

Глубинное интервью Анализ

Health & Wellness — User Research

70

минут

11

разделов

48K

СИМВОЛОВ

10

провалов

3 интервью | ~70 минут аудио

Транскрипция: mlx-whisper large-v3-turbo

Анализ: ARC Cognitive System

Дата: 12 февраля 2026

1. Профиль респондента

Параметр	Значение
Пол	Женщина
Возраст	~28 лет
Локация	США (иммигрант из Москвы)
Образование	Университет в США
Работа	Удалённая работа из дома
Семейное положение	Разведена, сейчас есть парень
Спорт в прошлом	Профессиональный волейбол
Вредные привычки	Нет (не пьёт, не курит)
Особенности психики	OCD-тенденции, ипохондрия, ADHD (предп.), РПП

2. Архитектура боли (4 слоя)

Слой 1: Корень — ЖКТ

- СИБР (methane type) — подтверждён breath test
- Хронический гастрит с детства (~12–14 лет)
- Acid reflux (люди думали, что беременна из-за тошноты)
- Постоянное вздутие
- Мальабсорбция жирорастворимых витаминов (D, A, E, K — все низкие)
- Leaky gut / IBS (предположительно)

Слой 2: Следствие — Менталка

- Депрессия с 2014 года (с момента переезда в США)
- Binge eating disorder (РПП) — на стрессе не может остановиться
- Гипогликемические качели → агрессия при голоде
- OCD/ипохондрия — не может носить wearables, фиксируется на метриках
- Суицидальные мысли в прошлом

Слой 3: Усилитель — Иммиграция

- Развод
- Токсичные отношения (парень-«сектант», прожила год)
- Стресс эмиграции по свадьбе
- Языковой/культурный барьер
- Мать с рассеянным склерозом (Россия)
- Финансовые ограничения (\$500 за 15 минут у врача)

Слой 4: Системный — Фрагментация здравоохранения

- Данные раскиданы по 5+ приложениям/порталам
- Каждый врач — свой сайт, своя система
- Врачи назначают таблетки без поиска причины
- Каждый специалист противоречит другому
- Гастроэнтеролог: «Ну что ты хочешь, чтобы мы сделали?»

3. Каталог провалившихся решений

#	Решение	Результат
1	Омепразол (ингибитор протонной помпы)	Сильно УЖЕ — снизил кислотность ещё больше
2	Таблетки от язвы	Назначены без язвы, усугубили
3	Mylanta (гель)	Временная заплатка
4	Антибиотики от СИБР (2 курса)	Ноль улучшений, добавилась диарея
5	Bio Disrupt + Atrantil Pro	Без стойкого эффекта, всё вернулось
6	Антидепрессанты	Назначили вместо разбора причин
7	Приложение-шагомер (Coin)	OCD: трясла телефон, ходила кругами
8	Apple Watch	Отказалась — слишком фиксируется на данных
9	Oura Ring	Отказалась — триггерит ипохондрию
10	Гастроскопия	«Всё нормально», но симптомы не ушли

4. Ключевые открытия респондента

Открытие 1: ЖКТ = второй мозг

Самостоятельно обнаружила связь ЖКТ и мозга через YouTube-подкасты — НЕ от врачей. Это говорит об огромном разрыве между научным знанием и клинической практикой.

«Раньше я не связывала ментальное здоровье с ЖКТ. Потом до меня начало доходить, что ЖКТ — это второй мозг.»

Открытие 2: Сахар → депрессия

Прочитала «Глюкозовую революцию», изменила порядок еды (файбер → протеин → жиры → углеводы). Убрала сахар — депрессия реально ушла.

«Когда я не ем так много сахара и простых углеводов, мой ментальный фон улучшается.»

Открытие 3: Стресс → ЖКТ → РПП (порочный круг)

Стресс → переедание → вздутие → ещё больше стресса → ещё больше переедания. Самоподдерживающийся цикл, который не ломается одним вмешательством.

