

keksijä

Nainen, joka on kehittänyt uutta kauneuden ja terveyden alalla.

Ravinto- valmentaja näpeissä

Mia Karlsson kehitti kännykkäsovelluksen, joka auttaa syömään oikein.

MILKA SAUVALA / KUVA KAISU JOUPPI



1. ALKU

”Olen aina ollut kiinnostunut painonhallinnasta ja liikkunut paljon, mutta työkiireet tekivät minusta sohvaperunan. Luulin, että liikunta laihduttaa. Näin ei ole. Jos ruokailu ei ole kunnossa, ei laihdu. Vaikka ravinnosta tiedetään paljon, se ei siirry osaksi ihmisten elämää. Miksi tarjolla on vain kalorilaskureita, kun ongelma on epäsäännöllinen syöminen?”

2. KEKSINTÖ

”Sovelluksessani otat ennen syömistä annoksesta valokuvan ja arvioit, miten paljon siinä on kasviksia, lihaa ja lisukkeita. Saat erivärisiä sydämiä sen mukaan, kuinka terveellinen annos on. Puhelin muistuttaa, kun on aterian tai välipalan aika. Se tarjoaa ravintotietoa ja vinkkejä päivittäin. Idea ei ole kytätä kaloreita, vaan ymmärtää, miten syö. Käyttäjä huomaa nopeasti, onko päivissä paljon vai vähän hyviä vihreitä sydämiä.”

3. KUKA

”Olen ohjannut aerobicia ja tehnyt liikunta-alan myyntitöitä. Kun täydensin tradenomin tutkintoani, syttyi halu luoda jotain omaa. Tutkin lopputyössäni start up -yritysjäytystä ja kehittin ensimmäisen idean sovelluksesta. 1,5 vuotta sitten sain tyttäreni Leonan. Painoni nousi raskausaikana 20 kiloa, ja liikakiloja jäi 15. Hotkin ja söin liian suuria annoksia ja usein kiinalaista noutoruokaa. Kun aloin käyttää sovellustani, painoni putosi kymmenen kiloa.”

”Kiireiset ihmiset kaipaavat nopeita ja helppoja työkaluja, jotka antavat sopivasti palautetta.”



Mia Karlsson laihdutti raskauskiloistaan kymmenen sovelluksellaan.

4. VAIKEIN HETKI

”Sain projektin alkuun kehitysrahalla. Ostin sillä muilta yrityksiltä apua tekniseen toteutukseen ja ulkoasuun. Yritykset eivät toimineet yhteen. Puoli vuotta meni hukkaan.”

5. HYÖTY

”Iltapäivän välipala on naisille vaikein ateria. Se unohtuu tai on liian kevyt. Banaanin sijasta hyvä välipala on rahkaa ja voileipä, jonka päällä on kasviksia. Ihmiset ovat kiireisiä. He kaipaavat nopeita ja helppoja työkaluja, jotka antavat sopivasti palautetta. Yksi nainen sanoi, että nyt hän on oppinut ymmärtämään, mistä paino-ongelmat johtuvat.”

MIA KARLSSON

- Ikä: 39
- Asuinpaikka: Helsinki
- Keksintö: See How You Eat -kännykkäsovellus Iphonelle ja Ipadille ohjaa syömään säännöllisesti ja antaa vinkkejä terveelliseen ruokailuun. Hinta 12,99 e / 4 viikon valmennus. Sen jälkeen sovellus jää käyttöön ilman päivittäisiä vinkkejä. seehowyoeat.fi

