

MANUAL APP

Πρόβλεψη Αναλογίας Λίπους

Fat Ratio Predictor / Πρόβλεψη Αναλογίας Λίπους

Σημαντική οδηγία για το link του app

Για να πάρεις το σωστό link του app:

1. Μπες στο **Tools Center**.
2. Βρες το app **Πρόβλεψη Αναλογίας Λίπους**.
3. Πάτα το κουμπί «**Άνοιγμα**».
4. Όταν ανοίξει η σελίδα του app, αντέγραψε το link από τη γραμμή του browser.

Έτσι το σύστημα κρατά σωστά το δικό σου **ref** και ο ενδιαφερόμενος οδηγείται στη σωστή διαδρομή.

Σημαντικός κανόνας χρήσης

Δεν στέλνουμε ποτέ το app ξεκάρφωτα σε προσωπικό μήνυμα.

Το app το χρησιμοποιούμε μόνο όταν έχει προηγηθεί συζήτηση, ενδιαφέρον, ερώτηση, σχόλιο ή ανάγκη.

Ο συνεργάτης δεν πιέζει, δεν κυνηγάει και δεν παρακαλάει.

Δημιουργεί ενδιαφέρον, οδηγεί τον άνθρωπο στο σωστό εργαλείο και αφήνει το σύστημα να κάνει τη δουλειά του.

1. Τι είναι το app

Το **Fat Ratio Predictor / Πρόβλεψη Αναλογίας Λίπους** είναι ένα **wellness app / εφαρμογή ευεξίας** που βοηθά τον χρήστη να δει μια πρώτη εκτίμηση του ποσοστού λίπους του σώματός του.

Δεν δείχνει μόνο κιλά.

Δείχνει κάτι πιο ουσιαστικό:

πόσο από το σώμα είναι πιθανό να αντιστοιχεί σε λίπος.

Με απλά λόγια, απαντά στην ερώτηση:

«Ποιο είναι περίπου το ποσοστό λίπους μου;»

Το app δεν υπάρχει για να κρίνει το σώμα του χρήστη.

Υπάρχει για να δώσει μια πιο ουσιαστική πρώτη εικόνα και να ανοίξει τη σωστή συζήτηση.

2. Τι κάνει

Το app δίνει μια πρώτη ένδειξη αναλογίας / ποσοστού λίπους σώματος με βάση στοιχεία όπως:

- φύλο,
- ύψος,
- περιφέρεια λαιμού,
- περιφέρεια μέσης,
- και όπου χρειάζεται, επιπλέον μέτρηση σώματος.

Τι κάνει πρακτικά

- δίνει μια πιο ουσιαστική εικόνα από το απλό βάρος,
 - βοηθά τον χρήστη να δει καλύτερα τη σύσταση του σώματός του,
 - ανοίγει τη συζήτηση για απώλεια λίπους, φυσική κατάσταση και διατροφή,
 - λειτουργεί σαν δυνατό πρώτο «ξύπνημα»,
 - οδηγεί φυσικά στο επόμενο βήμα,
 - δημιουργεί ενδιαφέρον για πιο ολοκληρωμένη εικόνα μέσα από το **Wellness Profile / Προφίλ Ευεξίας**.
-

3. Τι ΔΕΝ κάνει

Το app:

- δεν κάνει ιατρική διάγνωση,
- δεν αντικαθιστά ειδικό ή λιπομέτρηση ακριβείας,
- δεν αποτελεί ιατρικό report,
- δεν πρέπει να αγχώνει ή να τρομάζει τον χρήστη,
- δεν υπόσχεται αποτέλεσμα,
- δεν χρησιμοποιείται για πίεση ή φόβο.

Λειτουργεί σαν πρώτη εικόνα / πρώτη εκτίμηση.

4. Σε ποιον απευθύνεται

Το app ταιριάζει πολύ καλά σε ανθρώπους που:

- θέλουν να χάσουν λίπος και όχι απλά κιλά,
- γυμνάζονται ή θέλουν να ξεκινήσουν,
- θέλουν πιο ουσιαστική εικόνα για το σώμα τους,
- δεν τους αρκεί το BMI μόνο,
- θέλουν να παρακολουθούν τη φυσική τους κατάσταση,
- έχουν ενδιαφέρον για **body composition** / **σύσταση σώματος**.

