

# МЕТОДОЛОГИЯ

---

## Концепция:

Создаём цифрового наставника, который сопровождает пользователя в процессе похудения через обучение, отслеживание, коучинг и постепенное изменение поведения.

---

## Этап 1: Онбординг (0-1 день)

**Цель:** Собрать данные и создать персонализированный маршрут изменений.

- Анкета: цель, рост, вес, возраст, активности, аллергии, график.
- Определение желаемого веса и сроков.
- Психологическая самодиагностика (навыки осознанности, уровень стресса, мотивация).
- Выбор формата: похудеть, удержать вес, перестроить питание.
- Персональный план на 16 недель: фокусы по неделям.

## Этап 1: Онбординг (0-1 день)

**Цель:** Собрать данные и создать персонализированный маршрут изменений.

### 1.1. Анкета пользователя

- **Цель:** похудеть / удержать вес / улучшить питание
- **Рост / Вес / Возраст / Пол**
- **Физическая активность:** уровень от 1 до 5 (сидячий — активный)
- **Аллергии и непереносимость продуктов**
- **График дня:** время подъема / основные приёмы пищи / режим сна
- **Оценка уровня мотивации:** шкала 1–10

### 1.2. Определение цели

- **Желаемый вес и целевой срок достижения**
- Автоматический расчёт рекомендуемого дефицита калорий
- Настройка допустимых пределов (вес, темп снижения)

### 1.3. Психологическая самодиагностика

- **Насколько вы склонны к эмоциональному перееданию?**

- Как часто вы едите "на автомате"?
- Как часто вы срыгаетесь?
- Оцените уровень стресса (1–10)
- Что обычно мешает вам худеть?

На основе ответов — определение психологического профиля: "Рациональный контролёр", "Эмоциональный едок", "Импульсивный экспериментатор" и др.

## 1.4. Выбор формата участия

- **Цель:** похудение / удержание / улучшение пищевого поведения
- **Глубина вовлечения:**
  - только трекер + советы
  - трекер + микрообучение
  - трекер + обучение + поддержка коуча

## 1.5. Генерация персонального плана

**Алгоритм:**

- 1. Сбор параметров пользователя:**
  - Антропометрические данные: рост, вес, возраст, пол
  - Уровень активности и ежедневный график
  - Цель (вес и сроки), мотивация, ограничивающие факторы (аллергии, эмоциональное переедание и т.д.)
  - Поведенческий профиль по СBT-опросу
- 2. Калькулятор целевого калоража:**
  - Базовая формула BMR (например, Mifflin-St Jeor)
  - Умножение на коэффициент активности
  - Расчёт рекомендованного дефицита в зависимости от цели (0.5–1 кг в неделю, но не более 15% веса за 16 недель)
- 3. Подбор фокусов по неделям:**
  - Каждому поведенческому профилю присваивается маршрут развития с усилением нужных зон.
  - Например:
    - "Эмоциональный едок" — больше внимания к осознанности, триггерам и замещающим привычкам
    - "Контролёр" — акцент на устойчивость, дисциплину и планирование
- 4. Формирование структуры:**
  - **Неделя 1:** Базовые корректировки рациона (убираем фастфуд, снижаем порции, больше зелёных продуктов)
  - **Неделя 2:** Вода и объём (ввод правила: 8 стаканов в день, супы, салаты перед приёмом пищи)
  - **Неделя 3:** Работа с триггерами (отслеживание моментов переедания, техника "если-то", карта эмоций)
  - **Неделя 4:** Осознанное питание (техника 20 жеваний, отсутствие отвлекающих факторов)

- **Неделя 5:** Контроль углеводов (работа с вечерним аппетитом, замена сладкого)
- **Неделя 6:** Активность (плавное добавление шагов, минимум 5000+ в день)
- **Неделя 7:** Сон и восстановление (гигиена сна, расписание, влияние на аппетит)
- **Неделя 8:** Работа с откатами (что делать при срывах, как вернуться без чувства вины)
- **Неделя 9–12:** Цикл закрепления (поддержание рациона, повтор лучших техник, постепенное снижение веса)
- **Неделя 13–16:** Удержание результата (выход на стабилизацию, повтор самодиагностики, планирование после курса)

**5. Формат вывода для пользователя:**

- Карта «Путь трансформации» (геймификация с визуальными этапами)
  - Трекер привычек по неделям
  - Настраиваемые напоминания, задания, «мини-победы» за прохождение
  - Поддержка коуча + мотивационные сообщения по ходу этапов
- 

## **Этап 2: Старт программы (1-7 день)**

**Цель:** Создать первое понимание, что и как менять, привести к первым победам.

- Ввод первых продуктов питания + обратная связь (зеленые/желтые/красные).
  - Ежедневные уроки (микроконтент): как работает голод, триггеры, замена привычек.
  - Первые коррекции: добавление овощей, воды, умеренные порции.
  - Постановка первой цели: например, снизить кол-во красной еды на 20%.
- 

## **Этап 3: Стабилизация привычек (2-4 неделя)**

**Цель:** Проработать новые привычки и постепенно снизить вес.

- Уроки по отношению к еде, отличие голода/привычки/эмоций.
  - Внедрение "если то"-шаблонов: если хочу поесть ночью — выпить стакан воды.
  - Модуль по осознанному питанию: ем медленно, без телефона, жую 20 раз.
  - Коррекция целей: прибавить 5 тыс. шагов, прогулки вместо еды от стресса.
- 

## **Этап 4: Осознанное углубление (5-8 неделя)**

**Цель:** Углубить понимание своего тела, проработать сорвы, поддерживать мотивацию.

- Уроки про откаты и сорвы: "один срыв не равен концу".
  - Работа с телом: сон, стресс, потоковое состояние.
  - Списки поддержки: люди, действия, что делать вместо "заедания".
  - Оценка результатов и финальное закрепление привычек.
- 

## Этап 5: Удержание результатов (9-16 неделя)

**Цель:** Не вернуться к старому поведению, поддерживать новый образ жизни.

- Уроки про план Б, рецидивы привычек, фокус на длинную игру.
  - План поддержки после курса: набор ресурсов, режим, техники осознанности.
  - Возврат к самодиагностики и созданию новых целей.
- 

**Структура продукта (аналог Noom) для снижения веса через формирование привычек**

---

### Концепция:

Создаём цифрового наставника, который сопровождает пользователя в процессе похудения через обучение, отслеживание, коучинг и постепенное изменение поведения.

---

## Этап 1: Онбординг (0-1 день)

**Цель:** Собрать данные и создать персонализированный маршрут изменений.

### 1.1. Анкета пользователя

#### Вводный экран:

- Заголовок: «Добро пожаловать в ВесОк!»
- Подзаголовок: «Здесь начинается твой путь к лёгкому телу и новому мышлению»
- Иллюстрация: улыбающийся персонаж с телефоном, шагами, зелёной тарелкой
- СТА: «Готов(а) начать?»

#### Блок 1: Общие цели и параметры

1. Что бы вы хотели изменить? (похудеть / удержать вес / наладить питание)
2. Рост (в см)

3. Вес (в кг)
4. Возраст
5. Пол

**Мотивационный экран после ввода параметров:**

- «Ты уже на шаг ближе. Пользователи ВесОк теряют в среднем 4–7 кг за первые 2 месяца!»
- СТА: «Продолжить настройку»

**Блок 2: Образ жизни 6. Уровень физической активности:**

- Сидячий образ жизни
- Умеренная активность (хожу, немного двигаюсь)
- Высокая активность (спорт, много движения)
- 1. Есть ли аллергии или непереносимость продуктов? (ввод текстом)
- 2. Как выглядит ваш день?
  - Время подъема
  - Основные приёмы пищи
  - Время сна
- **Сколько часов в сутки ты обычно спишь?**
  - Менее 5 / 5–6 / 6–7 / 7–8 / больше 8
- **Есть ли у тебя эмоциональное переедание?**
  - Простой формулировкой: «Бывает ли, что ты ешь, когда грустно, тревожно или чтобы почувствовать себя лучше?»
- **Какой тип переедания тебе ближе? (можно выбрать несколько)**
  - Эмоциональное
  - Социальное (в компании, на праздниках)
  - Компульсивное (теряю контроль, ем до тяжести)
  - Импульсивное (вдруг резко захотелось и съел(а))
  - Гедонистическое (просто ради удовольствия от еды)
  - От скуки (нечего делать — ем)
- **Какой у тебя стиль организации жизни?**

- Планирую чётко
- Спонтанно, по ощущениям
- Теряюсь, не знаю как себя организовать

#### **Экран о подходе приложения:**

- «ВесОк — не диета. Это обучение новому мышлению и привычкам»
- Иллюстрация с ИИ-коучем, привычками, здоровым ужином

**Блок 3: Мотивация и цели** 9. Насколько ты сейчас замотивирован(а)? (шкала 1–10)  
10. Какой вес ты хочешь достичь? 11. К какому сроку?

#### **Интермедиа-бонус:**

- «На основе твоих ответов мы готовим персональный путь трансформации»
- СТА: «Осталось чуть-чуть!»

### **1.2. Определение цели**

**Блок 4: Мотивация и ожидания** 12. Какой вес ты хочешь достичь? 13. К какому сроку? 14. Почему именно сейчас ты решил(а) изменить себя? (выбор из вариантов + свободный ответ) 15. Что для тебя будет настоящим успехом? (влезть в одежду, бегать без одышки, избавиться от усталости, и т.д.)

#### **Экран вдохновения:**

- «Ты — не только цифра на весах. Ты — человек, который выбирает себя»
- Иллюстрация с образом до/после, цитата пользователя: «Я не просто похудела — я стала другой»

**Блок 5: Готовность к изменениям** 16. Насколько ты готов(а) уделять внимание питанию и привычкам ежедневно? (шкала 1–10) 17. Сколько дней в неделю ты готов(а) отслеживать рацион? (1–7) 18. Готов(а) ли ты уделять 3–5 минут в день для микрообучения?

### **1.3. Психологическая самодиагностика**

**Блок 6: Эмоциональное питание и установки** 19. Как часто ты ешь на эмоциях?

- Никогда / Иногда / Часто / Почти всегда
- 1. Как часто ты ешь «на автомате»?
- 2. Насколько ты склонен(а) к срывам?
- 3. Что чаще всего мешает тебе придерживаться цели?
- Нет времени / Стресс / Привычки / Низкая мотивация / Другое

1. Оцени уровень стресса (шкала от 1 до 10)
2. Как ты обычно справляешься со стрессом? (еда / сон / активность / разговор / ничего)

#### **Экран-поддержка:**

- «Ты не сломан(а). Просто твоя система питания была не про заботу»
- Подпись: «ВесОк = осознанность + забота + результат»

### **1.3.1. Финальная сегментация профиля пользователя (ИИ)**

На основе всех ответов ИИ формирует психо-пищевой профиль пользователя по следующим критериям:

1. **Тип пищевого поведения:**
  - Эмоциональный едок
  - Контролёр (перфекционист, тревожный рационалист)
  - Импульсивный экспериментатор
  - Уставший/перегруженный
  - Зависимый от внешнего контроля
2. **Уровень осознанности и готовности:**
  - Высокая вовлечённость, готов к глубокой работе
  - Мотивация есть, но нужна регулярная поддержка
  - Склонен к откатам, необходим ИИ-наставник + сопровождение
3. **Физический режим и ресурсы:**
  - Малоподвижный / активный образ жизни
  - Уровень сна и стресса: критичный / средний / стабильный
4. **Цель и амбициозность:**
  - Умеренная (–3–5 кг, постепенные улучшения)
  - Средняя (–6–10 кг с изменением привычек)
  - Высокая (–10–15 кг и перезапуск себя)

ИИ собирает профиль вида:

«Ты — импульсивный едок с высоким стрессом и средней готовностью. Тебе подойдёт путь с опорой на простые действия, антистресс-практики и поддержкой ИИ-коуча каждый день. Мы сделаем это мягко, но эффективно — шаг за шагом».

СТА: «Собрать мой маршрут и начать путь»

### **1.4. Выбор формата участия**

- **Цель:** похудение / удержание / улучшение пищевого поведения
- **Глубина вовлечения:**
  - только трекер + советы
  - трекер + микрообучение
  - трекер + обучение + поддержка коуча

## 1.5. Генерация персонального плана

## 1.6. Алгоритм адаптации маршрута под профиль (ИИ)

На основе сегментации из блока 1.3.1 ИИ персонализирует маршрут пользователя по четырём основным направлениям:

### 1. Тип пищевого поведения

- **Эмоциональный едок:** акцент на эмоциональную осознанность, замещения, дыхательные практики
- **Контролёр:** чёткая структура, снижение тревожности, гибкие подходы без жёсткости
- **Импульсивный экспериментатор:** игровые механики, смена заданий, челленджи
- **Уставший/перегруженный:** минимум усилий, шаблоны питания, фокус на отдыхе
- **Зависимый от внешнего контроля:** частые напоминания, поддержка, усиление внутренней мотивации

### 2. Уровень готовности

- **Высокий:** интенсивный маршрут, углублённые уроки, коучинг
- **Средний:** стандартный темп, регулярная поддержка ИИ
- **Низкий/склонность к откатам:** лёгкий вход, микрошаги, много поддержки

### 3. Физический режим

- **Малоподвижный:** приоритет — простая активность, короткие упражнения, трекер
- **Активный:** фокус — питание, восстановление, дополнительные челленджи

### 4. Амбициозность цели

- **Умеренная:** лайтовый режим, 1 фокус в неделю, мягкое сопровождение
- **Средняя:** стандартный маршрут, акценты на питание и поведение
- **Высокая:** маршрут с усиленным контролем, высокой дисциплиной, сопровождением ИИ как тренера

ИИ комбинирует данные, формируя:

- Название маршрута (например, «Режим энергии», «Мягкая перезагрузка», «Контроль под заботой»)
- 16-недельную структуру с фокусами, темпом, количеством обратной связи
- Формат ежедневных заданий, тип коуч-взаимодействия и напоминаний

Всё это отображается в виде карты «Путь трансформации» — с этапами, наградами и целями.



