

康比特 AI 精准运动营养中枢 | 立项前一页纸 V2

Amazon 式 Working Backwards · 精准/个性化营养扩展版 · 2026-07-21 · paused_discovery

请求的管理决策：把精准/个性化营养和橘袋等公司研究纳入项目，但继续暂停工程。未来如恢复，只批准“内容 + 测评 + 人工/AI 计划 + 标准场景包”的 90 天验证，不直接批准 App、检测平台或个性化生产线。

客户与产品承诺：正在训练、备赛、减脂或恢复的人，面对大量通用营养内容、体脂数字和补剂商品，却不知道哪些信息适合自己、今天应该怎么吃和补、执行后是否有效。候选产品把目标、训练、饮食、身体状态和必要检测转成每天可执行、可解释、可购买、可复盘的精准运动营养方案。

1. 为什么要干

- 科学方向成立，商业仍需验证。NIH 正在利用饮食、基因、蛋白质、微生物组、代谢和个体情境数据训练个人饮食反应预测算法；这不代表商业产品已经有效。
- 市场已有完整原型。橘袋跑通“AI 测评—补剂方案—每日一袋”，ZOE/Viome/Levels连接检测与反馈，Hexis/Fuelin根据训练动态调整营养，薄荷科学.AI输出企业能力。
- 康比特有可信切口。不与大众减肥 App 或微生物组公司正面竞争，用运动营养专业、产品供应和赛事/队伍场景，把“个人今天该怎么补”做深。
- 内容先建立信任。精准营养和 AI 健康内容必须同时给出证据等级、行动与边界，不能制造焦虑后直接卖补剂。

2. 如何干（恢复立项后）

阶段	做法	借鉴对象	门禁
0. 现在	归档研究、内容方向与停止线；继续暂停工程	Care/of、DayTwo	不申请 App/检测/生产线预算
1. 内容验证	六类精准营养栏目共 30 条，收集真实问题	ZOE、薄荷、InsideTracker	每条有来源、动作和边界
2. 低门槛画像	3 分钟测评 + 20 次深访，建立目标、训练、饮食与限制画像	橘袋、Bioniq GO	不把问卷包装成医学精准
3. 动态计划	人工 + AI 完成 100 份 7 日/赛事营养计划	Hexis、Fuelin	高风险建议 100% 人审
4. 商品闭环	用 3—5 个标准场景包验证购买、履约和复购	橘袋、Persona	不先做实时定制制造
5. 数据升级	持续使用成立后再合作接入血液、CGM、基因或微生物组	ZOE、Levels、Nutrigenomix	最小化、单独授权、可撤回

AI 负责识别、融合、预测、推荐、解释和复盘；营养规则、剂量上限、禁忌、疾病/药物风险和商业承诺由可追溯规则与人工门禁控制。

3. 干完之后应取得什么成绩

以下均为立项后 90 天建议验收目标，不是当前成绩。

维度	90 天量化门槛
内容需求	30 条内容；≥3 个主题各产生 ≥5 个目标用户有效问题；违规健康承诺 0
用户证据	20 次深访；300 份有效测评；≥3 个高频问题各被 ≥30% 样本确认
个性化使用	100 人完成方案；7 日持续执行 ≥40%；“方案与我有关”认可 ≥80%
真实交易	前 100 名完整体验用户中 ≥20 笔付费；首单贡献毛利为正
持续价值	30 日持续使用 ≥20%；90 天复购 ≥30%；会员转化 8%—15%
经济性	付费订单达到 100 单后，90 天贡献 LTV/CAC ≥3；回本 ≤3 个月
信任与 AI	建议来源/版本可追溯 100%；高风险人审 100%；健康数据广告定向 0

停止线：100 名完整体验用户后不足 20 笔付费、首单贡献毛利为负、7 日持续执行低于 20%，或出现不可接受的营养/数据合规风险，均不进入 App、检测或个性化生产立项。

结论：项目从“AI 营养助手”升级为更完整的 AI 精准运动营养中枢：用内容建立信任，用训练情境形成差异，用标准场景包完成交易，用执行与结果反馈逐步提高个性化。现在仍不初始化工程，等 Jack 明确恢复后再做 90 天验证。