



Keep x 特仑苏M-PLUS

自律成就更好

特仑苏  keep

自律给我自由

特仑苏 | keep

# 01 项目概述



执行时间

2021年12月21日 – 2022年1月19日

全案概述

2021年，特仑苏联合Keep，希望将M-PLUS高蛋白牛奶打造成为专业运动及泛运动人群的首选牛奶。Keep承接需求并积极寻求营销突破，通过对Keep站内健身人群充分调研，精准捕捉到「蛋白补充」及「低脂营养」已成为运动人群刚需。

因此Keep助力特仑苏在高蛋白牛奶的基础上，增加了「低脂高蛋白」这一全新差异化产品定位，填补了运动牛奶在「减脂」人群中的空白，夯实了运动牛奶定位。

同时，为配合焕新包装的「高蛋白牛奶」以及新增品类「低脂高蛋白牛奶」上市，Keep与特仑苏M-PLUS以「自律成就更好」为主题，整合Keep站内及全网资源，联合打造了「动见更好运动会」，为品牌新品发布锚定目标人群，实现精准曝光与种草。

合作金额

500万

核心  
亮点

Keep与特仑苏联合打造**首款运动低脂高蛋白牛奶**  
配合新品上市以运动圈层进行泛生活化的**全域整合营销**

产品  
共创

充分利用站内用户数据，精准捕捉运动人群诉求  
与品牌在「产品端」深度合作

全域  
整合

整合站内多维资源及站外社交媒体  
从内容出发，逐步在市场“植入”M-PLUS产品认知

高效  
种草

利用资源特点，增强产品信息“粘度”，打动用户并种草用户



特仑苏 |  keep

## 02 目标及创意

将特仑苏M-PLUS打造成为专业&泛运动人群的**运动牛奶首选**

- ▶ 夯实特仑苏M-PLUS产品在**运动牛奶**的市场地位
- ▶ 占领运动人群心智，打下“运动人群**首选**牛奶”的深刻烙印

*Step 1.*  
**夯实运动牛奶的市场地位**

占领市场的前提，是洞察用户

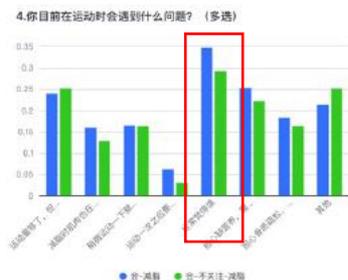
# Keep发挥平台用户属性优势及数据优势 采用定量及定性调研方式，洞察用户对「牛奶」的需求及痛点 精准捕捉「蛋白补充」及「低脂营养」为用户刚需

定性 & 定量调研结果 ——

喝牛奶是为了补蛋白&钙

女性群体认为  
牛奶热量过高

运动时恐惧饥饿感  
及营养流失

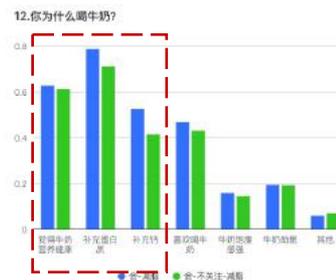


@潇潇女 健身6年

“卡路里过高，减脂的时候不敢喝。”  
“很纯粹的牛奶味道，不喜欢兑水的口感。”

@大毛男 运动增肌10年 Keep课程设计师

“价格有点高，对我来说更在意性价比。  
日常会用牛奶冲蛋白粉喝”



@杜阳女 减脂塑形1年

“告诉我蛋白含量、钙含量、牛磺酸，等价值会购买，很好的产品。”

@思宇男 健身9年 Keep课程设计师

“塑形、增肌会考虑运动后饮用。”  
“在减脂期也能达到更好的减脂效果会买。”

