



Welltory

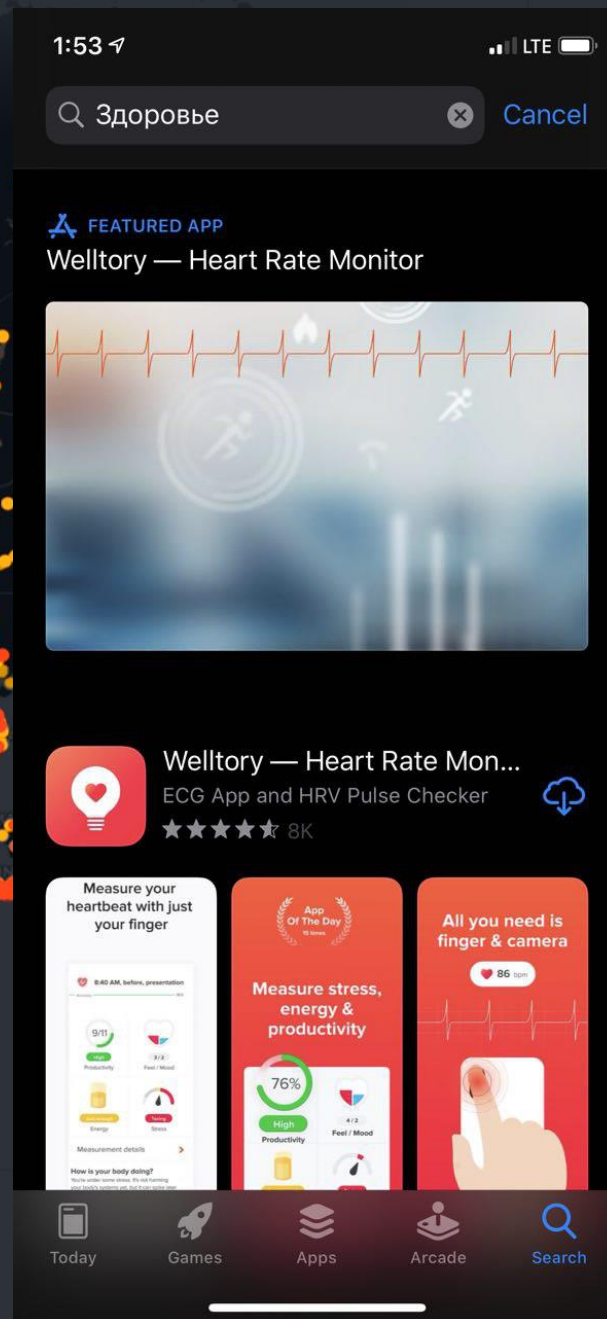
Полезное и интересное из human data

Евгения Смородникова, founder & СТО



Welltory

#1 приложение про здоровье





Measure stress,
energy &
productivity



All you need is
finger & camera

86 bpm



Add health,
work & fitness data

Recommended



Fitness Trackers



Meditation



Track your lifestyle
& habits on charts

HRV

↑ 12% >

54ms

AVERAGE SDNN

Activity

↑ 24% >

7430 steps

DAILY AVERAGE

Productivity

>

5 h 14 min

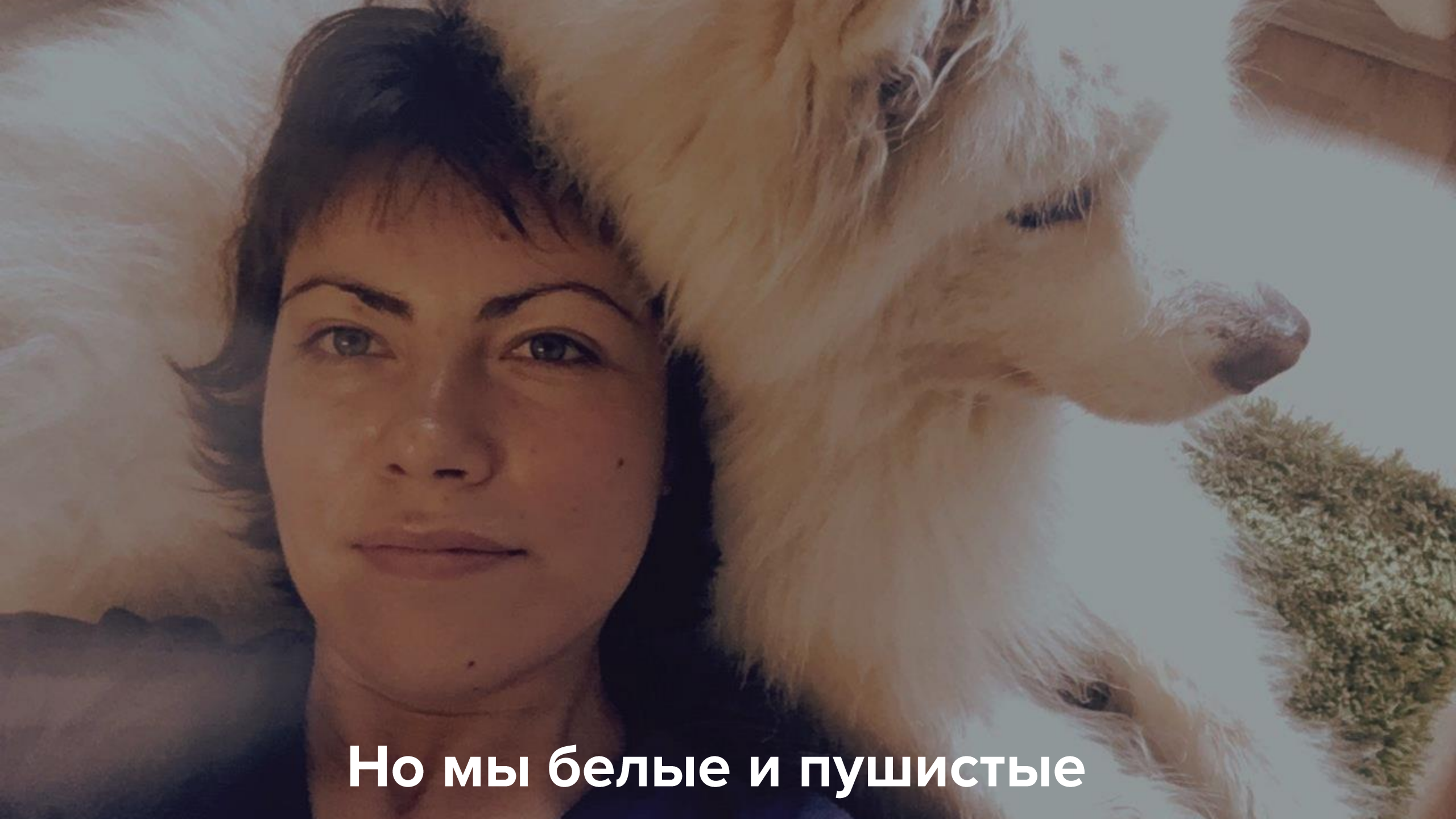
DAILY AVERAGE THIS WEEK

2000+ параметров
1292 источников данных
453 графика
1,39В записей
1М человек

BLACK MIRROR

**О физиологии, работе, погоде,
активности в соц сетях, спорте,
сне и работе нервной системы**





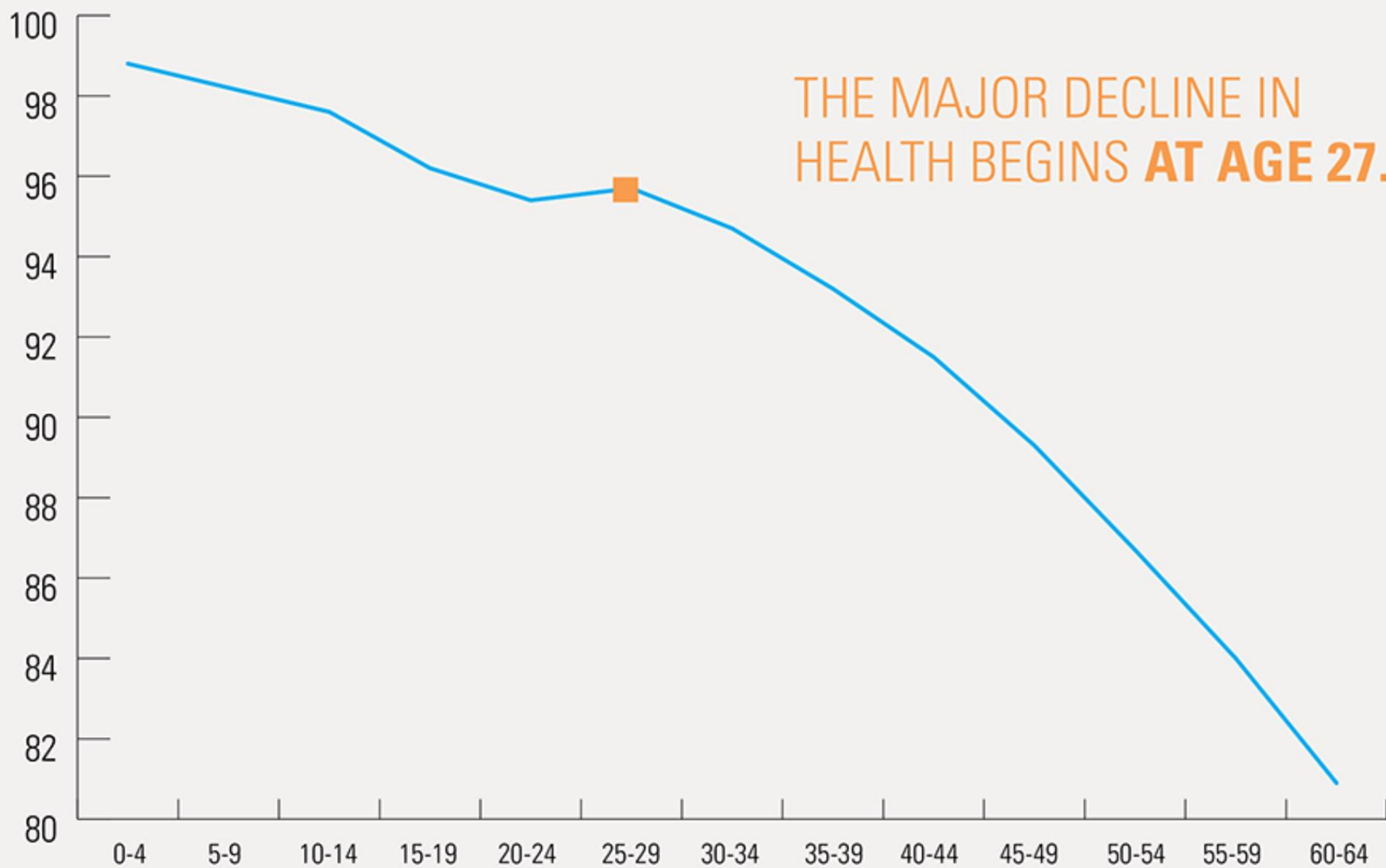
Но мы белые и пушистые

Зачем мы это делаем?

