

《减脂技术操作指引和使用规范》

1.1 客户开始减脂计划前，公司服务商应当注意的事项：

开始减脂计划前，公司服务商必须让客户做事前体检，了解客户的心理和身体基本情况。（体检内容：必须项、建议体检项）

- <1>身体是否有重大疾病史，疾病的危害性；
- <2>心理是否健康（是否有抑郁症）；
- <3>参与脂代谢的主要组织（肝、心脏、胃、胆囊）是否有病变；
- <4>身体常规项体检（心脏、肝脏、肾脏、胃，胆囊，肠道）。

1.2 客户使用体脂秤时，公司服务商应当注意的事项：

体脂管理师必须清楚知晓体脂秤使用规则，并在客户开始减脂计划前，明确告知客户以下注意事项：

- <1>体内装有心脏起搏器及金属装置者、孕妇禁用，适用年龄：7~99 岁；
- <2>秤需放在硬地板或者平整的硬地面，地毯或其他柔软的地面不能放置；
- <3>秤正式使用前或者挪动位置后，需要对秤进行归零操作；
- <4>测试过程中，一定要光脚测试，严禁穿袜子进行测试；
- <5>测试过程中，双手和身体各部分禁止接触金属物体和水，如果脚部比较干燥，建议用湿巾擦拭一下秤表面，如果脚部较湿，建议用毛巾擦干；
- <6>测试过程中，要保持正确的站姿，双脚分别落在对应的脚印上，双脚之间不能接触；
- <7>确保周边没有电子产品，会干扰数据出现偏差；
- <8>早晨空腹为最佳时间点。

公司服务商应当了解减脂计划中的工具尿酮试纸测试的有效使用方式，建议客户使用尿中段进行测试。

使用方法：手持试纸条终端，将试纸块完全淹没在尿液样本中，1-3 秒（不能超过 5 秒，否则会影响测试效果），取出试纸，用吸水纸轻轻去除多余的尿液，1-2 分钟，对比比色卡，读取数据。

效果：正常不含酮的尿液呈阴性，即，测试结果显示减号（-）；如果尿中有脂肪的代谢产物---脂肪酮，试纸的颜色会逐渐变成紫色。（正常人尿酮指数不要超过 4+，糖尿病等患者不要超过 2+，如果尿酮太多也不好，易发生酸酮中毒，需要及时调整减脂速度，并及时建议客户咨询医生）。

1.3 客户食用脂 20 营养餐，公司服务商应当注意的事项：

1.3.1 公司服务商应当明确的提醒客户：脂 20 营养餐是营养食品，并非药品或保健品，对任何疾病没有治疗效果，有任何疾病请到医院咨询医生。

减脂过程中绝对禁用和相对禁用脂 20 减脂技术及营养餐的病症如下：

<1>脂 20 减脂技术及营养餐的相对禁忌症

贫血、胃病慢性病、抑郁症、低血糖、低血痛风、水和电解质代谢紊乱、营养代谢障碍疾、病毒性肝、痛风、胃动力不足、哺乳期、骨质疏松症

<2>脂 20 减脂技术及营养餐的绝对禁忌症

绝对禁忌症：急性胃炎、消化性溃疡、胃癌、急性胰腺炎、胰腺癌、肝硬化、肝癌、急慢性肾功能衰竭、急性肾小球肾炎、继发性肾小球疾病、成分过敏症、酮酸中毒、妊娠期

<3>注：脂 20 减脂技术减肥缓慢类型

遗传性、甲减、内分泌紊乱、血糖偏低、低血压胰岛素抵抗、基础代谢低下、卵巢切除、生理周期的水肿期、性腺功能低下、女性绝经期后、口服女性避孕药

1.3.2 减脂过程中常见的身体反应

出现胰岛素抵抗症状的肥胖者（头晕、乏力、出虚汗），出现症状时每餐食用营养餐后可以补充 1 个苹果，如还无法缓解，喝一杯糖水，该症状即刻得到缓解。若在吃营养餐时出现此症状，并且喝一杯糖水症状得到缓解，可 100%判定此人为胰岛素抵抗患者。

1.3.3 减脂过程中尿酮变化情况：正常人尿酮超过 4+或连续 3 天 3+，糖尿病人连续 2 天 2+，停下营养餐，补充碳水化合物降尿酮，尿酮降到正常值后，再进行之前的方案

1.3.4 便秘：脂 20 产品是从天然食物和植物中萃取出人体所需要的多种营养成分，营养餐基本上都是被吸收的，没有多余的垃圾可以排出。

1.3.5 公司服务商应该明确提醒客户以下事项：

<1>减脂过程中身体出现任何异常情况、非常规现象都必须先立即停下整个减脂计划。

<2>减脂过程中公司服务商必须要求客户严格遵守公司服务商的指导，如有问题及时反馈给公司服务商。

<3>身体有疾患的人群应按照医生的指导使用脂 20 减脂技术及营养餐。

<4>如正在使用药物治疗的人群使用脂 20 减脂技术及营养餐时不应停药，如需停药应咨询专科医生的意见。

1.4 客户减脂计划中营养餐饮食，公司服务商应当注意的事项

1.4.1 公司服务商应当明确告知客户如下事项：

<1>健康人群在食用脂 20 营养餐时应无任何不适反应。出现胰岛素抵抗症状的肥胖者（头晕、乏力、出虚汗），出现症状时立即喝一杯白开水该症状即该得到缓解。高胰岛素血症患者每餐食用营养餐后可以补充 1/2 个或 1 个苹果。

<2>若减肥全程有必不可少的高热量摄入应在摄入后 1 小时内辅以短效肠道蠕动剂。

<3>若减肥过程中出现排便不畅，可短期配以短效肠道蠕动剂。

<4>减肥期间不能吃零食和各种含碳水化合物的饮料。

1.5 减脂计划过程中身体出现的一些异常非常规现象的判断及指导

当出现一些异常现象时，公司服务商必须要求客户立刻停下整个减脂计划，待身体状况良好后再调整客户的减脂计划。

1.6 减脂阶段的平台调整

科学的减肥方法应当是体重逐步下降。采用上述任何一种方法，当体重连续减掉 10-15 斤后，应做 7-10 天的平台处理，使机体适应快速减脂后体内环境的变化。然后再进入下一阶段的减脂，继续执行上述减脂方案。

1.7 结束减脂后体重管理

体重和体脂达标脱敏后，公司服务商应当告知客户其可采用正常膳食，并保持每天摄入和消耗的热量平衡，并告知客户其可运用智能云平台 and 智能设备，体重管理中心的健康管理师每天会监测客户的体重和体脂的变化情况，选择性地进行日常维护或应急处理。

注：体脂管理是现代人一生都需要重视的工作，经过一段时间的减脂，在达到合理体重、各项数据达到理想状态后，你的饮食习惯也将自然变得更为合理健康。公司服务商建议，在减肥完成后，持续注意管理自己的身体与生活，为自己的生命健康保驾护航。

1.8 公司服务商在服务客户时，应将以上基本规范告知客户并按要求服务客户，如公司服务商没有按照此基本规范服务客户所产生的一切问题，都将由公司服务商个人承担，若本司由此对外承担任何责任的，本司有权向公司服务商追偿。

中食安泓（广东）健康产业有限公司

2019 年 11 月 1 日