# 因此，Keep提出在原有高蛋白牛奶的基础上 新增“低脂高蛋白”牛奶的差异化定位

  
在意蛋白量摄入  
运动偏好增肌

  
在意热量摄入  
运动偏好减脂塑形



正常高蛋白款

针对增肌群体

增肌  
高蛋白



低脂高蛋白款

针对减脂群体

减脂  
强饱腹



# Keep首次产品共创

乳制品行业龙头品牌 x 互联网运动行业独角兽强强联合



M-PLUS 「高蛋白牛奶」

Keep x 特仑苏联名  
焕新包装

M-PLUS  
重磅

家族  
上市



M-PLUS 「低脂高蛋白牛奶」

共创  
产品

Keep x 特仑苏共创  
填补「减脂」领域空白

*Step 2.*  
**成为运动人群心中首选牛奶**

动见更好运动会！

# 自律成就更好

从Keep的「自律」为起点，以特仑苏的「更好」为目标，  
为追求健康运动的用户提供全面吃练解决方案，陪伴用户成就更好的自己！

## 项目规划

### 1. 抢占视野 概念引导

Keep直播首发新品及视频预热  
奠定「自律成就更好」传播主张  
占领用户对M-PLUS  
高蛋白牛奶产品认知



### 2. 运动场景 交叉渗透

联名定制课程并绑定挑战赛  
鼓励用户坚持运动  
搭配饮食及运动科普  
提供全面吃练解决方案



### 3. 社交参与 引爆讨论

Keep官方媒体助推  
达人矩阵站内&站外集中传播  
声量全聚集  
引导全域流量注入活动



### 4. 多点触达 引流品牌

Keep站内资源开放  
联动品牌商城  
多维入口引流  
助力品牌销售



# 1. 抢占视野 概念引导 | 直播新品发布会

官方发声权威发布两款新品及定制课程，结合Keep直播资源趣味化带练掀起互动狂潮



站内累计109,625人参与跟练

累计观看人数：26.9万 +

直播点赞次数：3万 +

Keep直播频道为特仑苏打造专属新品发布会，发布Keep联名特仑苏M-PLUS高蛋白牛奶及低脂高蛋白牛奶，聚焦精准人群产品利益点全输出！发布「全身力量增肌」及「高能燃脂HIIT」两大联名课程，现场带练，全场高能互动，烘托直播气氛！

# 1. 抢占视野 概念引导 | 预热视频

四位顶级KOL 拍摄态度视频，以经历诠释“自律成就更好”，奠定活动主张与基调



四位运动健康KOL为特仑苏拍摄预热视频，以个人经历诠释「自律成就更好」，引导用户消化传播主张，攻占“运动牛奶”认知  
截止1.14 播放量：5万+

## 2. 运动场景 交叉渗透 | 联名定制课程

根据两大产品（增肌/减脂）打造课程，促进用户对M-PLUS产品的认知触达与互动

**利用Keep核心课程资源结合产品特性及用户不同运动健身需求  
自然融入M-PLUS产品利益点，在用户训练的同时，潜移默化影响建立产品认知**

特仑苏M-plus 高蛋白牛奶定制课程



动见更好 · 高能燃脂 HIIT

92-138 千卡 K3 进阶 16 分钟 36.7万人练过

特仑苏 M-PLUS 跨界 Keep，首发 #动见更好·高能燃脂 HIIT# 课程，支持你的坚持，低脂轻盈越练越美，动见...更多

练习频次 每周训练3-5天

器械 无

辅助装备 Keep智能运动手...

特仑苏 M-PLUS 联名课程

课程阶段



已收藏 加入日历

开始第1次训练



截止1.1：42.2w人练过

特仑苏M-plus 低脂高蛋白牛奶定制课程



动见更好 · 全身力量增肌

89-133 千卡 K3 进阶 22 分钟 40.3万人练过

特仑苏 M-PLUS 联合 Keep，首发 #动见更好·全身力量增肌# 课程，特仑苏 M-PLUS，更多营养，支持你的坚持...更多

练习频次 每周训练3-5天

器械 无

辅助装备 Keep智能运动手...

特仑苏 M-PLUS 联名课程

课程阶段



已收藏 加入日历

开始第1次训练



截止1.11：45.1w人练过

截止1.20活动结束后预估课程跟练量超100w

## 2. 运动场景 交叉渗透 | 动见更好运动会

线上增肌 & 减脂挑战，号召用户跟练定制课程，持续性输出品牌信息

参赛人数：296,613 (预估)

完赛人数：151,865 (预估)

参赛人数：303,609

完赛人数：132,441



结合高蛋白牛奶 & 低脂高蛋白牛奶不同特性  
上线「增肌」&「减脂」双重运动赛事

以有奖激励形式，邀请用户挑战定制课程，打造线上运动会  
助力品牌与用户达成交互式的体验沟通  
邀请用户打卡课程，完成挑战次数即可获得产品奖励！

Keep 与 特仑苏陪伴用户坚持训练，  
带动运动人群健身打卡热潮！

完赛率：51.2% (预估)