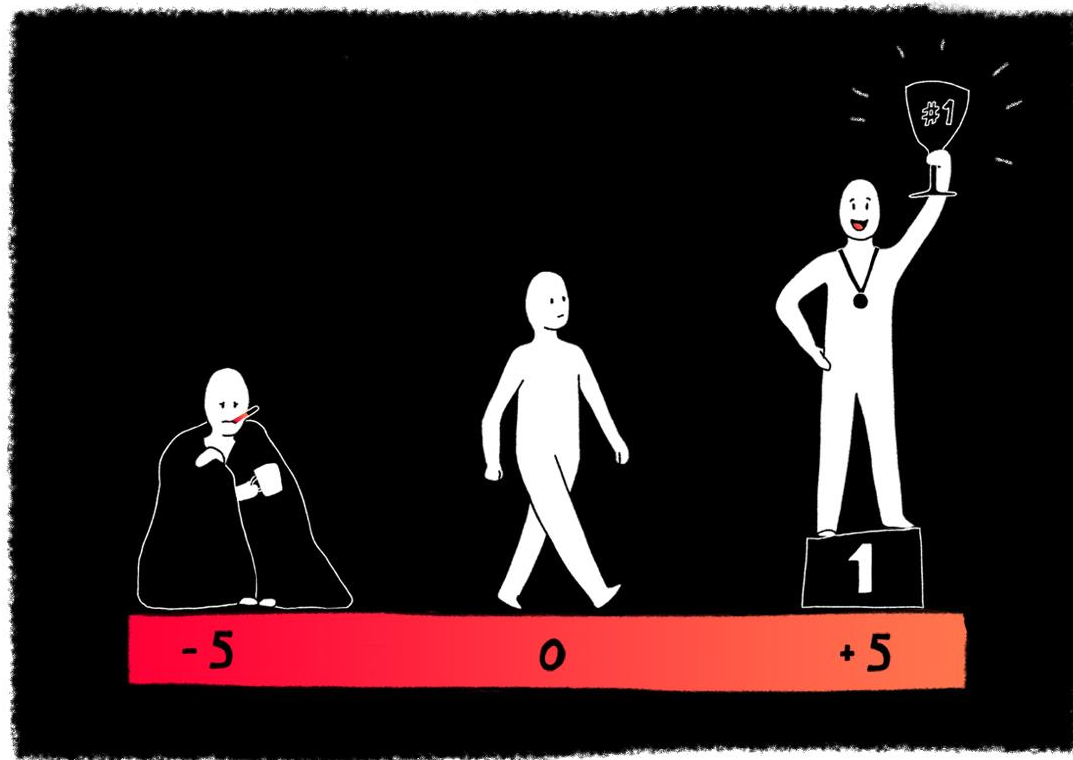
Ну кто-то же должен

**Никому нет дела до здоровья
людей. Включая людей.**

HEALTH INDEX



AGE



Медицина – не занимается здоровьем

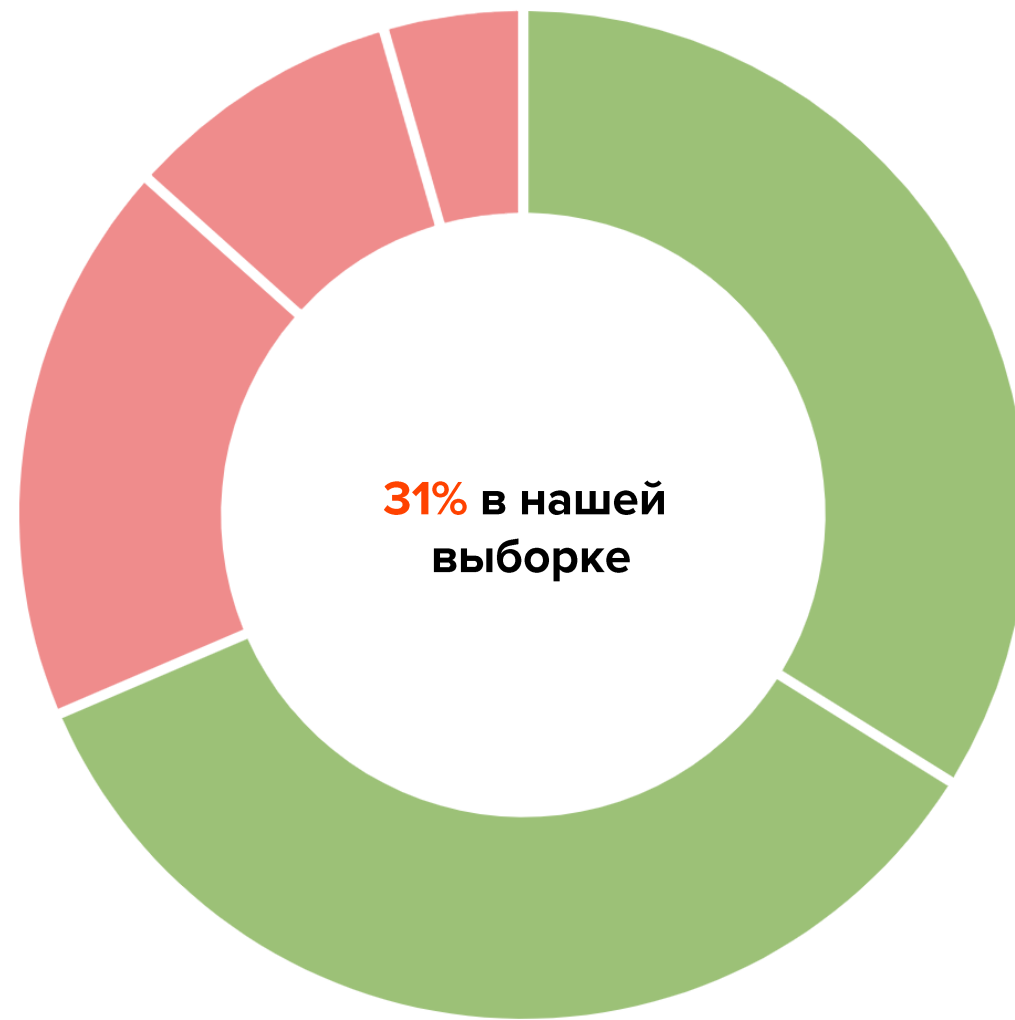
Люди
~~Здравоохранение~~
Страховые?
Работодатели?
Государство?

Каждые 2 года
процент **умирающих** от
сердечного приступа в
возрасте от 20 до 30

вырастает на 2%

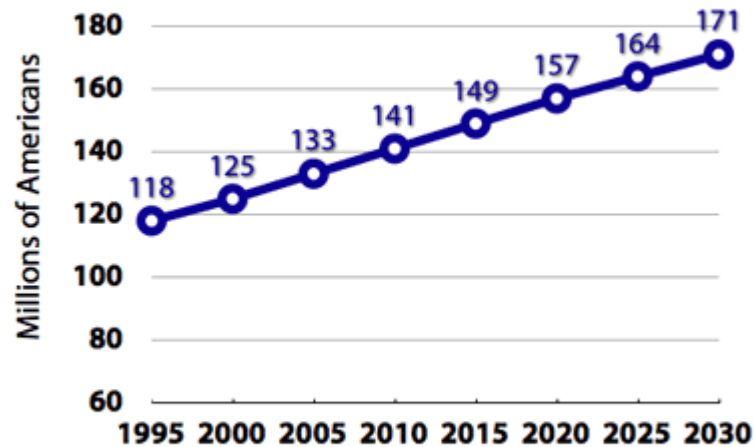
и так уже 10 лет подряд

300М людей
прямо сейчас в
депрессии
и
42% - страдают
от тревожности



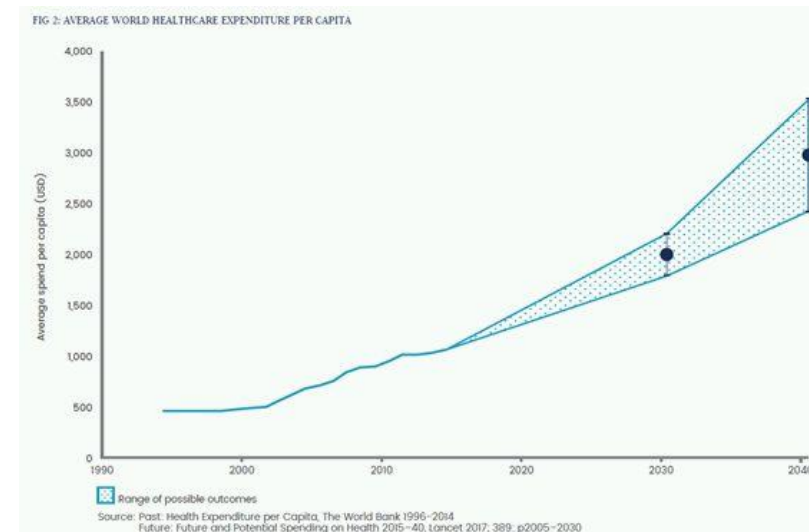
40% взрослых имеют хотя бы одно хроническое заболевание

Prevalence of Chronic Disease in the U.S.

