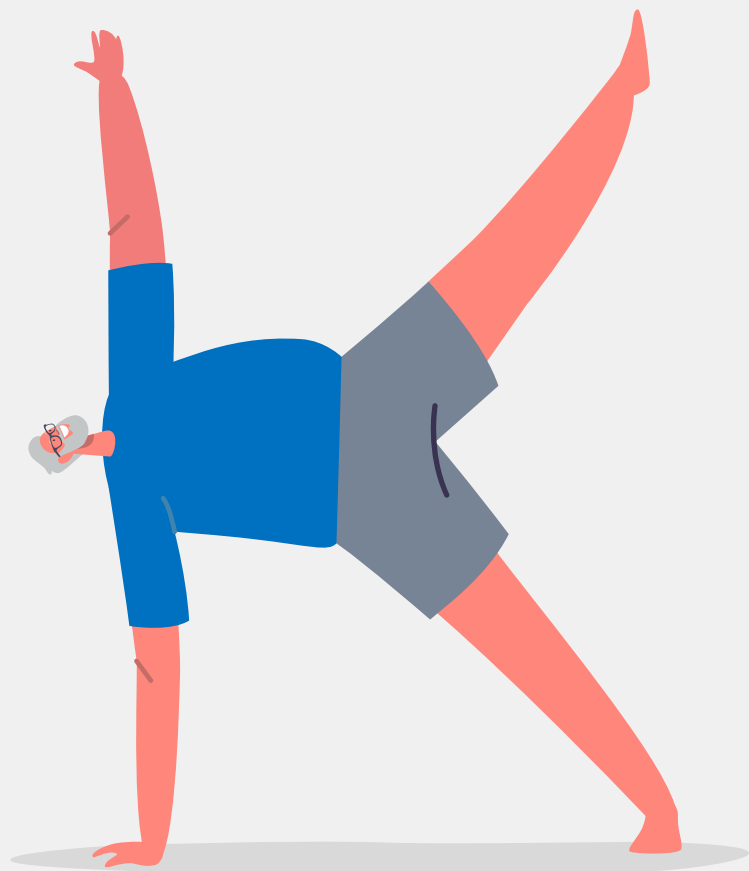
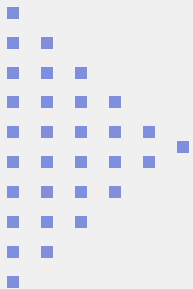


健身兴趣人群趋势报告

2025年03月 艺恩出品



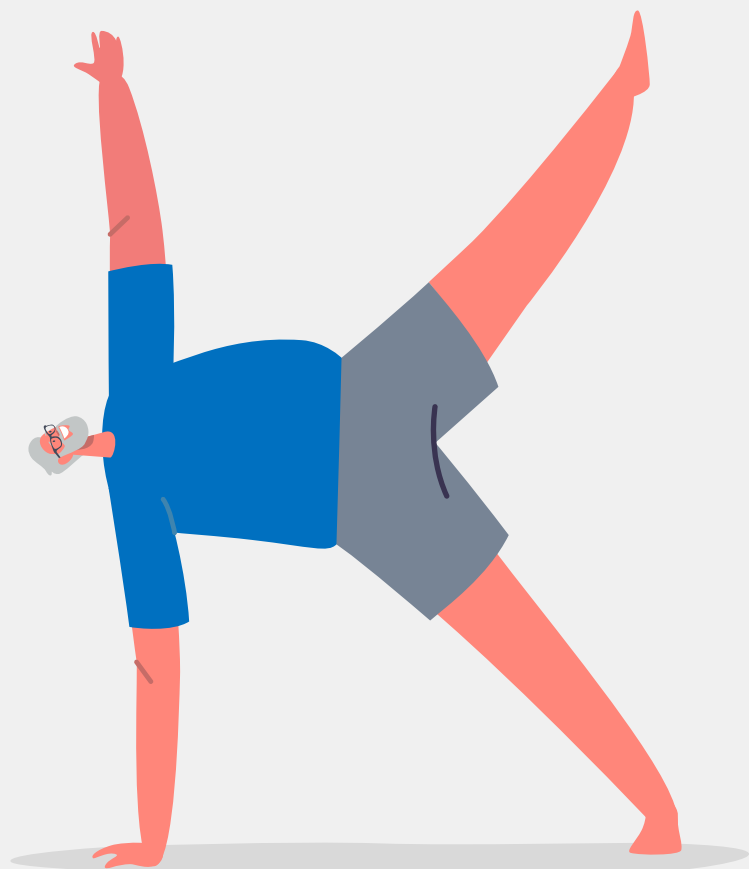


前言

全面健身热度增长，消费者出于体重管理、提高新陈代谢和缓解压力等目的，纷纷加入健身大军。跑步成为热度最高的大众健身项目，瑜伽、力量训练、游泳等运动等互动高。

健身人群兴趣趋势呈现多元化与个性化发展。有氧减脂人群基数大，以规律有氧运动为核心，以体重和体脂率下降为目的的进行自律管理；力量训练热度飙升，女性群体增肌塑形需求显著增长，专注肌肉维度与力量突破，注重饮食结合与系统性训练；健身专业大牛以头部达人为主，热衷分享专业健身知识及跟练教程等内容。

健身相关兴趣内容覆盖穿搭、饮食、补剂、装备等各方面，品牌通过布局专业评测类、真实使用体验分享类、多元穿搭类内容，渗透健身兴趣人群。



1 全民健身热度趋势

2 运动健身人群兴趣图谱

3 健身兴趣种草内容洞察

1

全面健身热度趋势



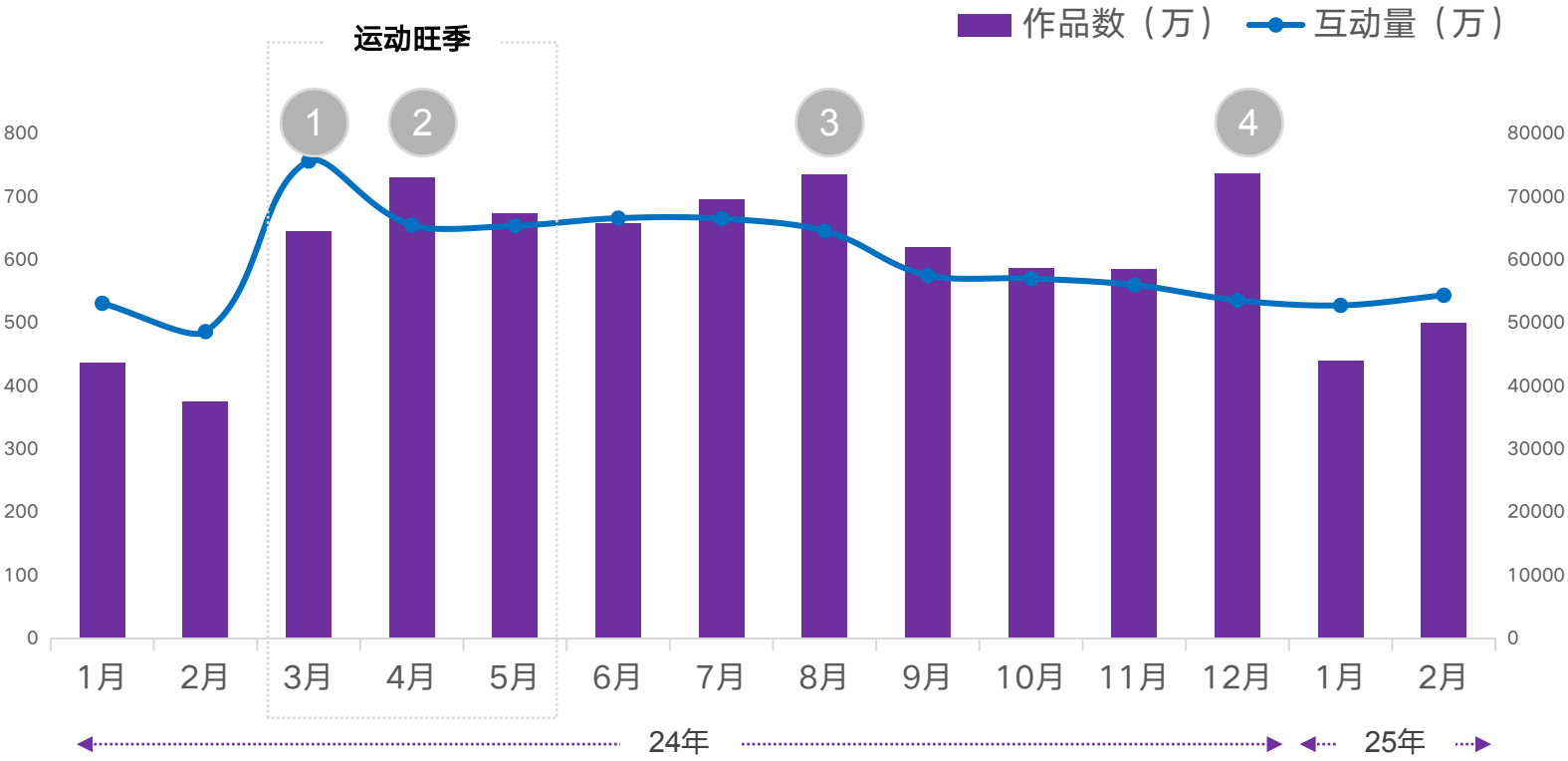
热度趋势：全面健身热度增长，热度覆盖四季，以春季热度最盛



「健身」相关内容社媒讨论热度趋势

近一年相关作品量：2,008.5w，同比：↑186%

近一年相关作品互动量：74.96亿，同比：↑23%



「健身」声量高点热门内容

- 1

开春跑步
这两天杭州天气也太好了吧
是阳光灿烂 生机盎然的春天!!!
趁周末赶紧出去跑跑呼吸一下新鲜空气
- 2

刘耕宏健身跟练
臀腿日! 一起炸裂起来! #刘畊宏 #臀部训练 #我的健身日常 #见人不如健身
- 3

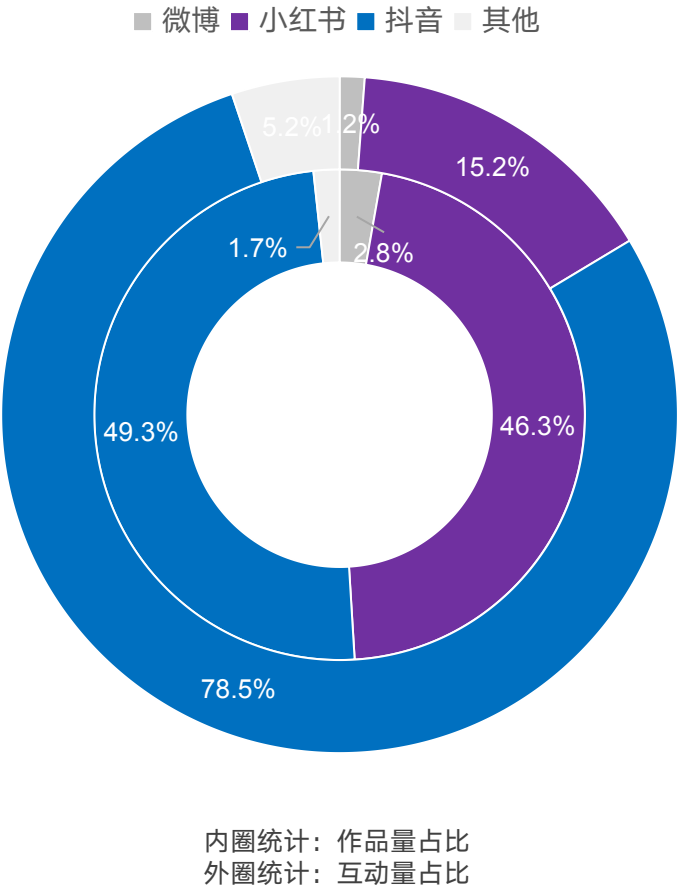
秋季健身穿搭
夏天多巴胺, 秋冬内啡肽
秋冬季节就特别爱淡色系的衣服
- 4

品牌健身场景种草
Wunder Puff 4格羽绒马甲搭配骨白色的Align女士运动紧身裤 和雪地靴混搭一下
运动健身的outfit也可以很时髦!

