

GutBrain

AI-компаньон для восстановления ЖКТ
и ментального здоровья

ПРОДУКТОВЫЙ СПЕК + ПЛАН РАБОТ

7

фаз

14

недель

150+

задач

\$29

/мес

На основе: 3 глубинных интервью, ~70 минут аудио

Версия: 0.1 (MVP)

Дата: 12 февраля 2026

1. Видение продукта

«Functional medicine doctor в кармане — за \$29/мес, а не \$500/15 мин.»

Проблема

Люди с хроническими проблемами ЖКТ (СИБР, IBS, leaky gut) тратят годы на врачей, которые выписывают таблетки без поиска причины, на противоречивые советы нутрициологов и сотни часов самостоятельного ресёрча. Результат: информационный хаос, отсутствие прогресса, депрессия.

Решение

AI-наставник (не приложение-трекер!), который собирает полную историю пользователя, синтезирует ВСЁ в один персональный протокол, даёт конкретный план (что есть, что делать, когда), проводит недельные ревизии и поддерживает ментально.

Что GutBrain НЕ является

- НЕ замена врачу (disclaimer обязателен)
- НЕ dashboard с метриками (триggerит OCD)
- НЕ calorie counter (MyFitnessPal уже есть)
- НЕ медитация (Calm/Headspace уже есть)
- НЕ wearable app (Oura/Whoop уже есть)

2. Целевая аудитория

Первичная персона: «Отчаявшаяся исследовательница»

Параметр	Значение
Пол	Женщина (80% аудитории)
Возраст	25–35 лет
Локация	США, Канада, UK, Австралия
Ситуация	Хронические проблемы с ЖКТ 2+ года
Поведение	Активно ресёрчит YouTube, пробовала 5+ решений
Фruстрация	«Врачи не помогают, каждый говорит разное»
Готовность платить	\$20–50/мес за реально работающее

3. Ключевые инсайты из интервью

- 1 ПРОТОКОЛ > ИНФОРМАЦИЯ**
Пользователь перегружен информацией. Ей нужен СИНТЕЗ — один чёткий план из хаоса.
- 2 OCD-SAFE дизайн**
Стандартные трекеры вызывают компульсивное поведение. UX: пассивный, actionable, calm.
- 3 ТОН = йог-наставник**
Спокойный, честный, прямой. Не toxic positivity. Признаёт ошибки.
- 4 Gut-brain = aha moment**
Связь ЖКТ–менталка — поворотный момент. Продукт должен это доносить.
- 5 Доверие > фичи**
Научные ссылки, «я не уверен», прозрачность данных, НИКОГДА не продавать данные.

4. MVP — фичи (v1.0)

Онбординг — глубинная анкета

Структурированный опросник: симптомы, история, диета, стресс, лекарства. Загрузка анализов (фото → OCR). Генерация первичного протокола.

AI-компаньон (чат)

Conversational interface. Персона «спокойный наставник». Контекст: знает всю историю. Объясняет ПОЧЕМУ. Ссылки на исследования.

Персональный протокол

Что есть / не есть. Сапплементы с объяснениями. Распорядок дня. Красные флаги.

Meal Planning

Недельный план (SIBO/IBS-safe). Рецепты 15–20 мин. Автоматический shopping list. Учёт аллергий.

Утренний ритуал

Аффирмация (не toxic positivity). Напоминание: вода → растяжка → завтрак.

Недельная ревизия

5 вопросов. Что улучшилось/ухудшилось. Корректировка протокола. Прогресс (минимальный).

Дневник симптомов

1 раз вечером, 30 сек. ЖКТ (1–5) + менталка (1–5) + заметка. AI ищет корреляции.