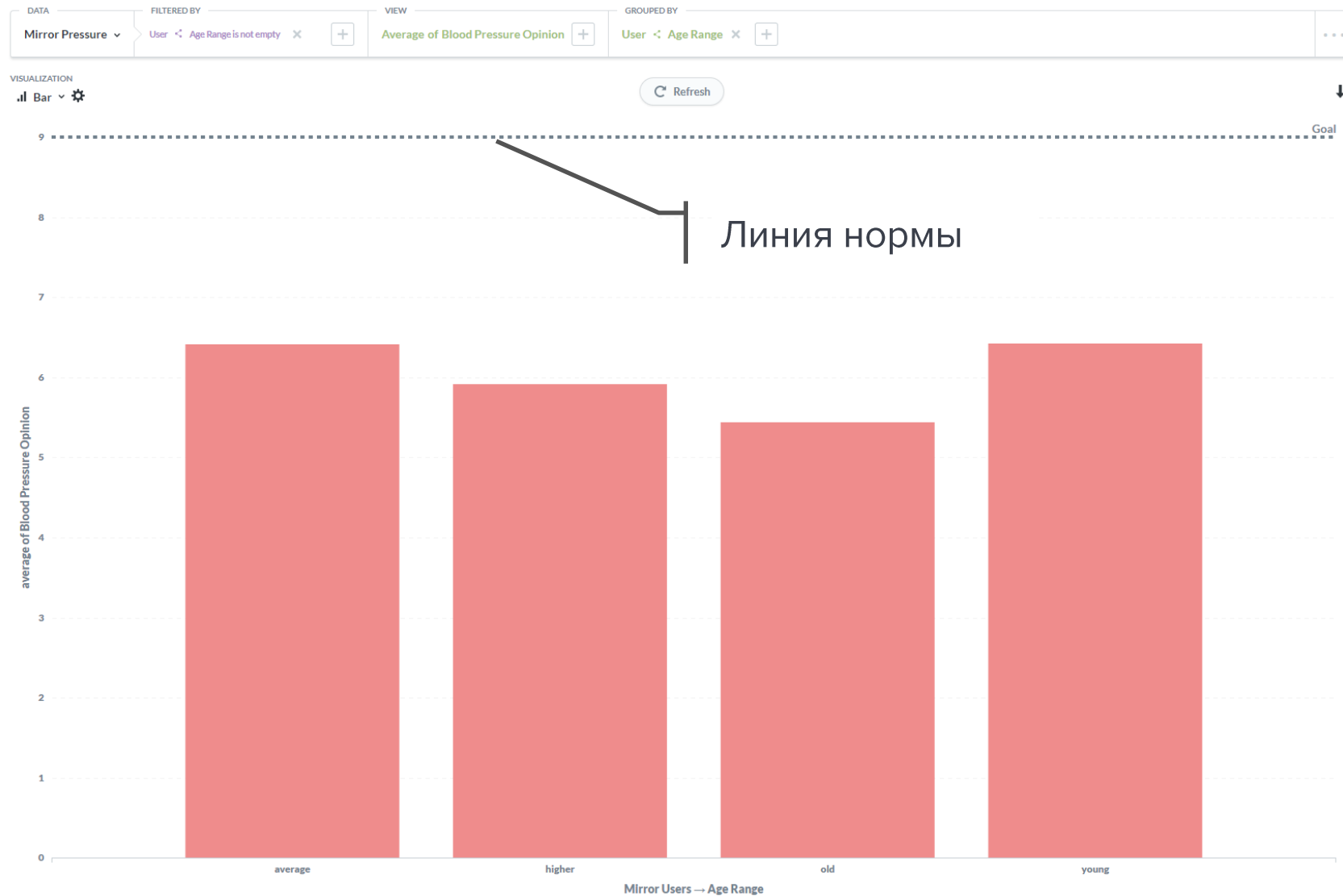


Source: Wu, Shin-Yi et al. 2000. Projection of Chronic Illness Prevalence and Cost Inflation. RAND Corporation.

Рост расходов на человека



<30% людей имеют нормальное давление



**Почему
все так плохо?**



Сладкое

Алкоголь

Курение

Вейпы

Усилители вкуса

Чай


Кофе

Кола

Запах хлеба

Сериалы

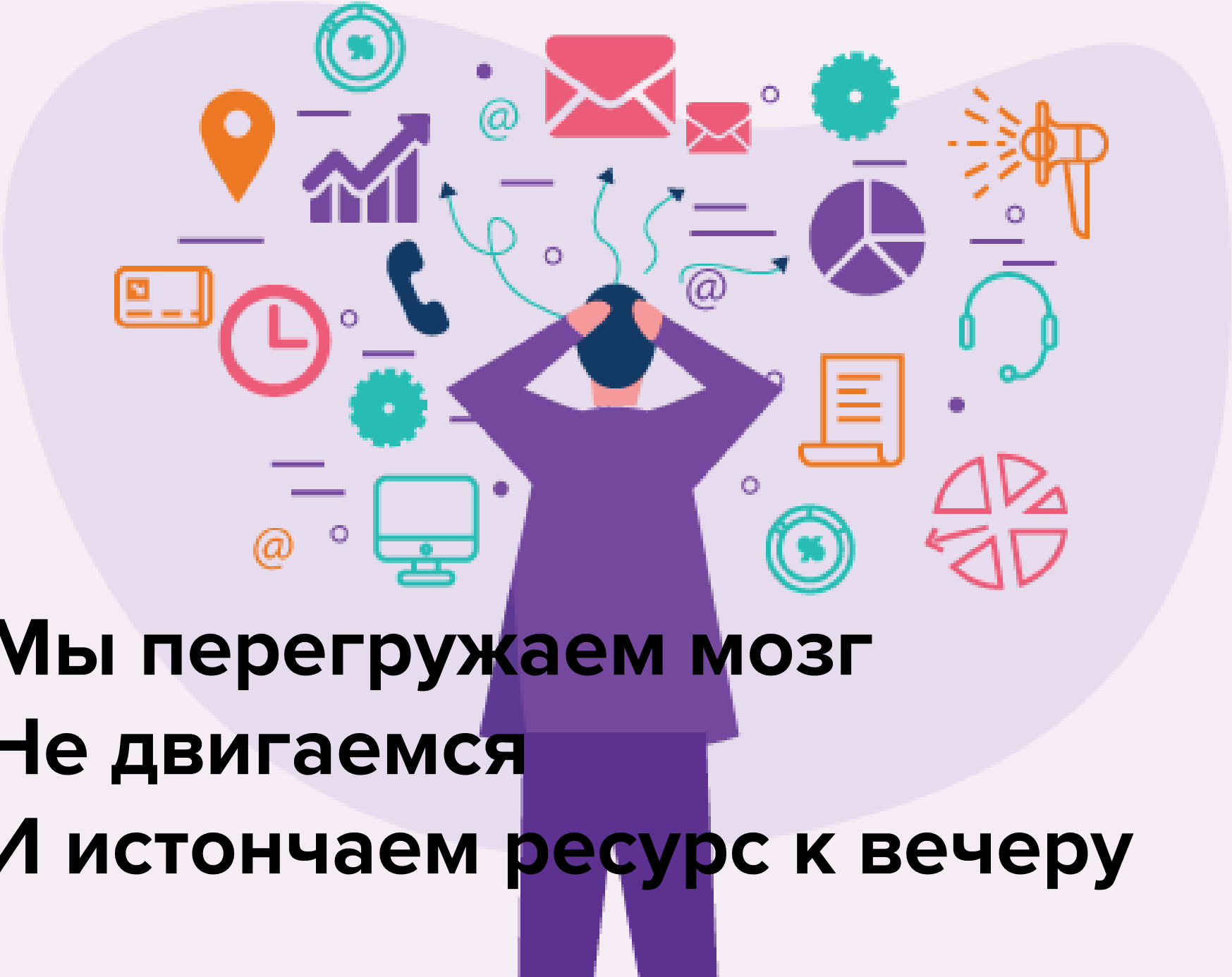




**К моменту, когда мозг созрел –
мы уже полны вредных
привычек**

Нас подсаживают с детства



An illustration of a person from behind, wearing a purple long-sleeved shirt and pants, with their hands on their head in a gesture of stress or frustration. They are surrounded by a large, light purple circular area filled with various colorful icons representing digital communication and business: a location pin, a bar chart, a clock, a smartphone, a gear, a computer monitor, an '@' symbol, a pie chart, a megaphone, a headset, a document, a pie chart with arrows, a gear, a pie chart, a clock, a smartphone, an '@' symbol, a computer monitor, a gear, a pie chart, a megaphone, a headset, a document, a pie chart with arrows, a gear, a pie chart, a clock, a smartphone, an '@' symbol, a computer monitor, a gear, a pie chart, a megaphone, a headset, a document, a pie chart with arrows. The person is standing in front of this circular area, which is set against a light gray background.

