گزارش سالانه

۱۴۰۲

فهرست

تاریخچه کرفس ۴

اپلیکیشن کرفس در یک نگاه ۵

کاربران کرفس ۹

رفتار کاربران کرفس ۱۹

هدف‌گذاری کاربران کرفس ۲۵

محبوب‌ترین‌های کاربران کرفس ۲۹

شبکه‌های اجتماعی کرفس ۵۵

پشتیبانی کرفس ۶۳

تاریخچه کرفس

کرفس، از سال ۱۳۹۳ با یک تیم ۴ نفره کارش رو شروع کرد. ایده این پروژه از تجربه شخصی مدیر عامل بود که به خاطر افزایش وزن خود، به دنبال راهی مناسب برای کاهش وزن می‌گشت و موفق شد با استفاده از روش کالری‌شماری تا ۱۰ کیلوگرم از وزنش رو کم کنه. از اونجایی که پایگاه داده‌های کاملی برای غذاهای ایرانی وجود نداشت، خودش مجبور به وارد کردن مواد تشکیل‌دهنده غذاها در اکسل و محاسبه کالری غذاها شد. این نیاز موجب شکل‌گیری ایده کرفس شد تا یک پایگاه داده جامع و کامل برای ارزش غذایی غذاهای ایرانی فراهم بشه.

در ابتدا ایده اصلی کرفس فقط به کالری‌شماری محدود می‌شد، اما با گذشت زمان و به درخواست کاربران و تحقیقات بازاریابی تیم کرفس، قابلیت‌های جدید و بیشتری به این اپلیکیشن اضافه شد تا جایی که در حال حاضر کرفس به یک اپلیکیشن کامل برای داشتن سبک زندگی سالم و رسیدن به تناسب اندام تبدیل شده.

یکی از نقاط قوت همیشگی کرفس، برقراری ارتباط موثر با کاربران و تولید محتوای قوی و مرتبط بوده. این گزارش برای اولین بار توسط تیم کرفس تهیه میشه و هدفش انعکاس داده‌های جالب و مفید درباره وضعیت کاربران این اپلیکیشنه. لازم به ذکره که با توجه به حجم بالای داده، بعضی از آمارها تخمینی هستند. امیدواریم از خوندن این گزارش لذت ببرید.

۱ اپلیکیشن کرفس در یک نگاه

با کرفس، سالم و متناسب باش!

این شعار به این معنیه که کرفس فقط برای لاغر شدن نیست! به طور کلی هر کسی که تمایل به کاهش وزن یا افزایش وزن داره یا وزنش نرماله و می‌خواد سبک زندگی سالمی رو دنبال کنه، می‌تونه از اپلیکیشن کرفس استفاده کنه.

به طور خلاصه کرفس با توجه به مشخصات کاربران، میزان کالری مجاز برای رسیدن به وزن هدفشون رو محاسبه می‌کنه. همچنین مقدار پروتئین، کربوهیدرات و چربی که هر کاربر با توجه به مشخصاتش باید دریافت کنه رو بهش پیشنهاد میده.

به علاوه کاربران کرفس می‌توانند از برنامه‌های غذایی کرفس برای لاغری، چاقی و تثبیت وزن استفاده کنن و از برنامه‌های غذایی خاص کرفس مثل فستینگ، کتوژنیک، مدیترانه‌ای، پروتئین و ... برای شوک به بدن و خروج از استاپ وزن استفاده کنند.

کاربران کرفس می‌توانند هر روز مقدار آبی که می‌نوشند رو تو برنامه ثبت کنند و بخش یادآور آب رو فعال کنند تا کرفس سر ساعت بهشون یادآوری کنه تا آب بخورند.

تعداد قدم‌های برداشته شده در هر روز هم به صورت خودکار در قدم‌شمار کرفس ثبت میشه و کاربران می‌تونن کالری پیاده‌روی که انجام دادن رو تو کرفس ثبت کنند.

دستور پخت بیش از ۱۵۰ غذای سالم و متنوع به همراه ارزش غذایی آن‌ها هم در کرفس وجود داره که کاربران می‌توانند در صورت نیاز ازشون استفاده کنند.

همچنین امکان مشاهده کلاس‌های ورزشی متنوع به همراه مربی برای کاربران کرفس وجود داره. این کلاس‌ها برای سطوح مبتدی و پیشرفته طراحی شده و میزان کالری‌سوزی هر کلاس هم با توجه به مشخصات کاربر محاسبه شده.

قابلیت‌های اپلیکیشن کرفس

۱ ماکروشماری

محاسبه مقدار کالری، پروتئین، کربوهیدرات و چربی مصرفی

۲ میکروشماری

محاسبه مقدار فیبر، قند، سدیم، پتاسیم، منیزیوم، کلسیم، فسفر، آهن و ... مصرفی

۳ پیشنهاد میزان مصرف

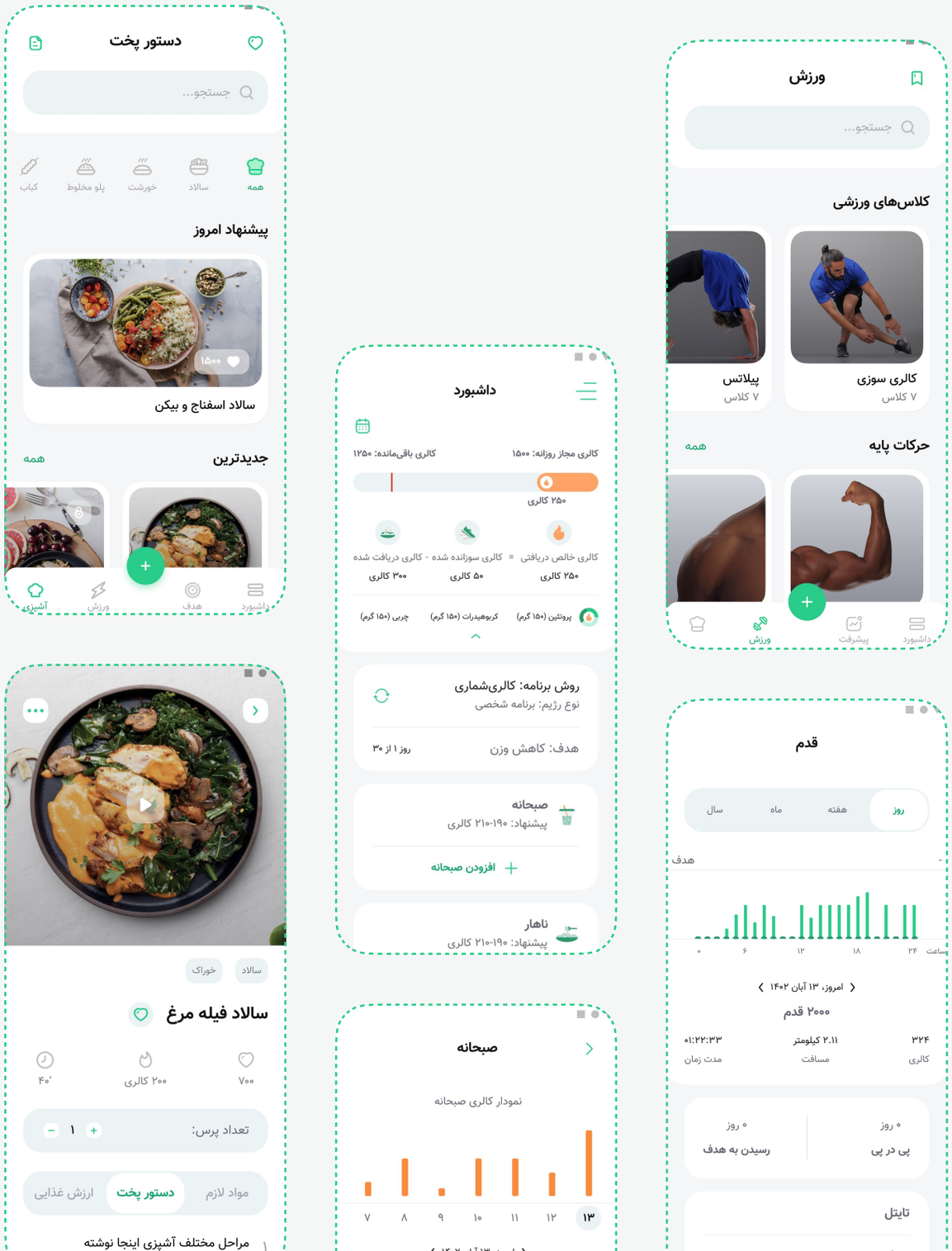
محاسبه میزان مناسب مصرف ریزمغذی و درشت‌مغذی‌ها

