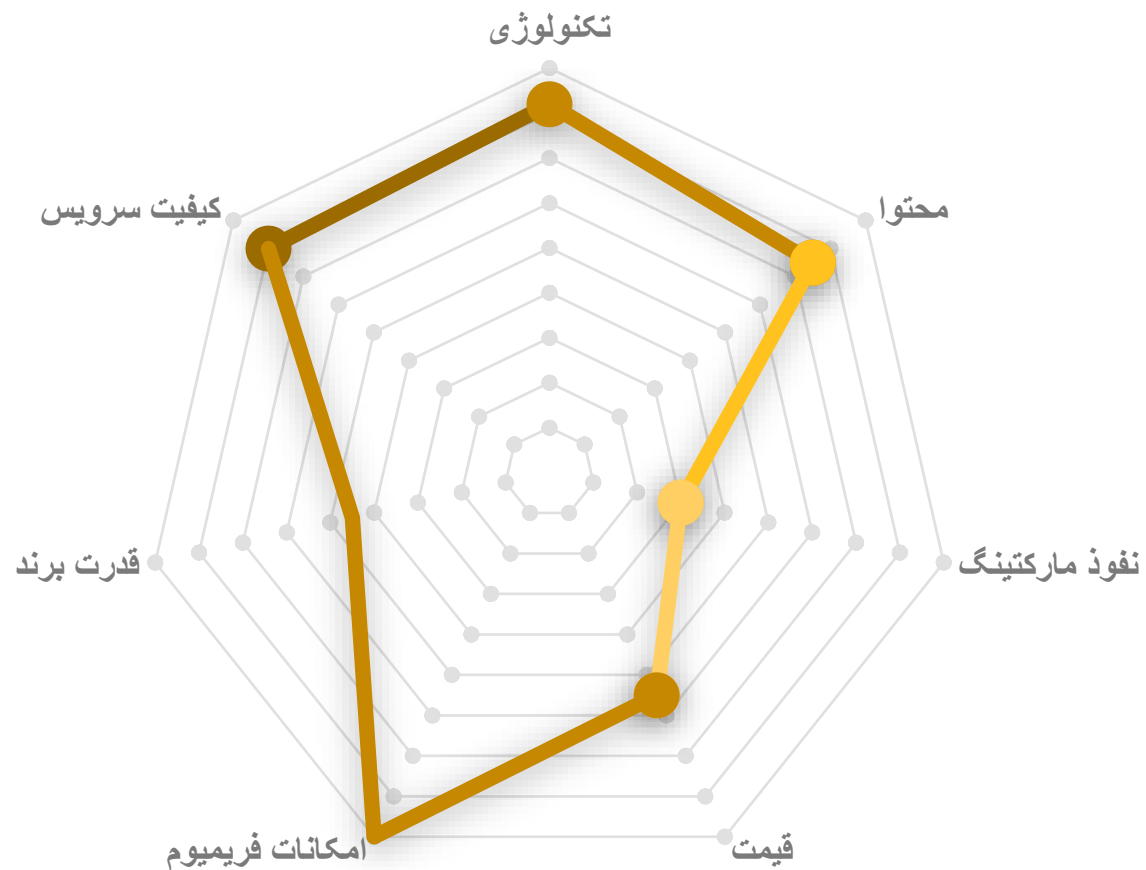
پتانسیل حداقلی بازار: 10 هزار قرارداد

هدف: 1 قرارداد

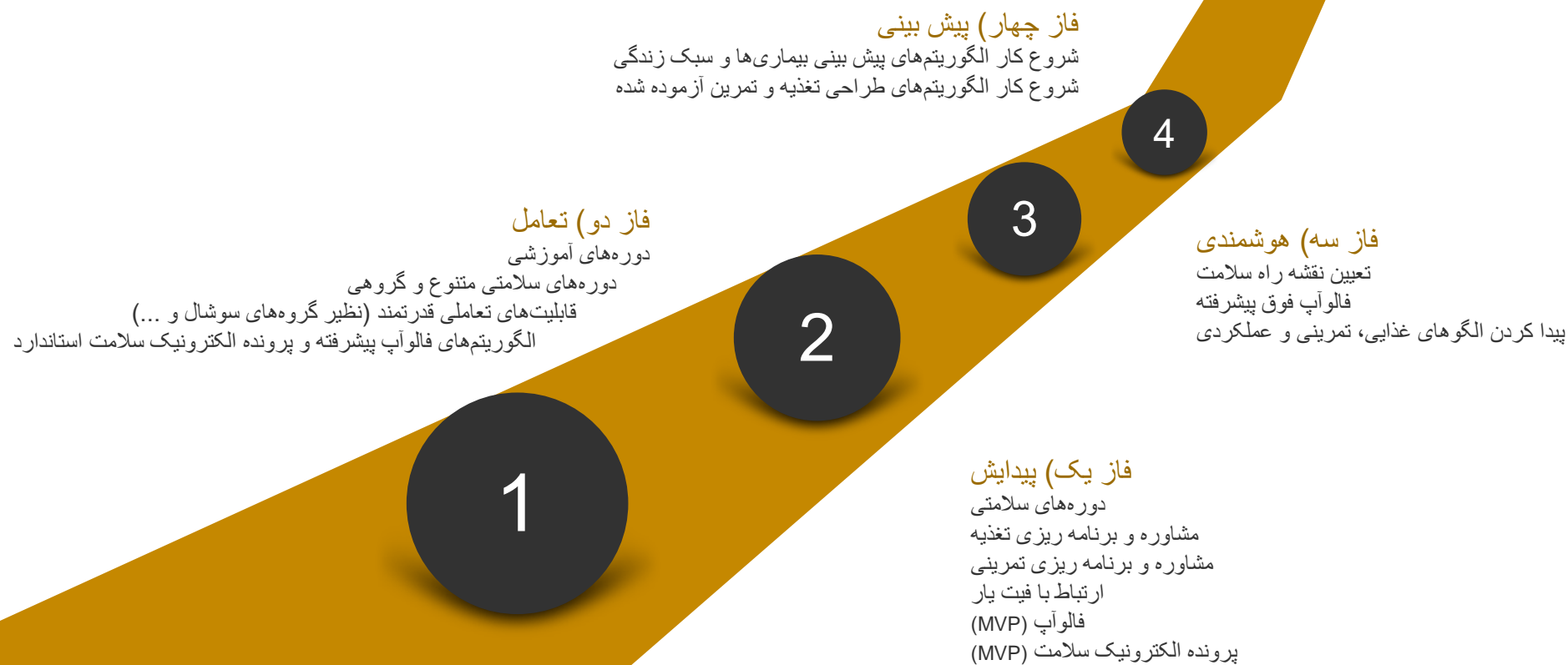
استراتژی ورود به بازار: میدانی

مزیت‌های رقابتی

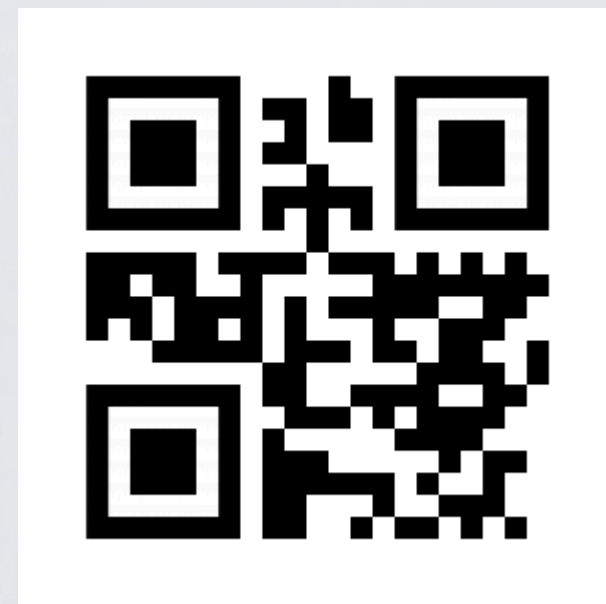
استراتژی اصلی سبک در بازار تمرکز بر تکنولوژی، امکانات فریمیوم و خلق بهترین تجربه کاربری و گیمیفیکیشن است تا در کنار کیفیت بالای خدمات و قیمت مناسب؛ بهترین کاتالیز ممکن در مارکتینگ محقق شود.



پیش‌درآمدی بر فازهای آینده



با تشکر از توجه شما



<https://sabk.fit>