

# 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 голодае
- 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)	Сложнее — 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: Стress → 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 сырье метрики.

### Исследовательская одержимость

- Сматривает «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)	Не получается
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 дыхалки)
- Утренняя рутинка (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 сырье 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 дар 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, а 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 = «знаящая, 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 глубинных интервью (Bio1–Bio3), ~70 минут аудио

Транскрипция: mlx-whisper large-v3-turbo | Анализ: ARC Cognitive System

Дата: 12 февраля 2026 | Конфиденциально