۴ ارائه برنامه غذایی

تنظیم برنامه غذایی منعطف برای کاهش وزن، افزایش وزن، تثبیت وزن، بارداری و شیردهی

۵ گزارش پیشرفت

امکان مشاهده و دنبال کردن مسیر پیشرفت به همراه نمودار تغییرات وزنی



۶ داشبورد شخصی

مدیریت روزانه سلامت در سریع‌ترین و آسان‌ترین حالت ممکن

۷ دستور پخت

دسترسی به بیش از ۱۵۰ دستور پخت متنوع و سالم به همراه ارزش غذایی کامل آن‌ها

۸ کلاس ورزشی

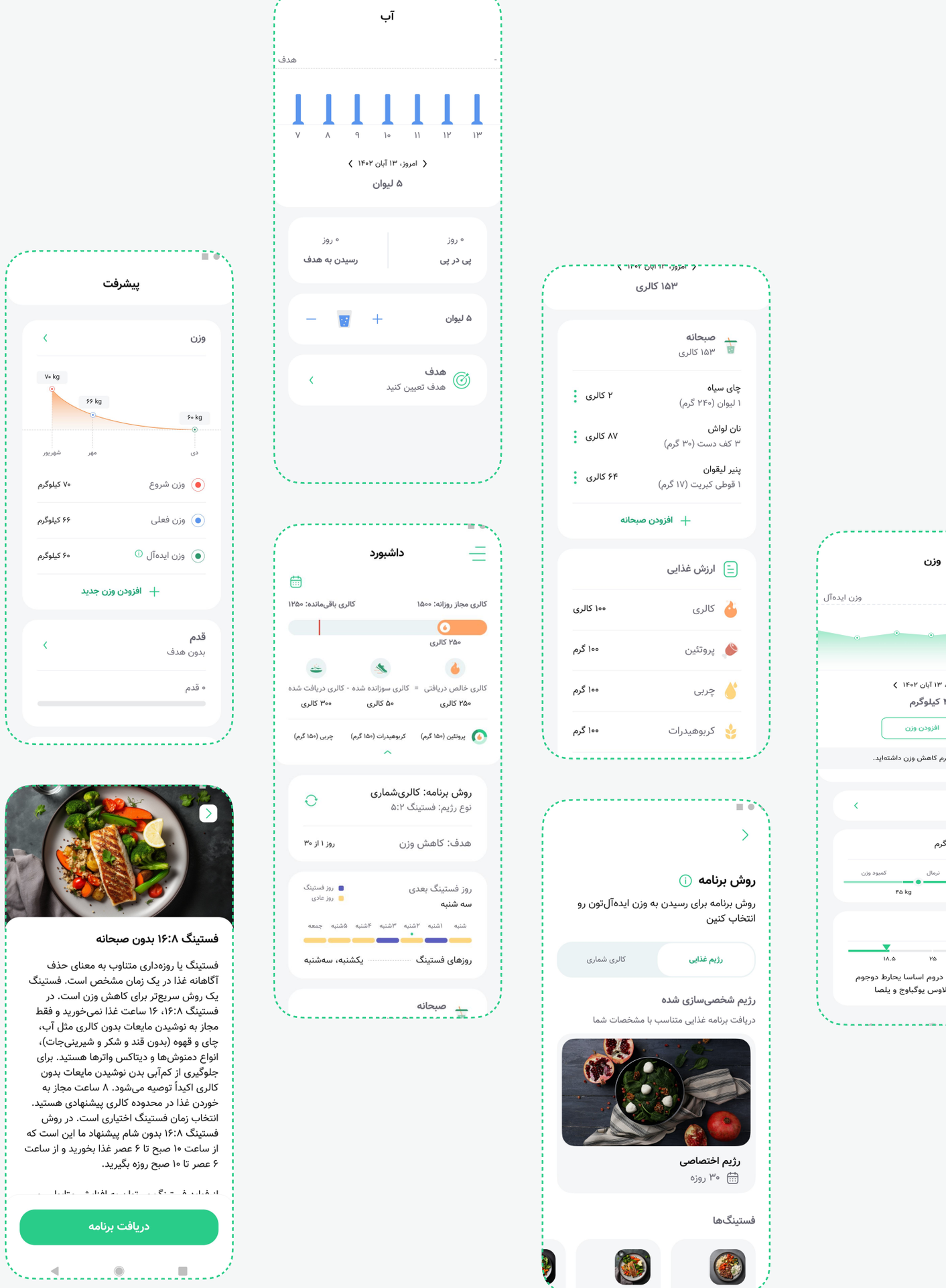
دسترسی به بیش از ۸۰ کلاس ورزشی با سطح‌بندی مختلف به همراه میزان کالری‌سوزی آن‌ها

۹ آب شمار

تنظیم یادآور برای نوشیدن آب و تنظیم هدف برای میزان آب مصرفی روزانه

۱۰ قدم شمار

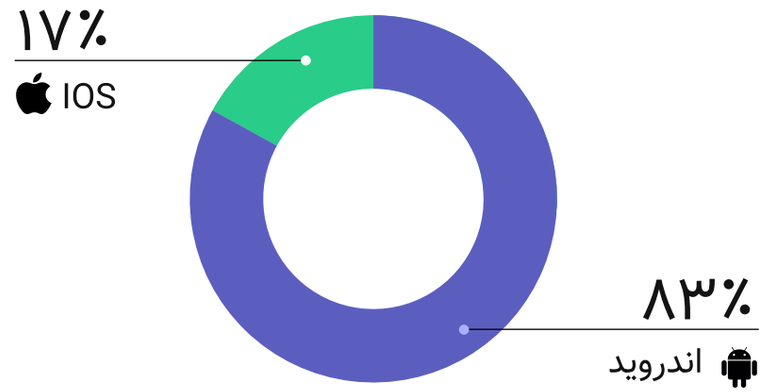
تنظیم هدف برای میزان قدم روزانه



۲ کاربران کرفس

۷۰۰,۰۰۰+ نفر
تعداد ثبت نام

به خانواده‌ی **۵ میلیونی** کرفس اضافه شدند.



