

# **خطة عمل تطبيق الصيام المتقطع (Fasting App)**

## **1. الملخص التنفيذي**

### **1.1 نظرة عامة على المشروع**

تطبيق الصيام المتقطع (IF) هو تطبيق للهواتف الذكية يركز على الصحة ونمط الحياة، ومصمم لمساعدة المستخدمين على تبني ومتابعة والاستمرار في أنظمة الصيام المتقطع بطريقة بسيطة، ملائمة، ومبنية على أساس علمية. يجمع التطبيق بين مؤشرات الصيام، وتتبع العادات، والمحظى التعليمي، والتوصيات السلوكية لدعم أنماط أكل أكثر صحة وتعزيز الصحة الأيضية.

يستهدف التطبيق الأفراد الباحثين عن إدارة الوزن، وتحسين الصحة الأيضية، والصفاء الذهني، والانضباط في العادات الغذائية، دون الحاجة إلى أنظمة جمعية معقدة. ويُقدم التطبيق مناسب للمبتدئين، وفي الوقت نفسه قوي وفعال لمن يرغب في الالتزام طويلاً.

### **1.2 المشكلة الأساسية**

يعاني كثير من الناس من التحديات التالية: - البدء في الصيام المتقطع ثم التوقف بسبب غياب التنظيم الواضح - الحرارة بين تعدد أنظمة الصيام (مثل OMAD، 5:2، 16:8 وغيرها) - نقص التحفيز، والتذكرة، والمساءلة الذاتية - عدم فهم المراحل الفسيولوجية التي يمر بها الجسم أثناء الصيام

كما أن العديد من التطبيقات المتوفرة حالياً تكون مزدحمة بالخصائص، أو تعتمد بشكل مفرط على الاشتراكات المدفوعة، أو تبدو معقدة ومخيفة للمبتدئين.

### **1.3 الحل**

يوفر تطبيق الصيام المتقطع ما يلي: - مؤشرات صيام بسيطة وسهلة الاستخدام - شرح واضح لمراحل الصيام المختلفة - دعم لتكوين العادات الصحية - تتبع التقدم دون التركيز المفرط على السعرات الحرارية - إرشادات قابلة للتكييف ثقافياً ومحلياً حسب المستخدم

### **1.4 السوق المستهدف**

- البالغون المهتمون بالصحة (من 18 إلى 55 سنة)
- المهنيون المشغولون
- المبتدئون في الصيام المتقطع
- المستخدمون في الشرق الأوسط، وآسيا، والأسوق العالمية

### **1.5 نظرة عامة على تحقيق الدخل**

- نموذج مجاني مع مزايا مدفوعة (Freemium)
- اشتراكات مميزة (شهريّة / سنوية)
- إضافات اختيارية (مثل الإرشاد أو البرامج المتقدمة)

## **1.6 الرؤية والرسالة**

**الرؤية:** أن يصبح التطبيق من أكثر منصات الصيام المتقطّع موثوقة وسهلة وصول على مستوى العالم.

**الرسالة:** مساعدة الناس على بناء عادات صيام مستدامة من خلال البساطة، والعلم، والتصميم السلوكي.

## **2. تعریف المنتج والمشروع - الأهداف، القيمة المقترحة، الخصائص وتجربة المستخدم**

### **2.1 أهداف المشروع**

**الأهداف قصيرة المدى (0-12 شهراً)** - تصميم وإطلاق نسخة أولية مستقرة (MVP) على نظامي Android و iOS - دعم بروتوكولات الصيام الأساسية (14:10, 16:8, 18:6) - استقطاب أول 10,000 مستخدم بشكل عضوي - التحقق من معدل التحويل من الاستخدام المجاني إلى المدفوع - بناء الثقة من خلال تجربة استخدام نظيفة ومحتوى قائم على أساس علمية

**الأهداف متوسطة المدى (السنة 2-3)** - إضافة خطط صيام متقدمة (2:5, OMAD, الصيام المطلق) - إدخال التخصيص المدعوم بالذكاء الاصطناعي - إطلاق الاشتراكات المميزة - توسيع توطن المحتوى (الشرق الأوسط، آسيا، أوروبا)

**الأهداف طويلة المدى (السنة 4-5)** - التحول إلى منصة شاملة للصحة الأيوبية - التكامل مع الأجهزة القابلة للارتداء وواجهات برمجة التطبيقات الصحية - بناء شراكات مع العيادات وشركات التأمين وبرامج العافية - الوصول إلى أكثر من مليون مستخدم نشط

### **2.2 القيمة المقترحة**

يوفر تطبيق الصيام المتقطّع الوضوح والبساطة والدعم السلوكي في سوق مزدحم بتطبيقات صحيّة معقدة.