**Мы перегружаем мозг
Не двигаемся
И истончаем ресурс к вечеру**

EVERYBODY | LIES



Жиры – это вредно

Говядина спасает от рака

Вегетарианцы меньше болеют

Марафоны – круто для сердца

Смузи, суперфуды,

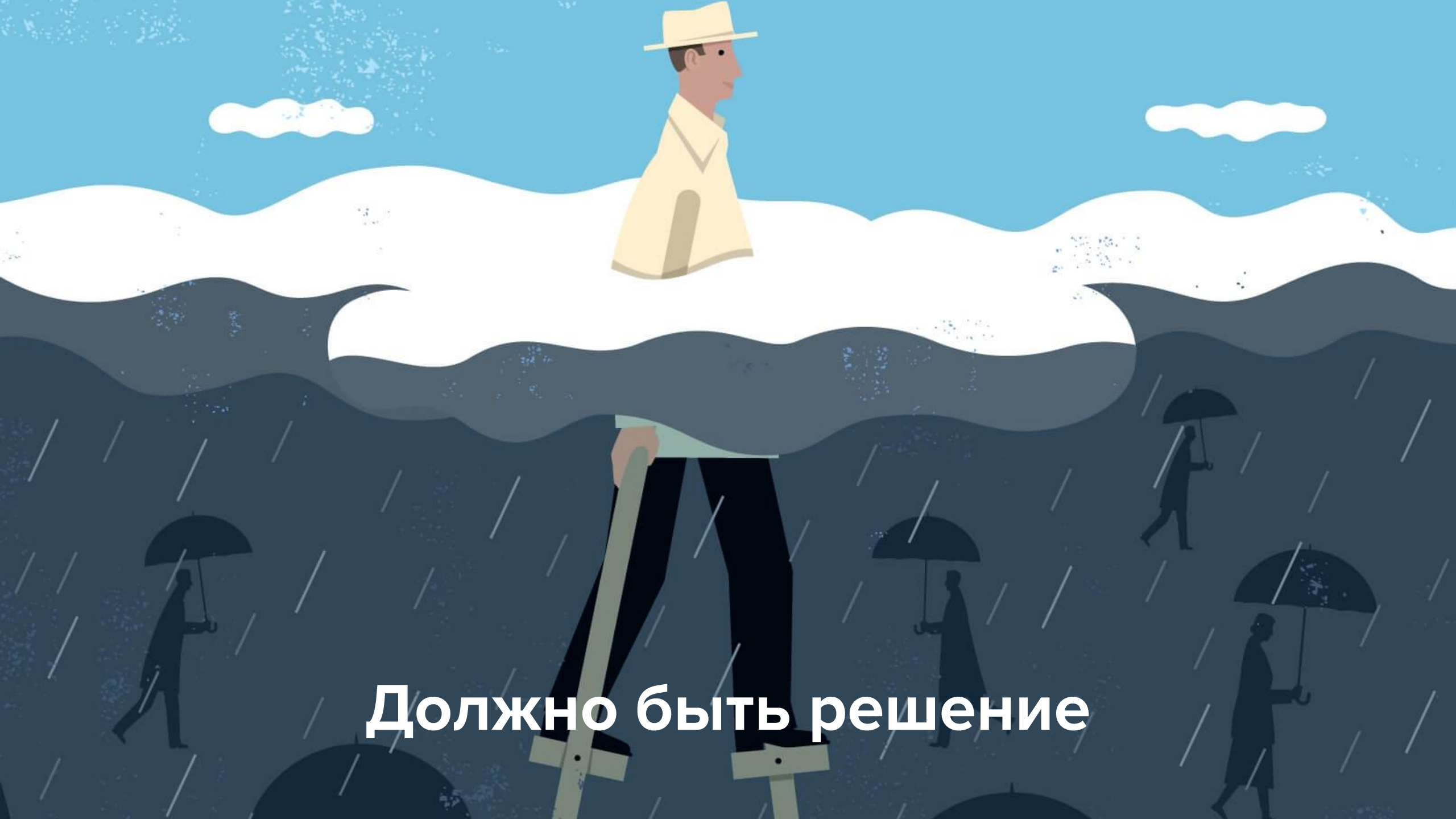
свежевыжатые соки, диеты

Глютен! Детокс! Кетоны!