5. Ключевые User Stories

US-01: Как новый пользователь, хочу заполнить анкету о ЖКТ, чтобы AI понимал мою ситуацию

US-02: Как пользователь, хочу загрузить фото анализов, чтобы AI учёл дефициты

- US-03: Как пользователь, хочу спросить AI «почему вздутие после овсянки?»
- US-04: Как пользователь с тревожностью, хочу чтобы AI не пугал и говорил «я не уверен»
- US-05: Как пользователь с СИБР, хочу недельный план питания с учётом ограничений
- US-06: Как пользователь, хочу авто-shopping list на неделю
- US-07: Как пользователь, хочу утреннюю аффирмацию без toxic positivity
- US-08: Как пользователь, хочу записать оценку ЖКТ за 30 секунд вечером
- US-09: Как пользователь, хочу еженедельный чекин для корректировки протокола

6. Техническая архитектура

Компонент	Технология	Почему
Mobile App	React Native (Expo)	Кросс-платформа, быстрый старт
Backend API	Python FastAPI	Опыт команды (dealvectors)
AI Engine	Claude API (Sonnet 4.5)	Лучший conversational, дешевле Opus
Knowledge Base	RAG (pgvector)	Мед. протоколы, рецепты
Database	PostgreSQL + Supabase	Auth + DB + Storage
OCR	Claude Vision API	Парсинг фото анализов
Push	Expo Notifications	Утренние/вечерние ритуалы
Hosting	Railway → AWS	Дёшево на старте
Мониторинг	Sentry + PostHog	Ошибки + аналитика

7. Бизнес-модель

Тарифы

План	Цена	Включает
Free	\$0	Анкета + первичный протокол + 3 дня пробного плана
Core	\$29/мес	AI-чат, meal planning, дневник, недельные ревизии
Pro	\$49/мес	+ анализ лабораторных (OCR), расширенные протоколы

Unit Economics

Метрика	Значение
CAC (YouTube influencer)	~\$15–25
LTV (6 мес × \$29)	~\$174
LTV/CAC	7–11x

Метрика	Значение
AI cost / user / month	~\$2–4
Gross margin	~85%
Break-even	~500 платящих

8. Конкуренты

Продукт	Цена	Минус	Наше преимущество
Noom	\$60/mo	Generic, триггерит OCD	Специализация ЖКТ
Cara Care	\$0–10	Только трекер, нет AI	AI-протокол
Monash FODMAP	\$10	Нет персонализации	Полный протокол
Levels CGM	\$199/mo	Дорого, не gut	Доступнее
Zoe	\$60/mo	Нужен физ. тест	Работает без тестов
ChatGPT	\$20/mo	Нет контекста здоровья	Специализация + память

9. План работ (детальный)

Обзор фаз

Фаза	Название	Недели	Задач
0	Валидация и ресерч	1–2	22
1	Дизайн и бренд	3–4	22
2	Backend MVP	5–8	42
3	Mobile App	7–10	38
4	Контент	6–9	18
5	Alpha / Beta	11–12	16
6	Запуск	13–14	18

Итого: 7 фаз, 14 недель, 176 задач

ФАЗА 0: ВАЛИДАЦИЯ И РЕСЕРЧ

Неделя 1–2

0.1 Дополнительные интервью

- Найти 5–8 респондентов (Reddit r/SIBO, r/IBS)
- Составить гайд интервью на основе Bio1–3
- Провести 5 интервью (30–40 мин каждое)
- Транскрибировать (mlx-whisper)
- Анализ: подтверждается ли OCD-парадокс?
- Анализ: готовность платить? за какие фичи?
- Сводный отчёт по 8 интервью

0.2 Анализ конкурентов

- Протестировать Cara Care (3 дня)
- Протестировать Noom (trial)
- Протестировать Monash FODMAP
- Изучить Zoe (онбординг, UX)
- Документировать + / – каждого
- Feature comparison matrix

0.3 Медицинский ресерч

- Топ-20 исследований gut-brain axis
- SIBO/IBS протоколы (Rifaximin, FODMAP, SCD, Elemental)
- 50+ FODMAP-safe рецептов
- Сапплементы с доказательной базой
- Найти medical advisor (гастроэнтеролог)

0.4 Нейминг и домен

- Brainstorm 20 названий
- Проверить домены (.com, .app, .health)
- Проверить App Store / Google Play
- Проверить trademark
- Финальное название