**محركات القيمة الأساسية:** - تجربة تسجيل سهلة ومناسبة للمبتدئين - عرض مرئي لمراحل الصيام (التغذية → حرق الدهون → الالتحام الذاتي) - نهج قائم على تكوين العادات بدلاً من الهوس بالسعارات الحرارية - إرشادات قابلة للتكييف الثقافي (منطق متواافق مع شهر رمضان) - تصميم يضع الخصوصية في المقام الأول

### **2.3 الخصائص الأساسية (النسخة الأولية - MVP)**

**مؤقت الصيام الذكي** - بدء وإيقاف ببنقرة واحدة - حلقة تقدم مرئية - تذكيرات وتنبیهات لطيفة

**بروتوكولات الصيام** - 12:12 (المبتدئين) - 14:10 - 16:8 - نوافذ صيام مختصة

**التنقيف حول مراحل الصيام** - شرح ما يحدث في كل ساعة - إشارات الجسم والنصائح - لغة بسيطة مبنية على أساس علمية

**تبع السجل والسلالس (Streaks)** - سجل يومي للصيام - سلسل أسبوعية وشهرية - مكافآت بصرية تعزّز الاستمرارية

### **2.4 الخصائص المتقدمة والمدفوعة**

• توصيات صيام مدعومة بالذكاء الاصطناعي

- تذكيرات تكيفية بناءً على معدل الالتزام
- تتبع الوزن، المزاج، والطاقة (اختياري)
- رؤى وتقارير مختصة
- نسخ احتياطي سحابي ومزامنة عبر الأجهزة

## 2.5 تجربة المستخدم (UX) ورحلة الاستخدام

**تدفق الإعداد الأولي** - اختيار الهدف (إنقاص الوزن، الانضباط، الصحة) - تحديد مستوى الخبرة في الصيام - اختيار نافذة الصيام المفضلة - تفعيل الإشعارات - بدء أول فترة صيام

**رحلة المستخدم اليومية** - الصباح: حالة الصيام ورسالة تحفيزية - منتصف اليوم: تذكيرات ونصائح خفيفة - المساء: تغذية راجعة عند إكمال الصيام

**مبادئ تجربة المستخدم:** - عدد شاشات محدود - عدم استخدام لغة قائمة على الشعور بالذنب - تصميم هادئ ومحايد

## 2.6 استراتيجية التميز

المجال	التطبيقات التقليدية	هذا التطبيق
مستوى التعقيد	مرتفع	بسيط
اللغة	تقنية	إنسانية
التركيز	الوزن فقط	العادات والصحة
التوطين	محدود	واعٍ إقليمياً
تحقيق الدخل	عدواني	محترم

## 3. تحليل السوق والمستخدمين - الطلب، التقسيم، والشخصيات

### 3.1 نظرة عامة على السوق والطلب

تطور الصيام المتقطّع من توجّه صحي محدود إلى ممارسة صحية عالمية واسعة الانتشار. وقد أسهمت معدلات السمنة المتزايدة، وأضطرابات الأيض المرتبطة بنمط الحياة، وعدم الرضا عن الحميات الغذائية المقيدة في زيادة الإقبال على أساليب الصيام.

**محركات الطلب الرئيسية:** - الرغبة في أنماط أكل بسيطة قائمة على قواعد واضحة - تزايد الوعي بالصحة الأيضية - الانتشار الواسع للهواتف الذكية - تقبّل التدريب السلوكى عبر التطبيقات

ويُظهر الشرق الأوسط، بما في ذلك سلطنة عُمان، توافقاً موسمياً وثقافياً قوياً مع ممارسات الصيام، مما يجعله سوقاً ملائماً بشكل خاص.