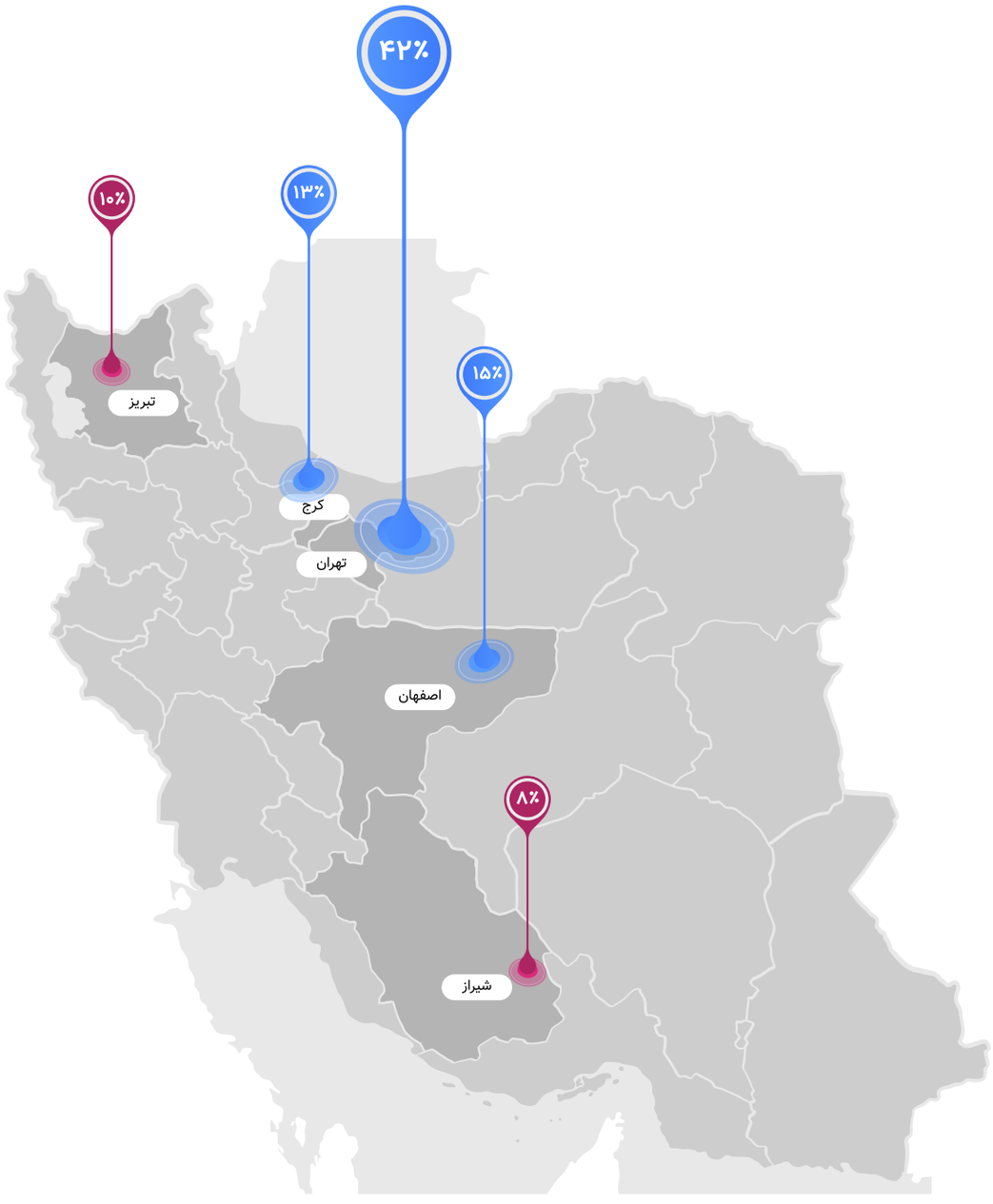
کافه بازار
۴.۴ ★

گوگل پلی
۴.۳ ★

مایکت
۴.۶ ★

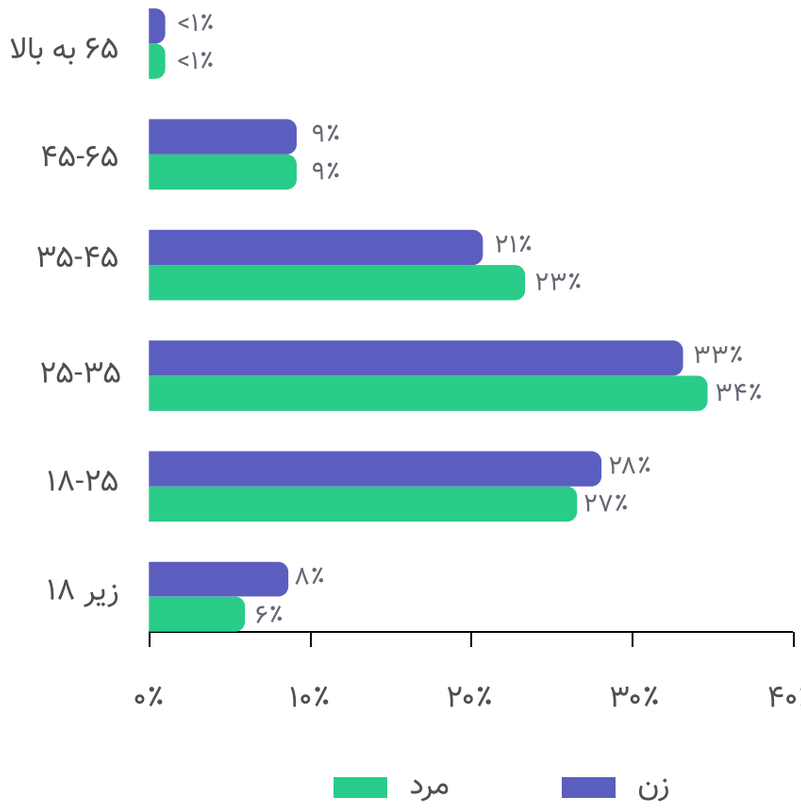
اپ استور
۴.۵ ★

پراکندگی جغرافیایی



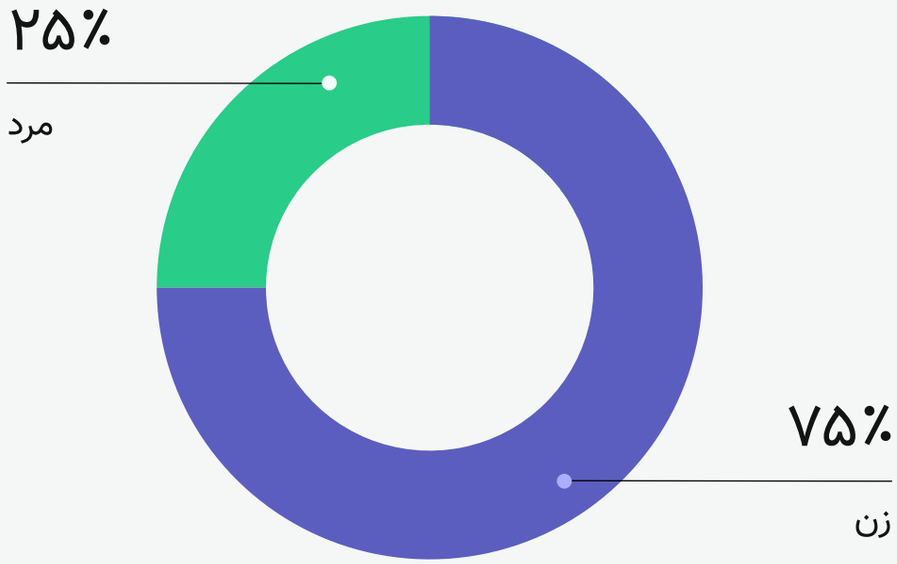
کرفس افتخار داره که تو تمام شهرهای کوچک و بزرگ ایران کاربر فعال داره. در سال ۱۴۰۲ بیشترین کاربران کرفس ساکن شهرهای تهران، کرج، اصفهان، تبریز و شیراز بودند.

بازه سنی



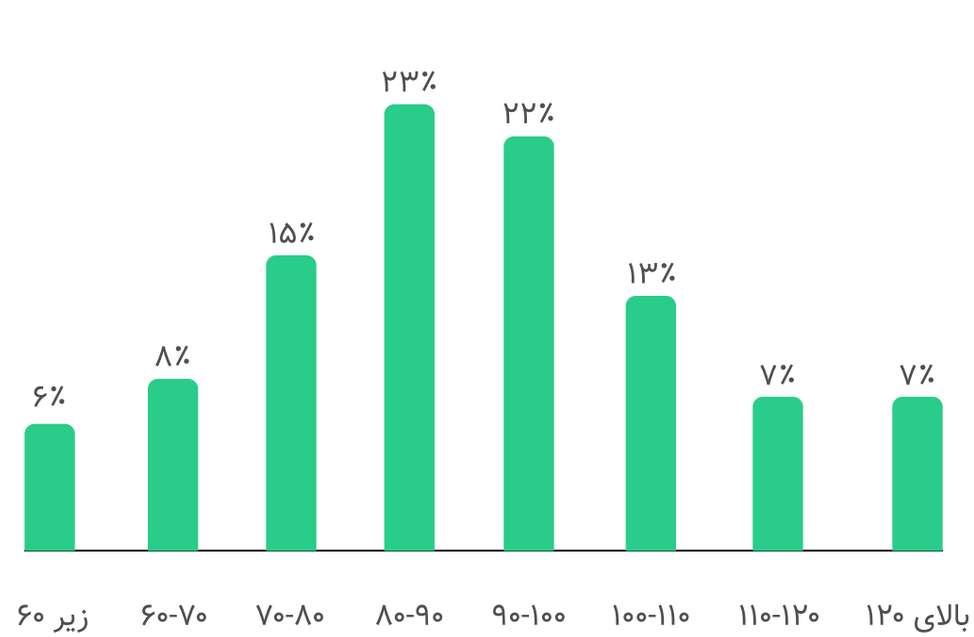
بیشترین کاربران کرفس خانم‌ها و آقایان در بازه سنی ۲۵-۳۵ سال هستند

