



# 小菜使用指导及问题解答

2019.09.27



小菜使用指导及问题解答电子版



微信服务二维码

# 目录

一、小菜体脂称的使用方法.....	3
二、小莱的健康生活方式.....	4
三、小菜常见问题解答.....	7

# 一、小菜体脂称的使用方法

## 1、 正确的放置方法：

1 ) 请将小菜体脂称放在坚硬平坦的磁砖地板,请勿放置在地毯或其他软质地面,也不可放置在地板接缝处,否则将引起测量数据不准确;

2 ) 同一人同一时间上称两次,前后数据要一致,代表小菜体脂称放置正确,如果数据不一致,请重新放置好体脂称,直到前后测量数据一致为止;

## 2、 测量前确保脚底和体脂称表面干净。

## 3、 绑定体脂称的方法：

序号	称重时间	体重 (Kg)	去脂体重 (Kg)	体脂率	肌肉量 (Kg)	骨量 (Kg)	骨骼肌率	蛋白质	水分	BMI	基础代谢	内脏等级	皮下脂肪	健康评分	身体年龄
1	2019-09-26 09:01:03	68.65	57.53	16.2	54.65	2.88	47.8%	19.1%	60.5%	21.67	1612千卡	4级	14.8%	99.4	38
2	2019-09-26 09:00:23	68.65	57.53	16.2	54.65	2.88	47.8%	19.1%	60.5%	21.67	1612千卡	4级	14.8%	99.4	38

1 ) 先踩亮体脂称,再下称打

开小菜 app 首页我的->我的设备->添加设备->绑定;

2 ) 如果已绑定过体脂称,只需先踩亮体脂称,下称打开小菜 app 首页,再上称测量会自动连接并显示测量数据,在称上保持 10-15 秒;

4、 上称测量时需赤脚,并保证左右脚分别踩在导电极片上,同时身体挺直请勿摇摆、抖动身体,身体保持放松状态,在称上保持 10-15 秒,直到 app 端显示测量数据。

## 5、 查询称重记录及数据对比：

1 ) 打开小菜 app 的记录->体重记录->称重时间;

2 ) 打开小菜 app 的记录->体重记录->数据对比;



## 二、小菜的健康生活方式

### 1、 开启私人定制：

- 1) 打开小菜 app 的首页右上角->定制开启->回答五个相关问题->上体脂称->设定减重目标->设定减重天数->提交( 正常三个工作日完成定制 )
- 2) 建议每次的减重目标不超过 5 斤 , 因为刚开始使用小菜系统需要建立信任和适应期 , 饮食运动习惯需要一定时间的调整 ;
- 3) 建议每次的减重天数不超过 4 周 , 因为 28 天坚持做到小菜 app 定制的方式 , 就会容易养成良好的饮食运动习惯 , 而且如果目标前提完成 , 会给自己提升一定的自信心 , 更好的完成最终目标。

### 2、 每日按时打卡：

- 1) 每日早上起床后 , 代谢完空腹上小菜体脂称 ;  
( 每日数据同期比较为达成目标起到关键作用 )
- 2) 每日三餐的摄入量要参考小菜 app 的定制食谱 , 尽量不超过定制食谱的卡路里 ;
- 3) 每日三餐的摄入量要录入小菜 app ; ( 食材克重参考健康报告->每日计划->营养新搭配->食材图示 )
- 4) 每日坚持穿两小时小菜 , 至少参加一次定制课程运动 , 之后可以持续开启自由运动 ;
- 5) 运动燃脂的环境温度尽量保持 25 度左右 , 不建议在环境温度低于 20 度的室外进行运动燃脂 ;



6) 每日晚餐后完成录入三餐饮食记录, 查看能量记录 (记录->能量记录->综合消耗), 综合消耗越大代表燃脂效果越好。(综合消耗=基础代谢+运动消耗-饮食摄入)