### 3.2 تقسيم المستخدمين المستهدفين

**الشريحة 1: المبتدئون في الصيام** - العمر: 18-45 سنة - الدافع: إنقاص الوزن، الانضباط، الفضول - نقاط الألم: الديرة، عدم الاستمرارية، نقص الإرشاد - قيمة التطبيق: إعداد بسيط، تنقيف، طمأنة

**الشريحة 2: المهنيون المشغولون** - العمر: 25-50 سنة - الدافع: الطاقة، الإنتاجية، التحكم في الوزن - نقاط الألم: ضيق الوقت، الأكل بداع التوتر - قيمة التطبيق: الأتمتة، التذكيرات، تقليل العبع الذهني

**الشريحة 3: المهتمون بالصحة واللياقة** - العمر: 20-55 سنة - الدافع: الأداء، المرونة الأيضية - نقاط الألم: ثبات النتائج، تشتت البيانات - قيمة التطبيق: بروتوكولات متقدمة، تحليلات

**الشريحة 4: الصائمون لأسباب ثقافية ودينية** - الدافع: التوافق مع نمط الحياة والانضباط - نقاط الألم: غياب الإرشاد المحلي المناسب - قيمة التطبيق: جداول مرن، منطق واع ثقافياً

### 3.3 أنماط سلوك المستخدمين

- الدخول عبر الخصائص المجانية والموقّمات الأساسية
- حماس مبدئي يتبعه تراجع خلال 2-3 أسابيع
- يتحسن الاحتفاظ بالمستخدمين عند توفر:
- السلالس (Streaks)
- التقدم المعرفي
- التنقيف أثناء فترات الصيام
- الذكريات اللطيفة

**فضائل المستخدمين:** إدخال بيانات محدود - إشارات نجاح واضحة - نبرة غير حكمية

### 3.4 الاستعداد للدفع

نوع المستخدم	سلوك الدفع
المبتدئون	منخفض في البداية
المهنيون	متوسط
المتحمسون	مرتفع
الصائمون ثقافياً	متوسط

تكون الحساسية للسعر مرتفعة تجاه الاشتراكات، لكنها منخفضة عند وضوح القيمة المدركة (مثل الرؤى والتخصيص).

### 3.5 شخصيات المستخدمين (Personas)

**الشخصية 1 - سارة (مبتدئة، 29 سنة)** - الهدف: إنقاص الوزن دون حميات صارمة - تبدأ باستخدام النسخة المجانية - تتحول إلى مدفوعة بعد ملاحظة تقدم السلالس

**الشخصية 2 - أحمد (مهني، 37 سنة)** - الهدف: الطاقة والانضباط - مستعد للدفع مقابل الأتمتة والرؤى - يقدر الخصوصية والبساطة

**الشخصية 3 - ليانا (مهتمة باللياقة، 34 سنة)** - الهدف: تحسين نوافذ الصيام - تستخدم الخصائص المدفوعة - تؤثر على الآخرين عبر المشاركة الاجتماعية

## 3.6 حجم السوق (تقديرى)

- سوق تطبيقات الصحة واللياقة العالمي: بمليارات الدولارات
- تطبيقات الصيام المتقطّع: شريحة سريعة النمو
- التركيز الأولي: الأسواق الناطقة بالإنجليزية والعربية

## 4. نموذج تحقيق الدخل والإيرادات - التسعيـر، الاشتراكات، ومصادر الدخـل الإضافـية

### 4.1 فلسفة تحقيق الدخل

يعتمد تطبيق الصيام المتقطّع على نهج أخلاقي يضع المستخدم في المقام الأول عند تحقيق الدخل. تبقى وظائف الصيام الأساسية مجانية لضمان سهولة الوصول، بينما تضيف الخصائص المدفوعة قيمة حقيقة من خلال التخصيص، والرؤى المتقدمة، ودعم النجاح على المدى الطويل.

**المبادئ الموجّهة:** - عدم فرض حواجز دفع على خصائص الصيام الأساسية - عدم استخدام نوافذ منبثقة مزعجة أو أساليب ضغط - توضيح القيمة قبل طلب الدفع - احترام الخصوصية في جميع أساليب تحقيق الدخل

### 4.2 هيكل النموذج المجاني مع المزايا المدفوعة (Freemium)

**المستوى المجاني (مجاني دائمًا)** - مؤقت صيام أساسى - بروتوكولات قياسية (14:10, 12:12) - سجل يومي لفترات الصيام - تتبع السلسل (Streaks) الأساسي - التقسيف دول مرافق الصيام