جنسیت

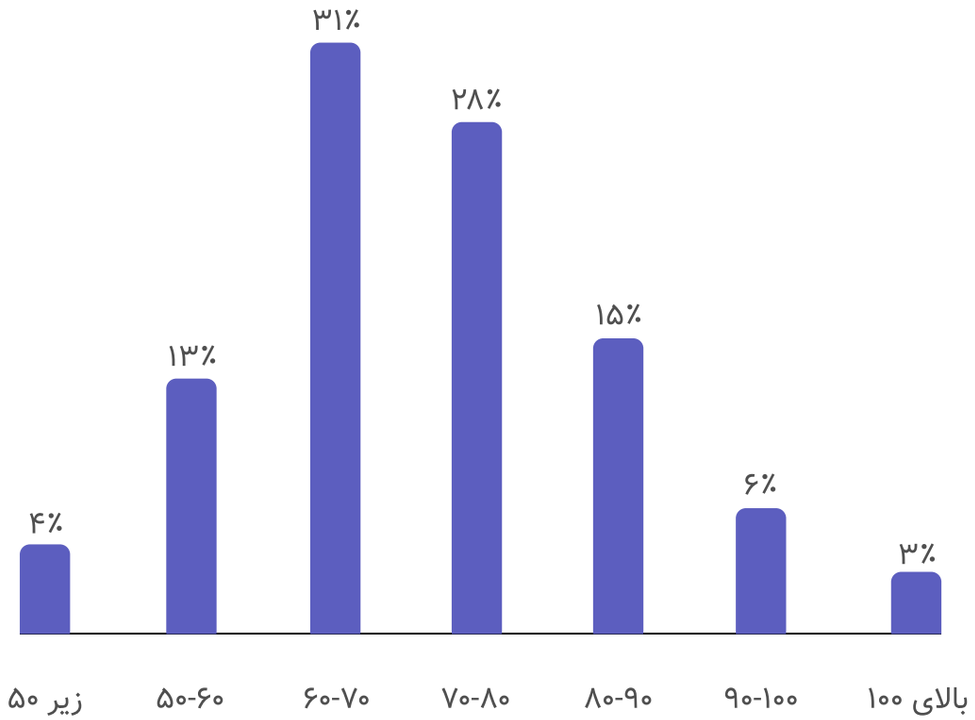


تعداد کاربران خانم کرفس با اختلاف زیادی از تعداد کاربران آقا بیشتره

بازه وزنی



مرد



زن

بیشترین کاربران خانم کرفس در بازه وزنی ۶۰-۸۰ کیلوگرم و بیشترین کاربران آقا در بازه وزنی ۸۰-۱۰۰ کیلوگرم هستند

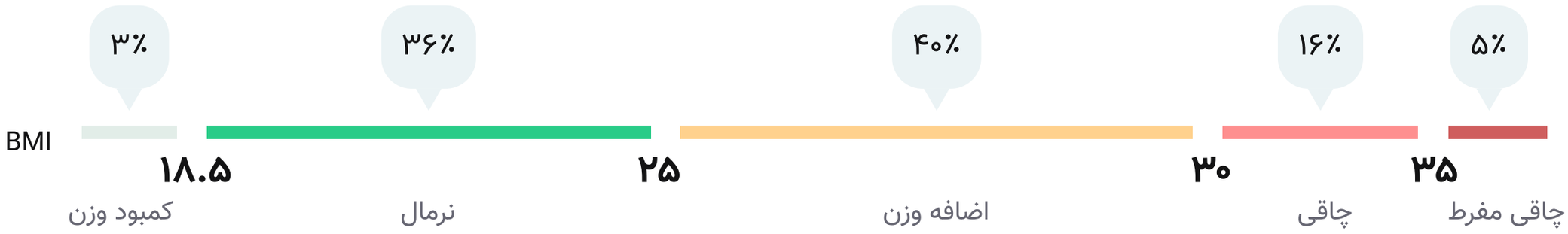
BMI در بازه‌های مختلف

BMI یا شاخص توده بدنی یک معیار ساده برای ارزیابی میزان چاقی و لاغری افراد بر اساس وزن و قد اوناست. برای محاسبه BMI، باید وزن (به کیلوگرم) رو تقسیم بر مجذور قد (به متر) کنین. عدد به دست اومده نشون میده وزن شما در محدوده سالم (نرمال) قرار داره یا نه. همون‌طور که مشخصه بیش از ۶۰٪ کاربران کرفس دچار اضافه وزن هستند.

مرد



زن



تعداد زنان باردار و شیرده



۳,۵۱۸

زنان باردار



۱۵,۶۹۹

زنان شیرده

میزان کالری دریافتی لازم برای خانم‌ها در دوران بارداری و شیردهی متفاوته. کرفس این امکان رو به خانم‌ها میده در صورت بارداری یا شیردهی، تاریخ شروعش رو مشخص کنند تا کالری مناسب این دوران براشون حساب بشه.

از اونجایی که تغذیه دوران بارداری و شیردهی برای سلامت مادر و فرزند اهمیت زیادی داره، امکان انجام فستینگ و رژیم‌های خاص کرفس در این دوران برای خانم‌ها غیرفعاله.

افراد گیاه‌خوار

برنامه‌های غذایی کرفس در حالت معمولی شامل انواع گوشت هستند. اگر کاربری گزینه «گیاهخواری» رو انتخاب کنه، رژیم غذایی بدون انواع گوشت براش تنظیم میشه. این رژیم از نوع لاکتو-اوو هست به این معنی که خوردن انواع لبنیات و تخم‌مرغ در اون مجازه.

۲۵,۷۱۳
تعداد افراد گیاه‌خوار



حساسیت‌های غذایی

قبل از تنظیم رژیم غذایی از کاربران پرسیده میشه اگر به ماده غذایی حساسیت دارند یا دوست ندارند که تو برنامه غذایی‌شون باشه، اونا رو مشخص کنند. بیشترین حساسیت کاربران کرفس در سال گذشته به میگو، باقلا و کدوسبز بوده. لیست حساسیت‌های غذایی که تو اپلیکیشن کرفسه شامل این خوراکی‌هاست:

ماهی، باقلا، سویا، بادام زمینی، بادمجان، شیر، گردو، میگو، کدو سبز

۱ میگو 

۲ باقلا 

۳ کدوسبز 

بیماری‌ها

قبل از تنظیم رژیم غذایی از کاربران پرسیده میشه که اگه بیماری خاصی دارند، اونو مشخص کنند تا محدودیت‌های غذایی لازم در رژیمشون اعمال بشه. کبد چرب، کم‌کاری تیروئید و فشار خون بالا بیشترین بیماری‌های ثبت شده توسط کاربران کرفس در سال گذشته بودند. این لیست شامل این بیماری‌هاست:

کم‌کاری تیروئید، نقرس، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، کبد چرب، دیابت

۱ کبد چرب

۲ کم‌کاری تیروئید

۳ فشارخون بالا

۳ رفتار کاربران کرفس

زمان سپری‌شده در برنامه

کاربران به طور متوسط در هر دفعه باز کردن برنامه،
۵ دقیقه با کرفس کار می‌کنند.

۵ دقیقه
سشن تایم

تعداد غذاهای وارد شده

در سال گذشته در مجموع بیش از ۵۵ میلیون غذا در کرفس ثبت شده؛ این میزان غذا معادل **۱۳۸ قرن** غذای مصرفی یک نفره!!!
کاربری هم وجود داره که به تنهایی بیش از **۲۱ هزار** غذا تو کرفس ثبت کرده!