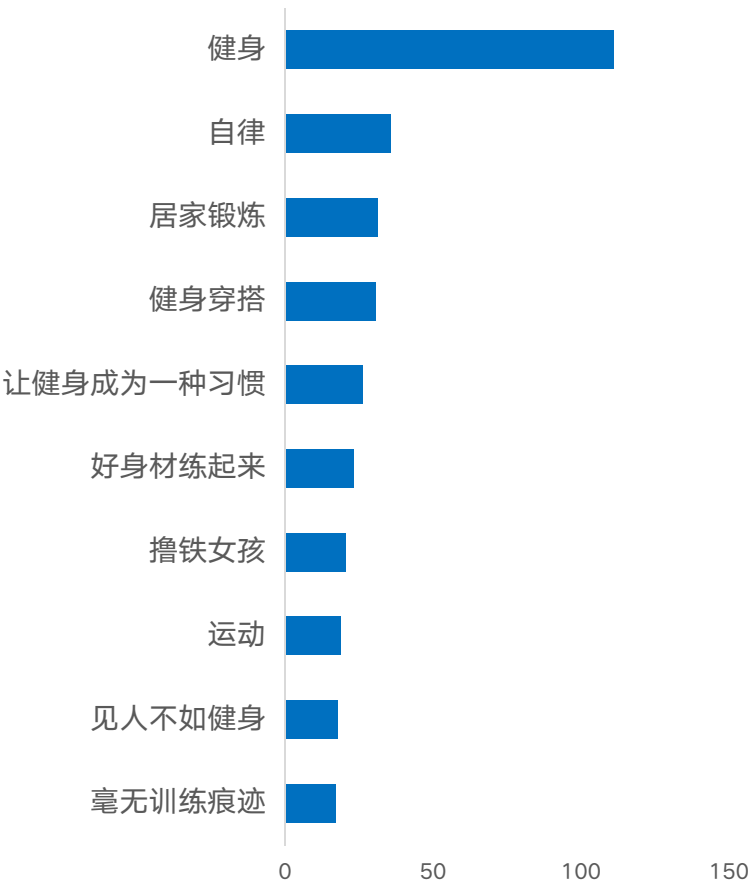
种草渠道：抖音和小红书为主要种草渠道，自律、打卡类话题热度高



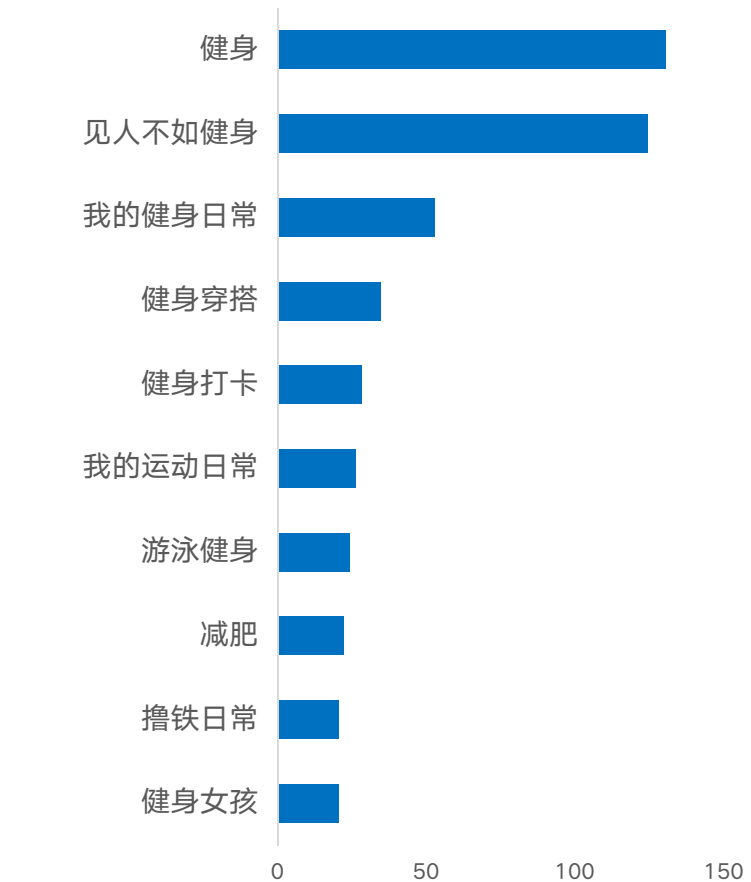
「健身」社媒平台作品量&互动量占比



抖音健身相关话题内容容量TOP10



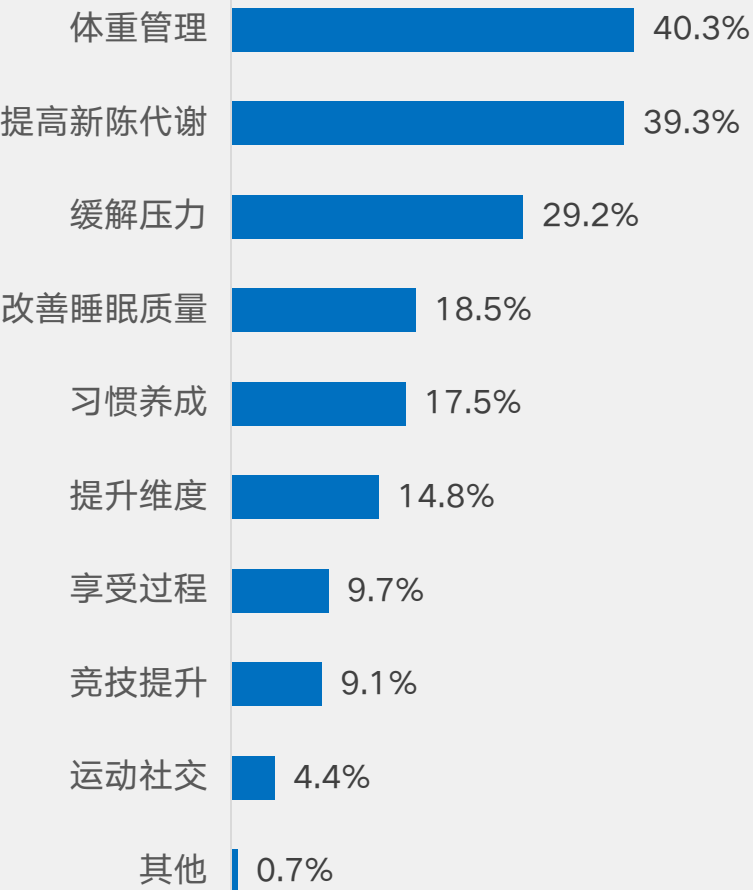
小红书健身相关话题内容容量TOP10



健身动机：体重管理和提高新陈代谢，成为消费者健身的主要动力



消费者主要健身动机声量TOP10



体重管理

133→88
三个月
复盘我的减重饮食运动

爱健身的小李同学

关于我90天45斤的减重经验分享 附吃练安排!

本人情况
初始体重133斤，三个月 45斤，前期都是居家有氧，所以居家又没时间去健身房的，很适合跟我，直接给姐妹们看一周安排!!

距离过年还有一个月，想要年前逆袭一次，跟着我打卡四周，每周都会安排新的，打卡完一次下周再来打卡新的哦

#逆袭 #自律 #见人不如健身 #健身喜报 #爆改 #经验分享 #干货分享 #食谱分享

编辑于 2024-12-27

共 140 条评论

爱健身的小李同学 作者

Hello, welcome babies from different countries, this picture is the translation of the first four pictures, I hope it can help you

说点什么... 1514 3472 140

缓解压力

多尔美丽蕾

建议内核不稳定的女生都去运动

我刚开始运动的时候，生活正处在一种无序的状态，别说人生了，我连自己对自己的掌控力都失去了

那时候运动对我来说真的很难，放弃的声音一直萦绕在我的耳畔

但是现在，心情不好了我要去打球，压力大了我要去撸铁和跑步，无聊了我就去骑车citywalk，还可以去爬山，游泳，真的没空消沉。

运动从一定程度上在给我的情绪兜底，让我学会主动融化负面情绪，学会跟自己相处，运动是真的能帮助我们强大内核:

重新爱上自己

《东京女子图鉴》里有一段话，大意是说运动是为了让自己过上那种无论身材还是容貌，都随时OK，不管在什么时候脱掉内衣，都不会无人的生活。

我理解的，或许就是那种：如果你自己都不能爱上自己，你怎么能要求别人喜欢你呢。

别人更多的夸奖会让你内心更强大

科学的训练会收获更好的效果

说点什么... 151 34 38

新陈代谢

DanMeE

瘦的尽头是提高新陈代谢! (附测试方法)

自测代谢高低方法:

晚上睡觉前称一次体重 第二天起床空腹状态再称一次体重 (上完厕所不喝水 不吃东西)

用前一天晚上的体重减去早晨的体重 进行数据对比:

