

Трекер привычек

# Описание проблемы

Ключевая задача трекера привычек в том, чтобы помочь пользователю сформировать необходимую привычку.

Для формирования привычки необходимо три элемента: сигнал (или триггер), шаблон, награда. Например: сигнал - звонок будильника, шаблон - утренняя тренировка, награда - здоровое тело. Однако, мозг человека хочет простых и быстрых удовольствий, поэтому мотивация работы в долгосрочной перспективе может пропасть.

## Петля привычки

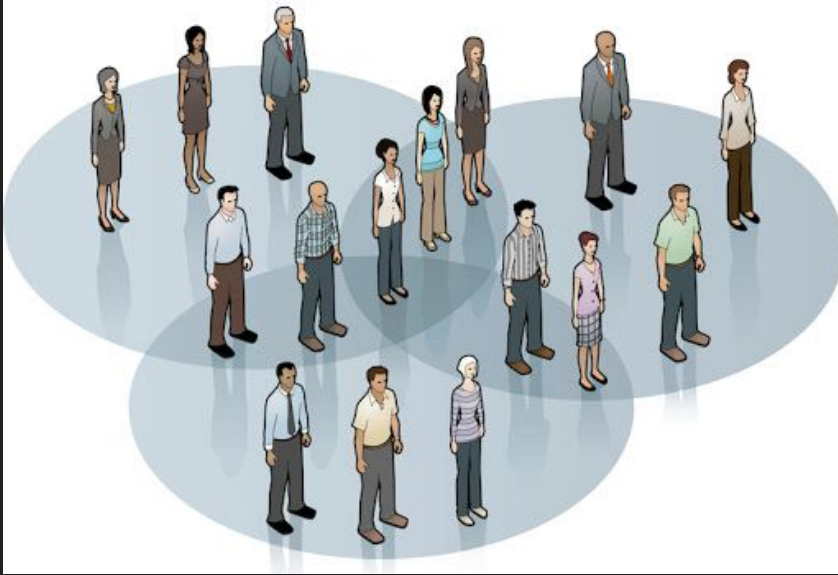


# Описание проблемы

Именно трекер привычек позволяет обойти эту проблему, дать мозгу необходимое сиюминутное удовольствие - увидеть свой прогресс, поставить галочку перед выполненным делом, почувствовать, что ты стал ближе к своей цели, дать мотивацию и дальше продолжать заниматься своим делом. Также, регулярные напоминания не дадут возможности пропустить занятие.



# Целевая аудитория



Данный продукт рассчитан на широкий круг пользователей. Он будет полезен как школьнику, который хочет уменьшить время проведение за компьютером, так и пенсионеру не забыть выпить нужное лекарство.

# Команда проекта

- Глава проекта (должен быть ответственным, решительность, гибкость, заинтересованность в обратной связи)
- Программист (опыт работы с веб и мобильными приложениями)
- Дизайнер