**الهدف:** استقطاب المستخدمين، تكوين العادات، وبناء الثقة.

**المستوى المميز (بالاشراك) الخصائص المميزة:** - بروتوكولات صيام متقدمة (OMAD, 5:2, 18:6) - نوافذ صيام مخصصة بالذكاء الاصطناعي - تذكيرات تكيفية - تحليلات وتقارير متقدمة - مزامنة سحابية ونقل البيانات بين الأجهزة - دعم أولوية

### 4.3 استراتيجية تسعيـر الاشتراكات (تقديرية)

الخطة	السعر (ريال عـماني)	الميـر
شهـري	3.5 - 2.5	دخول منخفض ومرنة
سنـوي	25 - 18	خصـم 40-60%, تحسـين الاحتفاظ والتـدفق النقـدي

الأسعار معروضة بالريال العماني، ويمكن تعديلاها حسب المنطقة.

**نقاط تحفيـز التحويل:** - بعد 7-10 فترات صيام ناجحة - عند تحقيق إنجازات في السلسل - عند محاولة الوصول إلى خصائص مقلـدة

### 4.4 مصادر دخل إضافـية

**البرامج الإرشادية** - إعادة ضبط الصيام لمدة 21 يوماً - تحدي المبتدئين - برنامج ما بعد رمضان

**الإرشاد الاختياري (مستقبلي)** - مدرب ذكي (المراحل الأولى) - مدرب بشري (المراحل الثانية)  
**الشركات والشراكات (طويلة المدى)** - برامج عافية للشركات - شراكات مع شركات التأمين والعيادات

#### 4.5 محركات قيمة العميل مدى الحياة (LTV)

- تكوين العادات من خلال السلسل
- الاشتراكات السنوية
- إكمال البرامج
- الرؤى القائمة على البيانات

تحسن القيمة المتوقعة للعميل بشكل ملحوظ بعد 30 يوماً من الاستخدام المنتظم.

#### 4.6 مخاطر تحقيق الدخل وسبل التخفيف

آلية التخفيف	الخطر
تحسين توضيح القيمة	انخفاض معدل التحويل
التركيز على الخطط السنوية والتفاعل	إلغاء الاشتراكات
الشفافية وحماية الخصوصية	فقدان ثقة المستخدم

### 5. التوقعات المالية - التكاليف، الإيرادات، وتوقعات خمس سنوات

جميع الأرقام تقديرية ومحفظة، والعملة المستخدمة هي الريال العماني.

#### 5.1 التكاليف الأولية وتكاليف الإعداد

النوع	القيمة	ال Benson
تصميم واجهة وتجربة المستخدم (MVP)	2,500 - 1,200	
تطوير تطبيق الهاتف (Android + iOS)	18,000 - 8,000	
إعداد الخادم والبنية السحابية	2,000 - 1,000	
الاختبارات وضمان الجودة ومتاجر التطبيقات	1,500 - 800	
الهوية البصرية والمحتوى الأولي	1,000 - 500	
<b>إجمالي الاستثمار الأولي</b>	<b>25,000 - 11,500</b>	

#### 5.2 التكاليف التشغيلية الشهرية

النوع	القيمة	المصروف
الاستضافة السحابية وواجهات البرمجة	250 - 120	

التكلفة الشهرية (ريال عُماني)	المصروف
80 - 40	التحليلات والمراقبة
400 - 200	دعم العملاء والعمليات
1,200 - 600	التطوير والصيانة المستمرة
800 - 300	التسويق واكتساب المستخدمين
<b>2,730 - 1,260</b>	<b>إجمالي الحرق الشهري</b>

### 5.3 افتراضات الإيرادات

- معدل التحويل من المجاني إلى المدفوع: %5 - %2
- متوسط الإيراد الشهري لكل مستخدم مدفوع (ARPU): 2.8 ريال عُماني
- اعتماد الخطط السنوية يحسن الاحتفاظ بالمستخدمين بقدر 3-2 أضعاف

### 5.4 توقعات المستخدمين والإيرادات لخمس سنوات (ملخص)

السنة	المستخدمون النشطون	المستخدمون المدفوعون	الإيرادات (ريال عُماني)
السنة 1	25,000	750	35,000 - 25,000
السنة 2	80,000	3,200	120,000 - 90,000
السنة 3	200,000	10,000	380,000 - 300,000
السنة 4	450,000	27,000	900,000 - 750,000
السنة 5	+1,000,000	+65,000	1.8 مليون - 2.4 مليون