## Алгоритм:

### 1. Сбор параметров пользователя:

- Антропометрические данные: рост, вес, возраст, пол
- Уровень активности и ежедневный график
- Цель (вес и сроки), мотивация, ограничивающие факторы (аллергии, эмоциональное переедание и т.д.)
- Поведенческий профиль по СBT-опросу

### 2. Калькулятор целевого калоража:

- Базовая формула BMR (например, Mifflin-St Jeor)
- Умножение на коэффициент активности
- Расчёт рекомендованного дефицита в зависимости от цели (0.5–1 кг в неделю, но не более 15% веса за 16 недель)

### 3. Подбор фокусов по неделям:

- Каждому поведенческому профилю присваивается маршрут развития с усилением нужных зон.
- Например:
  - "Эмоциональный едок" — больше внимания к осознанности, триггерам и замещающим привычкам
  - "Контролёр" — акцент на устойчивость, дисциплину и планирование

### 4. Формирование структуры:

- **Неделя 1:** Базовые корректировки рациона (убираем фастфуд, снижаем порции, больше зелёных продуктов)
- **Неделя 2:** Вода и объём (ввод правила: 8 стаканов в день, супы, салаты перед приёмом пищи)
- **Неделя 3:** Работа с триггерами (отслеживание моментов переедания, техника "если-то", карта эмоций)
- **Неделя 4:** Осознанное питание (техника 20 жеваний, отсутствие отвлекающих факторов)
- **Неделя 5:** Контроль углеводов (работа с вечерним аппетитом, замена сладкого)
- **Неделя 6:** Активность (плавное добавление шагов, минимум 5000+ в день)
- **Неделя 7:** Сон и восстановление (гигиена сна, расписание, влияние на аппетит)
- **Неделя 8:** Работа с откатами (что делать при срывах, как вернуться без чувства вины)
- **Неделя 9–12:** Цикл закрепления (поддержание рациона, повтор лучших техник, постепенное снижение веса)
- **Неделя 13–16:** Удержание результата (выход на стабилизацию, повтор самодиагностики, планирование после курса)

### 5. Формат вывода для пользователя:

- Карта «Путь трансформации» (геймификация с визуальными этапами)
- Трекер привычек по неделям
- Настраиваемые напоминания, задания, «мини-победы» за прохождения
- Поддержка коуча + мотивационные сообщения по ходу этапов

---




## Этап 2: Старт программы (1–7 день)

**Цель:** Создать первое понимание, что и как менять, привести к первым победам и заложить фундамент новых пищевых привычек.

### 2.1. Первая неделя адаптации

- **Мини-курс:** «Основы изменений: как работает голод, мотивация и импульс» (3–5 минут в день).
- **Темы:**
  - Что такое дефицит калорий и как он достигается
  - Что мешает худеть — страх голода, импульсы, привычки
  - Осознанность против автоматического поведения

### 2.2. Первая запись питания

- Ведение дневника питания (фото еды / ручной ввод / голос).
- Мгновенная обратная связь по цветовой модели:
  -  — зелёные продукты (овощи, фрукты, вода)
  -  — желтые (белки, кисломолочные)
  -  — красные (сладкое, фастфуд, жареное)

### 2.3. Первые действия и корректировки

- Задания на день:
  - Заменить один красный продукт на зелёный
  - Добавить 1 стакан воды утром
  - Пройти 3000 шагов
- В конце каждого дня — отчёт и мини-награда (стикер, балл, медаль)

### 2.4. Установка первой цели

- Пользователь выбирает, на чём сфокусироваться:
  - Снижение количества красной еды
  - Добавление овощей в обед и ужин
  - Осознанный перекус вместо «быстрых» решений
- Программа адаптирует дальнейшие уроки под этот выбор

### 2.5. Поведенческая настройка

- Первичное внедрение привычки «Пауза перед едой»:
  - Уведомление: «Оцени голод по шкале от 1 до 10»
  - Вопрос: «Ты ешь, потому что голоден или потому что...?»

### 2.6. Встроенные элементы поддержки

- Подсказки в течение дня:
    - «Отличный завтрак!» — при сбалансированном рационе
    - «Ты в зоне риска переедания» — при пропуске приёмов пищи
  - Позитивные напоминания: «Ты не на диете, ты в процессе трансформации»
  - Поддержка от коуча: «Как сегодня прошёл день? Что было сложно?»
- 

## **Этап 3: Стабилизация привычек (2–4 неделя)**

**Цель:** Укрепить первые изменения, сформировать устойчивость и гибкость в принятии решений. Превращаем новые действия в автоматизированные привычки.

### **3.1. Углублённое обучение**

- Мини-уроки: «Как мозг формирует привычки», «Почему мы едим на эмоциях»
- Примеры поведения: сравнение рациональных и импульсивных решений
- Введение понятия "пищевой триггер" и карта триггеров

### **3.2. Поведенческие паттерны**

- Техника «если → то»:
  - Если захотел сладкого — съесть йогурт с фруктами
  - Если устал вечером — сделать прогулку 10 мин вместо еды
- Задания на осознанность:
  - Записать 3 самых частых пищевых триггера
  - Найти альтернативные действия для каждого

### **3.3. Модуль осознанного питания 2.0**

- Фокус: «Я управляю едой, а не наоборот»
- Техники:
  - Осознанная сервировка стола
  - Еда без экрана
  - Остановка на 80% насыщения (техника хара-хачи-бу)

### **3.4. Физическая активность как привычка**

- Повышение минимальной нормы шагов: 5000 → 7000
- Упражнения «на каждый день» (по 5–10 мин): наклоны, растяжка, приседания
- Трекер активности + календарь успеха

### **3.5. Корректировка и закрепление целей**

- Проверка прогресса по цели недели 1
- Возможность сменить или усилить фокус:
  - Например, «теперь работаю над ужином — без переедания и сытно»

- Коуч-задание: «Что ты понял о себе за 3 недели?»

### 3.6. Поддержка и мотивация

- Сообщения от коуча: «Ты уже не новичок. Пора превратить усилия в привычки»
  - Вдохновляющие истории от других пользователей
  - Подведение промежуточного итога: первая награда (значок или уровень)
- 

## Этап 4: Осознанное углубление (5–8 неделя)

**Цель:** Углубить понимание своего тела, научиться справляться с откатами и срывами без чувства вины, усилить контроль над эмоциями и пищевым поведением.

### Неделя 5: Психологическая устойчивость

- **День 1:** Урок «Что делать при откате?» + задание: вспомни последний срыв и распиши, что его вызвало
- **День 2:** Методика 3 шагов восстановления: пауза → дыхание → альтернатива
- **День 3:** Практика: дневник «Как я себя чувствую после еды»
- **День 4:** Задание: выделить сигналы тела после переедания (физические ощущения)
- **День 5:** Коуч-сессия: «Один шаг назад — это ещё не провал»
- **День 6:** Аудио-рефлексия: «Что я выбираю вместо чувства вины»
- **День 7:** Подведение итогов недели: Что я понял о себе и своих реакциях

### Неделя 6: Эмоции и еда

- **День 1:** Урок: «Еда как утешение: как разорвать эту связь?»
- **День 2:** Практика: дыхательная техника «4–7–8» перед каждым приёмом пищи
- **День 3:** Упражнение: список эмоций, вызывающих голод — и что с ними делать
- **День 4:** Дневник: «Что я чувствовал перед едой? Как изменилось состояние после?»
- **День 5:** Техники замещения: музыка, прогулка, общение
- **День 6:** Введение ритуала: 5 минут тишины перед ужином
- **День 7:** Коуч-задание: «Как я научился отличать эмоциональный голод от физического?»

**Карта замещающих действий** — вместо еды при стрессе, скуке, тревоге:

- Прогулка, дыхание, звонок, творчество, чай, вода, музыка

**Сценарии “если → то”:**

- Если хочется сладкого → выпить воду и съесть фрукт
- Если тревожно → дыхание и пауза 3 мин

#### **Список еды-комфорта без вреда:**

- Примеры простых ПП-десертов, супов, сытных, но лёгких перекусов

### **Неделя 7: Забота о теле через сон и восстановление**

- **День 1:** Урок: «Почему сон влияет на аппетит?»
- **День 2:** Диагностика сна: во сколько ложусь, как сплю, просыпаюсь ли
- **День 3:** Практика: вечерняя йога/растяжка 5–10 минут
- **День 4:** Создание вечернего ритуала: минимум света, отключение экранов
- **День 5:** Медитация на расслабление (аудио)
- **День 6:** Проверка: как влияет режим сна на пищевое поведение
- **День 7:** Коуч-задание: «Что мне помогает лучше спать и не заедать усталость?»

### **Неделя 8: Финальное закрепление**

- **День 1:** Урок: «Мои новые привычки — моя новая жизнь»
- **День 2:** Задание: составь список из 5 личных правил поведения
- **День 3:** Упражнение: вспомни 3 сложных момента и как ты их преодолел
- **День 4:** Анти-рецидив план: «Что делать, если...» (варианты реакций и поддержки)
- **День 5:** Создание визуального якоря (фото, образ, фраза), который символизирует прогресс
- **День 6:** Оценка изменений: что изменилось в теле, питании, мышлении
- **День 7:** Коуч-задание: «Что ты в себе уважаешь за последние 8 недель?»

#### **Добавить алгоритм на 8–10 неделе:**

- Диагностика: сон, стресс, активность, вода, цикл
- Задание: **вспомнить, что тебе нравится в процессе похудения**
  - готовить красиво
  - собирать ПП тарелки
  - гулять
  - наблюдать изменения
  - наряжаться!
- **Инструкция:** уже сегодня можно почувствовать себя той самой — одеться, выйти, отметить даже промежуточный результат

- Фраза от коуча: *«Ты не ждёшь финала — ты уже в процессе жизни, которую хочешь»*
- 

## **Этап 5: Удержание результатов (9–16 неделя)**

**Цель:** Не вернуться к старому поведению, поддерживать новый образ жизни.

### **Подэтап 5.1: Углубление устойчивости (Недели 9–12)**

#### **Неделя 9: Подготовка к самостоятельности**

- **День 1:** Урок: «Что делать без приложения?»
- **День 2:** Составление личного плана питания на неделю
- **День 3:** Анализ своих сильных сторон — что стало опорой?
- **День 4:** Коуч-сессия: «Ты — свой главный наставник»
- **День 5:** Отслеживание собственных решений в течение дня
- **День 6:** Урок: «Как не стать заложником перфекционизма»
- **День 7:** Подведение итогов недели

#### **Неделя 10: Новые вызовы**

- **День 1:** Урок: «Социальное давление и праздники — как справляться?»
- **День 2:** Ролевые сценарии: «Как отказать?» / «Как не переест в гостях?»
- **День 3:** Практика: «Праздничное меню с заботой о себе»
- **День 4:** Разбор: одна сложная ситуация из жизни пользователя
- **День 5:** Техника "Анализ ситуации: мысли — эмоции — действия"
- **День 6:** Упражнение: «Что я выберу в следующий раз?»
- **День 7:** Самоанализ + коуч-вопрос: «Ты — опора или пассивный участник?»

#### **Неделя 11: Стратегия долгосрочности**

- **День 1:** Урок: «Принцип 80/20 в питании»
- **День 2:** Определение границ: что мне можно, а что уже не про меня?
- **День 3:** Формирование новой нормы: как выглядит мой день сейчас
- **День 4:** Практика: составить свою "матрицу разрешений и ограничений"
- **День 5:** Мини-задание: найти 3 удовольствия вне еды
- **День 6:** Визуализация будущего образа себя (аудио-медитация)
- **День 7:** Коуч-сессия: «Какая твоя история сейчас?»