Ταιριάζει πολύ και σε άτομα που λένε:

- «Θέλω να δω περίπου το ποσοστό λίπους μου.»
 - «Δεν με νοιάζει μόνο το βάρος.»
 - «Θέλω να ξέρω αν χάνω λίπος ή όχι.»
 - «Θέλω ένα πιο σοβαρό πρώτο τεστ για το σώμα μου.»
-

5. Πότε το χρησιμοποιούμε

Το χρησιμοποιούμε όταν θέλουμε να δημιουργήσουμε ενδιαφέρον σε ανθρώπους που:

- μιλούν για σωματικό λίπος,
- λένε ότι δεν είναι μόνο τα κιλά,
- θέλουν πιο σωστή εικόνα σώματος,
- ενδιαφέρονται για σύσταση σώματος,
- θέλουν να δουν αν χάνουν λίπος ή απλώς βάρος,
- ανταποκρίνονται σε πιο ουσιαστικό wellness μήνυμα.

Είναι πολύ καλό για:

- Instagram post / ανάρτηση Instagram,
 - Instagram story / ιστορία Instagram,
 - Instagram reels / σύντομα κατακόρυφα βίντεο,
 - TikTok video / βίντεο TikTok,
 - Facebook post / ανάρτηση Facebook,
 - Meta ad / διαφήμιση Meta,
 - bio link,
 - landing page / σελίδα προορισμού.
-

6. Ρόλος του app μέσα στο funnel

Funnel / διαδρομή χρήστη σημαίνει η πορεία που κάνει ο χρήστης από το πρώτο ενδιαφέρον μέχρι το επόμενο σωστό βήμα.

Η σωστή διαδρομή εδώ είναι:

Post / Story / Reel / TikTok / Διαφήμιση

→ **Πρόβλεψη Αναλογίας Λίπους**

→ **Αποτέλεσμα**

→ **Wellness Profile**

→ **User Report / Προσωπική Αναφορά Χρήστη**

→ **Ραντεβού / Καθοδήγηση**

Το app αυτό είναι μια δυνατή πρώτη πόρτα, γιατί πηγαίνει πέρα από το απλό βάρος και δίνει πιο ουσιαστική εικόνα για το σώμα.

Δεν είναι το τέλος της διαδρομής.

7. Πώς το χρησιμοποιούμε πρακτικά

Βήμα 1

Μπαίνουμε στο **Tools Center**.

Βήμα 2

Βρίσκουμε το app **Πρόβλεψη Αναλογίας Λίπους**.

Βήμα 3

Πατάμε το κουμπί «**Άνοιγμα**».

Βήμα 4

Όταν ανοίξει η σελίδα του app, αντιγράφουμε το link από τη γραμμή του browser.

Βήμα 5

Χρησιμοποιούμε αυτό το link μόνο στο σωστό σημείο:

- σε Instagram post,
- σε Instagram story,
- σε Facebook post,
- σε reel,
- σε TikTok βίντεο,
- σε bio link,
- σε landing page / σελίδα προορισμού,
- σε διαφήμιση,
- ή σε προσωπικό μήνυμα μόνο αφού έχει προηγηθεί συζήτηση.

Βήμα 6

Ο χρήστης ανοίγει το app, συμπληρώνει τα στοιχεία του, βλέπει το αποτέλεσμα και ακολουθεί τα βήματα που θα του δείξει το σύστημα.

8. Πώς το προωθούμε οργανικά

Οργανικά σημαίνει χωρίς πληρωμένη διαφήμιση.
Δηλαδή με απλό περιεχόμενο στα social.

Για αυτό το app ταιριάζει πολύ περιεχόμενο γύρω από:

- σωματικό λίπος,
- «δεν είναι μόνο τα κιλά»,
- **body composition / σύσταση σώματος**,
- πιο σωστή εικόνα σώματος,
- «δες τι πραγματικά δείχνει το σώμα σου».