«Когда стресс, хоть ты там обожрись салата — похер. У меня сразу ЖКТ идёт по пизде.»

Открытие 4: Осанка + движение = пищеварение

Недавно открыла висцеральный массаж, растяжки, pelvic exercises. Скрученная поза за компьютером ухудшает пищеварение.

Открытие 5: Комплексный подход

«Если еду, тело, голову и всё соединить — состояние улучшается. Но каждое по отдельности не работает.»

5. Поведенческие паттерны

OCD-парадокс (критический для продукта)

ДИЗАЙН-ОГРАНИЧЕНИЕ: Она ХОЧЕТ всесторонний трекинг, но её психология делает трекинг ОПАСНЫМ. Шагомер вызвал:

- Трясла телефон для фейковых шагов
- Ходила кругами по комнате ночью
- Не могла остановить компульсивное поведение

Импликация: продукт должен трекать ПАССИВНО и показывать только actionable insights, не сырые метрики.

Исследовательская одержимость

- Смотрит «очень много» подкастов про ЖКТ
- Каждый доктор/нутрициолог говорит по-разному — собирает пазл сама
- Самоидентификация: «душнила» (nitpicker)

Утренний ритуал (текущий, неидеальный)

Шаг	Действие	Проблема
1	Просыпается ~8:00	—
2	Выключает будильник (старается не смотреть на телефон)	Частое звонит
3	Душ + медитация	Якорный момент
4	Горячая вода	—
5	Растяжка	Пропускает, если залипла в телефон
6	Завтрак	Ест на автомате, если ритуал сломался

Ключевая проблема: если утром открывает любое приложение → весь ритуал разваливается.

Стресс-триггеры

- Новости в телефоне утром
- Конфликты на работе
- Ощущение «никогда не вылечусь»
- Сравнение с другими («ты худая, у тебя нет проблем»)

6. Идеальный продукт (мечта респондента)

Форм-фактор

- Браслет (НЕ Apple Watch) — незаметный, неинвазивный
- ИЛИ домашний робот-компаньон
- ИЛИ приложение с подпиской

Тон коммуникации

Хочет	НЕ хочет
Спокойный, как йог-наставник	Токсичная позитивность
Честный и прямой	Sugarcoating
Утешающий (comforting)	Фейковые аффирмации
Признаёт ошибки	Манипуляции

Функции по приоритету

TIER 1: Must Have

- Персональный протокол питания (meal plan + shopping list)
- Мониторинг стресса (пассивный)
- Психолог-наставник (проговаривать эмоции, не просто дышалки)
- Утренняя рутина (аффирмация → медитация → растяжка → завтрак)

TIER 2: Should Have

- Трекинг еды с макро/микро
- Кастомные растяжки/упражнения под день
- Недельные/месячные ревизии (как бизнес-OKR)
- Longevity показатели и биологический возраст

TIER 3: Nice to Have

- CGM (непрерывный мониторинг глюкозы)
- Мониторинг токсинов / качества воздуха / воды
- Анализ желчи и микробиома в реальном времени
- Предсказание обострений

Красные линии (убийцы доверия)

1. Продажа данных пользователя
2. Передача информации страховым компаниям
3. Предоставление ложной информации
4. Использование данных против пользователя

5. Неэтичное поведение любого рода

7. Ключевые цитаты

Про боль

«Мне срочно нужно знать, как не быть ебанутой.»

«У меня уже иногда опускаются руки, потому что говорят, что СИБР нужно лечить только антибиотиками. Я антибиотиками уже пыталась, мне это не помогает.»

«Неужели я настолько разъебала своё здоровье, что нет пути обратно?»

Про врачей

«Блядь, ты врач, ты должна мне решение дать, а не я тебе!»

«Любой врач здесь — это сначала таблетки, вместо того чтобы нормально разбираться.»

«Такое ощущение, что это никогда не закончится, мне никогда не будет лучше.»