### 5.5 تحليل نقطة التعادل

- متوسط الحرق الشهري: حوالي 2,000 ريال عُماني
- الإيراد الشهري المطلوب للوصول إلى نقطة التعادل: 2,000 - 2,500 ريال عُماني
- الفترة التقديرية للوصول إلى نقطة التعادل: 18 - 24 شهراً

## 6. استراتيجية التسويق والنمو - الاستحواذ، الاحتفاظ، والتوسيع

### 6.1 استراتيجية الدخول إلى السوق (Go-To-Market)

سيتبع تطبيق الصيام المتقطّع نهج النمو القائم على المنتج (PLG)، حيث تقود تجربة المنتج نفسها عمليات الاستحواذ، والاحتفاظ بالمستخدمين، والتحول إلى الاشتراك المدفوع.

**الأهداف الرئيسية:** - استقطاب المستخدمين بتكلفة منخفضة عبر القنوات العضوية - بناء حلقات تكوين العادات القوية خلال أول 14-30 يوماً - تحويل المستخدمين المتفاعلين إلى مشتركون طويلاً الأمد

## 6.2 قنوات اكتساب المستخدمين

### أولاً: الاكتساب العضوي (الأساسي)

**تحسين الظهور في متاجر التطبيقات (ASO)** - عنوان ووصف محسّن بالكلمات المفتاحية - لقطات شاشة عالية الجودة تشرح مراحل الصيام - فيديوهات معاينة قصيرة - اختبارات A/B مستمرة

**تسويق المحتوى** - مقالات مدونات حول أساسيات الصيام وعلمه - مقتطفات تعليمية داخل التطبيق - محتوى دائم مدعم بتحسين محركات البحث (SEO)

**وسائل التواصل الاجتماعي (إنستغرام، تيك توك، إكس)** - مقاطع تعليمية قصيرة - نصائح لبناء العادات - قصص نجاح المستخدمين

**ثانياً: الاكتساب المدفوع (الثانوي)** - إعلانات ميتا (إنستغرام / فيسبوك) - حملات تطبيقات غوغل - إعادة استهداف المستخدمين الذين ثبّتوا التطبيق ولم يتحولوا

سيتم التحكم في الإنفاق الإعلاني بدقة لضمان أن تكون قيمة العميل مدى الحياة (LTV) أعلى من تكلفة الاستحواذ .(CAC)

## 6.3 استراتيجية الإحالة والانتشار

- مكافآت دعوة صديق (أيام مجانية من النسخة المميزة)
- مشاركة إنجازات السلسل
- إثبات اجتماعي عبر إحصاءات مجهلة الهوية

**الهدف:** تحويل المستخدمين المتفاعلين إلى سفراء للتطبيق.

## 6.4 الاحتفاظ بالمستخدمين وتكوين العادات

يعتمد الاحتفاظ على التصميم السلوكي وليس على الإشعارات المزعجة.

**آليات الاحتفاظ الأساسية:** - السلسل والإنجازات - التقديم المرئي لفترات الصيام - رسائل تعليمية أثناء نوافذ الصيام - ملخصات تقدم أسبوعية

**نافذة الاحتفاظ الحرجية:** الأيام 21-7

## 6.5 تحسين التحويل إلى الاشتراك المدفوع

- رسائل مميزة لطيفة بعد نجاح المستخدم
- حواجز دفع قائمة على الخصائص وليس الوقت
- شرح واضح لقيمة النسخة المميزة

**معدل التحويل المستهدف:** 5% - 2%

## 6. استراتيجية التوسيع (إقليمي → عالمي)

**المرحلة الأولى:** الأسواق الناطقة بالإنجليزية والعربية - الشرق الأوسط - جنوب آسيا

**المرحلة الثانية:** التوسيع العالمي - أوروبا - أمريكا الشمالية

يشمل التوسيع توطين اللغة والتسعير حسب المنطقة.