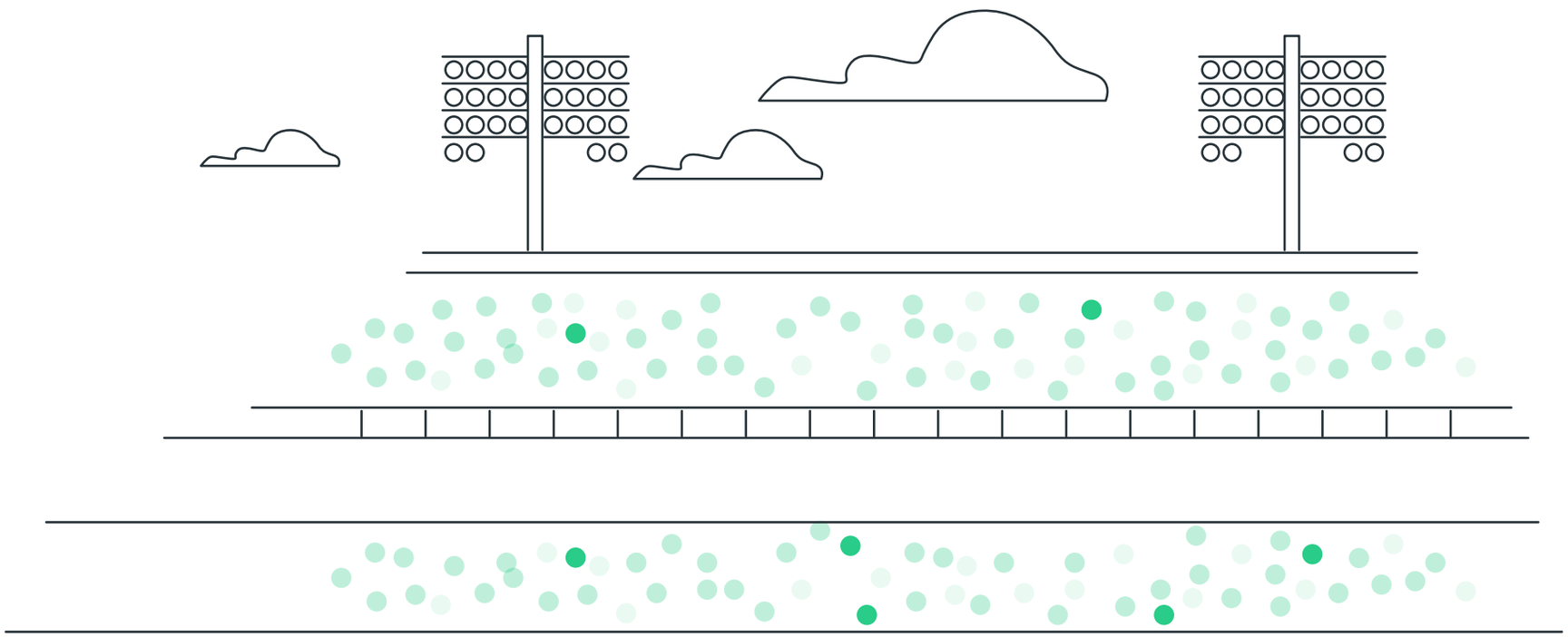
۵۵,۳۳۸,۷۷۴
تعداد غذاهای وارد شده

۲۱,۱۹۸
غذاهای ثبت شده توسط یک کاربر

تعداد فعالیت وارد شده

در سال گذشته در مجموع بیش از ۲۷۵ هزار فعالیت ورزشی در کرفس ثبت شده. این مقدار معادل حجم فعالیت و جنب و جوش کل تماشاچی‌های ورزشگاه آزادی در طی تماشای **۴ مسابقه** فوتباله.

۲۷۸,۶۵۴
تعداد فعالیت وارد شده



ظاهرا مرداد سال گذشته با اینکه خیلی گرم بوده، ماه محبوب کرفسیا برای ورزش کردن بوده! چون تو این روزها بیشترین تعداد ورزش در کرفس ثبت شده.

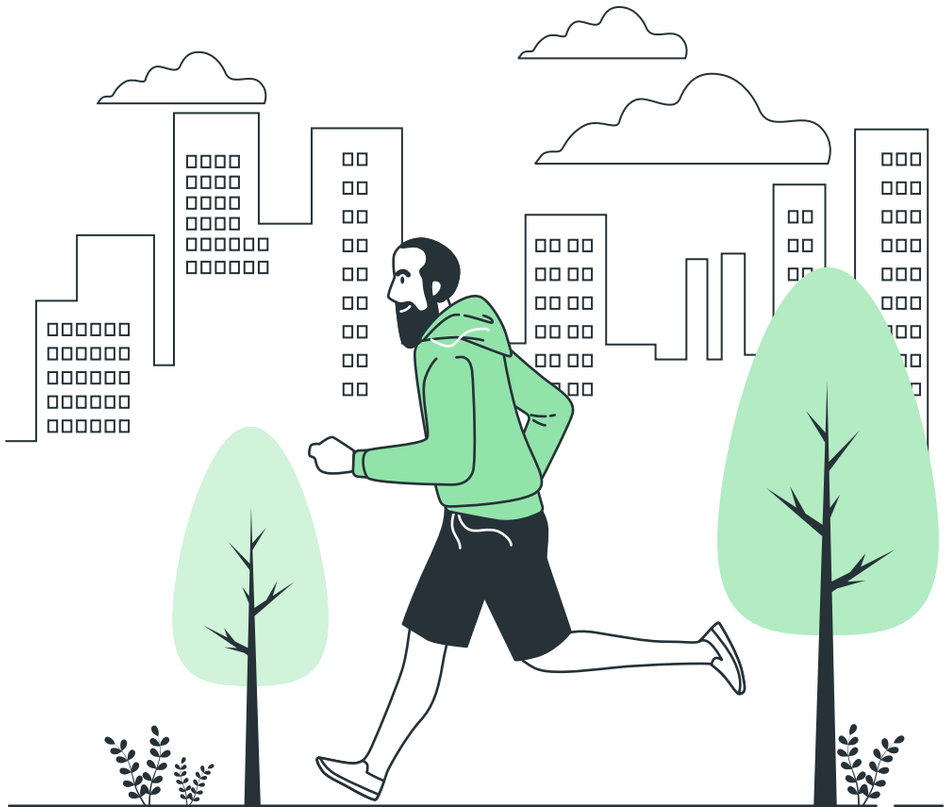
۱
۱۵ مرداد
۶,۷۴۵

۲
۸ مرداد
۶,۴۳۸

۳
۲۹ مرداد
۶,۴۳۶

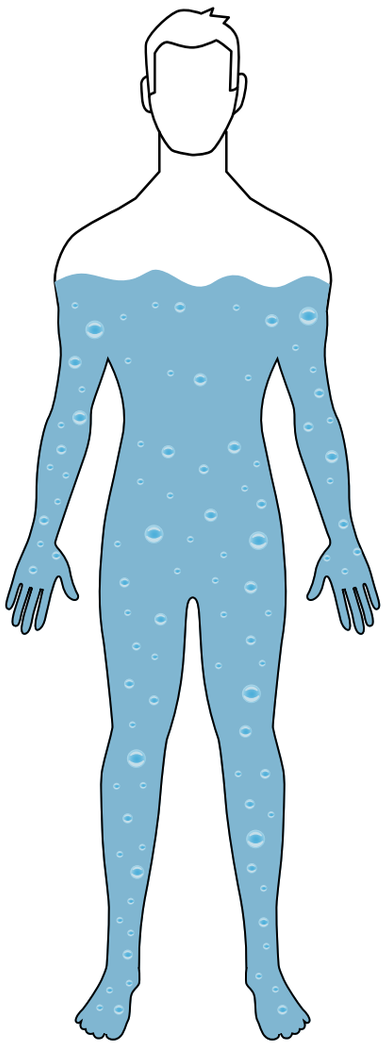
کاربری به تنهایی بیش از **۱۰۰۰** ورزش در کرفس ثبت کرده!

۱,۶۱۲
فعالیت ثبت شده توسط یک کاربر



تعداد آب وارد شده

در سال گذشته در مجموع بیش از ۸ میلیون لیوان آب در کرفس ثبت شده؛ این مقدار معادل آب موجود در بدن **۵۰ هزار** نفره!!!



