На сколько единиц контента нужен контент-план?  
1) 20 постов.

Какая частота публикаций контента?  
2) 5 постов в неделю.

Какие форматы контента использовать?  
3) Посты, сторис, видео (рекомендации и туториалы), интерактивы (опросы и викторины).

Описание бизнеса:  
4) Онлайн-школа "HealthyLife", предлагающая курсы по питанию, фитнесу и управлению стрессом. Основной продукт — программы по улучшению качества жизни через здоровые привычки.

Описание продуктов бизнеса:

5)

* 21-дневный курс "Привычки здоровья" (видеоуроки, чат с куратором).
* Индивидуальные консультации по питанию.
* Готовые планы тренировок с видеоинструкциями.

Целевая аудитория:  
6) Возраст 25–45 лет, мужчины и женщины, которые хотят улучшить свое физическое и эмоциональное состояние. Проживают в крупных городах, ценят качественную информацию и персонализированный подход.

Боли, потребности, триггеры целевой аудитории:

* Боли: нехватка времени на спорт и питание, стресс, проблемы с энергией.
* Потребности: готовые решения, которые легко интегрировать в жизнь.
* Триггеры: доступ к экспертам, простота выполнения, гарантированные результаты.

Цель контент-плана:  
7) Прогрев к запуску нового 21-дневного курса "Привычки здоровья".

Рекомендации:  
8) Добавить реальные отзывы клиентов, использовать призывы к действию, включить элементы лайфстайла и демонстрацию результатов.