Спорт помогает похудеть

No one-size-fits-all solution





Должно быть решение

Без участия силы воли

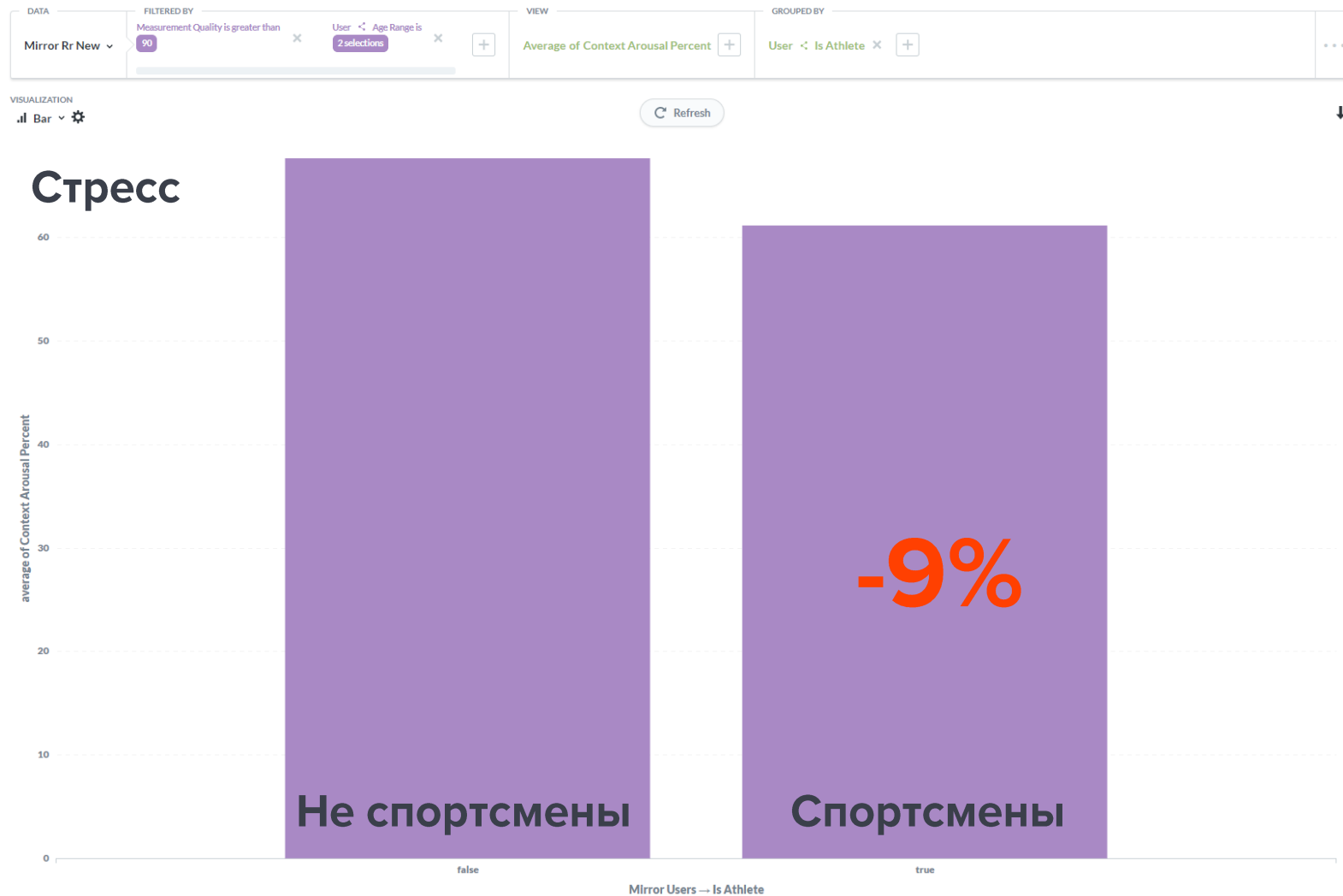
С учетом фенотипа человека

С учетом его образа жизни

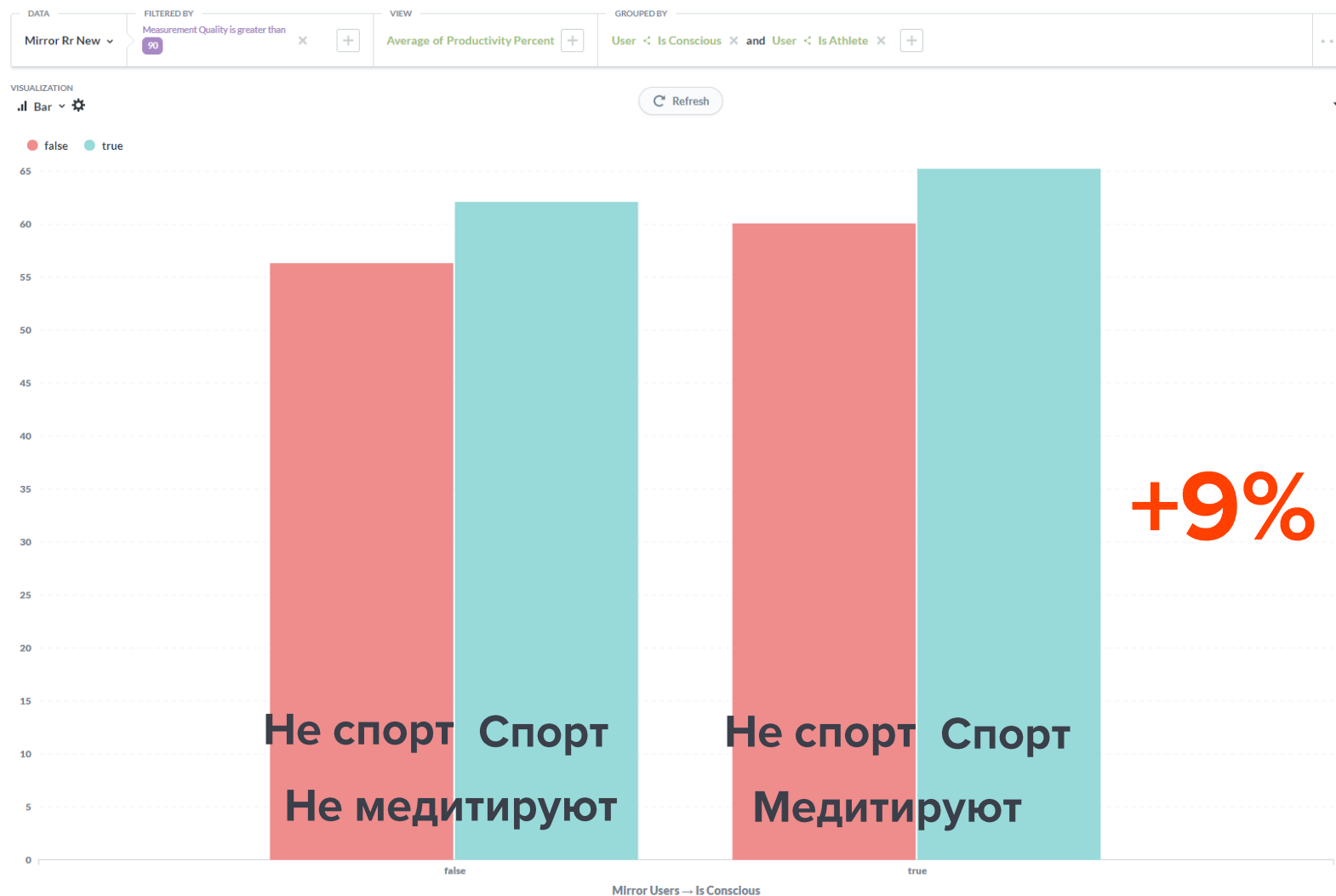
С учетом его краткосрочных целей

На конкретных, а не общих советах

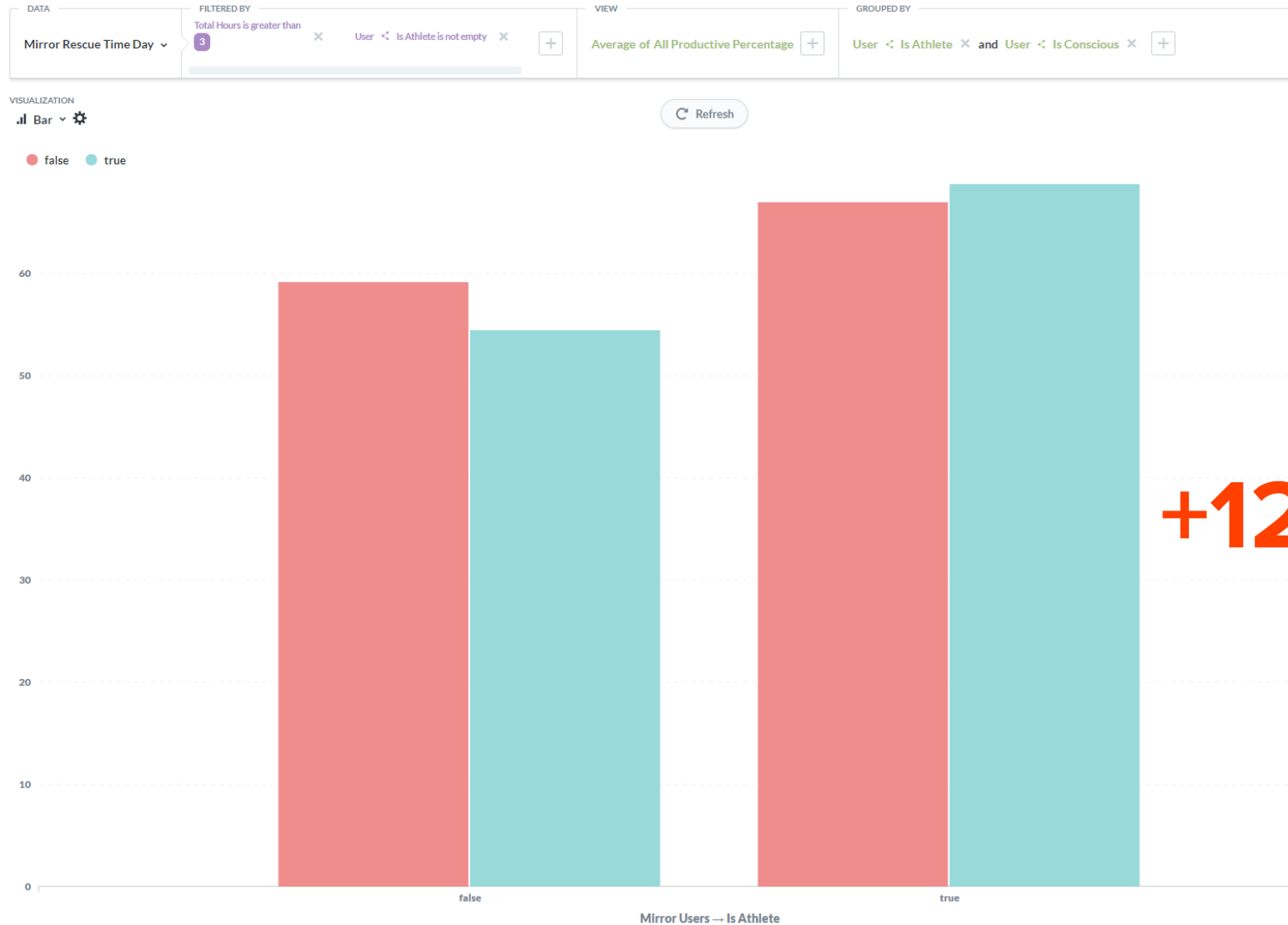
Стресс и занятия спортом



Спорт и медитация = продуктивность



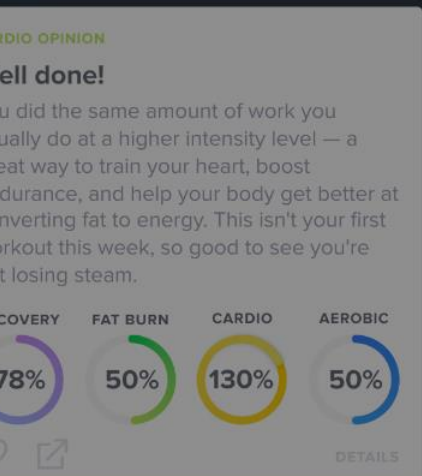
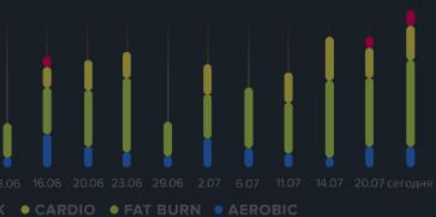
И хоть как ты измеряй...



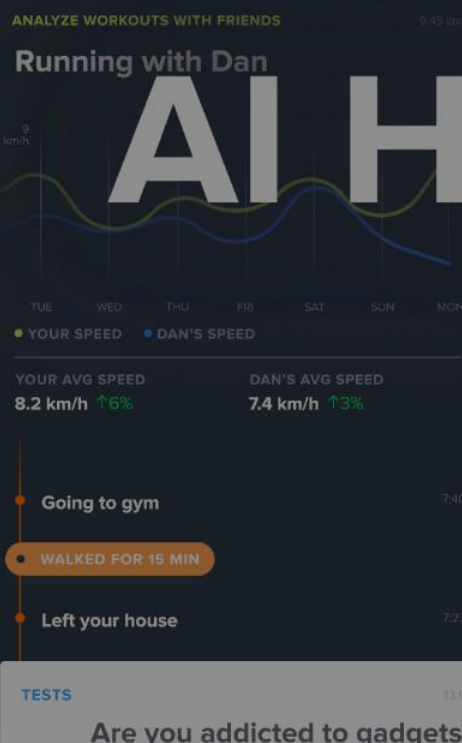
3573 уникальных корреляций

activity -> state	994
state -> physical_performance	612
environment -> state	509
activity -> physical_performance	365
state -> cognitive_performance	228
activity -> cognitive_performance	167
health -> state	159
environment -> physical_performance	154
timing -> state	126
environment -> cognitive_performance	88
health -> physical_performance	81
timing -> physical_performance	44
health -> cognitive_performance	25
timing -> cognitive_performance	21

...you burned 800
ories — the most you've
er burned.



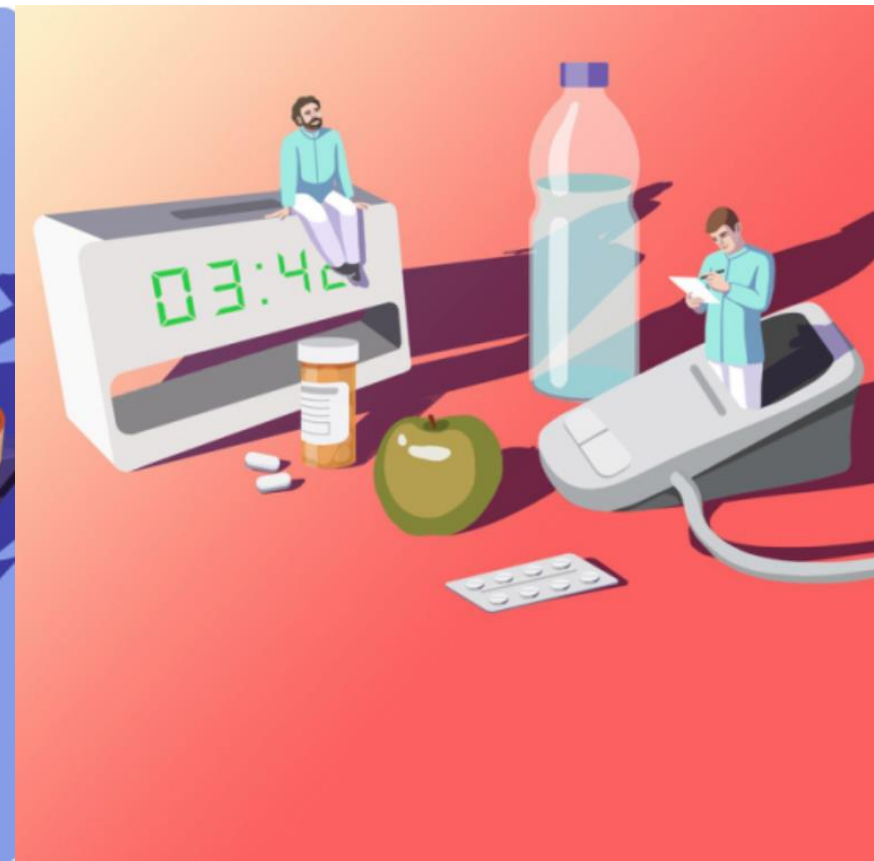
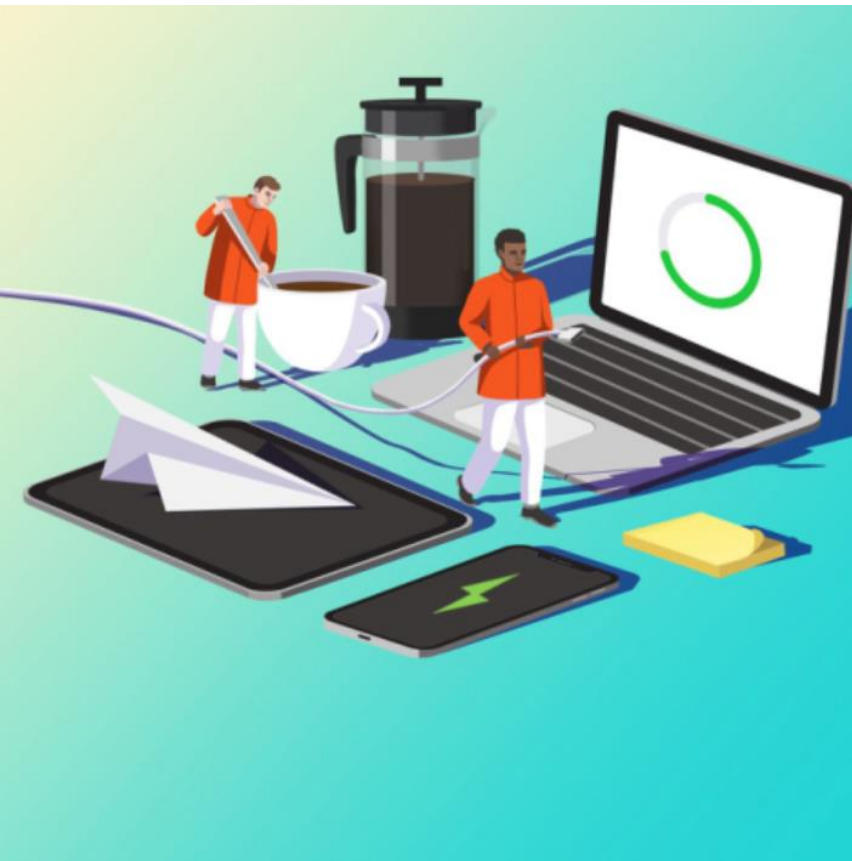
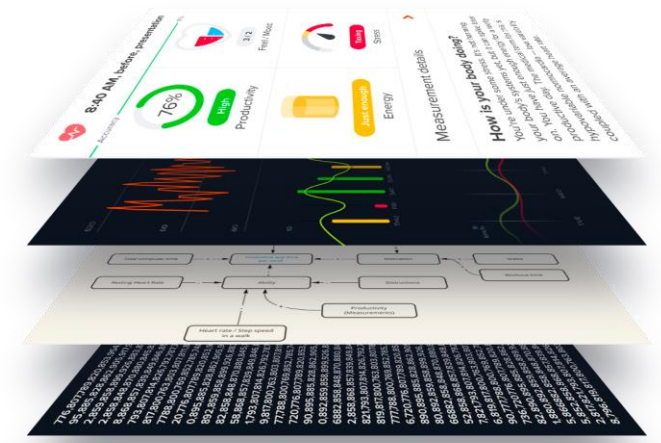
Что то такое же простое, как Instagram