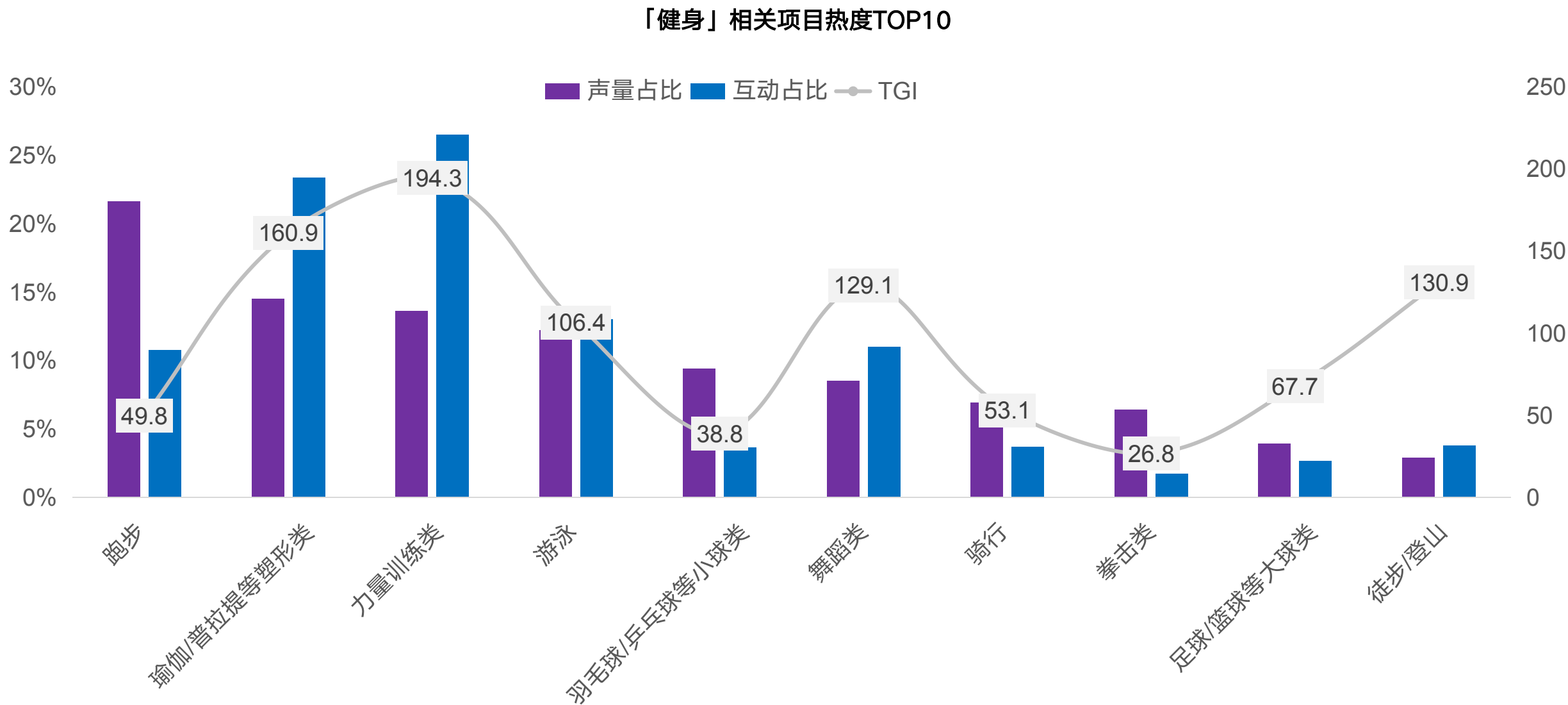
- ▲ 差值<0.8代谢较差
- ▲ 1.5>差值>0.8 代谢正常
- ▲ 差值>1.5代谢优秀

提高代谢的小习惯:

- 多吃优质蛋白: (肉蛋奶豆之类的) 有助于肌肉生长，肌肉量高代谢自然就会高
- 正餐吃三餐: 规律饮食可以养成肠胃正常代谢运转的习惯，有助于热量消耗避免热量堆积 (健康食物，控制在7分饱左右就行，也不要吃太撑)
- 摄入优质脂肪: 千万别认为减肥就不吃脂肪，优质脂肪可以减少碳水化合物摄入量，身体会形成生酮饮食的状态，会加速身体当中糖分的消耗从而增加代谢率
- 不要久坐，提高日常活动量
- 重视睡眠: 高质量的睡眠可以调节生长激素的分泌，同时还能控制饮食，帮助身体更好的恢复代谢率，所以想要提升整体的代谢水平，保持作息规律和高质量睡眠同样重要~

说点什么... 441 195 30

项目偏好：跑步成为热度最高的大众健身项目，瑜伽、力量训练等互动更高



2

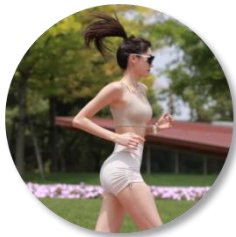
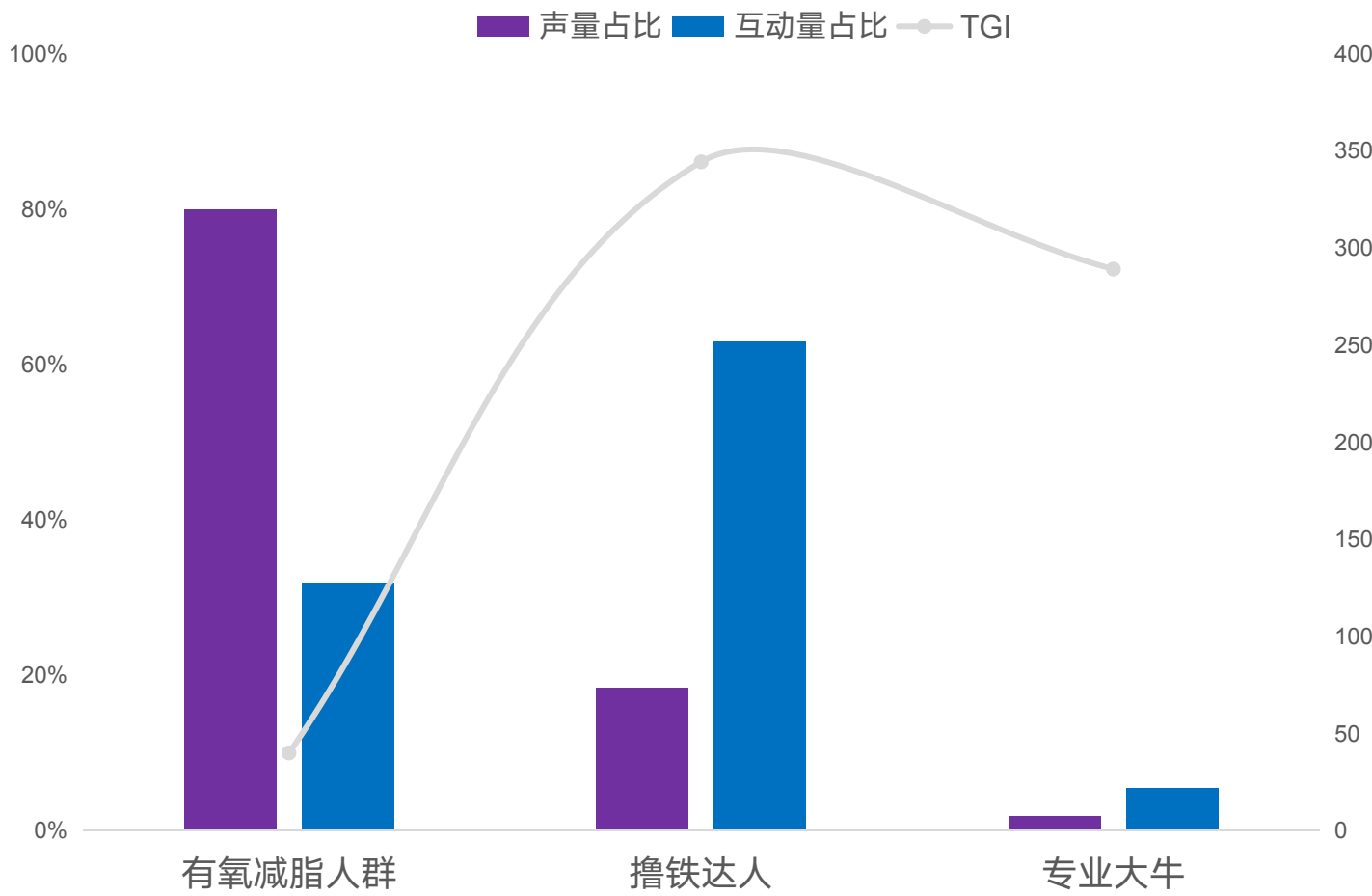
运动健身人群兴趣图谱



主要健身人群：有氧减脂人群基数最大，撸铁达人和专业大牛互动效果更好



健身人群声量与互动表现



有氧减脂人群

以规律有氧运动为核心，以体重和体脂率下降为目的。



撸铁达人

以力量训练为核心，专注肌肉维度与力量突破。



专业大牛

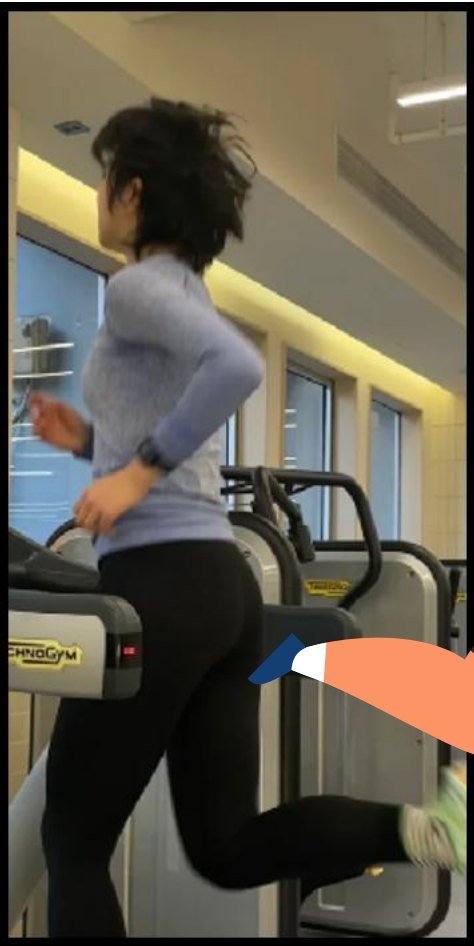
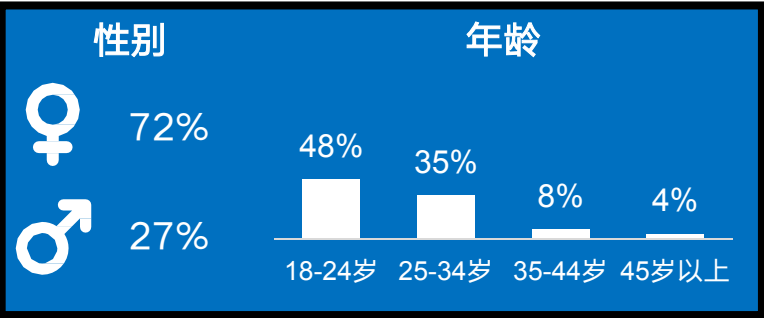
头部健身达人为主，以专业知识为核心驱动力，擅长将运动科学转化为可视化内容。