完赛率：43.7%

## 2. 运动场景 交叉渗透 | 食谱 & 科普文章

专业营养师为产品定制专属食谱&科普文章，提供全面“吃+练”解决方案

### 高蛋白早餐食谱



早餐一定要吃饱、吃好，但是做早餐时间紧、任务重，到底怎么办？没关系。那就来一份制作简单又营养好吃的低卡全麦吐司虾仁时蔬小披萨吧！只需低卡全麦吐司、新鲜虾仁、鸡蛋和洋葱、青红椒等蔬菜，简单调制后放进空气炸锅加热即可。出门锻炼后回来再吃上一顿热乎又美味的早餐，搭配特仑苏M-PLUS高蛋白牛奶，摄入足够的蛋白质和多种维生素，唤醒一天，能量满满！

31 收藏

早餐

215 千卡  
30g 碳水  
11g 蛋白质  
5g 脂肪

食材

### 低脂高蛋白晚餐食谱



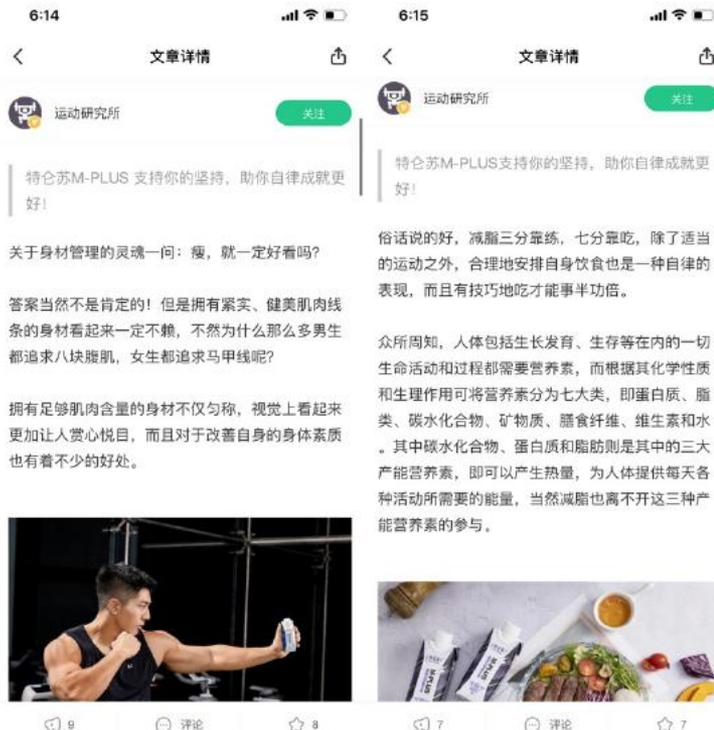
忙碌了一天，晚餐吃什么好呢？既想健康饱腹，又想制作简单不麻烦，那就首选轻盈沙拉来为疲惫的一天补充能量吧！选用鲜蔬芋头、南瓜、苦苣生菜、紫甘蓝、胡萝卜、番茄以及板栗仁，再加上牛排肉，囊括了日常所需的碳水、脂肪、蛋白质以及纤维维生素和多种维生素，既能果腹又不会对身体产生负担。再配上一杯温热的低脂特仑苏 M-PLUS 高蛋白低脂牛奶，增加蛋白质摄入的同时，牛奶中的膳食纤维也可以促进消化，助你无负担畅快训练！

16 收藏

晚餐

292 千卡  
40g 碳水  
17g 蛋白质  
7g 脂肪

### 增肌向饮食科普



6:14 文章详情

运动研究所 关注

特仑苏M-PLUS 支持你的坚持，助你自律成就更好！

关于身材管理的灵魂一问：瘦，就一定好看吗？

答案当然不是肯定的！但是拥有紧实、健美肌肉线条的身材看起来一定不赖，不然为什么那么多男生都追求八块腹肌，女生都追求马甲线呢？

拥有足够肌肉含量的身材不仅匀称，视觉上看起来更加让人赏心悦目，而且对于改善自身的身体素质也有着不少的好处。



9 评论 8

### 减脂向饮食科普



6:15 文章详情

运动研究所 关注

特仑苏M-PLUS 支持你的坚持，助你自律成就更好！

俗话说的好，减脂三分靠练，七分靠吃，除了适当的运动之外，合理地安排自身饮食也是一种自律的表现，而且有技巧地吃才能事半功倍。

众所周知，人体包括生长发育、生存等在内的一切生命活动和过程都需要营养，而根据其化学性质和生理作用可将营养素分为七大类，即蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、膳食纤维、维生素和水。其中碳水化合物、蛋白质和脂肪则是其中的三大产能营养素，即可以产生热量，为人体提供每天各种活动所需要的能量，当然减脂也离不开这三种产能营养素的参与。