On the day!
Let's start with a measurement to plan your morning.



Маленькие модельки, которые парятся про вашу еду, продуктивность, спортивную форму, счастье и здоровье



Пока мы не такие, но уже помогаем



You are stressed



Launch Calm now



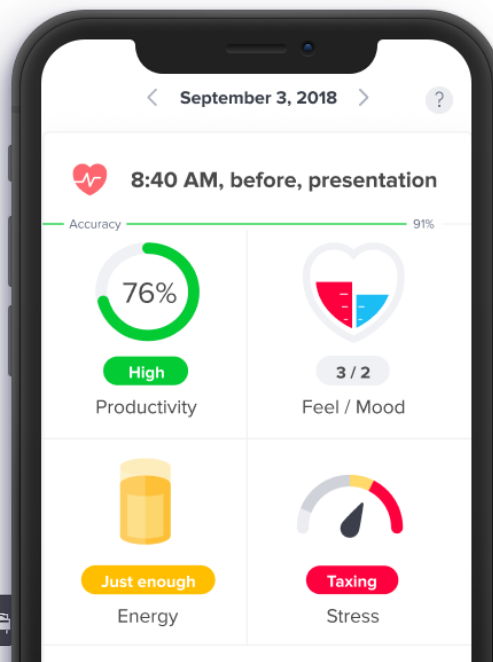
You have recovered



It was a great run for fat burn



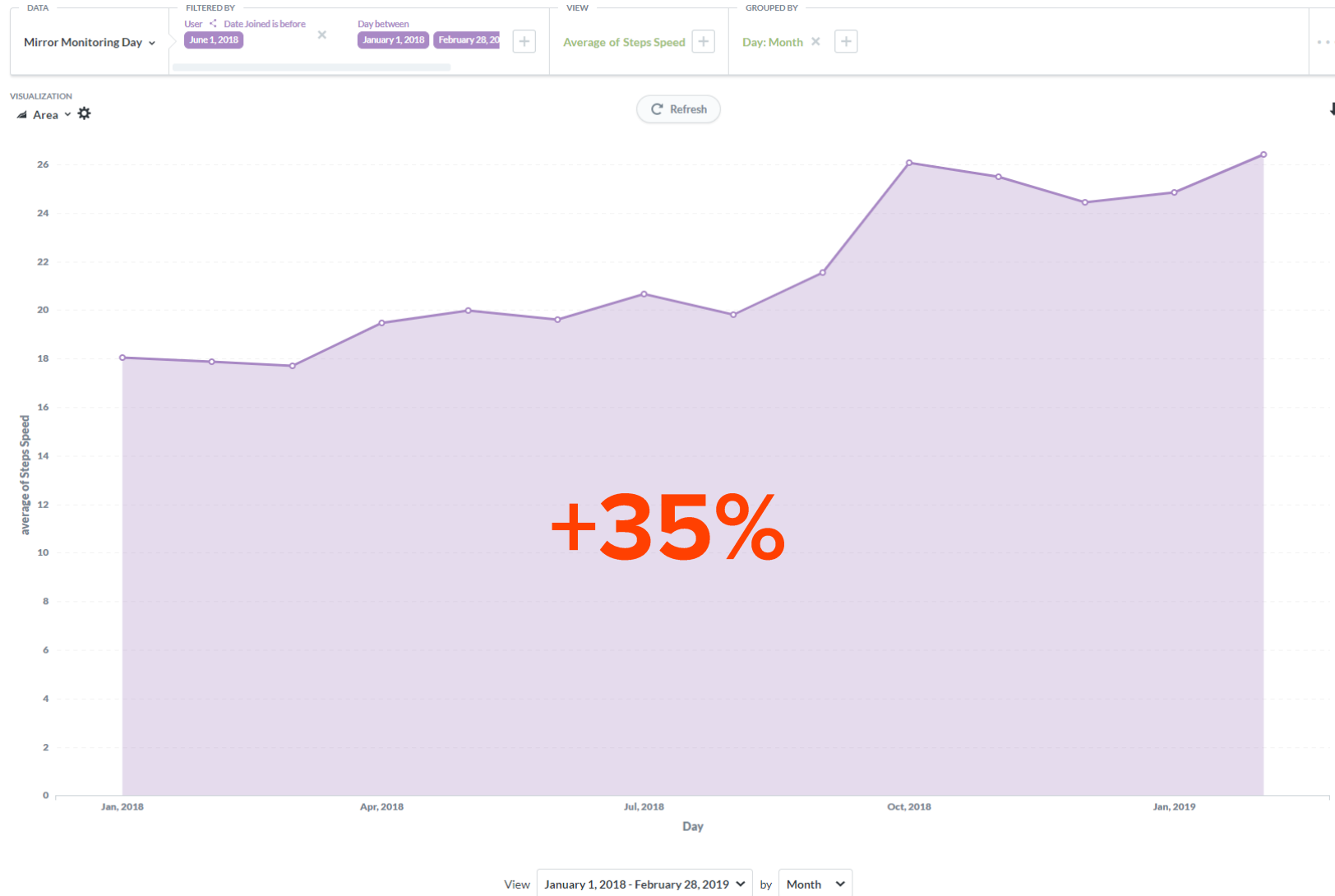
Your body wants a faster walk



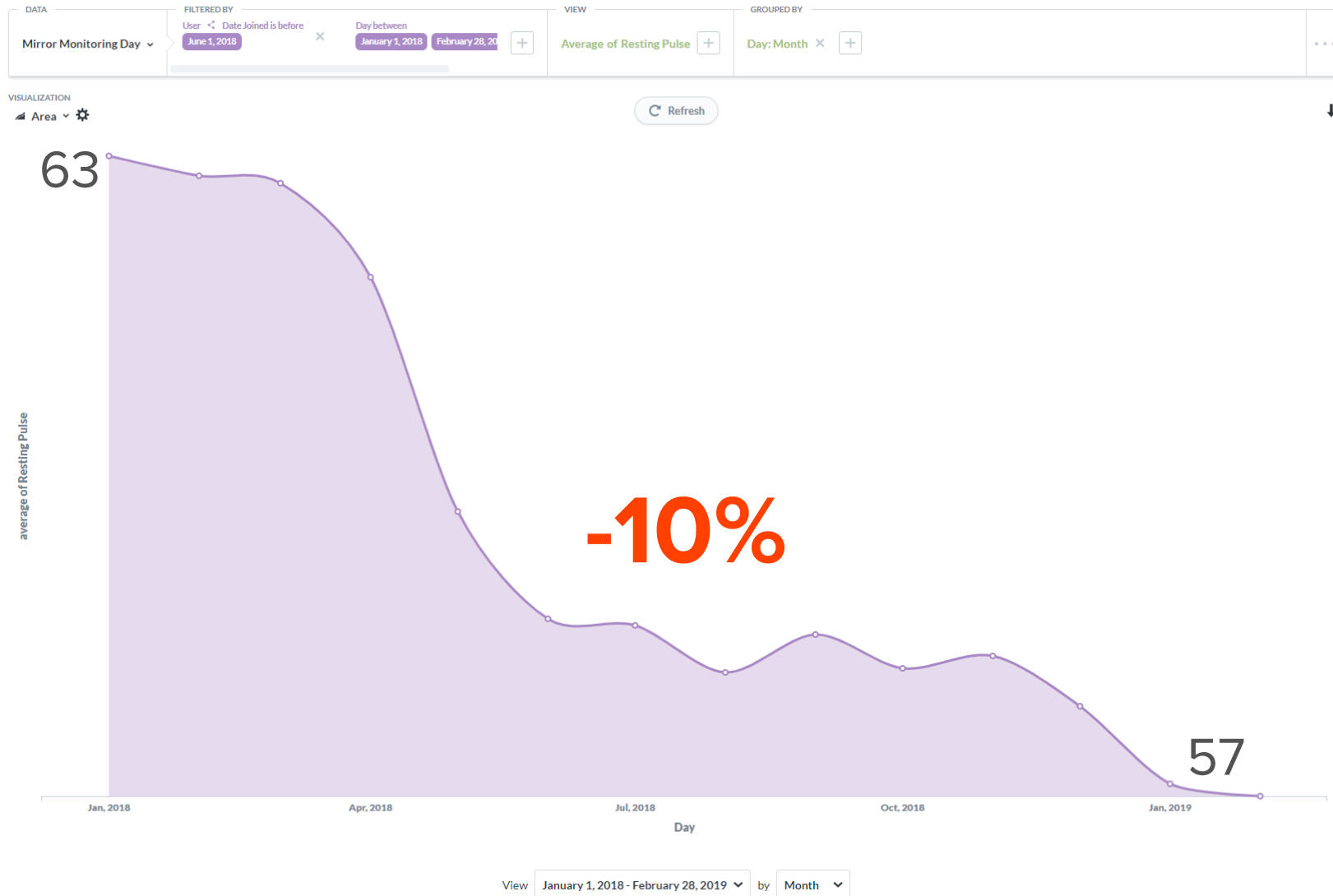
Run 3-4 times a week to boost productivity