有氧减脂人群：以体重和体脂率下降为目的的自律群体，年轻女性居多



人群特征

以规律有氧运动为核心，以体重和体脂率下降为目的，结合热量控制、高蛋白低碳饮食，追求低体脂率、健康体态与心理调适的自律群体。



兴趣内容-小红书：对空腹有氧等锻炼类、健身打卡等记录类、见人不如健身等情绪类话题有较高的参与度，热爱搜索浏览空腹有氧、有氧拳击等笔记内容



热门兴趣话题互动热度

锻炼类	空腹有氧	607.2w
	有氧运动	420.1w
	居家锻炼	363.4w
记录类	我的运动日常	1,049.9w
	我的健身日常	738.7w
	健身打卡	168.8w
情绪类	见人不如健身	2,351.6w
	既要见人又要健身	61.2w
	生命不停运动不止	25.0w

热门兴趣内容



兴趣内容-抖音：对健身操等锻炼类、自律等励志类、健身vlog等记录类话题有较高的参与度，热爱搜索浏览彬彬有氧运动、全身燃脂运动等视频内容



热门兴趣话题互动热度

锻炼类	有氧健身操	1,369.5w
	居家锻炼	1,739.6w
	暴汗燃脂瘦全身	1,575.0w
励志类	自律	1,765.7w
	好身材练起来	803.7w
	让健身成为一种习惯	140.9w
记录类	健身打卡	266.3w
	健身vlog	122.3w
	健身日常	135.2w

热门兴趣内容

彬彬有氧运动
搜索指数：214.1万

全身燃脂运动
搜索指数：151.7万

形体有氧健身
搜索指数：147.5万

阳阳有氧健身舞
搜索指数：120.5万

决策要素：对于健身单品的外观设计和使用体感更为关注



健身相关产品-购买决策要素



健身相关产品-种草热门内容

绝绝紫防晒衣

安踏创2.0

polo短袖

Nike网球裙

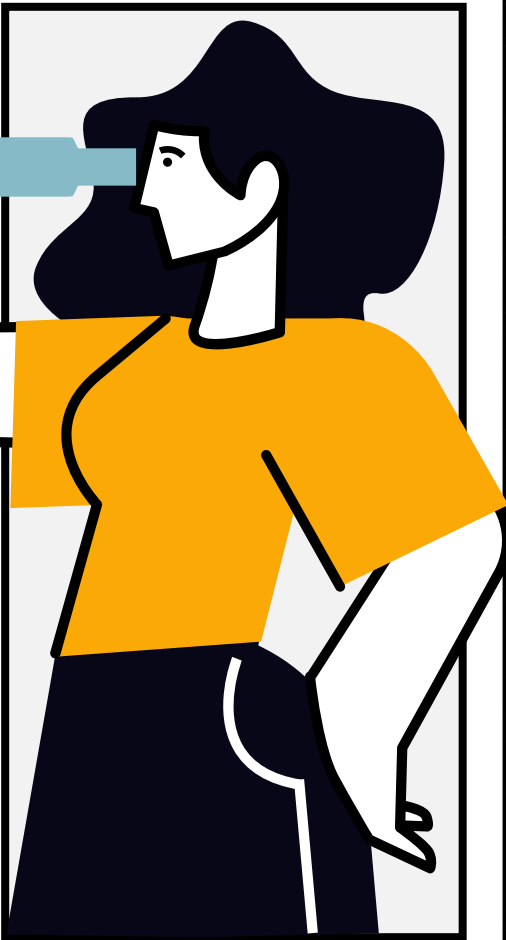
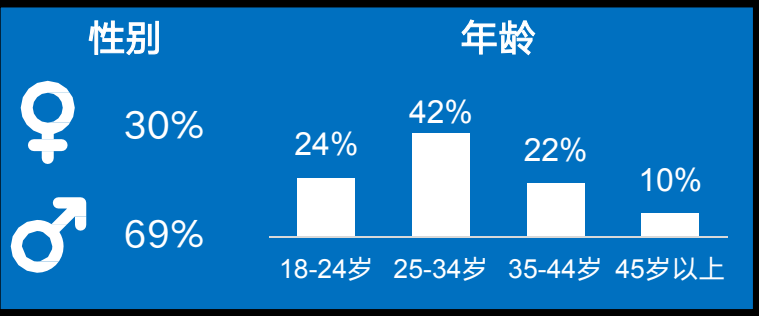
Vomero5

夏天来了，辣妹们的较量开始了哈，反正我已经开始为马甲线做准备啦~ 浅夸一下最近入的第一双国货运动鞋，浅紫色简直是我本命色，显嫩而且巨百搭！

一直很爱all white Nike网球裙和polo短袖再搭配浅银灰的Vomero5 有新生妹妹刚进网球社的感觉了诶~ 百褶裙内是短裤设计，运动不走光 鞋子敲舒服！上衣短款设计我也很爱

人群特征

以力量训练为核心，专注肌肉维度与力量突破，结合高蛋白饮食和系统性锻炼，实现体型重塑与心理韧性的目标导向群体。



兴趣内容-小红书：对撸铁女孩等记录类、臀腿训练等锻炼类、健身喜报等情绪类话题有较高的参与度，热爱搜索浏览背部训练、一周力量训练等笔记内容



热门兴趣话题互动热度

记录类	撸铁女孩	2,547.1w
	撸铁日常	1,303.5w
	我的健身日常	1,191.9w
锻炼类	力量训练	1,406.5w
	臀腿训练	491.0w
	健身干货	411.5w
情绪类	见人不如健身	2,931.5w
	健身喜报	378.9w
	女性力量	314.2w

热门兴趣内容

背部训练
搜索指数：409.8万

一周力量训练
搜索指数：123.6万

新手力量训练
搜索指数：95.3万

居家力量训练
搜索指数：69.5万

兴趣内容-抖音：对精神氮泵等情绪类、力量训练等锻炼类、撸铁女孩等记录类话题有较高的参与度，热爱搜索零基础力量训练、一周计划等视频内容



热门兴趣话题互动热度

情绪类	精神氮泵	4,100.7w
	健身干货	2,268.2w
	增肌	2,116.6w
锻炼类	力量训练	9,392.8w
	好身材练起来	803.7w
	让健身成为一种习惯	140.9w
记录类	撸铁女孩	1.83亿
	撸铁男孩	2,316.9w
	健身日常	2,028.7w

热门兴趣内容

新手期如何力量训练

零基础力量训练 搜索指数：466.5万

新手一周力量训练

力量训练一周计划 搜索指数：275.3万

一副哑铃 全身塑形跟练

力量塑形跟练 搜索指数：235.1万

一对哑铃练全身

居家力量塑形 搜索指数：214.1万

决策要素：对于健身单品的功能性和使用体感更为关注



健身相关产品-购买决策要素



健身相关产品-种草热门内容

foyes速生蛋白粉



每天在医院12小时的高强度工作，让我比普通人更重视体能储备。今天想以医学生+五年健身者的双重视角，和大家聊聊被误解的运动补剂——蛋白粉

ebb 背心



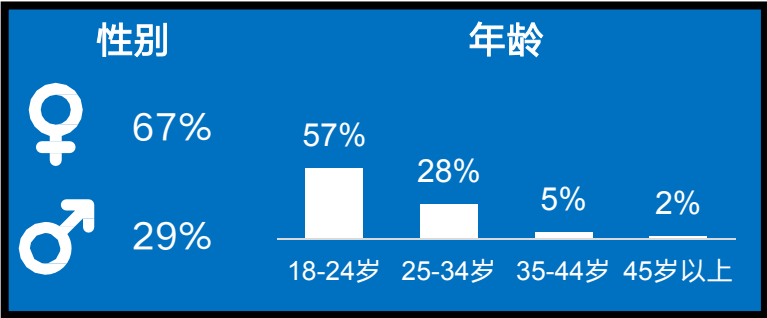
家人们，挖到一款健身女孩的本命背心——ebb 背心！
在健身房穿它，不管是举哑铃还是用器械，都能自由伸展。它的透气性超棒，高强度运动后也不会觉得闷热。

专业大牛：头部健身达人为主，热衷分享专业健身知识及跟练教程等内容



人群特征

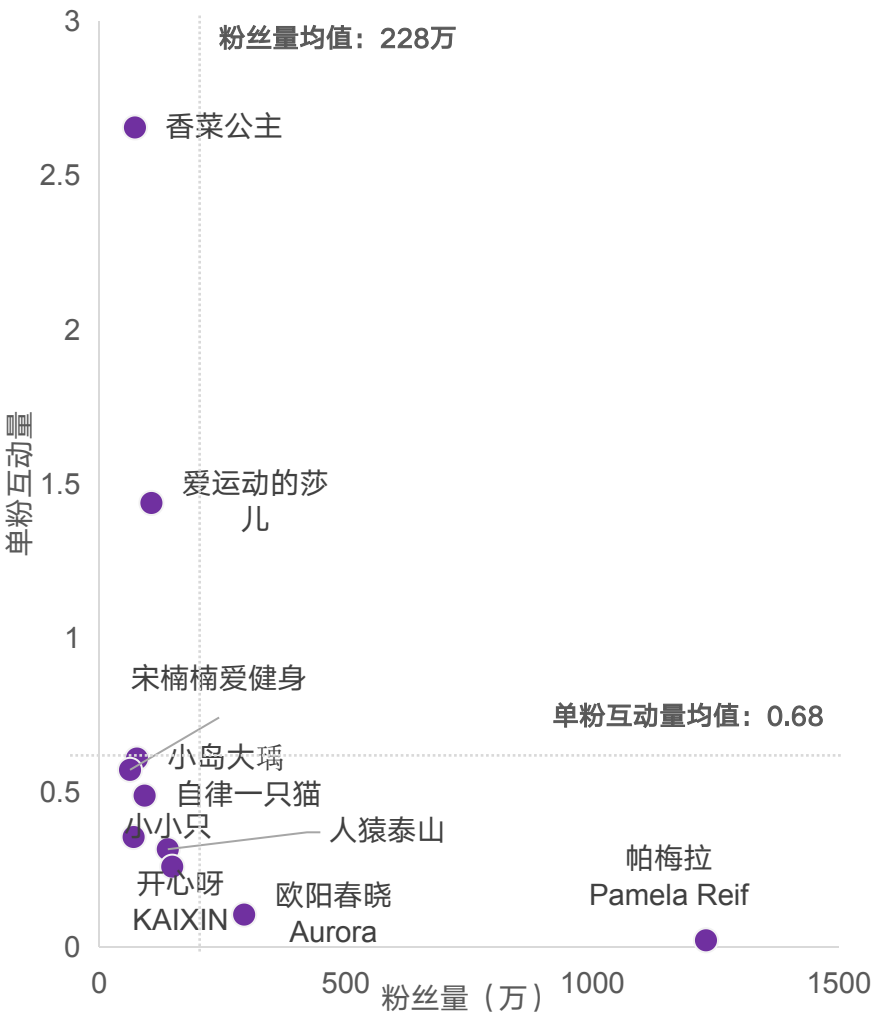
头部健身达人，以专业知识为核心驱动力，兼具教学热情与技术创新，擅长将运动科学转化为可视化内容，将如何科学训练等知识进行传播。