7 评论 7

### 3. 社交参与 引爆讨论 | 达人矩阵

Keep 顶级KOL形成传播矩阵扩散影响力，掀起站内&全网讨论热潮

站外

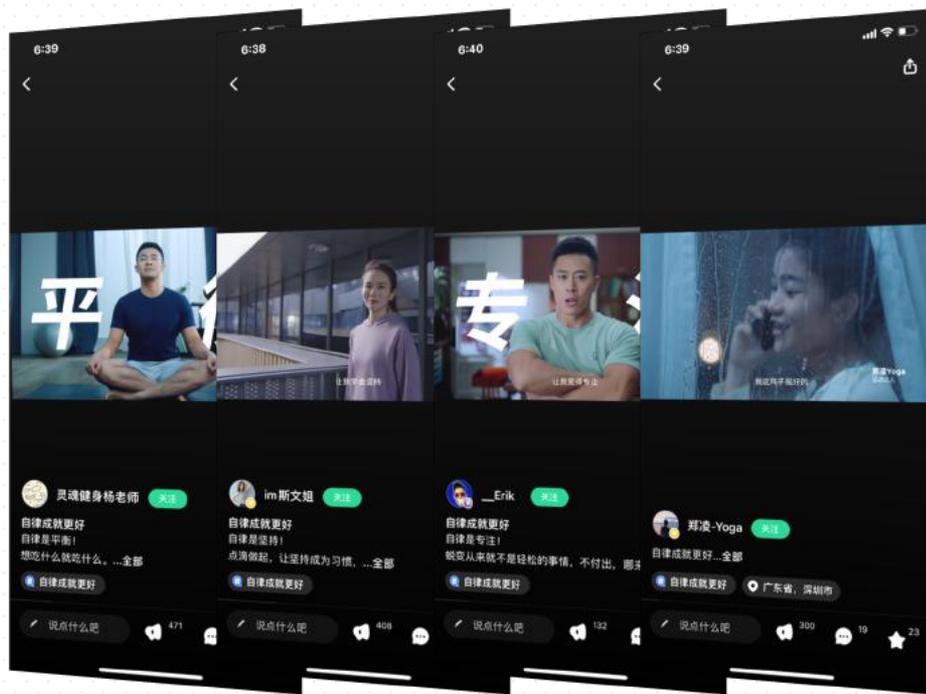
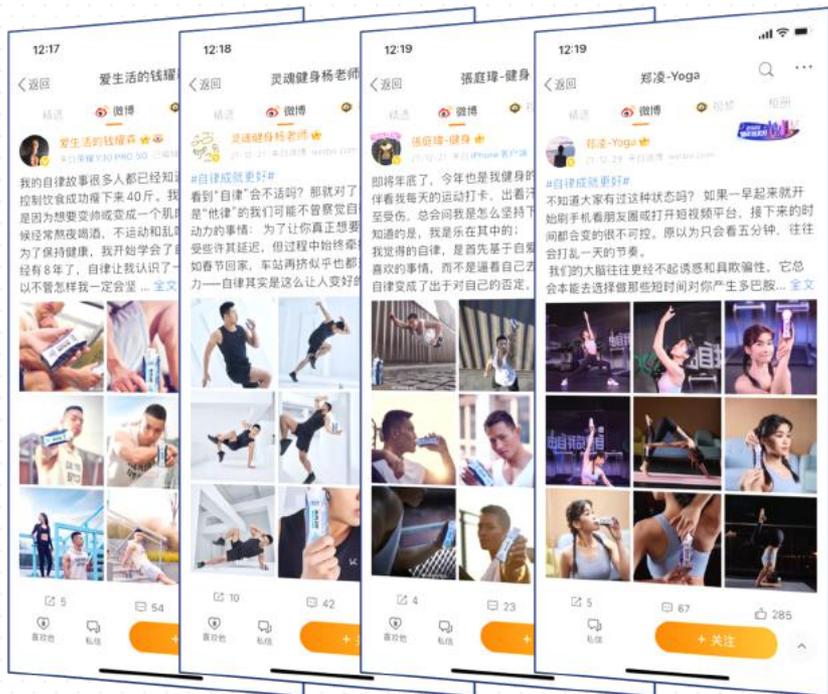
六位运动大V站外发布M-PLUS传播主张