ФАЗА 1: ДИЗАЙН И БРЕНД

Неделя 3–4

1.1 Брендинг

- Финализировать цветовую палитру
- Шрифтовая пара (serif title + sans body)
- Логотип (3 варианта → 1 финальный)
- Иконка приложения
- Tone of voice guide (примеры фраз AI)
- Brand book (1-pager)

1.2 UX/UI дизайн

- User flow diagram
- Wireframes (low-fi) 10 экранов:
 - Splash / Welcome
 - Онбординг (8–10 шагов)
 - Генерация протокола
 - Чат (основной)
 - Протокол (что есть/не есть)
 - Меню недели + shopping list
 - Рецепт
 - Вечерний журнал
 - Недельная ревизия
 - Профиль / настройки
- High-fidelity mockups (Figma) — light + dark
- Clickable прототип (Figma)
- Показать 3 респондентам → feedback
- Итерация по feedback

1.3 Контент-дизайн

- Тексты онбординга (каждый шаг)
- 30 аффирмаций (без toxic positivity)
- System prompt для AI-компаньона
- Disclaimer тексты
- Тексты нотификаций

ФАЗА 2: BACKEND MVP

Неделя 5–8

2.1 Инфраструктура

- GitHub репозиторий
- Supabase проект (auth + DB + storage)
- Railway/Render для FastAPI
- CI/CD (GitHub Actions)
- Environments: dev / staging / prod
- Sentry (errors) + PostHog (analytics)

2.2 Auth и пользователи

- Регистрация email + password
- Sign in with Apple / Google
- JWT token management
- User profile CRUD
- Удаление аккаунта (GDPR)

2.3 Health Profile Service

- API: create/update health profile
- Структура: симптомы, диагнозы, аллергии, сапплементы
- Валидация + версионирование
- OCR анализов (Claude Vision API):
 - Upload фото → извлечение данных
 - Парсинг показателей крови
 - Определение дефицитов

2.4 AI Chat Service

- Интеграция Claude API (Sonnet 4.5)
- System prompt с персоной «наставник»
- Контекст: health profile в каждом запросе
- RAG pipeline:
 - Knowledge base (протоколы, исследования)
 - Chunking + embedding (pgvector)
 - Retrieval + context injection
- Chat history (PostgreSQL)
- Streaming responses
- Guardrails (не давать дозировки, не ставить диагнозы)

2.5 Protocol Engine

- Генерация протокола из health profile
- Шаблоны: SIBO-methane, SIBO-hydrogen, IBS-C, IBS-D, general
- Персонализация (аллергии, лекарства)
- Рекомендации сапплементов
- Версионирование протоколов

2.6 Meal Planning Service

- База рецептов (name, ingredients, steps, tags, nutrition)
- Алгоритм planning (ограничения, разнообразие, баланс)
- Auto shopping list (агрегация + группировка)
- API: GET /meal-plan/week, GET /shopping-list

2.7 Journal & Review Service

- Daily journal API (gut_score, mental_score, note)
- Weekly aggregation (средние, тренды)
- Correlation engine (еда ↔ симптомы)
- Weekly review generation (AI-powered)

2.8 Notifications

- Morning/evening reminders
- Weekly review reminder
- Max 2 push/day (OCD-safe)

ФАЗА 3: MOBILE APP

Неделя 7–10

3.1 Проект

- Init Expo project
- React Navigation (auth, onboarding, main tabs, settings)
- Тема (colors, fonts, spacing)
- API client (auth interceptor)

3.2 Auth экраны

- Welcome / Login / Register
- Apple Sign In + Google Sign In
- Forgot password

3.3 Онбординг (10 шагов)

- Welcome carousel (3 слайда)
- Симптомы (multi-select)
- Длительность проблем
- Что пробовали (multi-select)
- Текущая диета
- Аллергии / непереносимости
- Сапллементы + Лекарства
- Уровень стресса (slider)
- Цели (multi-select)
- Загрузка анализов (опц.)
- Генерация протокола (loading + result)

3.4 Чат (основной экран)

- Chat UI (messages + input)
- Streaming text (typewriter effect)
- Markdown rendering
- Quick action buttons
- История (scroll to load more)