#### **Неделя 12: Персональная стратегия**

- **День 1:** Задание: «Как я справлюсь, если...» — тревожные ситуации
- **День 2:** Урок: «Как остаться в фокусе без ежедневного контроля»

- **День 3:** Составление графика самоподдержки: ритуалы, упражнения
- **День 4:** Коуч-задание: «Что в тебе выросло за 12 недель?»
- **День 5:** Финальный тест по привычкам и самооценке изменений
- **День 6:** План действий на 4 ближайшие недели
- **День 7:** Подведение итогов подэтапа + мотивационное письмо «От себя — себе»

## **Подэтап 5.2: Укрепление идентичности (Недели 13–16)**

### **Неделя 13: Я = новый человек**

- **День 1:** Урок: «Ты не худеешь — ты уже другой»
- **День 2:** Письмо себе из прошлого: что бы ты сказал себе 8 недель назад?
- **День 3:** Фото-прогресс + история перемен (визуальный отчёт)
- **День 4:** Коуч-сессия: «Как теперь выглядит моя идентичность?»
- **День 5:** Практика: «Новые правила моей жизни» — не менее 5
- **День 6:** Медитация: «Я внутри нового тела и мышления»
- **День 7:** Рефлексия: «Чего я больше никогда не хочу повторить?»

### **Неделя 14: Автономность и ресурс**

- **День 1:** Урок: «Как стать для себя лучшим другом»
- **День 2:** Упражнение: «Что помогает мне восстанавливаться быстро?»
- **День 3:** Стратегия: «Включать заботу, а не контроль»
- **День 4:** Создание чек-листа "Сам себе ресурс"
- **День 5:** Планирование месяца: питание, отдых, активности
- **День 6:** Урок: «Чем заменить привычку проверки веса?»
- **День 7:** Коуч-вопрос: «Какие ритуалы делают меня устойчивым?»

### **Неделя 15: Наставничество и поддержка других**

- **День 1:** Урок: «Ты можешь быть примером»
- **День 2:** Практика: поделись своей историей (внутри сообщества или лично)
- **День 3:** Рефлексия: «Какой мой совет новичку?»
- **День 4:** Мини-сессия с коучем: «Стабильность = простота + повтор»
- **День 5:** Отслеживание нового поведения в стрессовой ситуации
- **День 6:** Медитация: «Сила влияния и заботы»
- **День 7:** Финальное задание: «Я не просто похудел — я стал собой»



### **Неделя 16: Завершение и трансформация**

- **День 1:** Урок: «Как выйти из программы, не теряя опору»
- **День 2:** Обзор: мои главные изменения за 16 недель
- **День 3:** Письмо себе в будущее на 3 месяца вперёд
- **День 4:** План самоподдержки: 3 ежедневных и 3 еженедельных действия
- **День 5:** Коуч-завершение: «Ты — результат своей любви к себе»
- **День 6:** Благодарность телу: письмо или ритуал завершения
- **День 7:** Финальная церемония: статус «Готов к жизни» + награда

---

## 6. Технические и поддерживающие модули

### 6.1. Еженедельный трекер прогресса

- Автоматическое напоминание в конце каждой недели о необходимости зафиксировать:
  - Вес
  - Объёмы (талия, бёдра)
  - Фото-прогресс (фронт/бок)
  - Энергия, самочувствие, настроение
  -  **4. Шкала голода (добавить в недельный трекер и обучение)**
  - Шкала от 1 до 10 перед и после еды:
    - 1 — Сильный голод, боль в животе
    - 2 — Очень голоден, упадок сил
    - 3 — Концентрация падает
    - 4 — Лёгкий голод
    - 5 — Нейтрально
    - 6 — Начинаю насыщаться
    - 7 — Комфортная сытость
    - 8 — Почти переполнен
    - 9 — Очень сыт
    - 10 — Переел до тяжести
  - ---
  -  **5. Шкала насыщения (по окончании еды)**
  - **Добавить как дневное упражнение на 4 и 6 неделе:** 1 — Пустота
    - 2 — Голод
    - 3 — Начинаю чувствовать насыщение
    - 4 — Сытость появляется
    - 5 — Приятная сытость
    - 6 — Лёгкое наполнение
    - 7 — Комфорт
    - 8 — Немного перебор
    - 9 — Очень сыт
    - 10 — Дискомфорт от переедания
  -
- Визуальный график с комментариями от ИИ-коуча

### 6.2. Модели питания (по выбору пользователя)

- **Интуитивное питание:** базовые правила, сигналы голода/сытости
- **Структурированное питание:** визуальная модель «тарелка здоровья» + план от приложения



- **Питание по КБЖУ:** приложение рассчитывает норму и предлагает рацион на день
- Возможность менять режим в любое время

### 6.3. Сценарии питания вне дома и в стрессовых ситуациях

- Блок «Быстрые подсказки» с выбором контекста:
  - Я в кафе / на фудкорте / в гостях / в поездке
  - Я устал(а) / стрессую / ПМС / не выспался(лась)
- Предложение простых решений и поддержки от ИИ-коуча
- 

### 6.4. Плато и стагнация

- Если вес не меняется > 7 дней — система предлагает диагностику и рекомендации:
  - Уменьшить углеводы, увеличить белки
  - Изменить тип активности
  - Проверить сон, воду, стресс
- Спец-модуль: «Психологическое плато» — работа с чувством обесценивания

#### Поддержка при плато и снижении мотивации

#### Добавить алгоритм на 8–10 неделе:

- Диагностика: сон, стресс, активность, вода, цикл
- Задание: **вспомнить, что тебе нравится в процессе похудения**
  - готовить красиво
  - собирать ПП тарелки
  - гулять
  - наблюдать изменения
  - наряжаться!
- **Инструкция:** уже сегодня можно почувствовать себя той самой — одеться, выйти, отметить даже промежуточный результат
- Фраза от коуча: *«Ты не ждёшь финала — ты уже в процессе жизни, которую хочешь»*

### 6.5. ИИ-коуч 24/7

- Общение в чате: текст, голос, визуальные ответы (эмодзи, карты эмоций)
- Поддержка на основе сценариев и поведения пользователя
- Отправка напоминаний, мотивации, помощи при тревоге или срыве

- Обратная связь по дневнику питания, шагам, эмоциональному фону

## 6.6. Медицинская фильтрация и адаптация

- На этапе онбординга — опрос о здоровье:
    - Диабет, инсулинорезистентность, гипотиреоз, ПМС, беременность
  - Алгоритм адаптирует рекомендации и предупреждает о необходимости консультации
  - Облегчённый режим программы с приоритетом на поведение и поддержку
- 

<aside> 

## Примеры маршрутов по профилям

</aside>

### 1. Эмоциональный едок

**Основные акценты:** работа с эмоциями, триггерами, стрессом, развитие навыков саморегуляции.

### Этап 1: Введение в эмоциональный голод и осознанность

#### Неделя 1:

- День 1: Что такое эмоциональный голод?
- День 2: Примеры различий между голодом и эмоцией
- День 3: Первое упражнение на паузу перед едой
- День 4: Отслеживание эмоций до приёма пищи
- День 5: Осознанная сервировка и замедление еды
- День 6: Ведение дневника: «Почему я ем?»
- День 7: Коуч-рефлексия: «Что я понял о себе за эту неделю?»

#### Неделя 2:

- День 1: Техники дыхания (4-7-8)
- День 2: Медитация перед приёмом пищи
- День 3: Работа с импульсом «съесть сладкое»
- День 4: Дыхание в стрессе вместо перекуса
- День 5: Аудио: «Голод — это не угроза»
- День 6: Подведение эмоций в таблицу голода
- День 7: Коуч-задание: мой эмоциональный триггер и ответ

### Этап 2: Распознавание эмоций и дневник

#### Неделя 3:

- День 1: Что такое триггер?
- День 2: Карта личных триггеров
- День 3: Если → то: готовим реакции заранее
- День 4: Прогулка вместо еды (практика отвлечения)
- День 5: Дневник: как я справился с эмоцией сегодня
- День 6: Поддержка от ИИ-коуча: «Ты молодец, что не сбежал в еду»
- День 7: Итог недели: «Мой самый сильный шаг»

#### **Неделя 4:**

- День 1: Отслеживание эмоций в теле
- День 2: Как тело реагирует на переедание
- День 3: Интуитивная шкала голода (1–10)
- День 4: Визуализация: как я ем в осознанности
- День 5: Подбор «еды для комфорта» без вреда
- День 6: Анти-срыв ритуал (чай, одеяло, пауза)
- День 7: Итоговая карта эмоций и питания

### **Этап 3: Внедрение замещающих привычек, мягкий режим питания**

#### **Неделя 5:**

- День 1: Введение в концепцию замещающих действий
- День 2: Таблица замещений — еда vs действия (по настроению)
- День 3: Упражнение: сделать 3 замещения в течение дня
- День 4: Список удовольствий вне еды (сохранить в профиле)
- День 5: ИИ-коуч напоминает: «Ты не обязан(а) реагировать едой»
- День 6: Ритуал «чай-пауза» как альтернатива вечернему перееданию
- День 7: Подведение итогов: какие замены сработали лучше всего?

#### **Неделя 6:**

- День 1: Осознанные перекусы — планируем заранее
- День 2: Подготовка "зоны безопасности" (дома и на работе)
- День 3: Техники переключения внимания (телесные, зрительные, моторные)
- День 4: Аудио: «Я выбираю заботу, не наказание»
- День 5: Создание антисрыв-коробки (чай, свеча, крем, музыка)
- День 6: Дневник: заметки об импульсах — до и после замещения
- День 7: Коуч-вопрос: «Какие из новых действий дают тебе ресурс?»
- Этап 1: Введение в эмоциональный голод и осознанность
- Этап 2: Практика распознавания эмоций до еды, дыхание и дневник
- Этап 3: Внедрение замещающих привычек, мягкий режим питания
- Этап 4: Углубление через когнитивные паттерны, дневник триггеров

### **Этап 4: Углубление через когнитивные паттерны, дневник триггеров**

#### **Неделя 7:**

- День 1: Урок «Мысли → эмоции → действия: как всё связано»

- День 2: Пример паттерна: «Я съел — я плохой» → техника замены мысли
- День 3: Практика: записывать автоматические мысли после еды
- День 4: Коуч-задание: «Как ты разговариваешь с собой, когда ошибаешься?»
- День 5: Аудио: «Голос заботы внутри тебя»
- День 6: Создание личной карты убеждений
- День 7: Подведение итогов: «Моя сильная мысль недели»

#### **Неделя 8:**

- День 1: Дневник триггеров: описываем ситуации, эмоции, реакцию
- День 2: Техники распаковки: «Что за этим стояло на самом деле?»
- День 3: Разбор 1–2 повторяющихся триггеров за последние недели
- День 4: Урок: «Как изменить реакцию без еды»
- День 5: Практика: «Просто посидеть с эмоцией — и ничего не делать»
- День 6: Коуч-поддержка: «Ты уже научился быть внимательным»
- День 7: Финальный дневник: 3 новых способа реагирования без еды
- Этап 5: Поддержка стабильности в стрессе, визуальные ритуалы восстановления

### **Этап 5: Поддержка стабильности в стрессе, визуальные ритуалы восстановления**

#### **Неделя 9:**

- День 1: Урок: «Что делать, когда всё рушится — и хочется заесть»
- День 2: Практика: 5 визуальных якорей спокойствия
- День 3: Дыхательная техника + заземляющее упражнение
- День 4: Задание: «Ритуал восстановления» на 10 минут каждый вечер
- День 5: Коуч-сессия: «Стабильность — это не идеальность»
- День 6: Дневник: «Как я выбрал заботу, а не автоматизм»
- День 7: Подведение итогов: «Что мне помогает возвращаться к себе»

#### **Неделя 10:**

- День 1: Урок: «Поддержка извне — и как просить о ней»
- День 2: Составление круга поддержки (люди, действия, мысли)
- День 3: Ритуал: благодарность телу и себе за усилия
- День 4: Практика: «1 добрый шаг в день»
- День 5: Аудио: «Я заслуживаю устойчивости, даже когда не идеален»
- День 6: Финальная проверка эмоциональных ритуалов: какие работают
- День 7: Коуч-завершение: «Как ты заботаешься о себе сегодня?»

### **Этап 6: Углубление устойчивости (11–13 неделя)**

#### **Неделя 11:**

- День 1: Урок: «Ты уже можешь — как не обесценить путь»
- День 2: Проверка: какие привычки стали автоматическими?
- День 3: Упражнение: «Что мне даёт моя новая жизнь?»