### 3、穿小菜的注意事项：

穿着小菜减肥减脂是跟是否有运动,运动强度多大有关系.另外,顾客自身也要按照定制食谱的摄入量调整饮食。小菜是建议均衡饮食的,如果这个顾客的摄入量总是大于消耗量,那么穿上小菜运动消耗的是她多余的摄入,是会没有这么快减下来的。穿小菜运动,感觉饭量大了,如果此时不注意,就又吃回去了。还有,如果想要直观的效果,就运动 30 分钟前后各上称一次,截图前后数据对比。每天坚持录入三餐饮食数据,每天坚持参加至少一次定制课程运动,之后可以持续开启自由运动,每天晚上查看能量记录,综合消耗越大代表燃脂效果越好。穿小菜是由内而外,先调理,再减脂,最终达到拥有健康美丽的身材。

#### 1) 穿小菜的运动建议：

- ①运动前建议顾客先做拉伸及热身运动。
- ②如之前没有长期运动习惯的顾客建议刚开始运动轻度不要太大,时间不要过长,循环渐进,效果在于坚持,不建议上来就过度运动。
- ③跟顾客讲清楚运动后也做做拉伸,运动再逐渐停下来,让顾客休息 2-3 天,将不符合自身机能过量运动导致的不良情况缓解后再开始循环渐进运动。
- ④运动前 1 小时不建议顾客用餐,运动后可在 2 小时内补充能量。
- ⑤每天坚持参加定制课程运动。

## 2)、穿小菜的注意事项：

①体脂称必须放在瓷砖中间平稳的位置,同一个人同一时间上称前后数据必须一致来确定体脂称位置是否准确,光脚上称身体站稳站直不能摇晃;②称重时间建议在每天早上排泄后空腹称;③每天穿着小菜两小时,需要贴紧腹部,运动短裤穿在外面;④跟着小菜定制的食谱掌握合理均衡饮食和卡路里数据分析习惯,多吃低热量和营养均衡的食物,少吃高热食物,参考私人定制食谱吃更佳;⑤晚餐保持7分饱,晚上7点前完成进餐;⑥晚上11点前睡觉,养成早睡早起的习惯,配合改善身体状态;⑦除了生理期外每天下午补充温热的柠檬水,补充维生素C提高身体抵抗力;⑧室内运动时,环境温度保持25度或以上,不可以吹空调运动;⑨短期内数据比对只做为参考,建议还是参考长时间同期的数据比较。

如果以上方法都试过还是数据没有变化,请通知顾客带上小菜到门店指导体验30分钟看一下前后变化。

### 三、小菜常见问题解答

#### 1、莱特妮丝智瘦 APP 在哪里可以下载？

苹果手机在 APP store 搜索“莱特妮丝”可以搜索到莱特妮丝、旋磁、智瘦，恒温 app 下载安装；安卓手机先在手机应用市场下载安装“应用宝”，再进入应用宝搜索“莱特妮丝”可以搜索到莱特妮丝旋磁、莱特妮丝智瘦。