Про готовность платить

«Я бы с удовольствием имела бы подписку на приложение, которое по моей истории дало бы реальное, рабочее решение.»

Про мотивацию

«Если я сама не буду ничего искать, никто ничего не сделает. Даже врачи.»

«ЖКТ может вернуть жизнь. Нормальное здоровье. И поменять вообще жизнь.»

Про масштаб проблемы

«В США считается страна возможностей. Но здесь люди богатые, но больные. А в Индии — бедные, но здоровые.»

8. Персона пользователя (создана респондентом)

Поле	Значение
Имя	Emily
Возраст	~30
Поколение	Gen Z
Работа	Корпоративная, burnout
Главная боль	Проблемы с ЖКТ + не может забеременеть
Надежда	Жить на 100% энергии без вздутия и усталости
Прототип	Сама респондент 2–3 года назад

9. Стратегические инсайты для продукта

- 1

OCD-safe дизайн
Стандартные health trackers ВРЕДЯТ этой аудитории. Нужен ambient intelligence — AI работает в фоне, показывает ТОЛЬКО actionable рекомендации, не сырые метрики. Никаких графиков пульса 24/7.
- 2

Доверие через честность
Доверие к врачам уничтожено. Продукт должен ЗАСЛУЖИТЬ доверие: признание ошибок, никакого sugarcoating, прозрачность данных, никогда не шарить со страховыми.
- 3

Gut-brain axis = рыночная ниша
Респондент САМА обнаружила связь ЖКТ–мозг через YouTube. Врачи не помогли. Огромный gap между научным знанием и клинической практикой. Продукт, который доносит эту связь, сразу создаёт «aha moment».
- 4

Канал дистрибуции = YouTube health подкасты
Она потребляет контент через YouTube-подкасты о здоровье. Готовый канал привлечения: интеграции с health-инфлюенсерами, которые говорят про gut health.
- 5

Не app, a companion
Она не хочет «приложение» — она хочет «наставника-йога». Это определяет UX: conversational AI, а не dashboard. Больше ChatGPT-стиль, меньше MyFitnessPal.
- 6

Рынок между Noom и Bryan Johnson
Noom (\$60/mo) = слишком generic, триггерит OCD. Bryan Johnson / Levels (\$199/mo) = слишком biohacker. Её позиция = «знающая, мотивированная, но без ресурсов».
- 7

Иммигрантки как суперсегмент
Иммиграция = стресс × одиночество × плохое здравоохранение × финансовое давление. Максимально underserved и максимально мотивированный сегмент.

10. Рыночный потенциал

Параметр	Оценка
TAM (gut health apps, USA)	~\$5B (2026)
Готовность платить	Подписка — «не любые деньги, но заплатила бы»

Параметр	Оценка
Предполагаемый диапазон	\$20–50/мес
Конкурентное преимущество	Персонализация + gut-brain + OCD-safe UX
Дистрибуция	YouTube health подкасты, Instagram doctors
Драйвер удержания	Недельные ревизии + трекинг прогресса

11. Рекомендуемые следующие шаги

- 1 Валидировать OCD-парадокс**
Провести ещё 5–10 интервью: насколько распространена проблема «хочу трекать, но трекинг вреден»?
- 2 MVP = AI gut health companion**
Conversational interface, HE dashboard. Загрузи анализы → получи протокол → недельные чекины.
- 3 Позиционирование**
«Functional medicine doctor в кармане» @ \$29–39/мес.
- 4 Первая фича**
Meal planning с учётом SIBO/IBS ограничений + автоматический shopping list.
- 5 Канал**
YouTube-коллабы с gut health авторами (Andrew Huberman, Dr. Ruscio уровень).

Анализ на основе 3 глубоких интервью (Bio1–Bio3), ~70 минут аудио
Транскрипция: mlx-whisper large-v3-turbo | Анализ: ARC Cognitive System
Дата: 12 февраля 2026 | Конфиденциально