- День 4: Составление чек-листа «Моя система поддержки»
- День 5: Аудио: «Уверенность в себе — это действия, не чувства»
- День 6: Повтор практик: дыхание, заземление, триггеры
- День 7: Итог: «Как я стал(а) устойчивей без еды»

#### **Неделя 12:**

- День 1: Урок: «Как вести себя, когда “не получается”»
- День 2: Практика: 24 часа самонаблюдения без осуждения
- День 3: Визуализация: «Я, уверенный и устойчивый человек»
- День 4: Составление «Плана Б» на случай стресса и рецидива
- День 5: Коуч-поддержка: «Ты уже прошёл больше, чем кажется»
- День 6: Подготовка к выходу из зависимости от приложения
- День 7: Итог: «Мои новые внутренние опоры»

#### **Неделя 13:**

- День 1: Проверка всех ритуалов: оставить 3 ключевых
- День 2: Упражнение: составить «антихаос-утро» и «вечерний якорь»
- День 3: Оценка ресурсов: что питает, а что отнимает энергию?
- День 4: Медитация: «Я — центр стабильности»
- День 5: Поддержка от ИИ-коуча: «Ты создаёшь устойчивый мир вокруг»
- День 6: Практика: день “в тишине” — минимум стимулов
- День 7: Итог: «Я больше не бегу к еде, я бегу к себе»

### **Этап 7: Новая идентичность и завершение (14–16 неделя)**

#### **Неделя 14:**

- День 1: Урок: «Ты — не тот, кто начинал»
- День 2: Упражнение: письмо себе из прошлого — что бы сказал(а)?
- День 3: Фото-прогресс + заметка: «Что я вижу?»
- День 4: Практика: «3 вещи, которые я себе разрешаю сейчас»
- День 5: Медитация: «Мой путь, мои опоры, мой голос»
- День 6: Поддержка: ИИ отмечает успехи пользователя с напоминанием о прогрессе
- День 7: Итог: «Я заслуженно горжусь собой»

#### **Неделя 15:**

- День 1: Урок: «Миссия: быть примером — не давлением»
- День 2: Практика: как поддержать другого, не теряя себя
- День 3: Подготовка к финишу: что я хочу сохранить навсегда?
- День 4: Список: 10 вещей, которым я научился(лась)
- День 5: Задание: смелый поступок из нового “Я”
- День 6: Аудио: «Ты не заканчиваешь — ты запускаешь»
- День 7: Коуч-завершение: «Как ты изменил(а) своё мышление?»

#### **Неделя 16:**

- День 1: Урок: «Как не потерять себя после финала»
- День 2: Чек-лист поддержки на месяц вперёд
- День 3: Письмо в будущее: «К себе через 3 месяца»
- День 4: Церемония благодарности телу: прогулка, фото, слово
- День 5: Финальная рефлексия: «Что я больше никогда не сделаю»
- День 6: Поддержка от ИИ-коуча: «Ты готов(а) жить свою версию»
- День 7: Финал: «Я — это моя забота. Я — ВесОк»

## 2. Контролёр

**Основные акценты:** снижение тревожности, гибкость, отказ от перфекционизма, стабильность.

- Этап 1: Чёткий план и трекер, рациональное питание, визуальные цели
- Этап 2: Уроки про контроль, допуск «ошибок», 80/20 как основа питания
- Этап 3: Коучинг на отпусkanie контроля, практика «достаточно хорошо»
- Этап 4: Упражнения на отпусkanie тревожности, упрощение планов
- Этап 5: Поддержка автономии, укрепление идентичности через ценности

### Этап 1: Старт с контроля и ясности целей

#### Неделя 1:

- День 1: Урок «Как вес связан с контролем и тревогой»
- День 2: Задание: расписать идеальный день по часам
- День 3: Введение в трекер питания — как отслеживать без фанатизма
- День 4: Упражнение: «Я разрешаю себе быть в процессе»
- День 5: Медитация: «Осознанное начало изменений»
- День 6: Чек-лист: 3 простых действия каждый день
- День 7: Коуч-рефлексия: «Что для меня стабильность?»

#### Неделя 2:

- День 1: Урок: «Ошибка — не провал»
- День 2: Упражнение: «Ошибки, которые я себе прощаю»
- День 3: Техника 80/20 — простая формула питания
- День 4: Пример тарелки: баланс без запретов
- День 5: Аудио: «Контроль — это гибкость, а не жёсткость»
- День 6: Практика замедления еды
- День 7: Коуч: «Что изменилось, когда я перестал(а) гнаться за идеалом?»

### Этап 2: Отпусkanie перфекционизма и тренировка гибкости

#### Неделя 3:

- День 1: Урок: «Что, если всё не пойдёт по плану?»
- День 2: Упражнение: сценарий «всё не по плану» и план Б
- День 3: Медитация на принятие себя в любом состоянии
- День 4: Практика: отменить 1 задачу сегодня без чувства вины

- День 5: Дневник: как я реагирую, когда не идеально?
- День 6: ИИ-коуч: «Твоя ценность не в выполнении плана»
- День 7: Подведение итогов: «Где мне удалось быть гибким(ой)?»

#### **Неделя 4:**

- День 1: Урок: «Как отпустить тревогу и не переедать»
- День 2: Практика: дыхание + движение вместо еды
- День 3: Прогулка на 15 мин как способ снизить тревожность
- День 4: Упражнение: карта спокойствия — что мне помогает?
- День 5: Поддержка от ИИ-коуча: «Ты выбираешь простоту»
- День 6: День тишины: минимум задач, максимум чувств
- День 7: Рефлексия: «Я научился отпускать...»\*\* снижение тревожности, гибкость, отказ от перфекционизма, стабильность.
- Этап 1: Чёткий план и трекер, рациональное питание, визуальные цели
- Этап 2: Уроки про контроль, допуск «ошибок», 80/20 как основа питания
- Этап 3: Коучинг на отпускание контроля, практика «достаточно хорошо»
- Этап 4: Упражнения на отпускание тревожности, упрощение планов
- Этап 5: Поддержка автономии, укрепление идентичности через ценности

#### **Неделя 5: Забота — как альтернатива жёсткому контролю**

- День 1: Урок: «Забота — не слабость: чем она сильнее жёсткости?»
- День 2: Практика: сделать себе доброе напоминание (в записке/в телефоне)
- День 3: Медитация: «Я поддерживаю, а не наказываю себя»
- День 4: Упражнение: «1 компромисс, который не разрушает, а поддерживает»
- День 5: Дневник: «Как я отнёсся к себе, когда не сделал всё идеально?»
- День 6: ИИ-поддержка: «Ты не обязан делать всё идеально, чтобы быть ценным»
- День 7: Рефлексия: «Где я был(а) мягче — и это сработало»

#### **Неделя 6: Режим «достаточно хорошо»**

- День 1: Урок: «Принцип “хорошо” вместо “идеально” в еде и действиях»
- День 2: Пример тарелки «достаточно хорошо»: не идеально, но сбалансированно
- День 3: Практика: 1 день без трекера — просто по ощущениям
- День 4: Упражнение: «Что я разрешаю себе делать неидеально?»
- День 5: Медитация: «Достаточно — это уже много»
- День 6: Коуч-сессия: «Что изменилось, когда я перестал(а) контролировать всё?»
- День 7: Подведение недели: «Где я стал(а) себе другом, а не надсмотрщиком?»

#### **Этап 4: Укрепление устойчивости через простоту и приоритеты**

**Цель:** отпустить перегрузку, научиться простым схемам и регулярному восстановлению.

## **Неделя 7: Принцип “упрощай”**

- **День 1:** Урок: «Почему всё не должно быть сложно, чтобы быть эффективно»
- **День 2:** Практика: упростить ужин (2–3 ингредиента, 10 минут)
- **День 3:** Медитация: «Просто жить — уже результат»
- **День 4:** Упражнение: “ТОП-3 привычки, без которых остальное можно упростить”
- **День 5:** День без расписания: как я справлюсь без плана?
- **День 6:** Коуч-поддержка: «Лёгкость — не враг результату»
- **День 7:** Рефлексия: «Что изменилось, когда я перестал(а) всё усложнять?»

## **Неделя 8: Простая стабильность**

- **День 1:** Урок: «3 столпа устойчивости: еда, сон, движение»
- **День 2:** Оценка: где у меня самый слабый столп?
- **День 3:** Задание: выделить 1 привычку на каждый столп
- **День 4:** Медитация на внутреннюю устойчивость
- **День 5:** Упражнение: «Как выглядит мой стабильный день?»
- **День 6:** ИИ-поддержка: «Ты строишь устойчивость на своих условиях»
- **День 7:** Подведение этапа: «Где мне стало спокойнее, потому что проще»

## **Этап 5: Углубление и закрепление идентичности стабильного человека (9–16 неделя)**

### **Неделя 9:**

- **День 1:** Урок: «Что помогает тебе сохранять спокойствие»
- **День 2:** Задание: «1 действие, которое даёт ощущение порядка»
- **День 3:** Практика: «Мини-расписание» на 3 пункта в день
- **День 4:** Упражнение: «Оставить 1 задачу неидеально выполненной»
- **День 5:** Медитация: «Я устойчив, даже если день пошёл не так»
- **День 6:** Поддержка: ИИ отмечает зоны стабильности в трекере
- **День 7:** Рефлексия: «Где я выбрал заботу вместо давления?»

### **Неделя 10:**

- **День 1:** Урок: «Как сохранять порядок в еде без тотального контроля»
- **День 2:** Проверка питания: 80/20 на практике
- **День 3:** Техника: гибкие рамки для ужина и перекусов
- **День 4:** Упражнение: «Отпустить один контроль сегодня»
- **День 5:** Поддержка: ИИ-подсказка на вечер: «Ты не сбился — ты живёшь»
- **День 6:** Дыхательная техника: «Выдох контроля»
- **День 7:** Коуч-вопрос: «Что теперь я выбираю контролировать осознанно?»

### **Неделя 11:**

- **День 1:** Урок: «Автономность = свобода + структура»
- **День 2:** Упражнение: «Я сам(а) определяю границы своей устойчивости»



- День 3: Медитация: «Моя точка покоя»
- День 4: Чек-лист: моя система устойчивости (сон, еда, движение, поддержка)
- День 5: Мини-план на следующую неделю без приложения
- День 6: ИИ: «Ты готов жить без контроля извне»
- День 7: Рефлексия: «Что даёт мне ощущение внутреннего порядка?»

#### **Неделя 12:**

- День 1: Урок: «Что делать, когда снова тревожно?»
- День 2: План: 3 действия на случай нестабильности
- День 3: Дневник: наблюдение без анализа
- День 4: Практика: «Спокойный завтрак» — ритуал простоты
- День 5: Визуализация: «Как выглядит моя стабильная жизнь?»
- День 6: Аудио: «Ты построил устойчивость изнутри»
- День 7: Коуч-завершение: «Каким ты стал(а)? Что заберёшь с собой?»

#### **Неделя 13:**

- День 1: Урок: «Ты уже не тот, кто начинал путь»
- День 2: Упражнение: письмо себе в прошлом
- День 3: Подготовка финальной стратегии — как жить без диет
- День 4: Дневник: «Что теперь для меня значит быть в порядке?»
- День 5: Медитация: «Я — свой главный оплот»
- День 6: Проверка привычек: оставить 3 главных
- День 7: Рефлексия: «Что я в себе уважаю?»

#### **Неделя 14:**

- День 1: Урок: «Как не скатиться обратно в тревогу»
- День 2: Упражнение: «Простая неделя» — минимум контроля, максимум заботы
- День 3: Практика: день без трекеров и вины
- День 4: Поддержка: ИИ-похвала за доверие себе
- День 5: Упражнение: «Рисунок моей устойчивости»
- День 6: Медитация: «Я умею быть добрым к себе»
- День 7: Коуч-вопрос: «Что делает меня сильным(ой), не жёстким?»

#### **Неделя 15:**

- День 1: Урок: «Ты — пример гибкости и осознанности»
- День 2: Поддержка новичков (в чате/письме/отзыве)
- День 3: Практика: список советов для самого себя на будущее
- День 4: Коуч-сессия: «Я — автор своей стабильной жизни»
- День 5: Техники: что делать при временном срыве?
- День 6: Проверка фундамента (сон, вода, движение)
- День 7: Рефлексия: «Я могу опираться на себя — и это новый уровень»

#### **Неделя 16:**

- День 1: Урок: «Жизнь после программы — это жизнь в себе»

- День 2: Планирование следующего месяца — питание, восстановление, поддержка
- День 3: Финальное письмо себе в будущее
- День 4: Медитация: «Я не идеален(а), но я — дома»
- День 5: Коуч-завершение: «Что для тебя теперь стабильность?»
- День 6: Финальный ритуал: прогулка, чай, благодарность
- День 7: Завершение: «Ты — не под контролем. Ты — под опорой»\*\* снижение тревожности, гибкость, отказ от перфекционизма, стабильность.

### **3. Импульсивный экспериментатор**

**Основные акценты:** геймификация, короткие задания, смена фокусов, новизна.

- Этап 1: Лёгкий старт — челленджи на 3 дня, «быстрые победы»
- Этап 2: Тренировка внимания к импульсам, задания в формате квеста
- Этап 3: Внедрение дисциплины через игру и визуализацию прогресса
- Этап 4: Смена задач каждые 2–3 дня, анти-скука упражнения
- Этап 5: Креативные итоги — создание собственных челленджей

#### **Этап 1: Лёгкий старт — челленджи на 3 дня, «быстрые победы»**

##### **Неделя 1:**

- День 1: Челлендж «1 зелёный приём пищи»
- День 2: Задание «3000 шагов и 1 стакан воды»
- День 3: Микро-урок: импульсы и голод
- День 4: Игра «Что я ем на автомате?» + дневник
- День 5: Задание: осознанный ужин без телефона
- День 6: Видеокарта прогресса: +1 уровень новичка
- День 7: Коуч: «Ты на старте — уже результат!»

##### **Неделя 2:**

- День 1: Челлендж: «Завтрак без сладкого»
- День 2: Игра: найди 3 красные еды — замени их
- День 3: Медаль: «первая неделя позади»
- День 4: Квиз: «Что такое голод?»
- День 5: Упражнение: 5 минут прогулки после еды
- День 6: Микро-видео: «Я управляю импульсами»
- День 7: Подведение: чекпоинт + «шаг в следующий этап»\*\* геймификация, короткие задания, смена фокусов, новизна.