头部达人-小红书：健身跟练分享类内容互动高，古法健身具备高互动潜力



「专业大牛类达人」 小红书互动表现



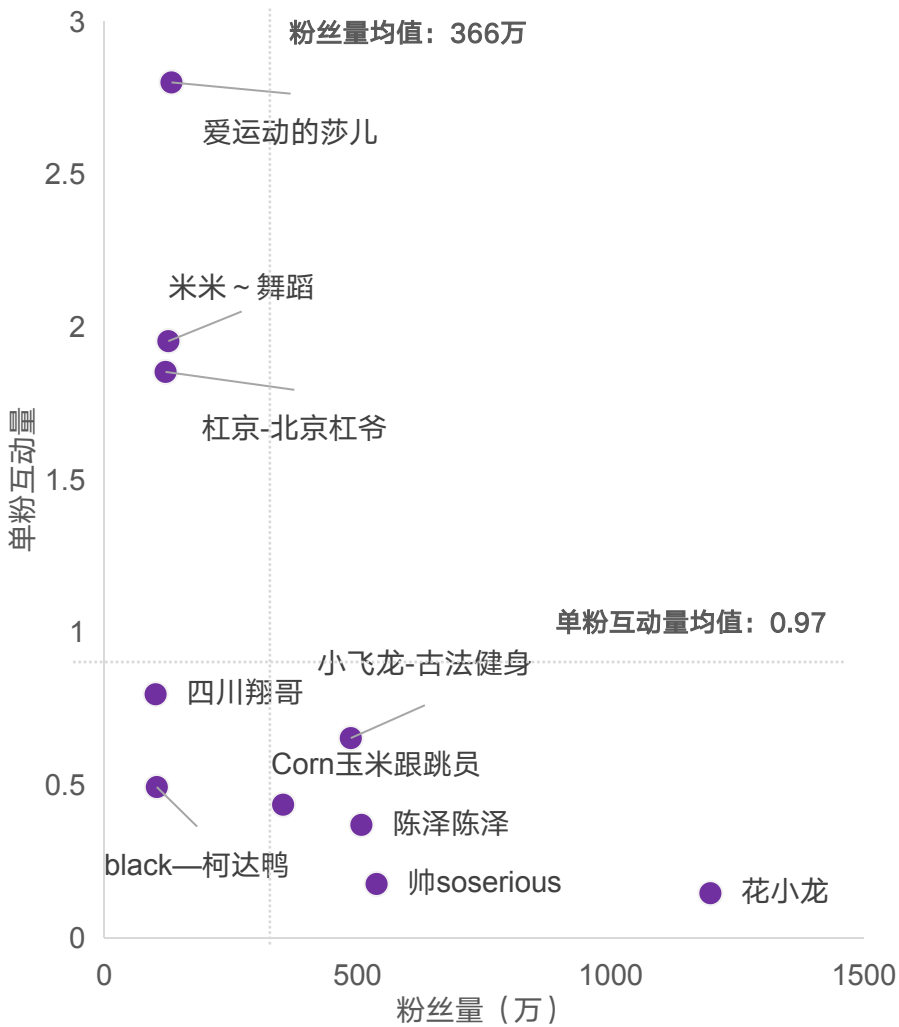
「专业大牛类达人」 相关内容小红书平台互动量TO10内容

达人昵称	达人类型	粉丝量	内容摘要	发布时间	互动量	互动量/粉丝量
香菜公主	运动健身 美妆	72.0w	中式帕梅拉跟练版 跟着跳就能瘦 真的暴汗	2025-01-19	191.1w	2.65
爱运动的莎儿	运动健身 服饰穿搭	105.4w	古法健身太牛了 跟着做就能瘦!!真的巨暴汗	2024-07-28	151.5w	1.44
小岛大瑀	运动健身 服饰穿搭	76.0w	30分钟暴汗有氧 想破平台就跳她	2024-07-19	46.3w	0.61
自律一只猫	运动健身	91.6w	淤堵不通 腰横着长 7Min养生排湿操	2024-06-20	44.8w	0.49
人猿泰山	运动健身 生活记录	138.6w	双倍Alpha	2024-08-11	43.7w	0.32
开心呀KAIXIN	运动健身 服饰穿搭	147.6w	无跑跳燃脂走 不伤膝 不扰民 瘦的巨快	2024-04-21	38.2w	0.26
宋楠楠爱健身	运动健身	62.0w	凯格尔运动的正确顺序! 男女都可以练	2025-01-21	35.5w	0.57
欧阳春晓Aurora	运动健身	293.5w	申请成为夏日辣妹! 30分钟暴汗甩肉挑战	2024-07-28	30.4w	0.10
帕梅拉Pamela Reif	运动健身	1,230.2w	帕梅拉: “让我们说中文”	2025-01-21	24.9w	0.02
小小只	运动健身 美妆	69.3w	天呐 之前怎么没人告诉我瘦肚子可以这么快	2024-08-18	24.6w	0.35

头部达人-抖音：健身情景类内容互动高，古法健身具备高互动潜力



「专业大牛类达人」抖音互动表现



「专业大牛类达人」相关内容抖音平台互动量TO10内容

达人昵称	达人类型	粉丝量	内容摘要	发布时间	互动量	互动量/粉丝量
爱运动的莎儿	健身知识 生活健身	132.3w	古法健身太牛了！每天10分钟巨暴汗	2025-02-25	370.5w	2.80
小飞龙-古法健身	生活健身	486.5w	不用加入其他门派了.一个星期就可以瘦下来	2024-08-19	317.9w	0.65
米米~舞蹈	专业健身 生活健身	126.2w	#居家锻炼 不跑不跳不累 适合所有人的健身操	2024-03-12	246.5w	1.95
杠京-北京杠爷	生活健身 生活记录	120.7w	男女老少同杠，全民健身！#单杠 #运动高手在民间	2024-03-20	223.6w	1.85
陈泽陈泽	生活记录	507.4w	疲惫啊疲惫#累了充充电来瓶外星人	2024-05-24	187.4w	0.37
Corn玉米跟跳员	专业健身 生活健身	352.8w	【投屏版】帕梅拉60分钟合集，暴汗燃脂+拉伸！	2024-04-25	153.6w	0.44
花小龙	生活记录	1,196.6w	恢复自律的感觉太好了#自律 #健身	2024-03-09	174.2w	0.15
帅soserious	健身知识	537.4w	减脂成功365天后，他的身体发生了什么变化?!	2024-11-26	94.5w	0.18
四川翔哥	生活健身	101.0w	带上她一起来训练吧，让身边的人都羡慕	2024-06-09	80.5w	0.80
black—柯达鸭	专业健身 健身知识	103.4w	体育生新就业方向#健身搭档 #自律 #健身	2024-05-10	51.0w	0.49

source：艺恩营销智库，数据统计周期：2024年3月-2025年2月（抖音）

决策要素：对于健身单品的功能性、材质材料和使用体感较为关注



健身相关产品-购买决策要素



健身相关产品-种草热门内容

外星人电解质水



瘦手臂 易如反掌 | 10分钟告别上肢赘肉
今天你的电子私教春崽联合 @外星人电解质水，响应公主们的号召，给大家设计了一套外星人瘦手臂操

畅轻酸奶



《Levitating》燃脂舞
细腰瘦腿，一学就会
平时在家运动完除了补充水分也要记得补充优质的蛋白质哦，可以来一杯畅轻蛋白时光自然原味酸奶，每杯有5g蛋白、而且配料表只有生牛乳和乳酸菌！