#### 2、如何注册登录 APP？

注册不了的用户，可以选择 app 首页下方的 QQ、微信、微博第三方登录方式，更方便快捷。

海外客户可以用邮箱注册登录。

#### 3、部分安卓手机为什么有时连接不上蓝牙设备？

1)、需要打开手机的定位服务。

2)、需要允许 APP 访问手机位置权限，就是首次打开 APP 弹出的提醒事项需要点击允许。

3)、如果安卓手机还是没有连接好蓝牙设备，请按设置—》更多设置—》恢复网络设置，苹果手机则按设置—》通用—》还原—》还原网络设置

#### 4、搜索不到蓝牙模块？

在同一个环境里有多个设备或者多台手机，如果一个设备被一台手机连接上

并没有断开时，其他手机是搜索不到该设备的，需要将先连接的那个手机断开连接后，这个设备才能被重新搜索到。

## 5、安卓手机，为什么运动几分钟就断开连接了？

处理：很多安卓手机系统都是对于 APP 的电量消耗有所控制，当高耗电的 APP 在后台运行的时候，安卓手机系统会自检并自动关闭该 APP 的后台运行，所以就导致断开连接的情况，可以关闭 APP 的耗电功能以保 APP 后台运行正常。操作方法：①可打开“手机管家”软件，进入点击“电量”类目，电量保护或者电量管控，找到“莱特妮丝智瘦”APP，将该 APP 加入到电量保护里面（有些系统的表现方式是关闭该耗电 APP 的电量限制）。②也可以在手机“设置”内找到“电量”类目（有些系统的电量类目是在高级设置里面），点击进入后找到“应用智能用电管理”或者“电量保护”的类似目标，进入将“莱特妮丝智瘦”APP 开启电量保护 或者加入到“自定义电量管理”。（注：推荐的两种方法都是比较常见的安卓机型，市场上太多的安卓机型，不一样的品牌型号系统的表现方式都会有所不同，操作方法记住从“电量”类目进入再根据系统标识操作，最终目的就是“莱特妮丝智瘦”APP，加入到电量保护，开启智能电量保护，关闭电量限制，自定义电量使用。）

## 6、店里新到的电池，充电时的状态？

小菜电池插上电池底座时，插座头时绿色灯显示。充电状态插座指示灯为红色。



## 7、小菜经期和哺乳期可以用吗？

小菜在经期时是可以使用的。注意平时禁忌就行，比如忌生冷，忌激烈运动。  
在哺乳期内尽量少穿，哺乳期需要奶水充足，不建议燃脂减肥哦。

## 8、小菜充电时长及使用时长。

小菜一般充电时长为 3-4 个小时。小菜因为发热燃脂面积大，腹部加两大腿处，相对的耗电也大。一般用一个半小时到两小时左右。另外剩一两格电时，热感相对没有满格电的热感强。这时，小菜是仍在工作的，耗电直至胸口智能灯灭才是没电。所以一般可用一个半至两小时左右。

## 9、小菜建议穿着燃脂时间：

早晚插上电池运动 1-2 个小时左右。不用整天发热燃脂状态。其余时间拆掉电池可当普通运动衣服穿。

## 10、保修期多长？

智能产品保修期是自购买日起半年时间。这个时间是指在半年内使用非人为原因出现问题可以免费修理。保修期是保修的时间并不是内衣的寿命时间，正常使用内衣，严格按照使用和清洗规范，小菜使用是不会出现问题的。

## 11、为什么类似于手机和手环之类的产品保修期都是 1 年，智能内衣保修期只有半年时间？

手机和手环类产品是佩戴类产品，在使用期间并不会存在清洗或者揉搓拉的

情况( 并且手机或者其他电子类产品内部都有检水标志,如果出现进水情况商家也不会给予保修条件的), 我们的智能产品胸口智能灯, 腹部及腿部的发热燃脂面料在使用期间是会随着衣服一起被洗涤或者揉搓拉,人工磨损情况会较手机类产品的高, 所以免费保修时间相对减短。

## 12、体脂称分数不显示的：

- 1) 上称人 必须赤脚, 保持脚底干净上称, 均匀平衡踩在称面两侧内;
- 2) 上称人必须等到体脂称数据分析完成之后, 才能从称上下来。

## 13、体脂秤校准及误差问题：

体脂秤要校准归零。就是要平正放在坚硬的地板上, 踩亮体脂秤, 待体脂秤完全归零再重新上称。否则容易有误差。( 建议同一个人同一时间上称两次, 对比前后数据一致来判断体脂称的位置是否准确)

## 14、为什么称重之后得到的数据分数是 0, 下面详细的数据也是 0 呢？

获取身体数据, 需赤脚上体脂称, 脚底和称面保持干净, 双脚完全站立于称面两侧内, 体脂称传输数据给 APP 需要稍长一点时间, 请赤脚站于体脂称上, 体脂称显示完体重之后, 还会轮播显示 4 个 0 ( 这是在获取数据分析过程), 所以需一直等到 APP 上跳离称重页面, 称重人再下称, 这样才会获取到完整的数据哦~

## 15、影响热感和发热的几个点：

- 1) 湿度：衣服洗涤之后如果发热部位内部没有干透，刚开始发热的时候温度会比较低，需要插上电池持续 20 分钟左右由发热的温度慢慢将内部的湿度散掉之后温度才会上升起来。
- 2) 同频共振波：小菜瘦身衣的原理来源于衣服和人体的同频共振，所以感受温度最好的方法是穿在身上，人慢慢的运动起来，脂肪厚的身感温度会比脂肪少的感受要低些。
- 3) 电池电量：小菜使用的电池是充电式锂电池，当电池是四格电或满电时，所输出的功率是比电池剩余两三格电的功率较高，所以热感更强。（这个理解的意思并不是说电池只有两三格电就不发热了，而是热感会相对电池满电时的温度较低些）