#### **Этап 2: Тренировка внимания к импульсам, задания в формате квеста**

##### **Неделя 3:**

- День 1: Квест «Ешь медленно 1 приём пищи»

- День 2: Мини-игра: отметить 5 “зелёных” перекусов
- День 3: Видеоурок: как мозг выбирает по привычке
- День 4: Упражнение: трекер импульсов — что хочется и когда
- День 5: Челлендж: не есть перед экраном весь день
- День 6: Медитация: «Останови автоматизм» (3 мин)
- День 7: Рефлексия: «Что я заметил в своих реакциях?»

#### **Неделя 4:**

- День 1: Игра: «3 вопроса до еды» — голод, привычка или эмоция?
- День 2: Практика: выбрать и запланировать 1 здоровую еду на завтра
- День 3: Челлендж: шагомер 6000+ и 10 минут весёлого движения
- День 4: Коуч-поддержка: «Ты не должен быть идеален — ты исследуешь»
- День 5: Фото-марафон: сфотографируй 3 ярких блюда и поделись в трекере
- День 6: Микро-обучение: как создать новую реакцию на импульс
- День 7: Подведение итогов: «Я стал внимательнее к себе»\*\* геймификация, короткие задания, смена фокусов, новизна.

### **Этап 3: Внедрение дисциплины через игру и визуализацию прогресса**

#### **Неделя 5:**

- День 1: Челлендж: «Сделай 3 правильных выбора за день» (еда, шаги, вода)
- День 2: Визуализация прогресса: создай свою карту побед (смайлики, звёзды)
- День 3: Мини-задание: «Добавь 1 овощ в каждый приём пищи»
- День 4: Игра: «Лови момент» — сфотографируй 3 момента без еды
- День 5: Вдохновляющее видео: «Ты управляешь импульсом — а не наоборот»
- День 6: Урок: «Что делать, если всё идёт не по плану?»
- День 7: Коуч-рефлексия: «Где я был(а) стабилен без скуки?»

#### **Неделя 6:**

- День 1: Урок: «Дисциплина через радость»
- День 2: Упражнение: нарисуй шкалу своего прогресса (или собери коллаж)
- День 3: Практика: «1 день по своему сценарию» — питание и действия
- День 4: Поддержка: «Твоя стабильность — это тоже игра»
- День 5: Игра: «Найди и измени 1 автоматическое действие сегодня»
- День 6: Медитация: «Я в игре, но без давления»
- День 7: Итог: «Как я стал(а) последовательным без скуки»\*\* геймификация, короткие задания, смена фокусов, новизна.

### **Этап 4: Смена задач каждые 2–3 дня, анти-скука упражнения**

#### **Неделя 7:**

- День 1: Игра: «Завтрак цвета радуги»
- День 2: Мини-челлендж: «Остановись перед едой и опиши вкус предвкушения»
- День 3: Медитация: «Один вдох — один выбор»

- День 4: Фото-карта: мой весёлый рацион сегодня
- День 5: Практика: день «без повтора» — ни одного одинакового продукта
- День 6: Упражнение: еда как квест — найди 3 текстуры в тарелке
- День 7: Коуч-сессия: «Как разнообразие делает стабильность вкуснее»

#### **Неделя 8:**

- День 1: Игра: «5 ощущений после еды — запиши»
- День 2: Квиз: угадай скрытые сахара (обучение на упаковках)
- День 3: Задание: 15 минут движения в неожиданной форме (танец, игра, йога)
- День 4: Микро-видео: как импульс превращается в выбор
- День 5: Практика: день «без жалоб» — еда и настроение
- День 6: Урок: «Импульсивность = креативность при правильной настройке»
- День 7: Рефлексия: «Где я использовал свою энергию как ресурс?»\*\*  
геймификация, короткие задания, смена фокусов, новизна.

### **Этап 5: Креативные итоги и устойчивость (9–16 неделя)**

#### **Неделя 9:**

- День 1: Урок: «Доверие себе — важнее плана»
- День 2: Задание: импровизационный день без трека
- День 3: Упражнение: 3 действия по наитию
- День 4: Медитация: «Я знаю, что мне нужно»
- День 5: Поддержка: ИИ-подсказки на основе энергии
- День 6: Челлендж: «Сделай что-то по-своему»
- День 7: Коуч-сессия: «Что я узнал, когда отпустил план?»

#### **Неделя 10:**

- День 1: Урок: «Циклы энергии и импульсы»
- День 2: Самоанализ: в какие часы я активен?
- День 3: Задание: строим питание вокруг энергии
- День 4: Игра: «Поймай свой спад — и отдохни»
- День 5: Медитация: «Уважение к своему ритму»
- День 6: Мини-план: 1 день — по энергозональности
- День 7: Итог: «Я в контакте с собой»

#### **Неделя 11:**

- День 1: Урок: «Создай свой антиимпульс-квест»
- День 2: Список техник (дыхание, отвлечение, переключение)
- День 3: Тест: в каких ситуациях работают техники
- День 4: Поддержка: ИИ предлагает вариант квеста по твоим записям
- День 5: Внедрение 1 техники в вечерний ритуал
- День 6: Практика: день с антиимпульс-оружием
- День 7: Рефлексия: «Что я теперь выбираю, когда импульс силён?»

#### **Неделя 12:**

- День 1: Урок: «Как не заскучать на правильном питании»
- День 2: Задание: составить 3 весёлых микрорецепта
- День 3: Фото-челлендж: «Покажи свой ужин — без скуки»
- День 4: Игра: «Меню-колесо» — случайное блюдо по 3 параметрам
- День 5: Упражнение: собрать «недельную карту удовольствий»
- День 6: Медитация: «Я умею заботиться — и это не скучно»
- День 7: Итог: «Я ем с радостью, не с усилием»

#### **Неделя 13:**

- День 1: Урок: «Система без правил»
- День 2: Составление личной карты заботы: действия, люди, пространства
- День 3: Мини-сессия: «К чему я возвращаюсь в трудные дни?»
- День 4: Практика: «Мой день с заботой о себе»
- День 5: ИИ: «Ты сам(а) выстроил опоры — и они работают»
- День 6: Задание: день “без внешнего контроля” — только своё «хочу»
- День 7: Рефлексия: «Где мне удалось не зависеть от оценки?»

#### **Неделя 14:**

- День 1: Урок: «Как визуализация даёт точку опоры»
- День 2: Задание: фото/видео-прогресс + короткий рассказ
- День 3: Коллаж «Я сейчас» — свои образы, символы, слова
- День 4: Медитация: «Моё отражение — мой путь»
- День 5: Поддержка: ИИ отмечает важные повороты
- День 6: Итоговый пост или письмо: «Что я бы рассказал(а) себе в начале»
- День 7: Рефлексия: «Моя история глазами нового меня»

#### **Неделя 15:**

- День 1: Урок: «Ты — вдохновитель»
- День 2: Составление челленджа для новичков
- День 3: Проведение 1 задания в своём круге (чат, друзья)
- День 4: Обратная связь: «Как я почувствовал силу, когда делился»
- День 5: Медитация: «Быть примером — не обязанность, а подарок»
- День 6: Коуч-сессия: «Что я передаю миру теперь?»
- День 7: Финальный квест: «День, в котором я всё сделал в своей версии»

#### **Неделя 16:**

- День 1: Урок: «Эксперимент завершён. Система создана»
- День 2: Подведение итогов: «Что я создал(а)?»
- День 3: Финальный пост/видео: моя история ВесОк
- День 4: План на 30 дней вперёд: без приложения, но с собой
- День 5: Коуч-завершение: «Ты — не под контролем. Ты — в силе»
- День 6: Благодарность себе: письмо, ритуал, прогулка
- День 7: Финал: награда, медаль, статус «Свободный экспериментатор»\*\*  
геймификация, короткие задания, смена фокусов, новизна.

## 4. Уставший/перегруженный

**Основные акценты:** минимальные усилия, простота, отдых, забота, восстановление.

- Этап 1: Самое простое — вода, 1 замена в питании, прогулка 10 минут
- Этап 2: Восстановление сна, снятие перегрузки, режим «на автопилоте»
- Этап 3: Микроподдержка от ИИ, минимум решений, шаблоны еды
- Этап 4: Повышение энергии — визуализация и ритуалы благодарности телу
- Этап 5: Поддержание без усилий — чек-листы и напоминания, 3 правила на день

### Этап 1: Самое простое — вода, 1 замена в питании, прогулка 10 минут

#### Неделя 1:

- День 1: Урок: «Ты устал — и это нормально»
- День 2: Задание: выпить 1 стакан воды утром
- День 3: Практика: добавить 1 овощ в обед
- День 4: Прогулка 10 минут: «Просто пройтись, не тренироваться»
- День 5: Поддержка: «Маленькое — это тоже шаг»
- День 6: Медитация: «Отпустить напряжение»
- День 7: Рефлексия: «Где я сделал(а) шаг без насилия к себе?»

#### Неделя 2:

- День 1: Урок: «Ты не должен делать всё»
- День 2: Задание: оставить 1 перекус без переработки
- День 3: Сон: отключение экрана за 1 час до сна
- День 4: Ввод ритуала: 3 глубоких вдоха перед сном
- День 5: Поддержка: ИИ-коуч напоминает только 1 вещь
- День 6: Визуализация: «Я на восстановлении»
- День 7: Коуч-вопрос: «Что тебе дало больше энергии?»

### Этап 2: Восстановление сна, снятие перегрузки, режим «на автопилоте»

#### Неделя 3:

- День 1: Аудио: «Ты не должен быть бодрым, чтобы заботиться о себе»
- День 2: Шаблон питания: завтрак + обед по готовому плану
- День 3: Практика: «Без усилий» — убрать 1 раздражитель из дня
- День 4: Сон: время подъема = стабильность
- День 5: Поддержка: «Мы не добавим, мы упрощаем»
- День 6: Микро-задание: 1 минута на растяжку утром
- День 7: Итог: «Что я больше не делаю, чтобы стало легче»

#### Неделя 4:

- День 1: Урок: «Ты не в программе — ты в заботе»
- День 2: Ритуал тишины: 5 минут без звуков
- День 3: Задание: выбрать 1 продукт-комфорт без чувства вины
- День 4: Визуализация: тело как сад — мы просто поливаем
- День 5: Практика: день без многозадачности
- День 6: Поддержка: «Ты справляешься — не по максимуму, а по-человечески»
- День 7: Коуч-рефлексия: «Я заметил, как мне стало легче»

### Этап 3: Микроподдержка от ИИ, минимум решений, шаблоны еды

#### Неделя 5:

- День 1: Поддержка: «Ты уже многое сделал, теперь — просто вода»
- День 2: Завтрак по шаблону (предложение от ИИ)
- День 3: Упражнение: 3 вопроса к себе: «Я голоден? Я устал? Я скучаю?»
- День 4: Отдых: 20 минут без экрана (время для себя)
- День 5: Медитация: «Я в покое, даже если мир спешит»
- День 6: Чек-ин с ИИ: «Что дало тебе больше сил сегодня?»
- День 7: Рефлексия: «Как я заботился(ась) о себе, не напрягаясь»

#### Неделя 6:

- День 1: Урок: «Когда не можешь много — делай малое»
- День 2: Завтрак по шаблону + напоминание от ИИ
- День 3: Практика: «Выбери 1 еду, которую ты точно готов(а) есть без усилий»
- День 4: Сон: проверка вечернего ритуала + корректировка
- День 5: Поддержка: «Ты достоин(а) заботы, даже если ничего не сделал»
- День 6: День тишины: без задач, просто быть
- День 7: Подведение: «Где я почувствовал(а), что мне стало легче?»\*\*  
минимальные усилия, простота, отдых, забота, восстановление.

### Этап 4: Повышение энергии — визуализация и ритуалы благодарности телу

**Цель:** помочь пользователю вернуть ощущение тела как ресурса, а не источника напряжения.

---

#### Неделя 7: Энергия через тело и простые удовольствия

- **День 1:** Урок: «Ты — не только ум. Тело тоже нуждается в заботе»
- **День 2:** Практика: *Утренняя растяжка 5 минут*
- **День 3:** Упражнение: *Выбери 1 телесное удовольствие и впиши в день (баня, масло, прогулка)*
- **День 4:** Медитация: «Я в теле. Я живой(ая)»
- **День 5:** Задание: *1 мягкое движение после еды (не тренировка, а просто активизация)*

- **День 6:** Поддержка: ИИ напоминает фразу «Я не обязан(а) быть энергичным, чтобы быть ценным»
  - **День 7:** Рефлексия: «Когда я чувствовал(а) себя живым(ой) телом, а не умом?»
- 

## Неделя 8: Благодарность и восстановление

- **День 1:** Урок: «Тело — твой союзник, не враг»
- **День 2:** Упражнение: Напиши 3 благодарности своему телу (даже если устал)
- **День 3:** Практика: Ритуал ухода за телом: масло, душ, любимая пижама
- **День 4:** Медитация: «Мягкость — моя сила»
- **День 5:** Визуализация: Образ тела как “дома”, а не задачи для улучшения
- **День 6:** Поддержка: «Твоё тело не обязано быть идеальным, чтобы быть любимым»
- **День 7:** Коуч-рефлексия: «Как изменилась моя связь с телом за 8 недель?»