3

健身兴趣种草内容洞察



健身相关内容主要围绕穿搭、饮食、补剂等内容进行布局



穿搭



42.1%

以运动鞋、综训鞋、速干衣套装等穿搭种草内容为主

饮食



22.9%

以健身餐、减脂餐等健身期间所需的健康饮食类内容为主

补剂



18.2%

以健身需要的蛋白质类、电解质水类等功能性营养补剂为主

装备



15.6%

以瑜伽垫、哑铃等健身器材和智能手表、手环等辅助设备及APP为主

热门达人：分享健身穿搭、身材变化类健身博主互动高



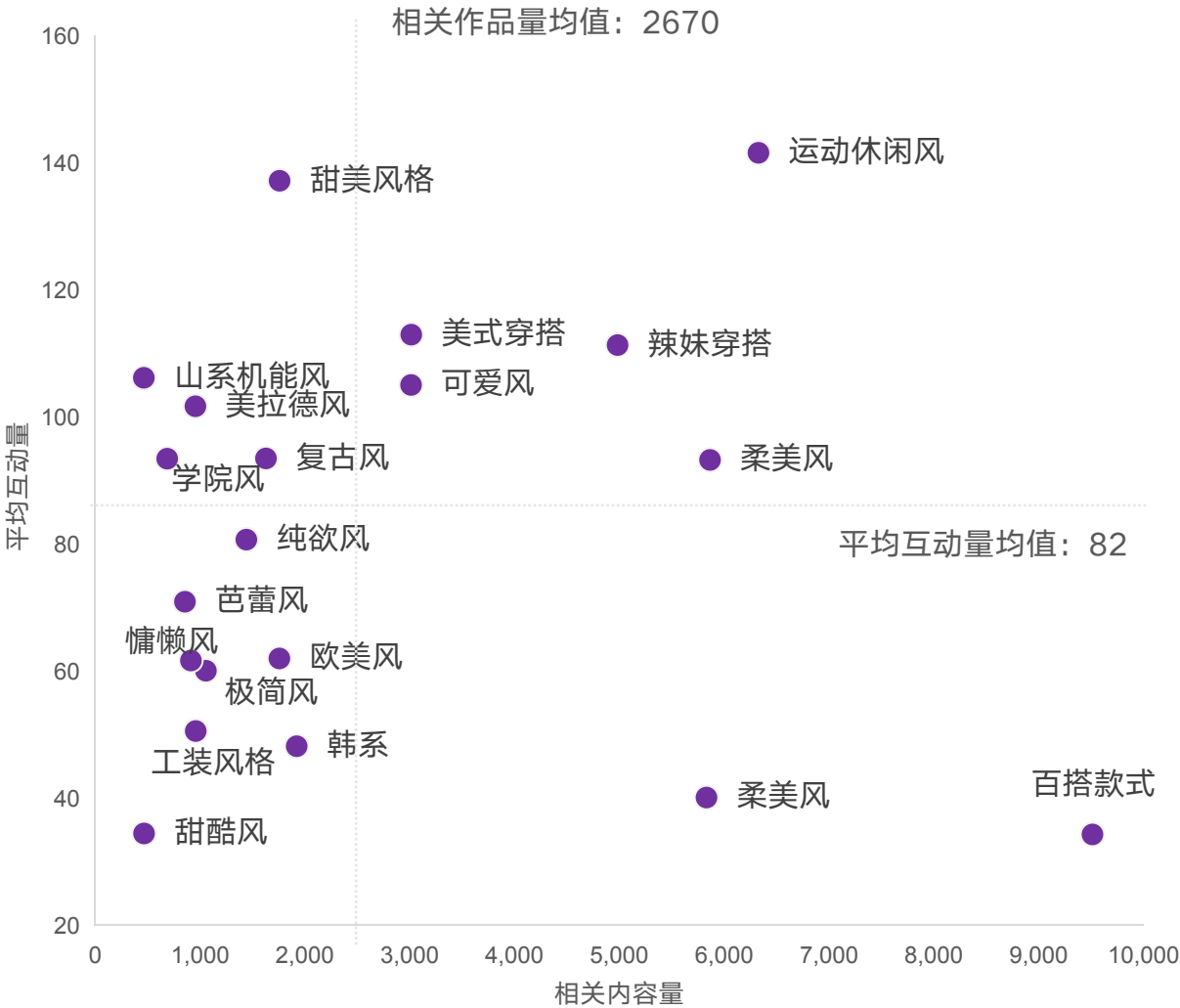
兴趣内容：健身穿搭、运动穿搭类内容受到关注，关注舒适、面料功能和透气性的同时，也注重设计感、时尚性和百搭性



内容特点：户外健身以吸睛为重点，辣妹风注重展现身材曲线和自信活力；室内健身则更以运动休闲穿搭为主，注重舒适与实用性



健身穿搭类内容相关热门风格



健身穿搭类内容特点



健身房 一个缺氧但不缺信仰的地方！
KOL：子蔡
种草品牌：LULULEMON
种草单品：Align瑜伽裤

健身房场景
以穿着体感为重点

- 柔软亲肤
- 清爽透气
- 轻盈无束缚
- 贴合腰臀曲线
-



雕刻我动线 | 一起去感受她们的生命力吧！！
KOL：JasmineJiang
种草品牌：迪桑特
种草单品：梭织果绿套装

户外健身场景
以吸睛穿搭为重点

- 清爽舒适
- 夏日活力感
- 休闲百搭
- 运动穿搭
-

品牌种草：LULU将产品体感融入健身场景，穿搭属性更易吸引泛运动人群



热门笔记类型



服饰穿搭
48.2%

运动健身
24.1%

户外
18.5%



种草平台
小红书 90%



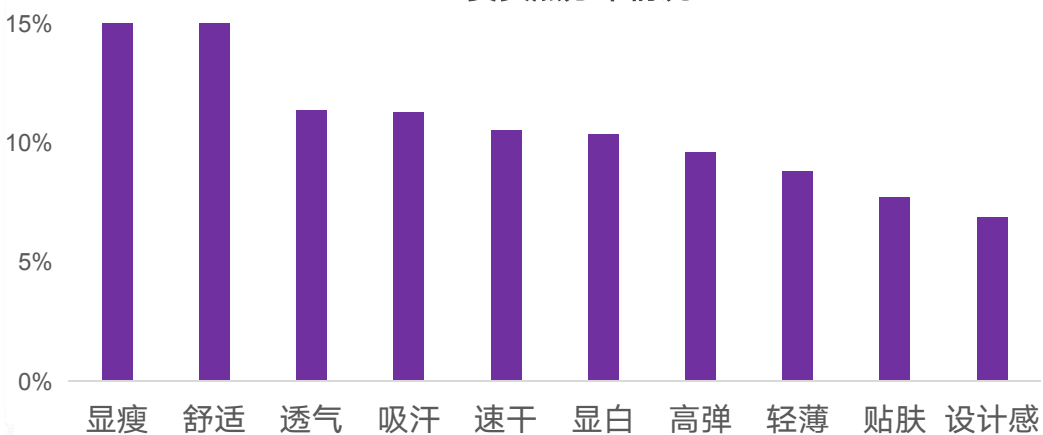
相关笔记量
4.9万篇



商业笔记量
130篇

显瘦、面料舒适、透气吸汗等卖点热度高

主要卖点分布情况



舒适透气、轻盈速干等功能体感融合健身内容



今天穿的bottom是Fast and Free紧身裤 **轻盈速干**的面料，**应对暴汗燃脂运动**和拳击都不在话下
阅读量：65.6w
互动量：3.7w



Wunder Train系列leggings和Energy系列bra都**很适合热汗运动**
阅读量：26.7w
互动量：2.0w

显瘦、百搭等外观设计成为吸引泛运动人群的焦点



既能**满足日常办公**的需求，又适合健身时穿着。**既舒适又有型**
阅读量：6.5w
互动量：4,598

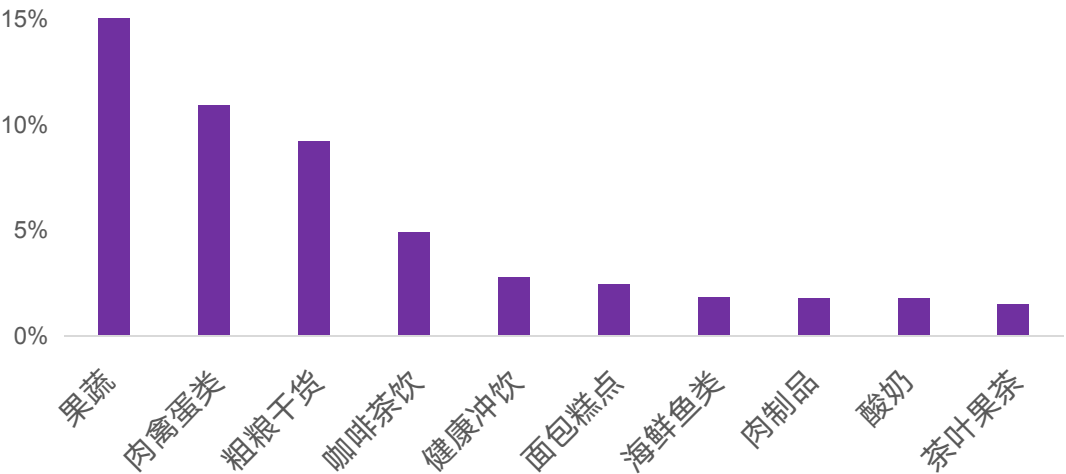


fast and free的收腰设计 上身好绝，**很显腰臀比** 不管是健身还是骑行 只要看到自己**显瘦**的身材
阅读量：14.3w
互动量：4,228

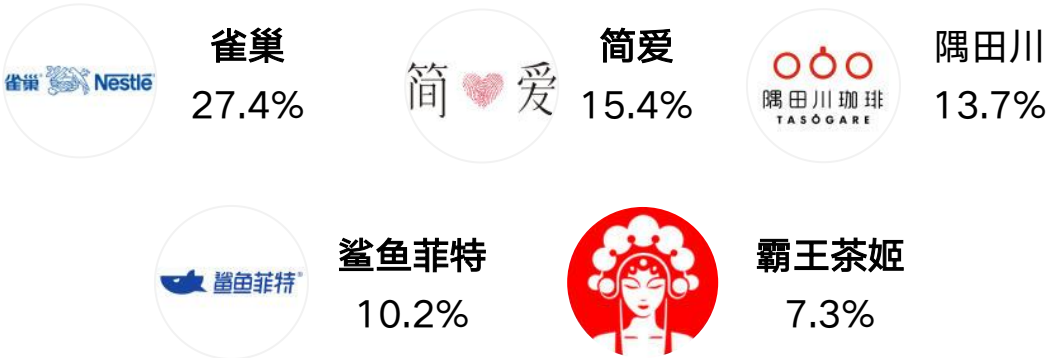
热门品牌： 食品饮料推出低卡低热量单品迎合市场需求



主要提及品类： 果蔬、肉禽蛋类和粗粮类饮食



热门提及品牌： 食品饮料推出低卡低热量食品迎合市场需求



热门达人： 分享一人食、干净饮食类的达人关注度高



兴趣内容： 营养成分、如何补充蛋白质类内容受到关注，注重如何通过健康饮食达到健身和养生的效果



source： 艺恩营销智库，数据统计周期：2024年3月-2025年2月（抖音、小红书、微博等社媒渠道）

内容特点：以健康饮食法科普分享和真实记录健身饮食前后效果对比为主



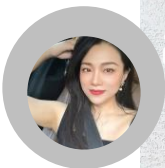
热门笔记内容类型

穿搭
饮食
补剂
装备



健康饮食法分享

运动前、运动后，运动中饮食攻略，助力健身效果加倍



运动前后怎么吃？

1 运动前2-3小时（正餐级补充）

-搭配公式：复合碳水+优质蛋白+少量脂肪

⚠️ 避坑：避免高脂肪（如油炸食品），防止消化不良！

-推荐搭配：

1

-全麦三明治+纯牛奶
(鸡胸肉/鸡蛋+生菜)

2

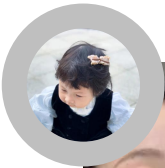
-荞麦面+煎蛋+无糖豆浆

3

-杂粮饭+卤牛肉+凉拌菠菜

记录健身饮食日常类内容

以真实体验，前后对比效果，分享健康饮食类内容



- 低卡低脂餐
- 减肥减脂吃这些
- 减脂一人食

- 三分吃七分练
- 168饮食法
- 5+2轻断食

品牌种草：简爱布局热量评测类、健身减脂分享类内容，种草健身兴趣人群



热门笔记类型



运动健身
58.6%

美食分享
37.2%

知识科普
8.5%



种草平台
小红书 87%



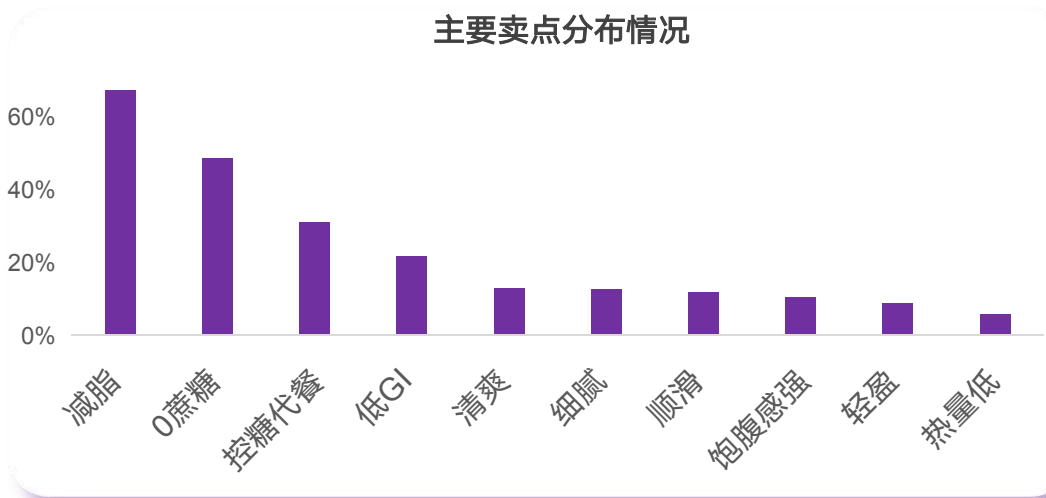
相关笔记量
462篇



商业笔记量
135篇

减脂、空糖、低GI等产品卖点热度高

主要卖点分布情况



热量评测类内容，强化产品控糖代餐的概念



减脂期可以喝的
酸奶简爱无糖轻
食酸奶·0蔗糖
无糖! 配料表只
有生牛乳和菌种,
非常干净!