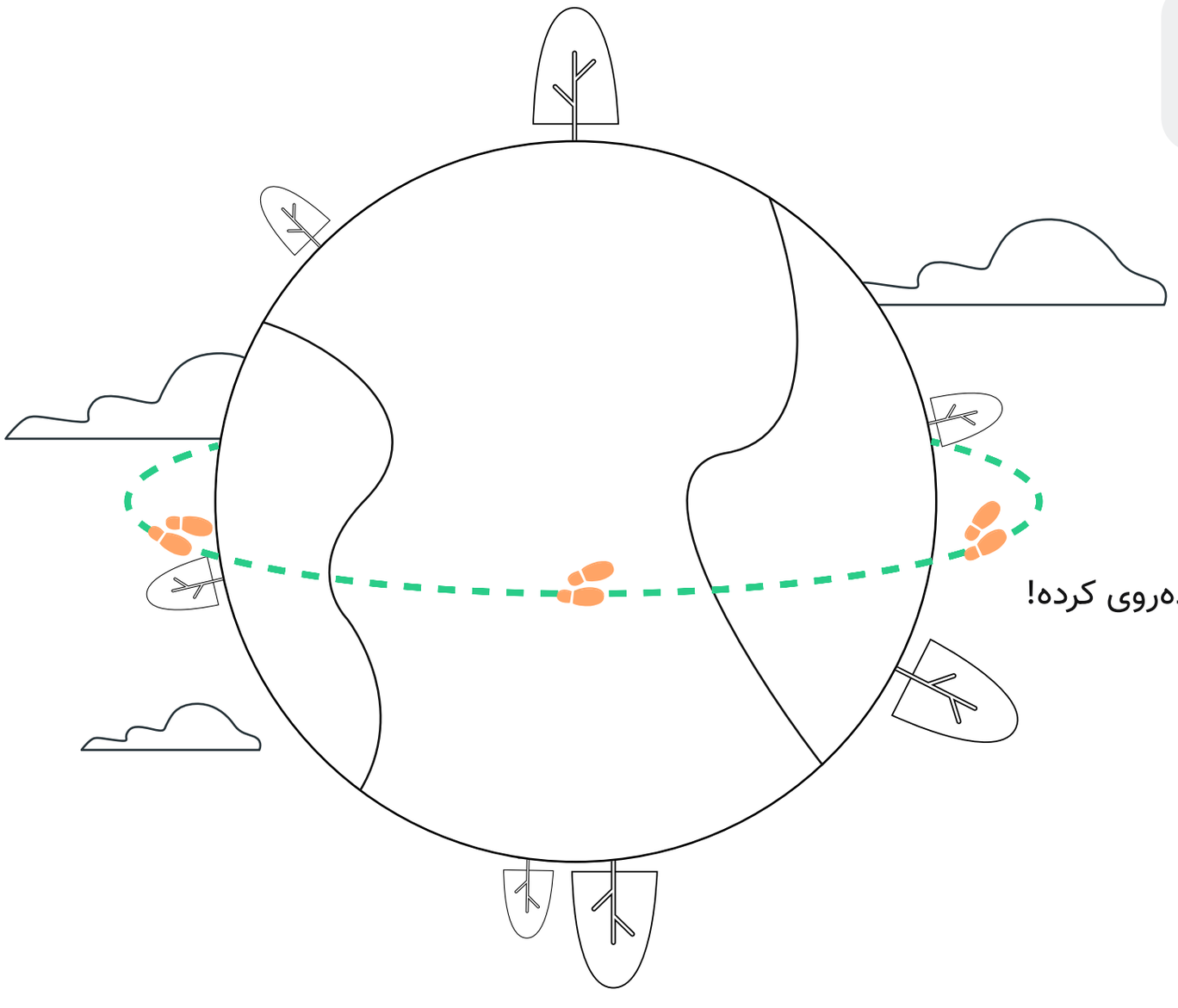
۸,۹۱۱,۵۷۰
تعداد آب وارد شده

۷ خرداد
ثبت بیشترین تعداد لیوان آب

× **۵۰,۰۰۰**

تعداد قدم‌های برداشته شده

در سال گذشته در مجموع بیش از ۲۴ میلیارد قدم با کرفس ثبت شده؛ این مقدار معادل اینه که **۴۷۵ بار** دور کره زمین راه بری!!!



۲۴,۱۱۶,۸۸۳,۵۸۰
تعداد قدم‌های برداشته‌شده

کاربری به تنهایی بیش از **۱ میلیون** قدم با کرفس پیاده‌روی کرده!

۱,۶۸۲,۲۶۹
قدم برداشته‌شده توسط یک کاربر

۴ هدف‌گذاری کاربران کرفس

هدف‌گذاری در کرفس

کرفس بعد از گرفتن مشخصات اولیه کاربران (جنسیت، سن، قد، وزن، سطح فعالیت) ازشون می‌پرسه که وزن هدفشون چند کیلوگرمه تا براشون کالری لازم برای رسیدن به وزن هدفشون رو محاسبه کنه.
کاربران برای رسیدن به وزن هدفشون می‌توانند از بین دو روش انتخاب کنند:
«روش کالری‌شماری» و «روش برنامه غذایی»

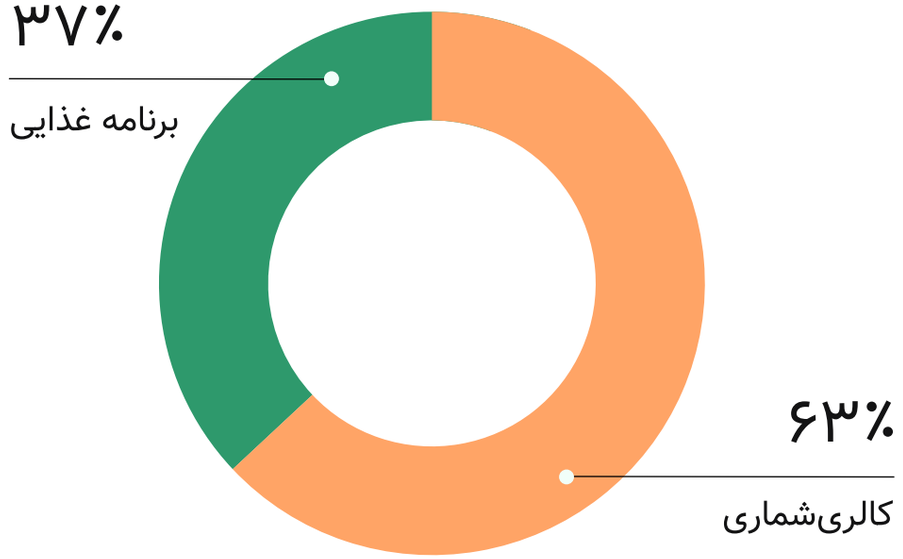
روش کالری‌شماری

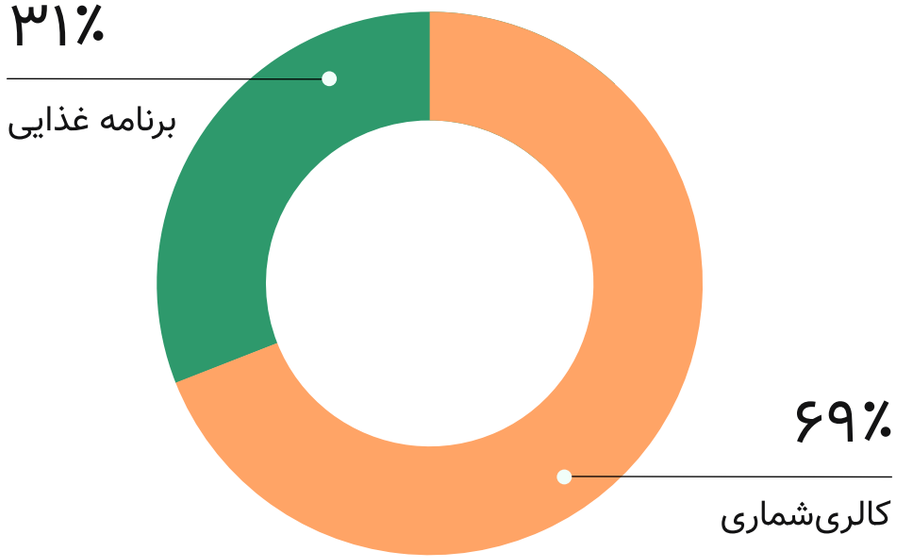
تو روش کالری‌شماری، انتخاب خوراکی‌هایی که در طول روز خورده میشه به عهده خود کاربره. فقط کافیه کالری مجاز روزش رو رعایت کنه تا بتونه به هدفش برسه.

روش برنامه غذایی

تو روش برنامه غذایی، بعد از پرسیدن حساسیت‌های غذایی و بیماری‌ها، به کاربر برنامه غذایی ۳۰ روزه داده میشه. برنامه هر روز شامل سه وعده اصلی و سه میان‌وعده‌ست.

ویژگی متمایز برنامه غذایی کرفس اینه که اگه کاربر غذای پیشنهادی برنامه رو دوست نداشت، بهش امکان تعویض پکیج داده میشه. در این صورت می‌تونه به لیستی از غذاهای متنوع دسترسی داشته باشه. کافیه اسم غذای دلخواهش رو جستجو کنه تا کرفس مقدار اون غذا رو براش محاسبه کنه. این قابلیت رژیم گرفتن با کرفس رو منعطف‌تر و راحت‌تر می‌کنه و باعث میشه کاربران بیشتر به رژیمشون پایبند بمونند.





مرد

زن

تعداد هدف‌گذاری بر اساس روش و جنسیت

+۶۷,۰۰۰ نفر	**+۱۴,۰۰۰ نفر**
تعداد هدف لاغری	تعداد هدف چاقی

بیشترین تعداد هدف تعیین شده در روزهای سال

همون‌طور که می‌شد حدس زد کاربران کرفس هم **«از شنبه»** شروع می‌کنند! **پنج‌شنبه‌ها** هم کمترین روز تعیین هدفه و معلومه کسی آخر هفته‌ها حال شروع کردن نداره!