## Этап 5: Поддержание без усилий — чек-листы, простые правила, мягкие напоминания

**Цель:** помочь пользователю встроить изменения в жизнь с минимальной нагрузкой и ощущением спокойной опоры на себя.

---

## Неделя 9: Минимум усилий — максимум результата

- **День 1:** Урок: «Ты сделал(а) достаточно. Теперь — поддержка»
  - **День 2:** Задание: завтрак по шаблону (без выбора)
  - **День 3:** Практика: чек-лист из 3 пунктов — вода, шаги, отдых
  - **День 4:** Медитация: «Я разрешаю себе двигаться медленно»
  - **День 5:** Поддержка: ИИ-комментарий — похвала за рутину
  - **День 6:** Упражнение: «Что мне даёт больше покоя?»
  - **День 7:** Рефлексия: «Что из простого я буду сохранять всегда?»
- 

## Неделя 10: Повтор = успех

- **День 1:** Урок: «Не нужно новое. Нужно стабильное»
- **День 2:** Задание: повторить день из прошлой недели
- **День 3:** Практика: сохранить 1 ритуал навсегда (утро/вечер)
- **День 4:** Аудио: «Повтор — мой союзник, не враг»
- **День 5:** Коуч-вопрос: «Что в тебе стало устойчивым?»
- **День 6:** Мягкий день: не добавлять ничего, просто быть
- **День 7:** Итог: «Что я уже не хочу терять в себе?»



## Неделя 11: Я сам(а) — поддержка

- **День 1:** Урок: *«Сам себе забота: как не перегрузить»*  
→ Лёгкий видеоурок (2 мин) о том, что опора — это не нагрузка, а простота.
  - **День 2:** Задание: *«Собери свои 3 опоры»*  
→ Еда, движение, отдых — по 1 действию, которое даёт энергию.
  - **День 3:** Практика: *«Один день без ожиданий»*  
→ Ничего не «надо». Просто наблюдать и прожить день мягко.
  - **День 4:** Визуализация: *«Как выглядит день моей энергии»*  
→ Представление идеального дня, в котором есть забота, но нет перегрузки.
  - **День 5:** Напоминание от ИИ: *«Ты не обязан(а) справляться на 100%»*  
→ + кнопка «Оставить всё как есть» — и это нормально.
  - **День 6:** Практика: *«Список еды лёгкой заботы»*  
→ Собрать 3–5 продуктов, которые легко съесть, не перегружаясь.
  - **День 7:** Рефлексия: *«Как я почувствовал(а) себя живым(ой)?»*  
→ Мини-дневник: один момент, в котором было ощущение жизни.
- 

## Неделя 12: Завершение как ресурс, не стресс

- **День 1:** Урок: *«Завершения могут быть тёплыми»*  
→ Про то, как можно завершать путь с уважением к себе, а не с усталостью.
- **День 2:** Практика: *«Фото “до и после” + письмо себе»*  
→ Сделать фото и записать голосовое сообщение себе в прошлое.
- **День 3:** Задание: *«Топ-3 действия, которые остаются со мной»*  
→ Простой чек-лист: питание, ритуал, движение.

- **День 4:** Медитация: *«Я выбираю заботу»*  
→ 5 минут, лежа или сидя. Без целей. Только покой.
- **День 5:** Коуч-сообщение: *«Ты прошёл(ла) путь — не геройски, а мудро»*  
→ ИИ присылает мотивационное напоминание с кратким резюме пути.
- **День 6:** Похвала + награда от ИИ:  
→ Значок «Живу с заботой» и сертификат завершения этапа.
- **День 7:** Финальный ритуал:  
→ Теплый вечер: чай, плед, дневник благодарности, тишина.

---

### **Неделя 13: Моя новая идентичность — человек, который заботится о себе**

- **День 1:** Урок: *«Ты — не тот, кто начинал путь»*  
→ Осознание изменений без давления и списков.
- **День 2:** Практика: *Письмо себе из прошлого*  
→ Что бы ты сказал(а) себе 12 недель назад? Без упрёков — с добротой.
- **День 3:** Медитация: *«Я вижу перемены в себе»*  
→ 5 минут тишины и признания внутренней трансформации.
- **День 4:** Задание: *Создай 3 новых правила своей жизни*  
→ Например: «Я не игнорирую усталость», «Я выбираю простое», «Я ем без спешки».
- **День 5:** Поддержка от ИИ: похвала за путь  
→ Напоминание: «Ты стал(а) человеком, который может остановиться и выбрать мягкость».
- **День 6:** Упражнение: *Мой день заботы без усилий*  
→ Как бы выглядел день, если бы он был построен вокруг твоей энергии?

- **День 7:** Рефлексия: *«Что я в себе принимаю без условий?»*



---

## **Неделя 14: Жизнь без перегрузки**

- **День 1:** Урок: *«Я могу не бороться»*
  - Разбор: как отпустить идею постоянного «надо» и «достигать».
- **День 2:** Упражнение: *Список “не делаю”*
  - Что ты больше не делаешь — и это стало твоей свободой.
- **День 3:** Аудио: *«Разреши себе быть»*
  - Расслабляющая медитация в фоне или перед сном.
- **День 4:** Поддержка: ИИ отправляет «тихое сообщение»
  - Текст или аудио без цели, просто чтобы напомнить: ты ценен(на).
- **День 5:** Практика: *Один день по внутреннему ритму*
  - Без будильников, без чек-листов — что происходит?
- **День 6:** Коуч-задание: *«Как выглядит моя простая жизнь?»*
- **День 7:** Рефлексия: *«Чему я научился(лась) в простоте?»*



---

## **Неделя 15: Я — вдохновляющий пример (без пафоса)**

- **День 1:** Урок: *«Ты — пример, даже если не выкладываешь сторис»*
- **День 2:** Практика: *Поделись историей*
  - Внутри сообщества или в заметке для себя.
- **День 3:** Задание: *«Что бы ты сказал(а) новичку?»*
- **День 4:** ИИ-поддержка: подбор цитаты или фразы, которая стала твоим девизом.
- **День 5:** Мини-чек: что осталось со мной из всех 5 этапов?
- **День 6:** Медитация: *«Я влияю, даже если молчу»*

- **День 7:** Рефлексия: «Что я передаю другим через своё поведение?»



## **Неделя 16: Завершение как интеграция**

- **День 1:** Урок: «Ты не заканчиваешь — ты продолжаешь по-другому»
- **День 2:** Обзор: *Главные открытия 16 недель*
  - Можно в формате карточек, фото, голосовой записи.
- **День 3:** Письмо себе в будущее (через 3 месяца)
  - Что хочешь сохранить? Что важно напомнить себе?
- **День 4:** План поддержки: 3 ежедневных и 3 еженедельных ритуала
- **День 5:** ИИ-поддержка: «Ты построил(а) свою систему, не чужую»
- **День 6:** Благодарность телу: мини-ритуал или визуализация
- **День 7:** Финальное завершение:
  - Визуальное поздравление, статус «Живу с заботой», мягкое "спасибо" от ВесОк 🧡



## **Зависимый от внешнего контроля**

### **Этап 1: Безопасный старт и вовлечение**

**Цель:** создать ощущение поддержки, постоянного присутствия, чтобы начать путь без страха и стресса.

---

#### **Неделя 1: “Ты не один — мы рядом”**

- **День 1:** Урок: «Ты не должен(на) всё делать сам(а)»
  - Голосовое приветствие от ИИ-наставника + визуальная карта маршрута
- **День 2:** Задание: 1 действие с немедленным поощрением (выпил(а) воду → получил(а) стикер «Ты молодец!»)

- **День 3:** Практика: «Список людей и систем, которые тебя поддерживали раньше»
  - **День 4:** Напоминание каждые 4 часа: вода, дыхание, движение — с похвалой
  - **День 5:** Упражнение: «Что бы ты хотел(а), чтобы тебе сегодня сказали?»
  - **День 6:** Аудио-медитация: «Ты в безопасности. Мы вместе»
  - **День 7:** Рефлексия: «Как изменилась моя уверенность за первую неделю?»
- 

## ✓ Неделя 2: “Я чувствую себя в системе поддержки”

- **День 1:** Урок: «Что такое внешняя опора и зачем она бывает нужна»
- **День 2:** Упражнение: «Найди 3 действия, которые ты сделал(а) не по указке — сам(а)»
- **День 3:** Задание: повтор вчерашнее действие без напоминания → + бонус
- **День 4:** Практика: «Запиши 1 фразу, которая тебя вдохновляет»
- **День 5:** Визуализация: «Я под защитой — но могу идти сам(а)»
- **День 6:** Поддержка от ИИ: «Ты не один(а). Но теперь ты — главный»
- **День 7:** Коуч-вопрос: «Когда ты почувствовал(а) лёгкость от собственных решений?»

## Этап 2: Осознанность в зависимости

**Цель:** распознать, откуда идёт зависимость от внешней оценки, и начать выстраивать первые элементы внутренней автономии.

---

## ✓ Неделя 3: “Я замечая, как во мне живёт потребность в одобрении”

- **День 1:** Урок: «Что такое зависимость от внешнего контроля?»  
→ Видео или текст с примерами поведения и мышления
- **День 2:** Упражнение: «Когда я чувствую, что “не справлюсь сам”?»  
→ Ответ в дневнике + 1 случай из жизни
- **День 3:** Практика: «Что я уже делал(а) без подсказки и гордился(ась) собой?»

- **День 4:** Напоминание от ИИ: *«Ты можешь ошибаться — это часть роста»*
  - **День 5:** Задание: *«Выбери одно простое действие и сделай его без подтверждения»*  
  
→ Пример: выбери еду сам(а), не сверяясь с системой
  - **День 6:** Медитация: *«Я разрешаю себе доверять себе»*  
  
→ Мягкое аудио на 3–5 минут
  - **День 7:** Рефлексия: *«Когда я действовал(а) по внутреннему импульсу, а не по инструкции?»*
- 

#### ✓ **Неделя 4: “Я учусь быть поддержкой себе”**

- **День 1:** Урок: *«Можно просить помощи, но не терять себя»*
- **День 2:** Упражнение: *«Чек-лист: как отличить поддержку от зависимости»*
- **День 3:** Задание: *«Прими сегодня 3 решения без помощи»*  
  
→ Например: что съесть, когда лечь спать, как провести вечер
- **День 4:** Практика: *«Фраза самоодобрения»*  
  
→ Сформулируй и запиши: *«Я молодец, потому что...»*
- **День 5:** Поддержка от ИИ: *«Ты сделал(а) выбор — и этого достаточно»*
- **День 6:** Аудио-поддержка: *«Твой голос внутри — важнее моего»*
- **День 7:** Рефлексия: *«Какие решения я готов(а) принимать без внешней оценки?»*

## Этап 3: Развитие внутренней опоры

**Цель:** уменьшить количество внешних напоминаний, усилить чувство уверенности в собственных действиях, научиться самоподдержке.

---

#### ✓ **Неделя 5: “Я начинаю быть источником своей поддержки”**

- **День 1:** Урок: *«Что такое внутренняя опора и зачем она тебе?»*
  - **День 2:** Визуализация: *«Как выглядит человек, который себе доверяет?»*  
→ Нарисуй / опиши себя через 2 месяца
  - **День 3:** Задание: *«Сделай сегодня 3 действия по своей инициативе»*  
→ Без подсказки от приложения
  - **День 4:** Упражнение: *«Фраза “Я выбираю” вместо “Мне сказали”»*  
→ Пример: «Я выбираю лёгкий ужин», а не «Так написано»
  - **День 5:** Поддержка от ИИ: *«Ты уже больше, чем инструкции»*
  - **День 6:** Медитация: *«Голос внутри»* — аудио на самопризнание
  - **День 7:** Рефлексия: *«Где я впервые почувствовал(а), что справился(ась) сам(а)?»*
- 

## ✓ Неделя 6: **“Я могу сам — и это окей, если не идеально”**

- **День 1:** Урок: *«Ты не обязан(а) быть идеальным, чтобы быть автономным»*
- **День 2:** Упражнение: *«Что будет, если я ошибусь — и почему это не катастрофа?»*
- **День 3:** Задание: *Один день — без трекеров и инструкций*  
→ Довериться себе. В конце — короткий дневник наблюдений.
- **День 4:** Коуч-сессия (текстовая или аудио): *«Что ты в себе замечаешь, когда остаёшься без контроля?»*
- **День 5:** Поддержка от ИИ: *«Я не даю тебе ответ — я помогаю тебе слышать себя»*
- **День 6:** Медитация: *«Спокойствие без структуры»* — отпускание контроля
- **День 7:** Рефлексия: *«Что изменилось во мне за 6 недель?»*

## Проверка и самостоятельность

**Цель:** минимизировать напоминания, закрепить уверенность, проверить, насколько участник может действовать без внешней поддержки.