## 6.7 مؤشرات الأداء الرئيسية للتسويق (KPIs)

المؤشر	الهدف
تكلفة الاستحواذ (CAC)	منخفضة وتحت السيطرة
الاحتفاظ في اليوم السابع	أكثر من 30%
الاحتفاظ في اليوم الثلاثين	أكثر من 15%
معدل التحويل	5% - 2%

## 7. التقنية، خصوصية البيانات، والامتثال

### 7.1 البنية التقنية عالية المستوى

تم تصميم تطبيق الصيام المتقطع بنية معيارية قابلة للتوسيع وتضع الخصوصية في المقام الأول، لدعم التطوير السريع، والتخصيص، والتكاملات المستقبلية.

**المكونات الأساسية:** - **تطبيقات الهاتف:** تطبيقات أصلية أو متعددة المنصات لنظامي Android و iOS - **واجهة برمجة التطبيقات الخلفية (Backend API):** إدارة المصادقة، وبيانات المستخدمين، والاشتراكات، والتحليلات - **قواعد البيانات:** تخزين آمن لتفاصيل المستخدم، وسجل الصيام، والسلسل - **خدمة الإشعارات:** تذكيرات قائمة على الوقت والسلوك - **طبقة التحليلات:** تتبع الأحداث للاحتفاظ، والتحويل، والتفاعل

**مبادئ التصميم:** - البساطة قبل التعقيد - العمل دون اتصال للخصائص الأساسية (Offline-first) - التدهور السلس في حال تعذر بعض الخدمات

### 7.2 الحزمة التقنية (تقديرية)

- **الواجهة الأمامية:** React Native أو Flutter (قاعدة شفرة واحدة)
- **الخلفية:** واجهة API مبنية على Python أو Node.js
- **قاعدة البيانات:** PostgreSQL أو قاعدة بيانات سحابية مُدارة
- **الاستضافة السحابية:** بنية سحابية قابلة للتوسيع
- **المصادقة:** البريد الإلكتروني مع ذيارة تسجيل الدخول الاجتماعي
- **المدفوعات:** عمليات شراء داخل التطبيق عبر Play Store و App Store

توازن هذه الحزمة بين السرعة، وكفاءة التكلفة، وقابلية التوسيع.

### **7.3 نهج الذكاء الاصطناعي والتخصيص**

يُستخدم الذكاء الاصطناعي كطبقة مساعدة، وليس بديلاً عن الاستشارات الطبية.

**المرحلة الأولى (قواعد وإرشادات):** - اقتراح نوافذ الصيام بناءً على سجل النجاح - تعديل التذكيرات وفق فترات الصيام الفائتة

**المرحلة الثانية (تعلم الآلة):** - التعزف على الأنماط السلوكية للمستخدمين - تذكيرات ورؤى مختصة - التنبيه بمخاطر الانقطاع وتحفيز الاحتفاظ

لا يتم تقديم أي تشخيصات أو ادعاءات طبية.

### **7.4 خصوصية البيانات والأمان (الخصوصية حسب التصميم)**

يعامل التطبيق مع البيانات الصحية للمستخدمين على أنها بيانات حساسة بشكل افتراضي.

**مبادئ الخصوصية الرئيسية:** - جمع الحد الأدنى من البيانات - موافقة صريحة من المستخدم - عدم بيع البيانات الشخصية - خيارات واضحة لحذف البيانات

**إجراءات الأمان:** - تشفير البيانات أثناء التخزين والنقل - تدفقات مصادقة آمنة - تحديّثات أمنية منتظمة

### **7.5 الاعتبارات التنظيمية والامتثال**

على الرغم من أن التطبيق لا يُعد جهازاً طبياً، إلا أنه يعمل ضمن مجال مرتبط بالصحة.

**نهج الامتثال:** - ممارسات خصوصية متوافقة مع اللائحة العامة لحماية البيانات (GDPR) - إخلاءات مسؤولية واضحة (ليست نصيحة طبية) - قيود عمرية عند الاقتناء - شروط استخدام شفافة

يسعى التوطين بالامتثال لقوانين حماية البيانات الإقليمية.

### **7.6 تحليل المخاطر وسبل التخفيف**

آلية التخفيف	التأثير	الخطر
التشفيير والتدقيقات	مرتفع	اختراق البيانات
ادعاءات محافظة	متوسط	تغير الأنظمة
بنية معيارية	متوسط	الديون التقنية
استراتيجية متعددة المنصات	متوسط	الاعتماد على المنصات

### **7.7 الاعتبارات الأخلاقية**

- عدم استخدام رسائل قائمة على الشعور بالذنب
- عدم تشجيع الصيام المفرط أو المتعذر
- إرشادات خروج واضحة للمستخدمين

- احترام الممارسات الثقافية والدينية للصيام

## 8. خارطة الطريق، المعالم، وإدارة المخاطر

### 8.1 خارطة طريق المنتج

تم تصميم خارطة الطريق لتحقيق توازن بين سرعة الدخول إلى السوق، والتعلم من المستخدمين، والاستقرار التقني.