۱۴ فروردین

اولین روز بعد از تعطیلات نوروز

۳۱۱

۲۶ فروردین

اولین شنبه بعد از تعطیلات نوروز

۲۰۹

۴ اردیبهشت

اولین روز بعد از ماه رمضان

۲۰۶

۹ اردیبهشت

اولین شنبه بعد از ماه رمضان

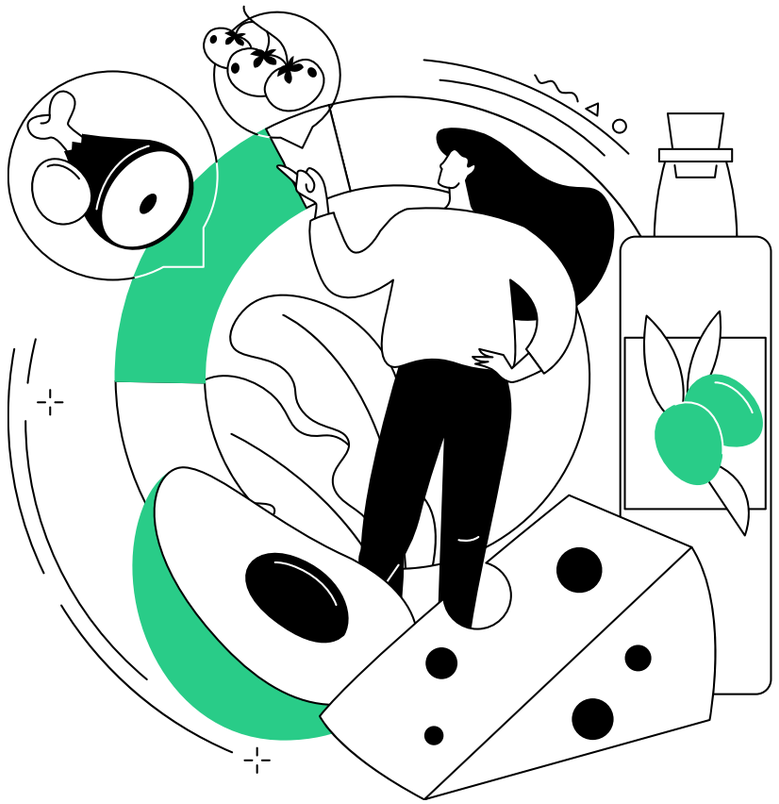
۲۰۱

۵ محبوب‌ترین‌های کاربران کرفس

محبوب‌ترین‌های کاربران کرفس

کاربران کرفس روزانه، خوراکی‌هایی که در هر وعده می‌خورند رو وارد اپلیکیشن کرفس می‌کنند تا مقدار کالری، پروتئین، کربوهیدرات، چربی و سایر ارزش غذایی اون خوراکی براشون محاسبه بشه.
همچنین مشخص می‌کنند که چه فعالیت ورزشی رو چند دقیقه انجام داده‌اند تا میزان کالری سوزانده شده اون فعالیت براشون محاسبه بشه.
در ادامه برای هر دسته‌بندی، سه مورد از بیشترین غذاها و فعالیت‌هایی که توسط کاربران در اپلیکیشن کرفس ثبت شده رو مشاهده می‌کنید.

خوراکی‌های محبوب



آمار مرتبط با بیشترین خوراکی‌هایی که توسط کاربران کرفس تو برنامه ثبت شده

محبوب‌ترین خوراکی

چای سیاه



خرما



نان لواش



محبوب‌ترین نان

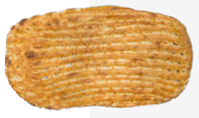
لواش



سنگک



بربری



محبوب‌ترین میوه

موز



خیار



پرتقال



محبوب‌ترین غذا

تخم مرغ پخته



پلو کته با روغن



سینه مرغ پخته



محبوب‌ترین نوشیدنی

- چای سیاه

- شیر ۱.۵٪ چرب

- قهوه اسپرسو


محبوب‌ترین خورشت

- قورمه سبزی

- قیمه سیب زمینی

- فسنجان


محبوب‌ترین بستنی

بستنی سنتی



بستنی وانیلی



بستنی شکلاتی



محبوب‌ترین لبنیات

پنیر سفید



ماست کم‌چرب



شیر ۱.۵٪ چرب



محبوب‌ترین غذای گیاهی

عدسی



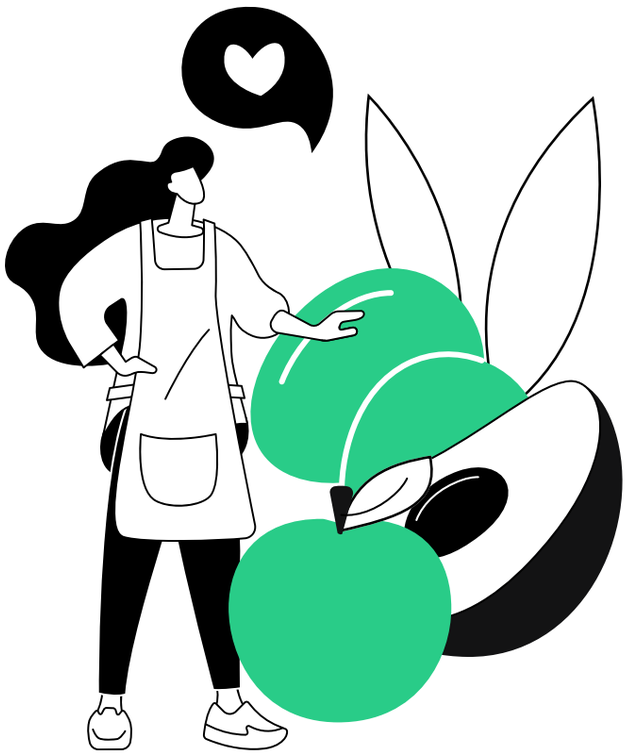
آش رشته



عدس پلو



میوه‌های محبوب



آمار مرتبط با محبوب‌ترین میوه‌های فصلی که توسط کاربران کرفس تو برنامه ثبت شده

بهار

۱ هندوانه 

۲ گیلاس 

۳ گوجه سبز 

تابستان

۱ زردآلو 

۲ گیلاس 

۳ شلیل 

پاییز

۱ نارنگی 

۲ انار 

۳ خرمالو 

زمستان

۱ نارنگی 

۲ کیوی 

۳ انار 

برندهای محبوب



اطلاعات تغذیه‌ای تعداد زیادی از محصولات کارخانه‌ای در کرفس وجود داره. در ادامه لیستی از برندهایی رو مشاهده می‌کنید که بیشترین برندهایی بودند که توسط کاربران کرفس ثبت شدند.



محبوب‌ترین پنیر

۱- پنیر سفید ایرانی پگاه



پگاه

۲- پنیر لیقوان گلپایگان



پگاه گلپایگان

۳- پنیر لبنه آنا کاله



Kalleh



محبوب‌ترین شیر

۱- شیر کم‌چرب پاک



۲- شیر کم‌چرب پگاه



۳- شیر کم‌چرب کاله





محبوب‌ترین ماست

۱- ماست موسیر دامداران



۲- ماست ایسلندی کاله



۳- ماست سون پرچرب کاله





محبوب‌ترین بیسکوییت

۱- بیسکوییت ساقه طلایی



۲- سبوسدار چند غله ستاک



۳- کاکائویی سبوسدار ستاک





محبوب‌ترین چیپس

۱- چیپس ساده مزمز



۲- پیاز جعفری مزمز



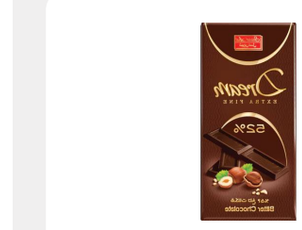
۳- سرکه نمکی چیتوز





محبوب‌ترین شکلات

۱- شکلات ۵۲٪ شیرین عسل



شیرین عسل

۲- شکلات ۹۶٪ پارمیدا



PARMIDA
Since 1998

۳- شکلات ۸۵٪ آیدین



آیدین



محبوب‌ترین سس

۱- سس هزارجزیره دلپذیر



دلپذیر
ازسال ۱۳۴۸

۲- مایونز بدون چربی کاله



Kalleh

۳- سس رنچ مهرام



مهرام



محبوب‌ترین تن ماهی

۱- تن ماهی شیلتون



۲- تن ماهی دلپذیر



۳- تن ماهی تحفه



محبوب‌ترین نان تست

۱- تست جو نان‌آوران



۲- تست سبوس سه‌نان



۳- تست غلات نان‌آوران



محبوب‌ترین دستور پخت



کرفس بیش از ۱۵۰ دستور پخت غذای سالم و متنوع داره و کاربران می‌توانند غذاهای محبوب خودشون رو از بین آن‌ها مشخص کنند. در ادامه لیستی از محبوب‌ترین دستور پخت‌هایی که در کرفس توسط کاربران انتخاب شدند رو مشاهده می‌کنید.