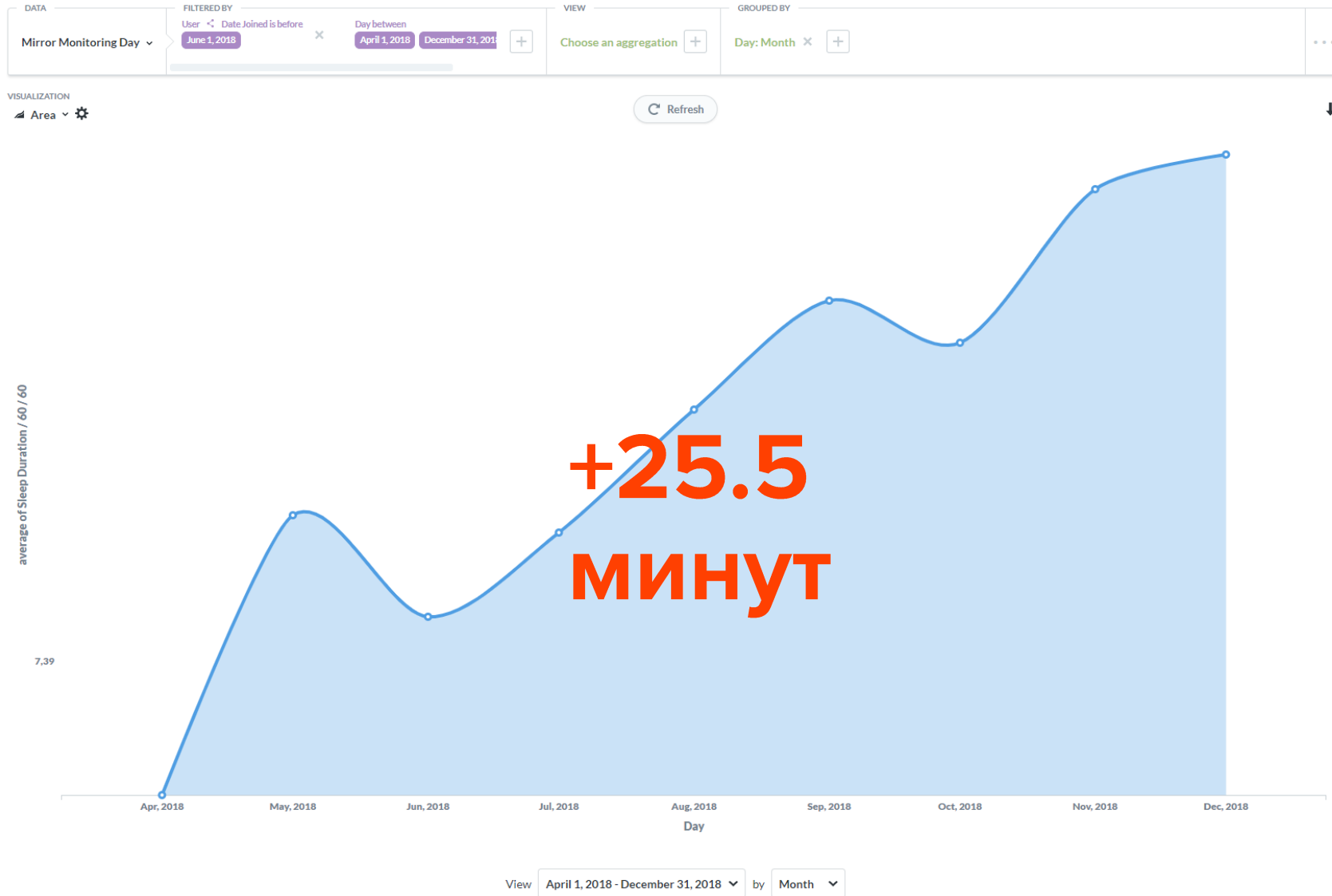
Скорость шагов



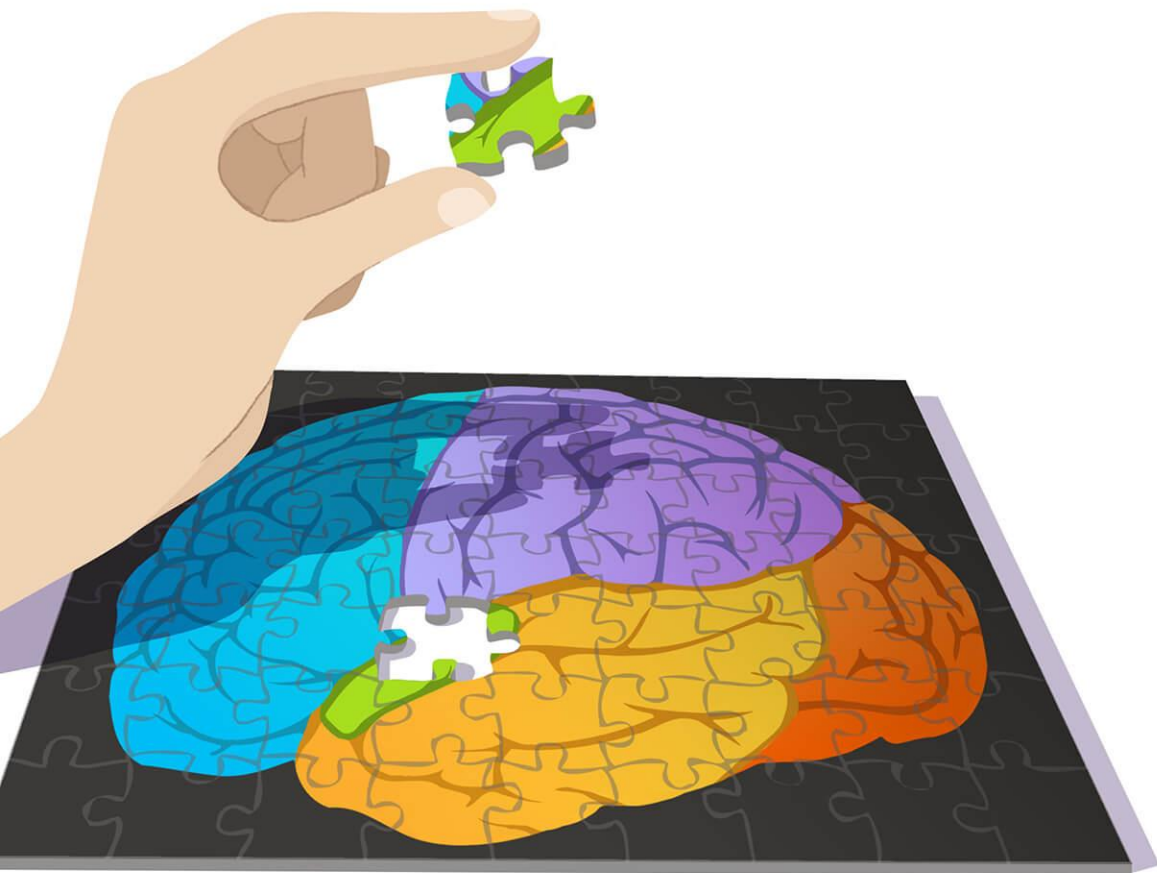
Пульс в покое



Длительность сна



Советы для людей интеллектуального труда



1. Заведите себе фитнес-трекер. Любой Garmin, Fitbit, Apple Watch



2. Измеряйте кислород и влажность



The Foobot device is a white, rectangular air quality monitor with orange accents. It features a large, blank white display screen in the center. The brand name '©foobot' is printed vertically on the bottom half of the device. To the left of the device, six orange rounded rectangles list the parameters it measures: PM2.5, Temp., Hum., tVOC, CO₂, and CO. To the right, five orange icons represent the benefits of using the device: a stroller for avoiding kids' respiratory issues, a medicine bottle for fighting sickness, a sleep icon for better sleep, a flexing arm for gaining body energy, and an eye icon for staying focused and productive.

PM2.5	 Avoid kids' respiratory issues
Temp.	 Fight against sickness
Hum.	 get better nights' sleep
tVOC	 Gain body energy
CO ₂	 Stay focused and productive
CO	

3. Прекратите вставать по будильнику



Sleep Cycle: smart alarm clock 4+

Sleep tracker to better health

[Sleep Cycle AB](#)

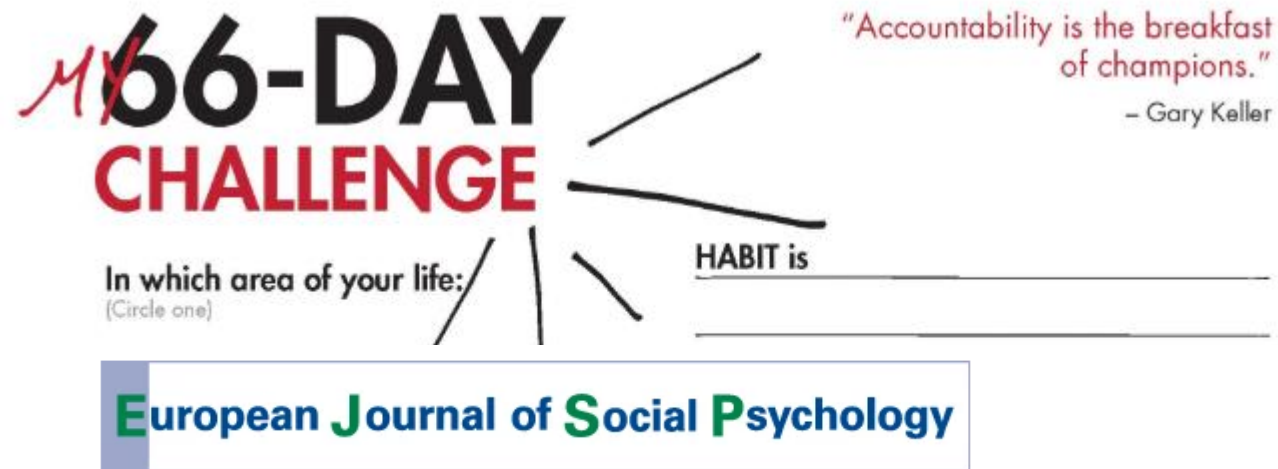
#13 in Health & Fitness

★★★★★ 4.7, 203.6K Ratings

Free · Offers In-App Purchases



4. Избегайте ошибок про 2 дня в неделю



Research Article

How are habits formed: Modelling habit formation in the real world[†]

Phillippa Lally✉, Cornelia H. M. van Jaarsveld, Henry W. W. Potts, Jane Wardle

First published: 16 July 2009 | <https://doi.org/10.1002/ejsp.674> | Cited by: 409

[†] This research was conducted by Phillippa Lally when she held a Medical Research Council PhD studentship and has been written up during an Economic and Social Research Council postdoctoral fellowship.