**المرحلة الأولى: النسخة الأولية (MVP) - الأشهر 4-0** - مؤقت الصيام الأساسي - بروتوكولات أساسية (12:12، 14:10، 16:8) - السلسل وسجل الصيام - التثقيف حول مراحل الصيام - الإطلاق في Play Store و App Store

**معايير النجاح:** - 10,000 عملية تثبيت - معدل الاحتفاظ في اليوم السابع ≤ 25% - تقييم التطبيق ≤ 4.5

**المرحلة الثانية: إصدار النمو v1 - الأشهر 5-12** - الاشتراكات المميزة - بروتوكولات متقدمة (OMAD، 18:6) - تحسين الإشعارات والتذكيرات - تحسين الأداء - التوطين الأولي (اللغة العربية)

**معايير النجاح:** - 2-3% تحويل من المجاني إلى المدفوع - أكثر من 30,000 مستخدم نشط شهرياً (MAU) - بنية تقنية مستقرة

**المرحلة الثالثة: توسيع المنصة v2 - السنة 3-2** - تخصيص مدعوم بالذكاء الاصطناعي - برامج صيام موجهة - تدليلات ورؤى أعمق - تكامل مع الأجهزة القابلة للارتداء وواجهات الصحة

**معايير النجاح:** - أكثر من 100,000 مستخدم نشط شهرياً - احتفاظ قوي حسب المجموعات (Cohorts) - هيمنة الاشتراكات السنوية على الإيرادات

### 8.2 الفريق ومعالم التوظيف

الأدوار الرئيسية	المرحلة
مطور تطبيقات، مطور خلفية، مصمم	النسخة الأولية (MVP)
إضافة مدير منتج، مختبر جودة (QA)	مرحلة النمو
مهندس بيانات/ذكاء اصطناعي، مسوق نمو	مرحلة التوسيع

يُضمن التوظيف المرن كفاءة استخدام رأس المال.

### 8.3 المؤشرات الرئيسية حسب المرحلة

المؤشرات الأساسية	المرحلة
الاحتفاظ، الأخطال، التقييمات	MVP
التحويل، معدل الإلغاء، ARPU	النمو
LTV, CAC, ربحية المجموعات	التوسيع

## 8.4 إدارة المخاطر التشغيلية

آلية التخفيف	الخطر
الالتزام الصارم بنطاق MVP	تضخم الخصائص
فريق مرن وإنفاق مرحلتي	ارتفاع الحرق النقدي
امتثال محافظ	تغير سياسات المنصات
معلومات مضللة للمستخدم	تنفيذ واضح وإخلاءات مسؤولية

## 8.5 الخيارات الاستراتيجية (طويلة المدى)

- التوسيع إلى مجال أوسع للصحة الأيضية
- شراكات مع برامج العافية للشركات
- ترخيص المنصة لشركات التأمين أو العيادات
- الاستحواذ من منصات الصحة الرقمية أو نمط الحياة

## 9. الخلاصة النهائية

يمثل تطبيق الصيام المتقطّع مشروعًا رقميًّا قابلاً للتوسيع، أخلاقيًّا، وفعلاً من حيث رأس المال ضمن مجال الصحة الرقمية. ومن خلال التركيز على البساطة، وتكوين العادات الصحية، وبناء ثقة المستخدمين، يمكن للتطبيق تحقيق نمو مستدام مع الحفاظ على المصداقية في مجال صحي حساس.

يعتبر نجاح التطبيق على تقديم تجربة استخدام واضحة وغير معقدة، مدعومة بمعنوي علمي مفهوم، ونموذج تتحقق دخل يحترم المستخدم، وبنية تقنية تضع الخصوصية والأمان في المقام الأول. ومع التنفيذ المرحلي المنضبط، يمتلك التطبيق القدرة على التحول إلى منصة رائدة تدعم أنماط حياة صدية على نطاق واسع.