#### 16、关于感觉小菜温度不够的问题：

小菜燃脂瘦身衣并不是单纯的发热服，所以对于温度没有一个必须达到的温度要求，因为有体感影响，衣服湿度影响和电池电量影响。至于测试判断温度的方法也可以采用远红外成像仪来看下参考温度。 确定的温度值。

#### 17、如果电池损坏或者想多配一个电池，可以单独购买吗？

可以的，电池及体脂秤问题直接联系售后。售后电话：0755-82721841、0755-82733144、0755-23999553 售后 QQ：2832428264、1444076017、2295083813

#### 18、清洗小菜有哪些注意事项？

请参照小菜清洗视频。

## 19、使用禁忌：

### ● 提示

禁止使用人群：孕妇、产后3个月内人群、心脏病、糖尿病、高血压、冠心病、脑血栓、癌症患者、安装心脏起搏器者、精神病患者、未成年人、老年人及有其他疾病的非健康人群

## 20、个别客户穿着小菜运动后出现眩晕情况如何处理？

因为穿着小菜运动时，可促进血液循环和增强新陈代谢。平时少运动的有个别顾客可能会因为低血糖引起眩晕情况，此时停下来休息下，暂时取下电池，补充下淡葡萄糖水也是可以的。

## 21、关于上衣磁吸扣位置及腋下位置有线露出怎么办？

因为内部线长是有留容位，衣服是有弹力的，穿脱衣服的时候要有容位线，不能刚好那么长，否则穿脱容易扯到线，所以内部会有这样的预留线，然后这个位置就留了一个孔，是方便服装和硬件的结合。如果这些部位有线露出，有可能时洗涤，晾晒，及运动时幅度过大露出来的，这是只要按照之前的位置塞回去就好。

## 22、部分安卓手机安装解析系统出现问题下载不了 怎么办？

这个问题是手机安卓版本太低，我们应用支持的安卓版本是 5.0 以上的，先升级安卓系统再下载安装莱特妮丝智瘦 app。苹果手机支持 IOS8.0 以上版本。

### 23、有时连接不上瘦身衣怎么办？

- 1) 先拔掉衣服上的电池.
- 2) 然后把 APP 清退任务栏，重启 APP，
- 3) 再把电池插上衣服，插上电池的同时观察前胸蓝牙主控有没有连续闪烁两次蓝色灯，如果没有，此时您再点击“我的→我的设备→添加设备，进行搜索和绑定”，点击绑定之后点击同页面下方“开始使用”即可连接瘦身衣。

### 24、质疑小菜产品问题的：

亲，小菜的智瘦系统庞大，技术复杂。胸口智能灯不亮，不发热问题。有可能是运输途中大力碰撞导致松动而接触不亮。智能电子产品都会有一些概率问题。

### 25、质疑小菜效果的：

亲，穿着小菜减肥减脂是跟是否有运动,运动强度多大有关系.另外，顾客自身也要按照定制食谱的摄入量调整饮食。小菜是建议均衡饮食的，如果这个顾客的摄入量总是大于消耗量。那么穿上小菜运动消耗的是她多余的摄入量。是会没有快减下来的。穿小菜运动，感觉饭量大了，如果此时不控制，就又吃回去了。还有，如果想要直观的效果，就运动前后各上称一次，截图前后数据对比。每天坚持录入三餐饮食数据，每天坚持参加至少一次定制课程运动，每天晚上查询能量记录，综合消耗越大代表燃脂效果越好。穿小菜是由内而外，先调理，再减脂，最终达到拥有健康美丽的身材。

