Mobiilisovellus ohjaa syömään oikein

KOTKA | Kotkalaisen yrityksen ravitsemusvalmennus auttaa pysyvään painonhallintaan.

VEIKKO MÄENPÄÄ

Mia Karlssonin perustama kotkalainen Health Revolution Oy on lanseerannut mobiilisovelluksen, joka ohjaa syömään terveellisemmin ja samalla pudottamaan painoa. Yhtiön ensimmäinen tuote on nimeltään See how you eat. Sen tarkoitus on valmentaa terveellisen ruokailun äärelle ilman ihmedieettejä ja kaloreiden laskemista.

Neljän viikon ravitsemusvalmennus auttaa Karlssonin mukaan pysyvään painonhallintaan noudattamalla säännöllistä ruokailurytmiä, annoksen sisältöä ja annoskokoa. Pakettiin sisältyy muun muassa ruokapäiväkirja.

Karlsson myöntää, että on toki ihmisestä itsestään kiinni, miten hän saamiaan ohjeita noudattaa.

– Kalorilaskurit ovat hankalia. Idea tästä sovelluksesta syntyi päässäni 2011. Onhan tässä paljon vanhoja tuttuja asioita, mutta palautteen mukaan moni on tämän valmennuksen myötä ymmärtänyt säännöllisen ruokarytmin tärkeyden, sanoo Karlsson.

SOVELLUS on ladattavissa iPhonelle ja Ipadille maksusta. Testaus alkoi viime kesänä ja varsinainen toiminta tammikuussa. Latauksia on kertynyt kaikkiaan lähes 2000.

– Netistä saa monenlaisia ohjelmia halvemmalla tai ilmaiseksi. Mutta pitää miettiä, saako niistä hyötyä.

– Pelkästään Suomen markkinoilla tästä tuotteesta ei saa kannattavaa. Palaute on kuitenkin ollut rohkaisevaa ja tähtäimessä on englanninkielinen markkinointi ulkomaille.

KARLSSON sanoo, että tällaista konseptia ei ole aiemmin ollut tarjolla. Sen ideoinnissa ja kehittämisessä ovat olleet mukana ravitsemusalan ammattilaiset.

Palvelu jää käyttöön neljän viikon jälkeenkin, mutta päivittäisiä ravitsemusvinkkejä ei enää tule.

JUSSI LOPPERI

Mia Karlssonin ideoiman mobiisovelluksen kautta saa kootuksi oman kuvapäiväkirjan ruoka-annoksista..