阅读量: 25.9w
互动量: 1.4w



一张图帮你了解
酸奶怎么选
YYDS 配料只有
牛奶和发酵菌,
保留了酸奶的天
然风味和营养
阅读量: 52.3w
互动量: 1.0w

健身减脂期美食分享，通过健身效果对比强化卖点认知



小基数瘦18斤经
验分享-饮食篇
吃的是简爱0%轻
食酸奶, 配料表
很干净, 0蔗糖,
0代糖, 0添加剂
阅读量: 13.5w
互动量: 6,190

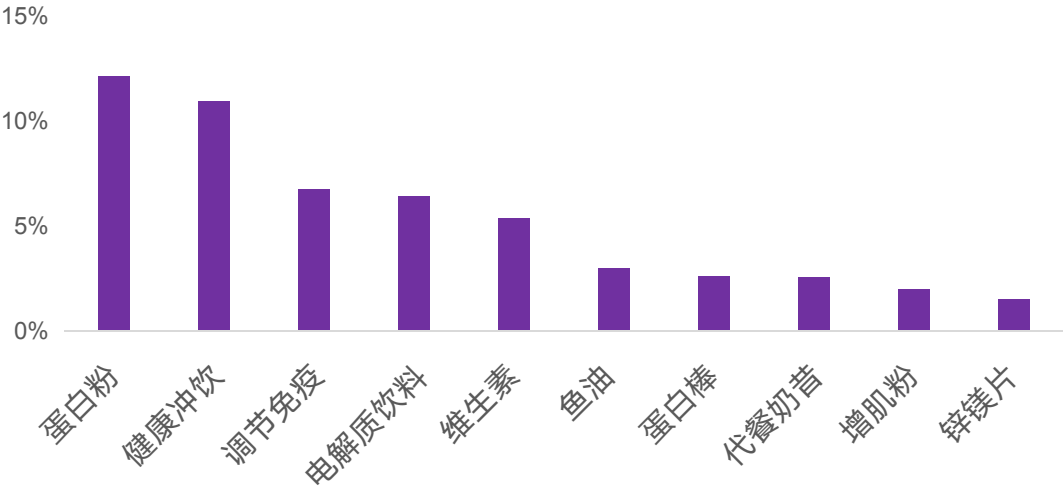


早餐这样吃巨掉
称 | 减脂酸奶碗
教程合集
简爱轻食酸奶0%
蔗糖款, 配料表
真的很干净
阅读量: 8.7w
互动量: 5,295

热门品牌：斯维诗、康比特等品牌的蛋白粉、健康冲饮类产品为主



主要提及品类：蛋白粉、健康冲饮、电解质饮料



热门提及品牌：以斯维诗、康比特等老牌营养品为主



热门达人：分享自用好物、营养补剂功效类达人互动高

胡噜胡噜ting

女生练臀 顺序真的很重要

VIFIT乳清蛋白粉：一款专注于女性营养，为女性打造的蛋白粉

贺bro的健身日常

当你收到女朋友送来的蛋白粉时

自律一只猫

古法瘦背 别笑 真有用!

21金维他桃花瓶很适合中国成年女性补充日常所需营养

兴趣内容：对蛋白粉、维生素等补剂成分需求热度高，希望通过补剂摄取增强健身塑形的效果



source：艺恩营销智库，数据统计周期：2024年3月-2025年2月（抖音、小红书、微博等社媒渠道）

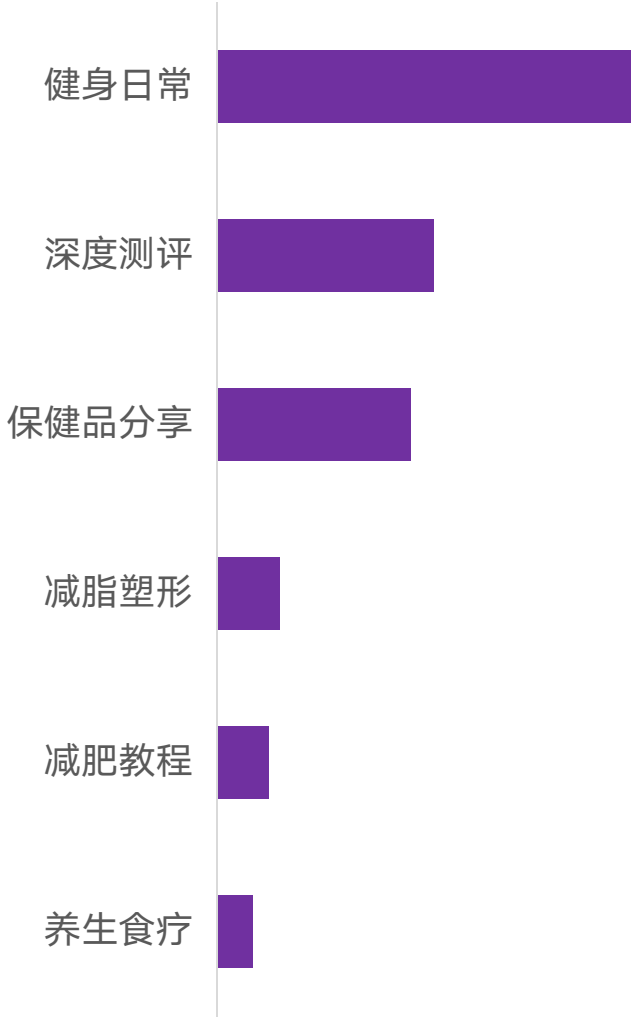
内容特点：以健身日常场景的产品植入和专业的对比评测类内容为主



热门笔记内容类型

「健身-营养补剂」相关内容红书平台互动量TO10内容

穿搭
饮食
补剂
装备

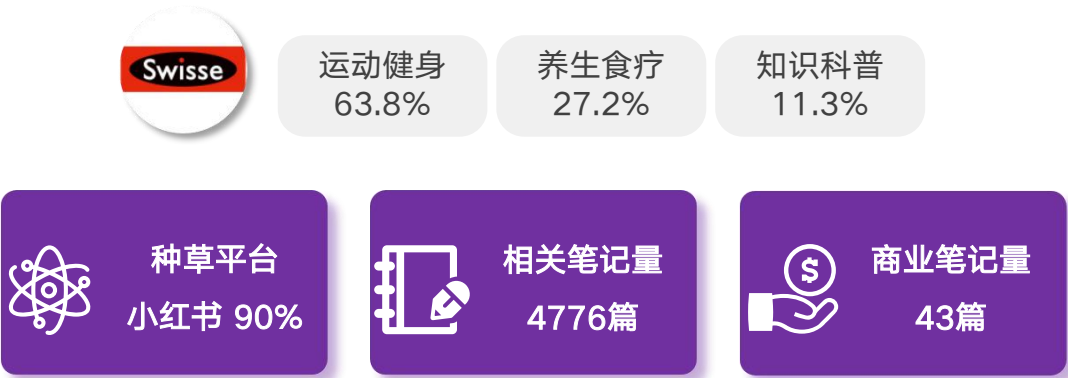


达人昵称	达人类型	粉丝量	内容摘要	发布时间	互动量	互动量/粉丝量
贺bro的健身日常	运动健身	10.0w	当你收到女朋友送来的蛋白粉时	2024-04-22	17.6w	1.8
欧阳春晓Aurora	运动健身	293.5w	瘦手臂 易如反掌 10分钟告别上肢赘肉	2024-06-07	12.5w	0.0
胡噜胡噜ting	运动健身	23.7w	女生练臀全顺序流程 看这一篇就够了!	2024-04-08	9.3w	0.4
WangYanXi	运动健身	1.5w	翘臀跟练 让臀部duangduang~	2024-07-12	8.4w	5.6
自律一只猫	运动健身 医疗健康	91.3w	古法顺气操 做一次，年轻一次	2024-11-09	7.0w	0.1
Ms.嘉嘉	运动健身 美妆	14.0w	芭蕾舞演员的钱都花在哪了?	2024-04-21	6.6w	0.5
小暖	运动健身	22.7w	建议女生一定要练背!!	2024-04-06	5.7w	0.3
二困羊羊	运动健身	6.9w	普女撸铁半年后变化有多大...	2025-01-04	5.5w	0.8
爱薇宝	运动健身	5.1w	女生练臀全流程 臀部顺序安排真的很重要	2024-05-31	5.0w	1.0
努力变好的yy	运动健身	12.6w	内调提高代谢养成易瘦体质! 脂更轻松	2024-05-13	4.9w	0.4