---

### ✓ Неделя 7: “Я могу сам, даже если мне не говорят как”

- **День 1:** Урок: *«Почему важно практиковать свободу действий»*  
→ Не всё должно быть по плану, чтобы быть успешным
  - **День 2:** Практика: *День без напоминаний от системы*  
→ Самостоятельно выбрать, что делать, когда и как
  - **День 3:** Дневник: *«Что я сделал(а) по своей воле и чем горжусь»*
  - **День 4:** Упражнение: *Придумай 1 своё правило, которое хочешь соблюдать*  
→ Без давления и ожиданий
  - **День 5:** Поддержка от ИИ: *«Ты — тот, кто строит свою опору, шаг за шагом»*
  - **День 6:** Медитация: *«Я опираюсь на себя — даже если рядом тихо»*
  - **День 7:** Рефлексия: *«Что я чувствую, когда никто не проверяет меня?»*
- 

### ✓ Неделя 8: “Я сам — моя система поддержки”

- **День 1:** Урок: *«Как звучит твой внутренний голос — заботливый или контролирующий?»*
- **День 2:** Практика: *Напиши себе 3 напоминания, которые ты бы хотел(а) слышать каждый день*  
→ Пример: «Ты справляешься», «Можно замедлиться», «Ты уже сделал достаточно»
- **День 3:** Задание: *Выбери 1 действие и сделай его “как взрослый” — не потому что “надо”, а потому что “важно”*
- **День 4:** Упражнение: *Что бы ты сказал(а) другу, который сомневается? — Скажи это себе*



- **День 5:** Поддержка от ИИ: *«Сегодня я просто рядом. Все решения за тобой»*
- **День 6:** День без трекера: только самонаблюдение, без цифр и шкал
- **День 7:** Рефлексия: *«Когда я чувствовал(а) силу быть собой, а не чьим-то подопечным?»*

## **Я — своя опора (9–16 неделя)**

**Цель:** трансформировать потребность в одобрении в уверенность, построить систему самоподдержки, отпустить зависимость от внешнего контроля.

---

### **Подэтап 5.1: Укрепление автономии (Недели 9–12)**

---

#### **Неделя 9: “Я — источник выбора”**

- **День 1:** Урок: *«Ты больше не ждёшь “разрешения” — ты решаешь»*
  - **День 2:** Упражнение: *3 решения, которые я принял(а) без оглядки на других*
  - **День 3:** Задание: *План питания на день — полностью самостоятельно*
  - **День 4:** Медитация: *«Я выбираю себя»*
  - **День 5:** Коуч-вопрос: *Что я чувствую, когда беру на себя ответственность?*
  - **День 6:** Поддержка от ИИ: *Ты — взрослый человек, у которого есть голос*
  - **День 7:** Рефлексия: *«В каких сферах я уже самостоятельный(ая)?»*
- 

#### **Неделя 10: “Я не боюсь быть без внешней оценки”**

- **День 1:** Урок: *«Что даёт тебе ощущение уверенности?»*
  - **День 2:** Практика: день без похвалы → как изменилась мотивация?
  - **День 3:** Упражнение: *Список своих достоинств, не зависящих от чужого мнения*
  - **День 4:** Медитация: *«Я вижу в себе силу — без сравнения»*
  - **День 5:** Аудио: поддержка на случай “упал духом” (ИИ коуч)
  - **День 6:** Задание: *Помоги другому — стань опорой для кого-то*
  - **День 7:** Рефлексия: *«Что я себе могу сказать, если никто не скажет это за меня?»*
- 

#### **Неделя 11: “Моя структура — мои правила”**

- **День 1:** Урок: *Как построить свою систему поддержки*

- **День 2:** Упражнение: *Составь чек-лист из 5 вещей, которые помогают тебе держаться*
  - **День 3:** День в собственном ритме: *без навязанных форматов*
  - **День 4:** Визуализация: *Как выглядит моя жизнь без внешнего контроля*
  - **День 5:** Коуч-задание: *«Какие правила ты оставляешь — потому что они твои?»*
  - **День 6:** Поддержка от ИИ: *«Я здесь — но ты не зависишь от меня»*
  - **День 7:** Рефлексия: *Где я вижу свою зрелость?*
- 

## Неделя 12: “Я справляюсь и поддерживаю себя”

- **День 1:** Урок: *«Как заменить контроль заботой?»*
  - **День 2:** Медитация: *«Я могу быть себе поддержкой»*
  - **День 3:** Упражнение: *Список 3 фраз, которые будут сопровождать меня всегда*
  - **День 4:** День “собственного темпа” — отслеживание по ощущению, а не по числам
  - **День 5:** Задание: *Что я делаю не из страха, а из заботы?*
  - **День 6:** Визуальный отчёт: *Как изменилось моё поведение за 12 недель?*
  - **День 7:** Рефлексия: *Что я себе больше никогда не скажу?*
- 

## Подэтап 5.2: Я есть. Мне достаточно. (Недели 13–16)

---

## Неделя 13: “Я — это я, а не мнение обо мне”

- **День 1:** Урок: *Разница между самооценкой и самоуважением*
  - **День 2:** Упражнение: *Письмо себе из будущего, где ты уверен(а) в себе*
  - **День 3:** Медитация: *Я — опора, а не проект*
  - **День 4:** Задание: *Уведомление самому себе: «Ты молодец. Просто потому что есть»*
  - **День 5:** Фото-прогресс + история без “до/после”, а “было/чувствую”
  - **День 6:** ИИ поддержка: *«Я горжусь тобой. Но главное — гордишься ли ты?»*
  - **День 7:** Рефлексия: *Как изменилась моя самоидентификация?*
- 

## Неделя 14: “Я умею жить без сравнения”

- **День 1:** Урок: *Как сравнение убивает уверенность*
- **День 2:** Практика: *1 день без соцсетей/оценки окружающих*
- **День 3:** Упражнение: *Что мне нравится в себе без “лучше/хуже”*
- **День 4:** Медитация: *Тишина внутри. Ничего не нужно доказывать*
- **День 5:** Аудио: *«Ты — достаточно. Точка»*

- **День 6:** Поддержка: фраза от ИИ на случай сомнений: *“Сравни себя с собой, а не с кем-то”*
  - **День 7:** Рефлексия: *В чём я теперь не сравниваю себя с другими?*
- 

## Неделя 15: “Я могу быть опорой и для других”

- **День 1:** Урок: *Твоя история важна*
  - **День 2:** Упражнение: *Поделись тем, что работает для тебя*
  - **День 3:** Коуч-сессия: *«Каким ты стал(а) за эти месяцы?»*
  - **День 4:** Медитация: *Сила быть собой без оглядки*
  - **День 5:** Задание: *Поддержать новичка в сообществе или мысленно*
  - **День 6:** День без тревоги: *просто жить в принятии*
  - **День 7:** Рефлексия: *Что я могу передать другим без контроля?*
- 

## Неделя 16: Завершение программы, не пути

- **День 1:** Урок: *Ты не заканчиваешь. Ты начинаешь без костылей*
- **День 2:** Финальный отчёт: прогресс тела, мыслей и поведения
- **День 3:** Письмо себе в будущее: *«Ты, который идёт сам»*
- **День 4:** План: 3 ежедневных, 3 еженедельных опоры без приложения
- **День 5:** Медитация: *Ты не нуждаешься в похвале, чтобы быть ценным*
- **День 6:** Благодарность себе и телу: *ритуал признания*
- **День 7:** Финал: статус «Сам себе опора» + визуальная награда 🌟

Гедоничитическое перееданиеКонечно! Ниже оформлен **Этап 1: Онбординг + Активация (0–7 день)** в нужной тебе структуре: недели, дни, названия, короткие и чёткие задания, фокус на геймификацию и эмоциональную вовлечённость.

---

## **Этап 1: Онбординг + Активация**

---

### Неделя 1: Старт эксперимента (0–7 день)

**Цель:** вовлечь, вдохновить, создать эффект "я уже в пути", встроить базу.

---

### День 0 (пролог):

- 🎯 Добро пожаловать в ВесОк
  - Экран: «Ты не один. Сотни людей уже идут этим путём»
  - Цель, вес, срок, анкета
  - Вопрос: «Почему ты здесь? Что хочешь изменить?»
  - Вдохновляющая цитата + СТА: *«Начать мой путь»*
- 

### День 1: Урок: «ВесОк — не про запреты. Это твоя новая система»

- Микрообучение о том, что будет: геймификация, сопровождение, малые шаги
  - Задание: выбрать **аватар-коуча** (визуальный выбор)
  - Установка цели: -X кг / влезть в джинсы / лёгкость
- 

### День 2: Осознанность 1.0

- Упражнение: первая **оценка голода и насыщения** по шкале (1–10)
  - Задание: после каждого приёма пищи — ставь себе 2 оценки
  - Подсказка: «Ты учишься понимать своё тело. Это суперсила»
- 

### День 3: Первая победа

- Задание: сделать **фото тарелки**, убрать один красный продукт
  - Вопрос: «Ты ешь, чтобы насытиться или...?»
  - Награда: стикер «Сознательный выбор»
- 

### День 4: Ритуал начала

- Упражнение: выбери 1 действие, с которого начинается твой день (вода, шаги, запись еды)
  - Сделай его 2 дня подряд → откроется след. уровень
  - Коуч-вопрос: «Какой я, когда забочусь о себе?»
- 

### День 5: Питание vs эмоции

- Урок: «Еда — это не способ глушить тревогу»
  - Вопрос: «Бывает ли, что ты ешь, когда грустно или тревожно?»
  - Задание: при следующем импульсе — **добавить 2 минуты паузы**
- 

### День 6: Двигаюсь легко

- Мини-задание: пройти 3000 шагов
- Подсказка: «Твоё тело создано для движения. Без перегруза»
- Трекер активности включён

---

### День 7: Первая неделя — done!

- Итоговый экран: твоя карта прогресса + эмоция недели
  - Рефлексия: «3 вещи, которые я сделал(а) по-новому»
  - Награда: значок «Я стартанул(а)» + открытие следующего этапа
- 

## Этап 2: Стабилизация (2–4 неделя)

**Цель:** превратить первые действия в устойчивые привычки, заложить поведенческие шаблоны, научиться управлять импульсами.

---

### Неделя 2: Привычка — мой выбор

#### День 1: Урок: «Что формирует привычку?»

- Задание: выбрать **1 привычку недели** (например, вода, шаги, запись еды)
- Подключение напоминания от коуча

#### День 2: Техника: «Если → то»

- Упражнение: придумать 2 сценария:
  - Если хочется сладкого → съесть йогурт
  - Если скучно → выйти на 5 минут на воздух

#### День 3: Осознанное питание 1.0

- Урок: «Ты — не мусорка для случайной еды»
- Задание: съесть 1 приём пищи без телефона + жевать 20 раз

#### День 4: Замена "красного" продукта

- Упражнение: найди аналог любимого вредного — из зелёной зоны
- Поддержка: «Ты не лишаешь себя. Ты выбираешь себя»

#### День 5: Первая микронагрузка

- Задание: 5 минут любой активности дома (растяжка, наклоны, приседания)
- Трекер: отметь, сколько сделал(а)

#### День 6: Вечер без переедания

- Упражнение: выбрать **сытный, но лёгкий ужин**
- Рефлексия: «Как я себя чувствую через 1 час после еды?»

#### День 7: Промежуточный итог

- Вопросы:
  - Что удалось легко?
  - Что раздражало?
  - Что помогло продолжать?
- Награда: значок «Первая привычка укреплена»

---

## Неделя 3: Я управляю импульсами

**День 1:** Урок: «Что такое пищевые триггеры?»

- Задание: составить **список из 3 личных триггеров**
- Коуч-комментарий: «Ты не жертва. Ты исследователь»

**День 2:** Карта эмоций

- Упражнение: заполни "что я чувствую → чем это закончится"
- Подсказка: «Твоя эмоция — не враг. Она просто сигнал»

**День 3:** Замещаю привычки

- Задание: составить свой список 5 замещающих действий (Прогулка, чай, музыка, вода, дыхание)

**День 4:** Медленное питание

- Урок: техника «Хара Хачи Бу» — остановка на 80% сытости
- Упражнение: попробовать и оценить по шкале насыщения

**День 5:** Работа с отказом

- Упражнение: написать 1 пример, когда ты **сказал(а) "нет"** еде
- Поддержка: «Ты не просто избежал калорий — ты выбрал свободу»

**День 6:** Энергия и тело

- Мини-трек: энергия утром, днём, вечером
- Задание: выбрать 1 действие, чтобы восстановиться (прогулка, сон, вода)

**День 7:** Рефлексия: «Я уже стал(а) другим человеком в...»

- Сравнение: «Что я делал(а) 2 недели назад → Что делаю сейчас»
  - Награда: +1 уровень + новый стикер + фраза от коуча
- 

## Неделя 4: Я осознан(а)

**День 1:** Урок: «Ты — не реакция. Ты — выбор»

- Упражнение: перед каждой едой делать паузу 15 сек + спросить: «Почему я хочу есть?»

**День 2:** Сила повтора

- Задание: повторить лучший день из 2 или 3 недели
- Рефлексия: что помогло?

**День 3:** Контроль без контроля

- Урок: как не стать жёстким контролёром
- Практика: *Мои 3 гибких правила* (например: сладкое — по 1 разу, вода — минимум 5 стаканов и т.д.)