۱ راتاتویی



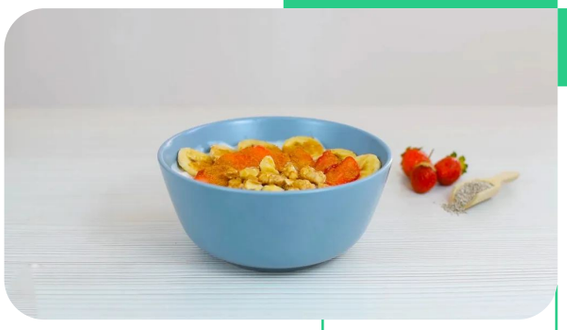
۱۲۳۵

۲ اوتمیل یخچالی



۱۱۴۴

۳ اوتمیل میوه



۱۰۰۹

ورزش‌های محبوب



ورزش بخش مهمی از اپلیکیشن کرفسه. کاربران می‌توانند هر فعالیت ورزشی که انجام دادند رو تو کرفس ثبت کنند. به‌علاوه کرفس بیش از ۸۰ کلاس ورزشی متنوع شامل کلاس‌های چربی‌سوزی، عضله‌سازی، انعطاف پذیری و حرکات اصلاحی داره و کاربران می‌توانند کلاس ورزشی محبوب خودشون رو از بین آن‌ها مشخص کنند. در ادامه لیستی از بیشترین فعالیت‌های وارد شده و پربازدیدترین کلاس‌های ورزشی کرفس رو مشاهده می‌کنید.

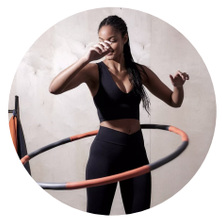
محبوب‌ترین فعالیت ورزشی



بدنسازی



راه رفتن معمولی روی سطح صاف



حلقه

محبوب‌ترین ورزش با شدت بالا



فانکشنال



تی‌آرایکس



طناب زدن

منظور از ورزش با شدت بالا، ورزشیه که شاخص سوخت و ساز اون بالای عدد ۶ باشه. ورزش‌های هوازی که باعث بالا بردن ضربان قلب می‌شوند در این دسته قرار می‌گیرند

محبوب‌ترین کلاس ورزشی کرفس



چربی‌سوزی- بالاتنه



چربی‌سوزی- شکم و پهلو



چربی‌سوزی- برای همه

۶ شبکه‌های اجتماعی کرفس

اینستاگرم کرفس

صفحه اینستاگرام کرفس، بخشی از استراتژی ارتباطات ما در رسانه‌های اجتماعیه که به طور مداوم با تلاش و ارزش افزوده برای جامعه، تونسته توجه بسیاری از مخاطبان را به خودش جلب کنه. این صفحه کرفس رو به یک پلتفرم برجسته در زمینه بهبود سبک زندگی و ترویج سلامتی تبدیل کرده.

با ارائه محتواهای متنوع از نکات مربوط به تغذیه، تمرینات ورزشی، دستور غذاهای سالم، جملات انگیزشی و مهم‌تر از همه برگزاری چالش‌های متفاوت با هدف‌های مختلف، صفحه "کرفس" به عنوان یک منبع قابل اعتماد و الهام‌بخش برای هزاران دنبال‌کننده فعال در حوزه سلامتی شناخته شده.

با استفاده از استراتژی‌های به‌روز تولید محتوا، کرفس موفق به ارائه مطالب جذاب و مفیدی برای مخاطبان شده که نه تنها اونا رو به سمت سلامتی و زندگی بهتر هدایت می‌کنه، بلکه ارتباط نزدیکی رو بین ما و دنبال‌کنندگانمان ایجاد کرده.

این صفحه به عنوان یکی از پرطرفدارترین و معتبرترین منابع مرتبط با سلامتی در اینستاگرام شناخته می‌شه و ارزشمندترین معرف ما در فضای دیجیتال محسوب می‌شه.

در ادامه، آماری از محبوب‌ترین پست‌ها و چالش‌های سال گذشته در اینستاگرم کرفس رو مشاهده می‌کنید.

۲۴۵ پست و **۱۴۷۳** استوری در صفحه کرفس منتشر شده و هشتگ #باکرفس بیش از **۲۲ هزار** بار در اینستاگرام استفاده شده.

۲۴۵	۱۴۷۳	بیش از ۲۲,۰۰۰
پست اینستاگرام	استوری اینستاگرام	هشتگ #باکرفس

محبوب‌ترین چالش کرفس از نظر تعداد شرکت‌کننده

چالش لو کرب کرفس

کرفس در طول این چند سال، چالش‌های تغذیه‌ای و ورزشی متفاوتی با اهداف مختلف از جمله کاهش وزن، تمرین سالم خوری، خروج از استاپ وزن، تغییر سبک زندگی و ایجاد عادت‌های سالم برگزار کرده.

در سال ۱۴۰۲ برای اولین بار چالش متفاوتی با اسم چالش لو کرب راه‌اندازی کردیم. تو این چالش باید میزان کربوهیدرات مصرفی محدود بشه و به جای اون از غذاهای با پروتئین بالا و چربی زیاد استفاده بشه.

از اونجایی که این چالش باعث شوک به بدن و خروج از استاپ وزنی می‌شه و به کاهش وزن کمک می‌کنه، افراد زیادی بهش جذب شدن و باعث شد یکی از پر مخاطب‌ترین چالش‌های کرفس باشه.



محبوب‌ترین پست کرفس با بیشترین تعداد ذخیره و اشتراک‌گذاری



۱۱,۴۰۵
اشتراک‌گذاری

۳۰,۳۹۱
ذخیره

محبوب‌ترین پست کرفس با بیشترین تعداد لایک و کامنت



۳۱,۳۵۱
لایک

۳,۸۹۷
کامنت

پر بازدیدترین پست کرفس



۲۷,۹۷۱
لایک

۶۰۹,۸۴۹
بازدید

کانال تلگرام کرفس

کانال تلگرام کرفس فعالیتش رو از اسفند ۱۴۰۱ شروع کرد و در حال حاضر بیش از ۱۰ هزار عضو داره. بعد از گذشت یک ماه از شروع فعالیت کانال تلگرام کرفس، گروه چت کرفس هم به اون اضافه شد که در حال حاضر بیش از ۳ هزار عضو در این کانال فعال هستن و روزانه به طور متوسط بین ۷۰۰ تا ۸۰۰ پیام تو این گروه بینشون رد و بدل میشه.
موضوع این پیام‌ها بیشتر پرسش و پاسخ، همراهی و تشویق سایرین، شرکت در چالش‌های کرفس و راهنمایی کردن در مورد چالش، پرسیدن سوالات مربوط به اپلیکیشن و... هست که یه فضای دوستانه رو ایجاد کرده تا افراد کنار هم بتونن برای رسیدن به وزن دلخواهشون تلاش کنند.

اسفند ۱۴۰۱	بیش از ۱۰,۰۰۰	بیش از ۳,۰۰۰	۷۰۰-۸۰۰
شروع فعالیت	عضو کانال تلگرام	عضو گروه چت	تعداد پیام روزانه

۷ پشتیبانی کرفس

پشتیبانی کرفس

از ابتدا، پشتیبانی یکی از خدمات اساسی کرفس بوده. کاربران می‌توانند از طریق ایمیل، تماس تلفنی، کامنت و ارسال پیام مستقیم در اینستاگرام با کرفس در تماس باشند و سوال‌ها یا مشکل‌های خودشون رو با کرفس در میون بگذارند تا راهنمایی شوند.
پیام‌های کاربران معمولاً شامل سوال درباره نحوه استفاده از کرفس، توصیه‌ها و پیشنهادهای مربوط به رژیم غذایی و کالری شماری و یا سوالات درباره محتواهای منتشر شده در صفحه اینستاگرام کرفس می‌شه.

بیش از ۷۷۰۰
تماس تلفنی با کاربران

۳۰۰ ساعت
مدت زمان تماس تلفنی

۲۱ ثانیه
میانگین مدت زمان انتظار هر کاربر

بیش از ۱۴,۶۰۰ پاسخ
دایرکت در اینستاگرم

بیش از ۷۰۰ پاسخ
ایمیل

بیش از ۲۰۰۰ پاسخ
پیام در کافه بازار