Το ύφος πρέπει να είναι:

- καθαρό,
- σοβαρό αλλά φιλικό,
- wellness,
- πρακτικό,
- όχι body shaming / ντροπιαστική αναφορά στο σώμα,
- όχι υπερβολές,
- όχι «τέλειο σώμα»,
- όχι σκληρό fitness ύφος.

Τι μήνυμα δουλεύει καλύτερα

- «Δεν είναι μόνο θέμα κιλών. Τι δείχνει το λίπος του σώματός σου;»

- «Θέλεις να δεις περίπου το ποσοστό λίπους σου;»
 - «Μάθε μια πιο ουσιαστική εικόνα για το σώμα σου.»
-

9. Τι φωτογραφία ταιριάζει

Η φωτογραφία πρέπει να περνά το μήνυμα:

«Δες μια πιο ουσιαστική εικόνα για το σώμα σου πέρα από τα κιλά.»

Ιδανικό ύφος εικόνας:

- καθαρό,
- σύγχρονο,
- wellness,
- πρακτικό,
- ανθρώπινο,
- σοβαρό αλλά φιλικό.

Να αποφεύγονται εικόνες που ντροπιάζουν, πιέζουν ή παρουσιάζουν το θέμα με υπερβολικό fitness ύφος.

10. Παράδειγμα post

Κείμενο post

Δεν είναι μόνο θέμα κιλών.

Δύο άνθρωποι μπορεί να έχουν το ίδιο βάρος, αλλά τελείως διαφορετική εικόνα σώματος.

Το **Fat Ratio Predictor / Πρόβλεψη Αναλογίας Λίπους** είναι ένα απλό app που σε βοηθά να δεις μια πρώτη εκτίμηση για το ποσοστό λίπους του σώματός σου.

Δεν είναι ιατρική διάγνωση και δεν αντικαθιστά ειδικό.

Είναι όμως ένα γρήγορο πρώτο βήμα για να αποκτήσεις πιο ουσιαστική εικόνα για το σώμα σου και να καταλάβεις καλύτερα πού βρίσκεσαι.

Αν θέλεις, κάνε το τεστ και ακολούθησε τα βήματα που θα σου δείξει το σύστημα.

Μικρό caption version / σύντομη εκδοχή λεζάντας

Θέλεις να δεις περίπου το ποσοστό λίπους σου;

Κάνε το τεστ και ακολούθησε τα βήματα που θα σου δείξει το σύστημα.

11. Παράδειγμα story για Instagram / Facebook

Story 1

Δεν είναι μόνο θέμα κιλών.

Story 2

Θέλεις να δεις περίπου το ποσοστό λίπους σου;

Story 3

Κάνε το γρήγορο τεστ και ακολούθησε τα βήματα που θα σου δείξει το σύστημα.

Link sticker / αυτοκόλλητο συνδέσμου

Link sticker / αυτοκόλλητο συνδέσμου είναι το κουμπί στο story που ανοίγει ένα link.

Πώς γίνεται στο Instagram story:

1. Φτιάχνεις το story.
 2. Πατάς **Stickers / Αυτοκόλλητα**.
 3. Επιλέγεις **Link / Σύνδεσμος**.
 4. Βάζεις το σωστό link που πήρες από το **Tools Center** → **Άνοιγμα**.
 5. Πατάς **Done / Ολοκλήρωση**.
-

12. Παράδειγμα προσωπικού μηνύματος

Το παρακάτω μήνυμα χρησιμοποιείται μόνο αφού έχει προηγηθεί συζήτηση.

Δεν το στέλνουμε ξεκάρφωτα.

Μήνυμα

«Ωραία, επειδή μου είπες ότι θέλεις να δεις κάτι πιο ουσιαστικό από το απλό βάρος, σου στέλνω ένα απλό εργαλείο.

Θα σε βοηθήσει να δεις μια πρώτη εκτίμηση για το ποσοστό λίπους του σώματός σου και να αποκτήσεις πιο καθαρή εικόνα για τη σύσταση του σώματός σου.