#### День 4: Осознанный вечер

- Задание: приготовить ужин в **красиво оформленной посуде**, без экрана
- Подсказка: «Красота = забота»

#### День 5: Письмо себе

- Написать себе из будущего (через 1 месяц): «Что я хочу, чтобы со мной произошло?»
- Коуч-вдохновение: «Ты уже закладываешь будущее»

#### День 6: Поддержка

- Задание: выбрать 1 человека, с кем хочется поделиться прогрессом
- Эмпатия: как хочется, чтобы тебя поддерживали?

#### День 7: Рефлексия: «Что я делаю теперь автоматически?»

- Трекер привычек: какие из них уже стали «по умолчанию»
  - Награда: +бонус-уровень + право выбрать 1 персональный фокус на следующей неделе
- 



## Этап 3: Осознанное углубление (5–8 неделя)

**Цель:** разобраться в эмоциональных причинах переедания, повысить устойчивость, научиться выходить из срывов, укрепить связь с телом.

---

### Неделя 5: Психологическая устойчивость

#### День 1: Урок: «Что делать при откате?»

- Задание: вспомни последний срыв и распиши, что его вызвало

#### День 2: Методика восстановления

- Техника: **Пауза** → **Дыхание** → **Альтернатива**
- Упражнение: применить её в момент желания переест

#### День 3: Дневник после еды

- Упражнение: записать 3 приёма пищи и свои ощущения после них
- Подсказка: «Твоё тело всегда говорит правду»

#### День 4: Сигналы тела

- Задание: выделить 3 физических признака переедания
- Пример: тяжесть, вялость, сдутие — отметить, когда это было в последний раз

#### День 5: Коуч-сессия

- Тема: «Один шаг назад — не провал»
- Вопрос: «Как я могу поддержать себя в трудный момент?»

**День 6: Аудио-рефлексия**

- Тема: «Что я выбираю вместо чувства вины»
- Инструкция: выбрать 1 добрый поступок к себе

**День 7: Итог недели**

- Задание: написать 3 вещи, которые я понял о себе
  - Награда: значок «Сильный в трудностях»
- 

**Неделя 6: Эмоции и еда****День 1: Урок: «Еда как утешение: как разорвать эту связь?»**

- Упражнение: список эмоций, при которых хочется есть

**День 2: Дыхание**

- Техника: «4–7–8» перед приёмами пищи
- Подсказка: дыхание = перезапуск импульса

**День 3: Список эмоций и действий**

- Задание: составить «Эмоция → Альтернатива»
- Пример: тревога → тёплый душ, скука → музыка

**День 4: Дневник «Перед едой»**

- Вопросы: что я чувствую? это голод или другое?
- Вечером — саморефлексия

**День 5: Ритуал без еды**

- Введение: «5 минут тишины» перед ужином
- Отметка в приложении: удалось или нет

**День 6: Замещающая активность**

- Задание: 3 замены перееданию вечером
- Пример: чай с корицей, массаж стоп, прогулка

**День 7: Коуч-вопрос**

- «Как я научился отличать эмоциональный голод от физического?»
  - Поддержка: ты уже создаёшь новые связи
- 

**Неделя 7: Забота о теле и сон****День 1: Урок: «Почему сон влияет на аппетит?»**

- Упражнение: проанализировать свой режим сна за 3 дня

**День 2: Диагностика сна**

- Время отхода ко сну, пробуждение, качество сна
- Трекер: оценка по 10-балльной шкале



**День 3: Вечерний ритуал**

- Растяжка 5–10 мин, тёплый душ, отключение экрана
- Отметить в приложении + коуч-похвала

**День 4: Медитация**

- Аудио: расслабление и восстановление
- Оценка самочувствия до/после

**День 5: Рефлексия**

- Вопрос: как сон влияет на моё питание?
- Сравнение: день после сна 8 ч и день после 5 ч

**День 6: ПП-ужин без переедания**

- Инструкция: создать комфортный, сытный ужин
- Фотоотчёт в дневник

**День 7: Итог**

- Что помогает мне спать лучше?
  - Что делает вечер спокойнее?
  - Медалька: «Заботливый ко мне»
- 

**Неделя 8: Финальное закрепление****День 1: Урок: «Мои новые привычки — моя новая жизнь»**

- Задание: выписать 5 личных правил

**День 2: Письмо себе**

- «Что я преодолел? Что я создаю дальше?»

**День 3: Упражнение: 3 трудных момента → как я справился**

- Поддержка от коуча: «Ты уже действуешь как новый человек»

**День 4: План Б**

- Создать анти-рецидив план: что делать в сложный день
- Сценарий: сон плохой, стресс → мои 3 действия

**День 5: Визуальный якорь**

- Фото, цитата или символ твоей новой версии
- Установить как экран на телефоне

**День 6: Самоанализ**

- Тело, еда, мышление: 3 ключевых изменения
- Сравнение: «я тогда» vs «я сейчас»

**День 7: Коуч-вопрос:**

- «Что ты в себе уважаешь после 8 недель?»
- Финальная награда: + уровень, статус «Устойчивый»

## **Этап 4: Удержание и автономность (9–12 неделя)**

**Цель:** научиться жить в новой системе без постоянной поддержки, сформировать личные стратегии устойчивости и автономности.

---

### **Неделя 9: Подготовка к самостоятельности**

**День 1:** Урок: «Что делать без приложения?»

— Задание: записать 3 опоры, которые останутся с тобой

**День 2:** План питания

— Упражнение: составить меню на 3 дня самостоятельно

— Коуч-подсказка: сбалансированная тарелка = белок + овощи + углевод + жир

**День 3:** Анализ своих сильных сторон

— Задание: написать 5 вещей, в которых ты стал(а) сильнее

— Медитация: «Я — мой главный наставник»

**День 4:** Ритуал ответственности

— Практика: утреннее обещание себе + вечерний чек

— Отметить в дневнике

**День 5:** Урок: «Перфекционизм и срывы»

— Вопрос: где ты требуешь от себя слишком много?

— Упражнение: составить список «можно по-человечески»

**День 6:** Самоотслеживание

— Задание: в течение дня отслеживать питание, эмоции и действия — без приложения

— Вечером — подвести итог, насколько получилось

**День 7:** Итог

— Коуч-вопрос: «В чём ты теперь уверен(а)?»

— Значок: «Пробую сам(а)»

---

### **Неделя 10: Новые вызовы и окружение**

**День 1:** Урок: «Социальное давление и праздники»

— Пример: как остаться в балансе в гостях или на вечеринке

**День 2:** Сценарии

— «Как вежливо отказаться» / «Как не переесть» — составить свои фразы

---

**День 3: Практика: «Праздничное меню»**

- Создать 1-2 рецепта «умного удовольствия»
- Фото и эмоции — в дневник

**День 4: Разбор ситуации**

- Задание: вспомнить 1 сложную ситуацию с едой и разобрать по схеме:  
Триггер → Мысль → Эмоция → Действие → Последствие

**День 5: Техника «Переиграть сценарий»**

- Как ты поступишь в следующий раз?
- Репетиция (мысленная + заметка)

**День 6: Урок: «Ты — не жертва. Ты — автор»**

- Упражнение: сравнить старое поведение и новое в 2–3 ситуациях

**День 7: Коуч-сессия**

- Вопрос: «Какие вызовы ты уже умеешь проходить?»
  - Статус: «Устойчив в социуме»
- 

**Неделя 11: Долгосрочная стратегия****День 1: Урок: «Принцип 80/20»**

- Суть: 80% — осознанный выбор, 20% — гибкость
- Упражнение: расписать, как это может выглядеть в жизни

**День 2: Личные границы**

- Задание: составить список: «Что мне можно / что не хочу»
- Подсказка: пример — «Можно макароны, но не переедать»

**День 3: Формирование новой нормы**

- Вопрос: какой мой ритм сейчас?
- Задание: описать 1 идеальный день из новой жизни

**День 4: Матрица разрешений и ограничений**

- Визуальная карта: зоны «запретов» → зоны выбора
- Фокус на свободе, а не контроле

**День 5: Удовольствие вне еды**

- Найти 3 способа получения радости (не связаны с едой)
- Добавить в план следующей недели

**День 6: Аудио-медитация**

- Тема: «Мой будущий Я» — как он думает, ест, заботится о себе

**День 7: Коуч-вопрос:**

- «Что уже стало нормой и не требует усилий?»
- Медалька: «Создатель своей системы»

---

## Неделя 12: Персональная стратегия и завершение этапа

### День 1: Сценарии сложных дней

- Задание: «Если будет... то я...» (сон, стресс, ПМС, отпуск и т.д.)
- Пример: Если мало спал → тёплый завтрак, пауза, без жёсткой критики

### День 2: Урок: «Как остаться в фокусе»

- Без приложения, без трекера — что поможет?
- Упражнение: список якорей (ритуалы, фразы, действия)

### День 3: График самоподдержки

- Построить: 3 ежедневных + 3 еженедельных действия
- Пример: вода утром, прогулка, отдых без телефона

### День 4: Коуч-задание

- «Что выросло во мне за 12 недель?»
- Вечером — голосовое сообщение себе (можно сохранить)

### День 5: Финальный тест

- 5 вопросов: привычки, реакции, питание, стресс, мотивация
- Сравнение с началом пути

### День 6: План на 4 недели вперёд

- Составить личный маршрут продолжения
- Пример: фокус месяца — активность

### День 7: Мотивационное письмо себе

- Тема: «От себя — себе»
- Завершение этапа: статус **«Автономный и осознанный»**

Отлично, завершаем последним этапом программы:

---

## Этап 5: Укрепление идентичности и интеграция (13–16 неделя)

**Цель:** не просто удержать результат, а встроить новый образ мышления, поведения и отношения к себе в повседневную жизнь. Стать человеком, который "не худеет", а **уже живёт по-другому**.

---

## Неделя 13: Я = новый человек

**День 1:** Урок: «Ты не худеешь — ты уже другой»

— Разбор: поведение ≠ цель, это теперь норма

**День 2:** Письмо себе из прошлого

— Упражнение: что бы ты сказал(а) себе на старте?

**День 3:** Фото-прогресс

— Сделать фото, сравнить с началом, описать изменения не только в теле, но в голове

**День 4:** Коуч-сессия: «Как теперь выглядит моя идентичность?»

— Вопросы: что ты транслируешь? во что веришь?

**День 5:** Правила моей новой жизни

— Составить минимум 5: про еду, отдых, отношения с собой

— Пример: «Я не ем, когда злюсь» / «Я выбираю еду, которая даёт силу»

**День 6:** Медитация: «Я внутри нового тела и мышления»

— Визуализация ощущения себя через год в этой системе

**День 7:** Рефлексия

— «Чего я больше никогда не хочу повторять?»

— Медалька: **"Я = результат"**

---

## **Неделя 14: Автономность и ресурс**

**День 1:** Урок: «Как стать для себя лучшим другом»

— Поддержка вместо самокритики

**День 2:** Ресурсы восстановления

— Упражнение: список вещей, которые быстро тебя наполняют (топ-5)

**День 3:** Забота > контроль

— Разбор: что работает мягко, но эффективно

**День 4:** Чек-лист «Я = ресурс»

— Составить: питание, сон, эмоции, отдых, движение

**День 5:** Планирование месяца

— Ритм: питание / отдых / награды / активности

**День 6:** Урок: «Чем заменить привычку взвешиваться?»

— Подсказка: 5 признаков прогресса, не связанных с цифрой

**День 7:** Коуч-вопрос:

— «Какие мои ритуалы делают меня устойчивым?»

— Статус: **«Стабильный в заботе»**

---

## Неделя 15: Наставничество и вдохновение

**День 1:** Урок: «Ты — вдохновитель»

— Твоя история важна другим

**День 2:** Составление челленджа

— Мини-челлендж для новичков/друзей: 3 дня, 1 привычка, 1 поддержка

**День 3:** Проведение задания в своём круге

— Чат, сторис, личная переписка — передать что-то важное

**День 4:** Обратная связь

— Рефлексия: как ты себя почувствовал, когда делился?

**День 5:** Медитация: «Быть примером — не обязанность, а подарок»

— Упражнение: почувствовать свою силу влияния

**День 6:** Коуч-сессия: «Что я передаю миру теперь?»

— Что бы ты сказал новичку?

**День 7:** Финальный квест:

— День в своей версии: питание, забота, осознанность, активность

— Статус: **«Мастер своей системы»**

---

## Неделя 16: Завершение и трансформация

**День 1:** Урок: «Эксперимент завершён. Система создана»

— Твоя программа — теперь внутри

**День 2:** Подведение итогов

— Что ты создал(а)? В теле, голове, жизни?

**День 3:** Финальный пост / видео

— Моя история ВесОк (можно сохранить для себя или поделиться)

**День 4:** План на 30 дней вперёд

— Без приложения, но с собой: питание, поддержка, цели

**День 5:** Коуч-завершение

— «Ты — не под контролем. Ты — в силе»

**День 6:** Благодарность себе

— Письмо, прогулка, фото, подарок, символ

**День 7:** Финал

— Награда, медаль, статус **«Свободный экспериментатор»**