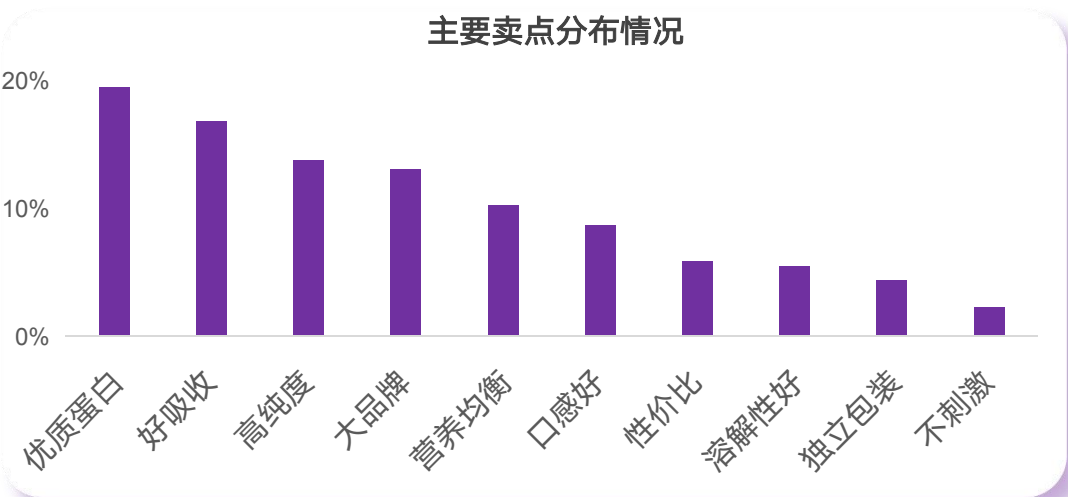
品牌种草：斯维诗以深度评测类内容和真实使用体验类内容进行种草布局



热门笔记类型



优质蛋白、好吸收、高纯度成为主要卖点



深度测评类内容，多维度对比产品功效

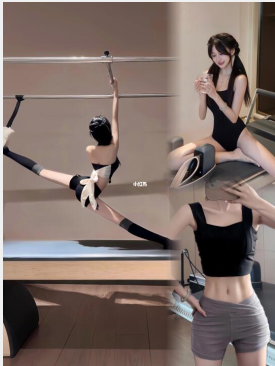


女生运动怎么吃
5款蛋白粉深度测评
口味偏甜 溶解快，冲泡好，速溶粉质，吸附力强
阅读量：7.4w
互动量：5,443

品牌	名称	蛋白质含量	碳水化合物	脂肪	其他成分
Swisse	Swisse 4倍鱼油	80%	10%	5%	维生素D3
Swisse	Swisse 4倍鱼油	80%	10%	5%	维生素D3
Swisse	Swisse 4倍鱼油	80%	10%	5%	维生素D3
Swisse	Swisse 4倍鱼油	80%	10%	5%	维生素D3
Swisse	Swisse 4倍鱼油	80%	10%	5%	维生素D3

蛋白粉最简单的挑选公式！看这篇就够了!!swisse蛋白粉一种动物蛋白+蛋白质含量99%
阅读量：11.2w
互动量：1,077

融合健身场景，以使用感受、产品功能直接种草



165/88，这样练腰真的好看！
Swisse蛋白粉纯乳清蛋白 喝1勺蛋白粉约等于11杯牛奶的乳清蛋白摄入
阅读量：9.0w
互动量：5,399



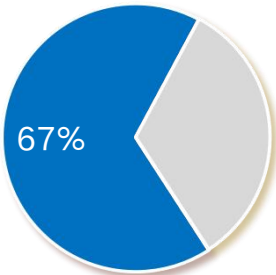
4x助力肌肉，除了训练？
Swisse4倍鱼油胶囊约等于48片金枪鱼的Omega-3含量。
4倍高含量，助力健身效果
阅读量：6.4w
互动量：3,507

热门品牌：以家用健身器材类、智能穿戴类和app记录类品牌为主

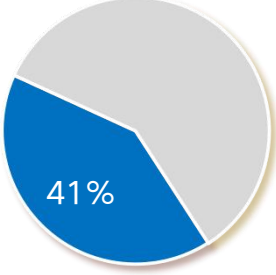


主要提及品类与品牌

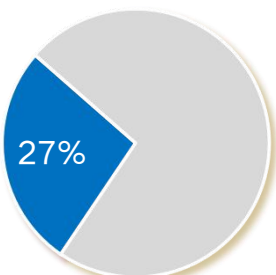
健身器材类



智能穿戴类



运动app类



热门达人：分享app跟练教程、智能穿搭评测内容的达人热度高



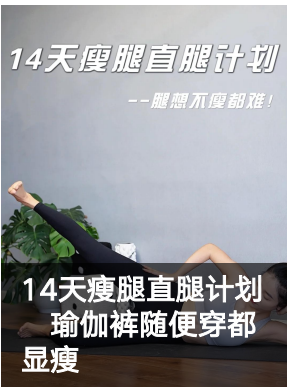
月亮起床了



热栗栗



金金的减脂日记



兴趣内容：对于家用健身器材、辅助进行拉伸的器具、能够记录运动训练的智能手环等内容兴趣度较高



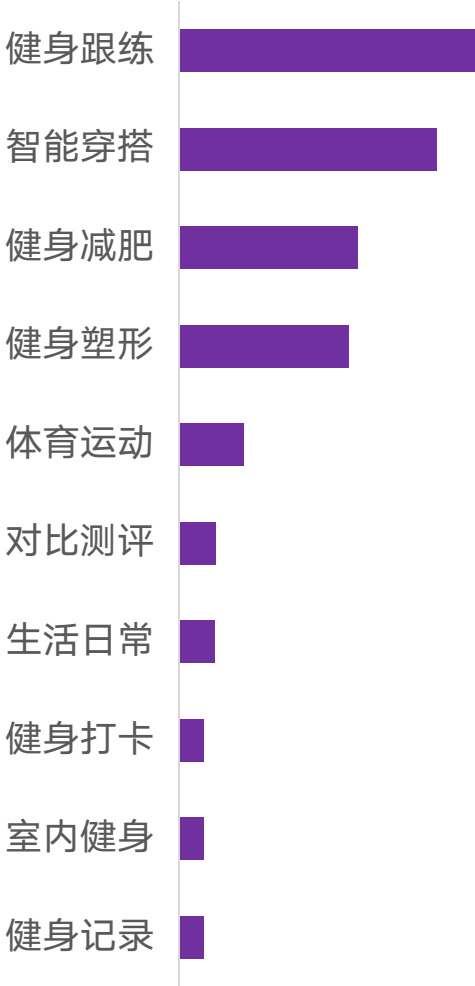
source：艺恩营销智库，数据统计周期：2024年3月-2025年2月（抖音、红书、微博等社媒渠道）

内容特点：以健身跟练类教学内容和智能装备使用体验类内容为主



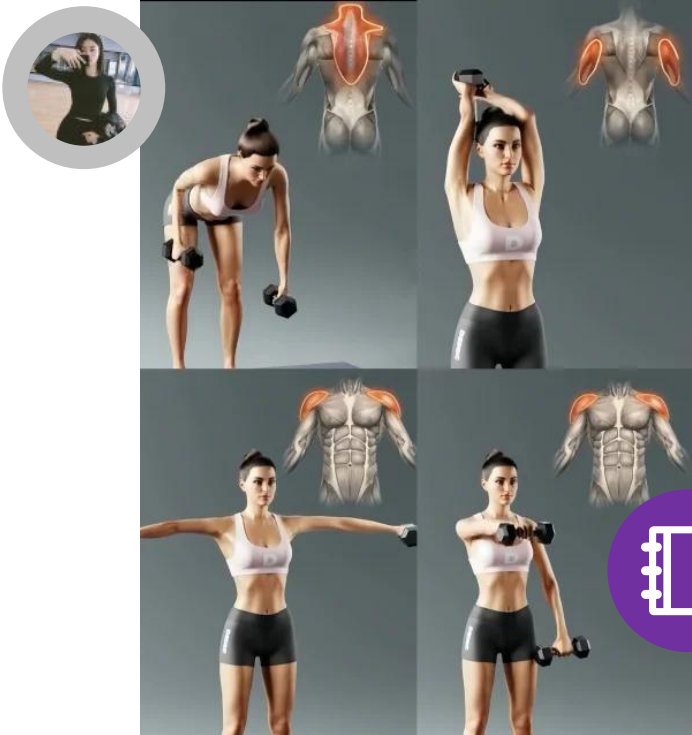
热门笔记内容类型

穿搭
饮食
补剂
装备



健身跟练类教学内容

将健身器材使用等融入健身跟练讲解当中



智能装备使用体验

以真实体验，记录智能装备满足运动人群多样化记录需求



618智能手表推荐

数码好物分享

我与AppleWatch的日常

一对哑铃练全身

哑铃健身

翘臀不粗腿训练

source：艺恩营销智库，数据统计周期：2024年3月-2025年2月（抖音、小红书、微博等社媒渠道）

品牌种草：keep以跟练视频为主种草，纪念奖牌等创意玩法提供情绪价值

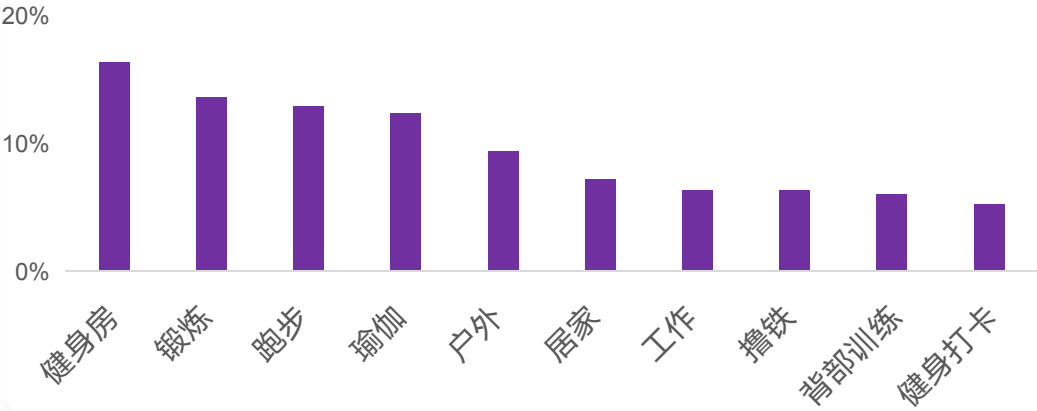


热门笔记类型



健身房、日常锻炼、跑步打卡等成为使用keep的主要场景

主要健身场景



跟练视频类内容，将健身技巧、健身器具等融入其中



如何一副哑铃练全身 最近新入了一套keep哑铃，小巧精致、不戴手套也不磨手
阅读量：6.8w
互动量：4,775



Keep全新升级的功能好牛！让运动变得更轻松！添加日程里**选好课程和训练计划**（可以记录饮食）
阅读量：4.2w
互动量：1,234

发起纪念奖牌等创意玩法，吸引用户运动打卡，提供情绪价值



汪！线条小狗系列**生日线上跑**抢先上线！
阅读量：17.2w
互动量：1.3w



闺蜜一句喜欢基德，**我怒跑1.412公里**！To闺蜜
阅读量：15.9w
互动量：2.2w

source：艺恩营销智库，数据统计周期：2024年3月-2025年2月（抖音、小红书、微博等社媒渠道）

www.endata.com.cn