Δεν είναι διάγνωση και δεν αντικαθιστά ειδικό. Είναι ένα πρώτο βήμα αυτοπαρατήρησης.

Κάν' το με ηρεμία και ακολούθησε τα βήματα που θα σου δείξει το σύστημα. Αν χρειάζεται, θα σε οδηγήσει στο επόμενο σωστό βήμα για πιο ολοκληρωμένη εικόνα και τηλεφωνική καθοδήγηση.»

13. Παράδειγμα βίντεο 1 λεπτού

Σενάριο βίντεο

Χρόνος: περίπου 45–60 δευτερόλεπτα.

Κείμενο

«Οι περισσότεροι άνθρωποι κοιτάνε μόνο τα κιλά τους.

Όμως το βάρος από μόνο του δεν λέει όλη την αλήθεια.

Αυτό που έχει μεγάλη σημασία είναι και το ποσοστό λίπους του σώματος.

Για αυτό υπάρχει ένα app που λέγεται “Πρόβλεψη Αναλογίας Λίπους”.

Μπορείς να βάλεις μερικά απλά στοιχεία, όπως ύψος και μετρήσεις σώματος, και να δεις μια πρώτη εκτίμηση για το ποσοστό λίπους σου.

Δεν είναι ιατρική διάγνωση και δεν αντικαθιστά ειδικό, αλλά είναι ένα πολύ καλό πρώτο βήμα για να αποκτήσεις πιο καθαρή εικόνα για το σώμα σου.

Κάνε το τεστ και ακολούθησε τα βήματα που θα σου δείξει το σύστημα.»

Κλείσιμο βίντεο

«Κάνε το τεστ και δεξ την αναλογία λίπους σου.»

14. Παράδειγμα TikTok βίντεο

Hook / δυνατό πρώτο άνοιγμα

«Δεν είναι μόνο τα κιλά. Τι δείχνει πραγματικά το σώμα σου;»

Μέση

«Υπάρχει ένα απλό τεστ που σου δίνει μια πρώτη εκτίμηση για το ποσοστό λίπους του σώματός σου.

Δεν είναι διάγνωση. Είναι ένα ουσιαστικό πρώτο βήμα για να δεις καλύτερα τη σύσταση του σώματός σου.»

Κλείσιμο

«Κάνε το τεστ και ακολούθησε τα βήματα που θα σου δείξει το σύστημα.»

15. Πρόταση για πληρωμένη διαφήμιση

Τι είναι πληρωμένη διαφήμιση

Πληρωμένη διαφήμιση σημαίνει ότι βάζεις χρήματα ώστε το περιεχόμενο να το δουν περισσότεροι άνθρωποι.

Για αυτό το app, η σωστή προσέγγιση είναι:

- δυνατό hook / δυνατό άνοιγμα,
- καθαρό μήνυμα,
- έμφαση στη σύσταση σώματος,
- όχι υπερβολές,
- όχι body shaming,
- όχι ιατρικές υποσχέσεις.

Στόχος διαφήμισης

Να πατήσει ο χρήστης και να ανοίξει το app.

Κείμενο διαφήμισης

Δεν είναι μόνο θέμα κιλών.

Δες μια πρώτη εκτίμηση για το ποσοστό λίπους του σώματός σου και απόκτησε πιο ουσιαστική εικόνα για τη φυσική σου κατάσταση.

Τίτλος

Δες την αναλογία λίπους σου

Περιγραφή

Γρήγορο τεστ – πρώτη ουσιαστική εικόνα

Κουμπί

Learn More / Μάθε περισσότερα

ή

Start Now / Ξεκίνα τώρα

16. Τι να προσέχουμε

Να κάνουμε

- καθαρό και ουσιαστικό μήνυμα,
- έμφαση στη σύσταση σώματος,
- ήρεμο και φιλικό ύφος,
- ανθρώπινη προσέγγιση,
- σωστή χρήση του link από το Tools Center,
- χρήση προσωπικού μηνύματος μόνο αφού υπάρχει συζήτηση.