3.5 Протокол

- Tab: Питание (□ есть / □ исключить)
- Tab: Сапплементы
- Tab: Распорядок дня
- Кнопка «Обсудить с AI»

3.6 Питание

- Недельный план (горизонтальный scroll)
- Карточка приёма пищи
- Детальный рецепт
- Shopping list (чеклист)
- Свайп для замены блюда

3.7 Журнал + ревизия

- Вечерний журнал (modal, 30 сек, эмодзи)
- Недельная ревизия (summary + корректировки)
- Прогресс-индикатор (слова, не графики)

3.8 Профиль и настройки

- Health profile (view/edit)
- Настройки нотификаций
- Тема light/dark/auto
- Privacy, ToS, удалить аккаунт

ФАЗА 4: КОНТЕНТ

Неделя 6–9

4.1 Рецепты (100 штук)

- 30 завтраков (SIBO/IBS-safe, ≤20 мин)
- 35 обедов
- 35 ужинов
- Nutrition info для каждого
- Фото (AI-generated или stock)
- FODMAP compliance check

4.2 Knowledge Base (RAG)

- Протоколы СИБР (3–5 подходов)
- Протоколы IBS (FODMAP, SCD, GAPS)
- 20 ключевых исследований gut-brain axis

- 15–20 сапплементов с evidence base
- Red flags: когда к врачу
- 50 FAQ с ответами
- Chunking + embedding

4.3 AI Persona

- System prompt (500–1000 слов)
- 30 аффирмаций
- 20 примеров ответов (tone calibration)
- Граничные случаи (что НЕ говорить)
- 50 test conversations → review
- Итерация промпта

4.4 Юридическое

- Privacy Policy (GDPR + CCPA)
- Terms of Service
- Medical Disclaimer
- Data Deletion Policy

ФАЗА 5: ALPHA / БЕТА

Неделя 11–12

5.1 Internal Alpha

- Полный проход онбординга
- 7 дней ежедневного использования
- Баг-лист и фикс
- Performance: chat latency < 2 сек
- Edge cases: пустые ответы, offline, длинные сообщения

5.2 Closed Beta (10–20 человек)

- Набрать тестеров (Reddit, Instagram, респонденты)
- TestFlight (iOS) + Internal Track (Android)
- Инструкция для тестеров
- 2 недели тестирования
- Собрать feedback (NPS, фичи, баги, WTP)
- Приоритизация фиксов

5.3 Итерация

- Топ-5 багов → fix
- Топ-3 UX проблемы → fix
- Доработка AI промпта по реальным разговорам
- Финальный polish

ФАЗА 6: ЗАПУСК

Неделя 13–14

6.1 App Store

- Скриншоты (5 для каждого размера)
- Описание (RU + EN)
- Keywords / ASO
- Apple Review submission
- Google Play submission
- Подготовить ответы на rejection (health claims)

6.2 Landing Page

- Дизайн landing
- Разработка (Next.js)
- SEO: «SIBO app», «gut health AI»
- Email capture (waitlist)
- Деплой на Vercel

6.3 Go-to-Market

- Product Hunt launch
- Reddit organic posts (r/SIBO, r/IBS)
- YouTube influencer outreach (10 каналов)
- Договориться о 2–3 интеграциях
- Instagram: аккаунт + первые 10 постов
- Press kit

6.4 Аналитика

- PostHog дашборд (DAU, MAU, retention, conversion)
- Stripe (подписки)
- Revenue dashboard

10. Саммари

Метрика	Значение
Время до MVP	~14 недель
Бюджет (self-build)	~\$500–1000 (API + hosting + Apple dev)
Первые пользователи	10–20 beta → 100–500 launch
Revenue target (6 мес)	$500 \times \$29 = \$14,500/\text{мес}$
Revenue target (12 мес)	$2000 \times \$29 = \$58,000/\text{мес}$
Ключевой риск	Medical accuracy + App Store approval

Метрика	Значение
Unfair advantage	Опыт dealvectors (RAG, AI, FastAPI)

GutBrain — Product Spec v0.1
ARC Cognitive System | 12 февраля 2026 | Конфиденциально