

# 让减肥成为快乐的事儿

俗话说，化悲愤为食欲，化食欲为体重。这是一个恶性循环，不断发生在无数悲剧的胖子们身上。不过，若是将悲愤化为动力，不仅减肥成功，还能让自己的胖子经历，带来一点特别的东西，那就十分有趣。app薄荷爱瘦身，就是这样运作出来的。

■ 1 青牧 张文馨 ■ 图 1 丁嘉



江月和他的团队们



## 科学的减肥方法

江月的胖子命运是从小就注定的。从小时候起，江月就是一个吃得比别人多的孩子，上学期间食堂的套餐，他一个人就要吃两份。也许是对自己的胖子身份早有觉悟，江月的减肥有点“随随便便”。

“我不喜欢节食，当时唯一能想到的方法就是运动，对减肥的科学方法一点概念也没有。大学时慢跑了一段时期，后来发现没什么效果，就放弃了。反正从小胖到大，都习惯了。”

最终让江月感受到“不减肥不行”的事情，发生在一次去北京的旅游过程中。选择一个人自助游的江月，为了蹭导游而瞄上了一个老年团。“当时觉得都是老人家，一定走得挺慢的。”结果，满头银发的爷爷奶奶们一个个健步如飞，把大汗淋漓的江月一个人抛在后面好远。胖子江月悲愤地怒吼了，“我一定要减肥！”

为了少走弯路，他上网查询减肥理论，从美国的科研网站上第一次了解到了“热量”的概念。根据热量的摄取多少来进行科学减肥，是美国医学会认证的方法。于是，江月根据这个理论，找到了当时国内唯一将食物的热量进行标注的“薄荷减肥网”，根据上面的数据控制自己的饮食，将高热量的食物摒弃在自己的食谱之外。

后来，江月用这个方法成功实现了220斤到150斤的“体重大减价”；再后来，他加入了薄荷科技，成为产品总监，一手打造了人气减肥app“薄荷爱瘦身”的面世。

最初做这款app的时候，它的名字叫做“减肥食物库”，只提供食物查询功能，把薄荷网站上原有的食物热量数据搬到了移动应用上。为薄荷网上的两千用户，提供更方便的选择，让吃货们可以在随时随地享受美食的时候，都能顺手查询一下食物的热量。

但出乎他意料的是，应用在问世的第一周就成为了苹果应用商店总榜第三名，累计达到40万下载量。这件事让江月念念不忘，直言他被“吓到了”。“那时我们才知

道，原来人们对减肥的需求如此之迫切。”江月和他的团队根据用户的需求，逐步地完善app的功能。

现在，app上提供了食物增加热量和运动消耗热量两个方面的查询。食物主要针对女性，提供5万余种常见食物热量查询，还有食谱以及市面上常见的零食牌子查询。最初加入运动则是考虑到男性用户，但据app的内部统计，实际上使用这款app的85%以上是女性，所以在运动一项中，把走路、坐着、淋浴等活动都“锱铢必较”地作为“运动”。每天将自己做过的每一个动作都“抠”出来算作热量消耗，一定能给女性莫大的鼓励，“原来，今天我做了这么多运动！”

目前app在苹果商店的下载总量已超过300万。江月觉得，现在最大的问题在于国内仍有许多想要减肥的人不了解热量以及健康减肥的概念。今年，国家开始在食品包装上强制规定写出热量，江月希望未来人们的营养教育能够更加普及。

## 减肥也可以很有趣

着力把app变得有趣是很重要的一点。由于用户多为女性，因此在设计风格上，“薄荷爱瘦身”要更加符合女性的爱好。红红的小番茄图案、以及刚打开app时的迎接画面，“遇见更好的自己”、“女人因秘密而美丽”，都是考虑到女性喜好而加上去的。除此之外，还贴心地为女性加上了生理期记录功能，以防因为过度节食而出现问题。

像许多减肥软件一样，“薄荷爱瘦身”也会给人们提供量身定制的食谱。不同的是，食谱中提供的不是难吃的“减肥餐大杂烩”，也不是闻所未闻的明星食品，更不是经过地狱般的三天绝食继而反弹了一倍的“魔鬼速成法”；减肥是为了快乐，更不能为减肥而丢失了快乐，因此，在减肥的同时仍旧能吃到喜欢的食物，成了食谱中很重要的因素。在“薄荷爱瘦身”食谱一栏中的两个成功案例中，江月减重70斤的励志故事便是其中之一。

360的“开机小助手”也给予了他很大的启发。“未来我们想要做出一个效果，让人们在打开app的时候，看到‘你的体形击败了全国80%的用户’，一方面可以让他们对自己的体形状况有一个了解，又可以对他们进行激励。”

江月说，许多女孩子都处于这样一个状态，拥有完全正常的体重，但仍有减肥的想法，实际上是“三天打鱼，两天晒网”，今天想到减肥便少吃了一个水果，明天在路边看到一家新开张的小吃店，立刻扑了进去，把减肥之事完全抛之脑后。江月计划在app上开出一个减肥论坛，让这些“思想上减肥”的女孩子们可以每天在论坛上看看大家关于减肥的计划和讨论，“参与到减肥的氛围中去。”这样，她们会觉得自己确实是减肥努力过了。

减肥之事，可大可小，然而若是真要行动，就一定要成为世界上最有毅力的人之一。就像“薄荷爱瘦身”里的减肥口号那样，“时刻记住自己是个淑女，然后像个汉子一样去奋斗。”

## 对话 Dialogue



Q=生活周刊  
A=江月

**Q:**你的生活是否被app改变?

**A:**是的，我是智能手机重度用户，除了办公和玩PC游戏，几乎已经不再用电脑做别的事情。看视频、刷微博、买东西、查资料（个人喜欢烹饪，经常把手机放在厨房照着app上的内容做菜）都是通过手机或iPad上的app完成。

**Q:**同类中，你觉得做得最好的app是什么？

**A:**减肥类的app，我比较喜欢国外的几个，比如myfitnesspal、noom、lost it。最好的应该是myfitnesspal，也是一款查询记录饮食和运动的app，长期在美国健康健美榜排第一，是国外最好的减肥app。它的功能做得非常完善，使用体验也很棒，是我们学习的目标之一。

**Q:**你是怎么用自己的app改变人们生活？

**A:**之前有用户在我们网站上发日志，减肥期间没忍住食物的诱惑，吃了一块炸猪排，觉得非常美味。忍不住还想吃，用“薄荷爱瘦身”查了一下它的热量，立刻放弃了吃第二块的想法。用户的生活、行为就是这样被app改变的。

## 健身App



### 健身+GPS

在户外散步或者跑步健身时都可以使用，记录健身的起止时间和健身的时长。点击地图上的路线点，还可以显示当时的速度和时间等，是实用的健身助手。



### 健康生活日记

什么是健康的减肥方式？我们需要：均衡的食物营养、良好的饮食习惯、经常的人际交流、积极的运动锻炼、充足的睡眠与饮水、充分的娱乐放松、不吸烟少喝酒、及对自身健康的关注。健康生活日记通过日记回顾的方式，从这8个方面帮助人们改善，促进健康的减肥方式。每天，只需选择心情，点击健康8要素，选择后保存，就能完成记录，获得健康提示。每周五将为用户送达健康周报，总结分析过去一周，帮周末健康减肥行动出谋划策。