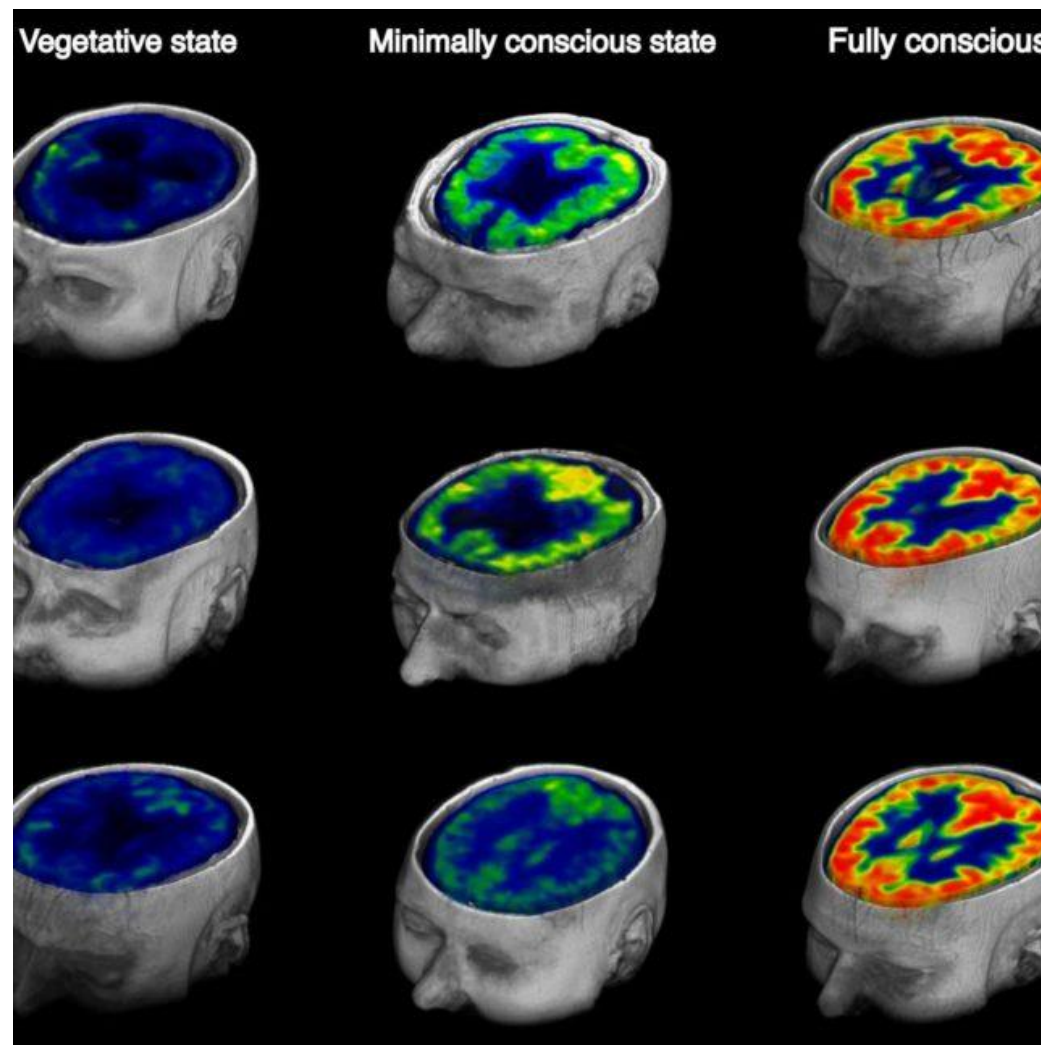
5. Поделайте замеры каждый день

ЭФФЕКТ
наблюдения

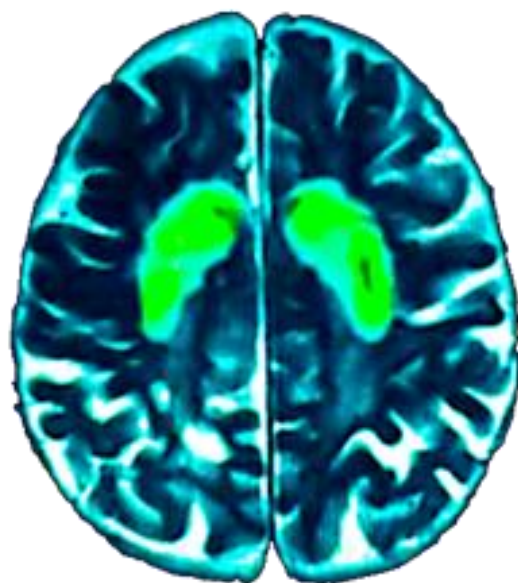
6. Втащите спорт в свою жизнь в режиме ежедневной тренировки

- Найти свой вид спорта
- Найти тот вид спорта, который подходит под определенный день
- Найти поблизости от дома и офиса все возможные места
- Пробовать просто разное под разные виды нагрузки
- Поставить себе достижимый критерий – что это хотя бы 100 активных калорий, но именно выделенного времени и места

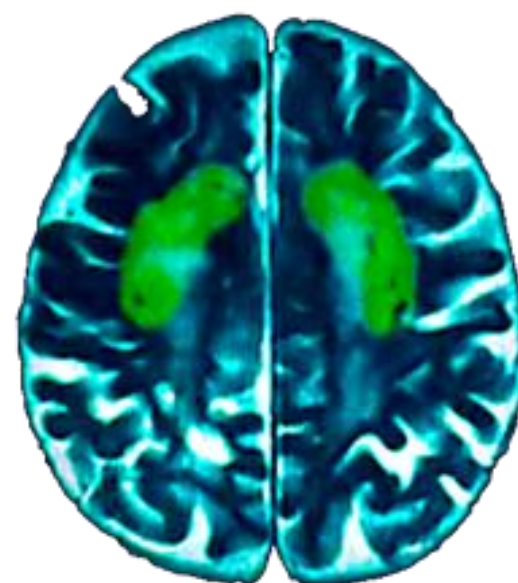
7. Медитируйте и дышите когерентно



8. Избавьтесь от сахарозависимости



SUGAR



COCAINE

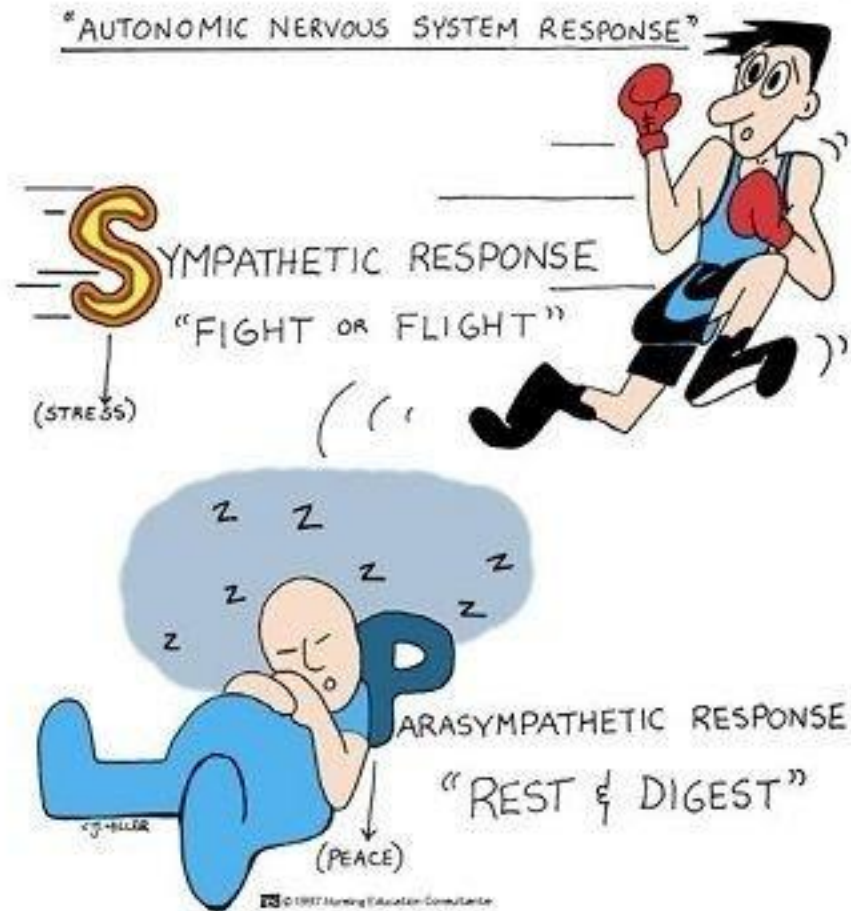
9. Экспериментируйте с видами отдыха

#движение

#ощущения тела

#отвлечение

#развлечение



Пробуйте все,
от флоатинга
до караоке



Welltory



Спасибо!

#appconf2019 – 50% скидка на сайте