Να αποφεύγουμε

- φόβο,
 - υπερβολές,
 - ιατρικές υποσχέσεις,
 - body shaming / ντροπιαστική αναφορά στο σώμα,
 - ιδέα «τέλειου σώματος»,
 - σκληρό fitness ύφος,
 - ξεκαρφωμένα προσωπικά μηνύματα,
 - αντιγραφή λάθος link.
-

17. Έτοιμα CTA

CTA / Call To Action / Προτροπή για Ενέργεια είναι η φράση που λέει στον χρήστη τι να κάνει.

Έτοιμα CTA:

- Δες την αναλογία λίπους σου.
 - Κάνε το γρήγορο τεστ.
 - Δες μια πιο ουσιαστική εικόνα για το σώμα σου.
 - Μάθε περίπου το ποσοστό λίπους σου.
 - Δες τι δείχνει πραγματικά το σώμα σου.
 - Κάνε το πρώτο βήμα κατανόησης του σώματός σου.
 - Κάνε το τεστ και ακολούθησε τα βήματα.
-

18. Σύντομη σύνοψη του app

Όνομα

Πρόβλεψη Αναλογίας Λίπους
Fat Ratio Predictor / Πρόβλεψη Αναλογίας Λίπους

Τι κάνει

Δίνει μια πρώτη εκτίμηση για το ποσοστό λίπους του σώματος και βοηθά τον χρήστη να αποκτήσει πιο ουσιαστική εικόνα για τη σύσταση του σώματός του.

Σε ποιον απευθύνεται

Σε ανθρώπους που δεν τους αρκεί το βάρος μόνο και θέλουν να δουν πιο σωστά το σωματικό λίπος και τη φυσική τους κατάσταση.

Πού το χρησιμοποιούμε

- Instagram
- Facebook
- TikTok
- Stories
- Reels
- Link in bio

- Landing pages / σελίδες προορισμού
- Διαφημίσεις
- Προσωπικό μήνυμα μόνο μετά από συζήτηση

Βασικό μήνυμα

«Δεν είναι μόνο θέμα κιλών. Τι δείχνει το λίπος του σώματός σου;»

Βασικός κανόνας

Παίρνουμε πάντα το σωστό link από το **Tools Center** → **Άνοιγμα**.

19. 4 prompts για Canva AI φωτογραφίες

Παρακάτω υπάρχουν 4 έτοιμα prompts για **Canva AI / δημιουργία εικόνων με τεχνητή νοημοσύνη στο Canva**.

Prompt 1

Μια καθαρή, φωτεινή wellness φωτογραφία με άνδρα ή γυναίκα 25–45 ετών να μετρά την περιφέρεια μέσης ή λαιμού με μεζούρα μπροστά σε καθρέφτη, αίσθηση ελέγχου σώματος, σύστασης σώματος και αυτοπαρατήρησης, φυσικός φωτισμός, minimal περιβάλλον, ρεαλιστικό ύφος, χωρίς κείμενα μέσα στην εικόνα

Prompt 2

Μια σύγχρονη wellness lifestyle φωτογραφία με άτομο που κρατά κινητό και βλέπει αποτέλεσμα για ποσοστό σωματικού λίπους, καθαρό φόντο, σοβαρό αλλά φιλικό ύφος, φυσικά χρώματα, αίσθηση body composition και προσωπικής αξιολόγησης, ρεαλιστική λήψη, χωρίς κείμενα

Prompt 3

Μια ρεαλιστική φωτογραφία wellness με μεζούρα, ζυγαριά και σημειωματάριο φυσικής κατάστασης πάνω σε minimal επιφάνεια, με έμφαση στη μέτρηση σώματος, ποσοστό λίπους και προσωπική παρακολούθηση προόδου, καθαρή αισθητική, χωρίς κείμενα

Prompt 4

Μια wellness φωτογραφία με άνδρα ή γυναίκα σε καλή φυσική κατάσταση που αγγίζει τη μέση ή την κοιλιά του με ήρεμη σκέψη, αίσθηση ότι αξιολογεί τη σύσταση του σώματός του και θέλει να μειώσει λίπος με σωστό τρόπο, καθαρός φωτισμός, minimal περιβάλλον, ρεαλιστικό ύφος, χωρίς κείμενα