#### 1) 穿小菜的运动建议：

- ①运动前建议顾客先做拉伸及热身运动。
- ②如之前没有长期运动习惯的顾

客建议刚开始运动轻度不要太大，时间不要过长，循环渐进，效果在于坚持，不建议上来就过度运动。③跟顾客讲清楚运动后也做做拉伸，运动再逐渐停下来，让顾客休息 2-3 天，将不符合自身机能过量运动导致的不良情况缓解后再开始循环渐进运动。④运动前 1 小时不建议顾客用餐，运动后可在 2 小时内补充能量。⑤每天坚持参加定制课程运动。

## 2) 穿小菜的注意事项：

①体脂称必须放在瓷砖中间平稳的位置，同一个人同一时间上称前后数据必须一致来确定体脂称位置是否准确，光脚上称身体站稳站直不能摇晃；②称重时间建议在每天早上排泄后空腹称；③每天穿着小菜两小时，需要贴紧腹部，运动短裤穿在外面；④跟着小菜定制的食谱掌握合理均衡饮食和卡路里数据分析习惯，多吃低热量和营养均衡的食物，少吃高热食物，参考私人定制食谱吃更佳；⑤晚餐保持 7 分饱，晚上 7 点前完成进餐；⑥晚上 11 点前睡觉，养成早睡早起的习惯，配合改善身体状态；⑦除了生理期外每天下午补充温热的柠檬水，补充维生素 C 提高身体抵抗力；⑧室内运动时，环境温度保持 25 度或以上，不可以吹空调运动；⑨短期内数据比对只做为参考，建议还是参考长时间大趋势的数据变化。

如果以上方法都试过还是数据没有变化，请通知顾客带上小菜到门店指导体验 30 分钟看一下前后变化。

## 26、关于未成年人及老年人不建议穿着的说法：

小菜是一款健康形体管理的一款产品，是通过采集我们人体的 32 项数据来制定更科学、合理的瘦身计划，未成年人和老人在代谢功能和我们成年人有一定的差距因此在使用过程中也有一定差距，但对人体是没有影响的只是更适合成年

人群使用。

## 27、苹果手机登陆不了提示网络出错？

这是 APP 无法访问手机网络，需要点开 设置 → 点开蜂窝移动数据 → 往下滑找到“莱特妮丝智瘦 APP”，点开 勾选“WLAN 与移动数据”

## 28、小菜售后处理方式：

如果插上电池，确定电池有电的情况下，有胸口智能灯不亮，或者衣服明显不发热的情况。请联系小菜售后寄回检测：标明顾客过机时间，使用时长，问题所在及其它基本信息。经售后检测证实问题属实，在保质期内按售后正常流程处理（1.以免费维修为主。2.维修不了的可沟通调换问题件）。小菜保修期是自购买日起半年时间。（以过机时间为准）如因客户人为原因洗护不当，摔坏或者挤压、穿刺、拆卸等损坏情况，则不在保修期内。建议门店先自行筛选一下，是衣服本身的问题导致的，还是其它的原因，如果是衣服的原因，需要联系小菜售后确认问题件寄回公司（不用整套寄回）；如果是电池或者体脂秤的原因，只需要电池及体脂秤模块就可以了（衣服不用寄回）

## 29、关于手臂会有红点问题：

先跟客户确认：是否单穿了衣服，是否衣服磁吸扣和裤子没有连接好，是否是运动出汗之后 感觉到的不适。

再给解决方案：1、关于个别情况，可能您的体质有可能是内湿型，阻抗小，体内电解质有点紊乱，所以在共振波作用下湿气集中于此导致。为了避免再次发

生这种现象，针对这种特殊体质的个别情况，我们有单独一套程序，亲可以将此衣服发回，我们给您单独升级程序，后续将不会再出现这类情况。

### 30、登录时的网络错误

- 1) 检查手机网络是否正常通畅
- 2) 检查是否允许 APP 访问手机网络
- 3) 以上都排除之后还是网络错误就 恢复网络设置

### 31、如遇小菜以下售后问题：

- 1) 胸口智能灯亮白色，无论怎么运动都不变化颜色
- 2) 胸口智能灯不亮
- 3) 上衣不发热
- 4) 裤子不发热等其它问题

可立即联系我们的店员店长，我们的售后会根据流程来处理您的问题。

当公司售后收到问题件后 7-12 个工作日内给予沟通，回复，及维修。