覆盖480W+粉丝，概念输出，抢占认知

站内

四位顶级KOL同时发布预热视频

覆盖站内600W+粉丝，爆发预热



### 3. 社交参与 引爆讨论 | 官媒发声

Keep 官媒（微博+视频号）助阵传播，与特仑苏亲密互动，带动双方粉丝关注



Keep & 特仑苏两大官方账号为活动助阵，频繁跨界互动带动双方粉丝「双重支持」，为正常营销活动带来更高声量

# 3. 社交参与 引爆讨论 | 素人参与

首次招募「素人教练」，传播期间全程“带练”，为整体活动增添代入感及陪伴感

### 自律成就更好

你曾在坚持路上苦中作乐，也因自律得到更好生活，特仑苏 M-PLUS x Keep 希望找到“蜕变的你”。

用一张你的蜕变照片，一个你变得更好的故事，告诉大家，你已被变成蝶！

我们将会挑选两位优秀用户作为「自律陪伴官」，你的故事，将会在「动见更好运动会」集合页中出现，并在话题页顶部置顶，与万千正在蜕变的朋友一同，全力绽放！

**【自律陪伴官】筛选标准：**

1. 按照话题规则发布内容

- 课程打卡 + 自律故事分享 + 当前的运动照片

2. 发布内容质量筛选

- 参与者的经历：与「自律成就更好」主题的匹配性
- 参与者的形象气质：阳光、积极、开朗、热心
- 参与者的愿景：希望能够通过自己的经历去感染他人、带动他人自律运动

**话题规则：**用户参与并发布以下内容，即算参与成功！

1. 任意一节联名课程 或 运动会的打卡记录
2. 分享自己自律中的点滴经历
3. 晒出自己当下的照片 / 蜕变的照片

12月21日 - 12月23日发布内容，将有机会成为「自律陪伴官」

我们将在12月24日公布「自律陪伴官」的人选，并在Keep\_活动官方账号进行公布。

1. 成为「自律陪伴官」的用户，将在活动期间内获得【话题动态置顶权】

## 减脂「自律陪伴官」

**Yona-Song**

运动有很好的减压功能，现在的我坚持健身1年半了，还是一个初阶新手，希望这份精神氮泵可以一直陪我快乐下去~~

[查看更多](#)



两位素人陪伴官带练定制课程，全程参与「动见更好运动会」并记录打卡分享真实感受，陪伴用户坚持训练，获得更好自己！阅读量累计1万+

**毛远祥**

自律运动让我从胖宅变成了运动少年，抱着「让更多人享受运动乐趣」的理念，全心投入到运动健康行业。

[查看更多](#)



## 增肌「自律陪伴官」

### 3. 多点触达 引流品牌 | 硬广曝光

核心曝光资源聚焦关注，硬广集中导流活动H5页面，引流品牌活动&助推销售

#### 站内核心硬广为活动大力推广



动态开屏



Keep首页展示卡片



Keep社区-动态页feed流



点击硬广可跳转活动H5  
(浮屏可跳转特仑苏小程序)

### 3. 多点触达 引流品牌 | 课程覆盖

动用Keep新型硬广资源，在课程展示页、暂停页及结束页曝光品牌信息

覆盖全站「基础训练」类热门课程**1000+**



课程前贴片



主题暂停键

定制创可贴

达人心动好物卡



课程结束页banner



点击banner可跳转活动H5  
(浮屏可跳转特仑苏小程序)

预估总点击：3,847,500 (含硬广及课程覆盖)

预估总曝光：206,500,000 (含硬广及课程覆盖)

### 3. 多点触达 引流品牌 | 达人带货

20位达人粉丝社群参与产品种草带货，借助达人私域高粘度、高信任度，激发消费力！

**社群带货模式，利用私域流量盘活消费力！**



特仑苏 | K keep

## 03 项目效果

# 项目总曝光量：2亿+

- ▶ **直播** 站内累计109,625人参与跟练 | 累计观看人数：26.9万 | 直播点赞次数：3万+
- ▶ **课程** 预估累计100万参与跟练（预估）
- ▶ **运动会** 累计参赛人数 599,682 | 完赛人数 284,306 | 完赛率 47.4%（预估）
- ▶ **社交话题** 累计浏览量 10万 | 累计讨论量 5.9万（预估）
- ▶ **预热视频** 累计观看量 40万（截止1.13）
- ▶ **硬广** 硬广总曝光预估 2亿+ | 预估实际总曝光为 2.8亿（预估）



# 自律给我自由

特仑苏  keep