



# «ФитнесПал»

AI-бот для персональных тренировок и питания в Telegram.

**Выполнили:**

Сайтгалин Р.Т., Шмелев Л.Ю., Рахимкулов А.З., Ибрагимов А.А.

# Современные вызовы в фитнесе

Высокие цены на тренеров и диетологов ограничивают доступ. Массовые приложения игнорируют уникальные особенности пользователей, что снижает эффективность тренировок и мотивацию. Рост заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, требует новых решений.

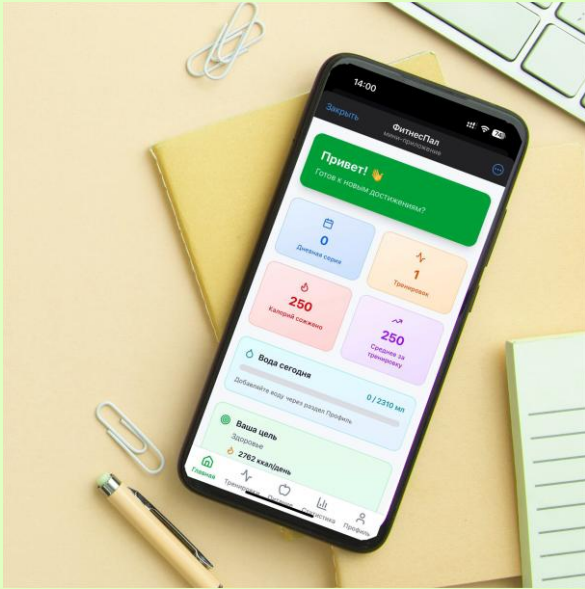
 **ФИТНЕСПАЛ**

AI-АССИСТЕНТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- ✓ AI-РЕКОМЕНДАЦИИ
- ✓ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОК
- ✓ ПИТАНИЕ
- ✓ ПРОГРЕСС
- ✓ МОТИВАЦИЯ
- ✓ ЦЕЛИ



# Инновации в индивидуальном фитнесе



## Персонализация на базе телеграм

Telegram-бот анализирует уникальные данные каждого пользователя, чтобы составить индивидуальный план тренировок и питания, обеспечивая максимальную эффективность и безопасность.



## Удобство и экономия

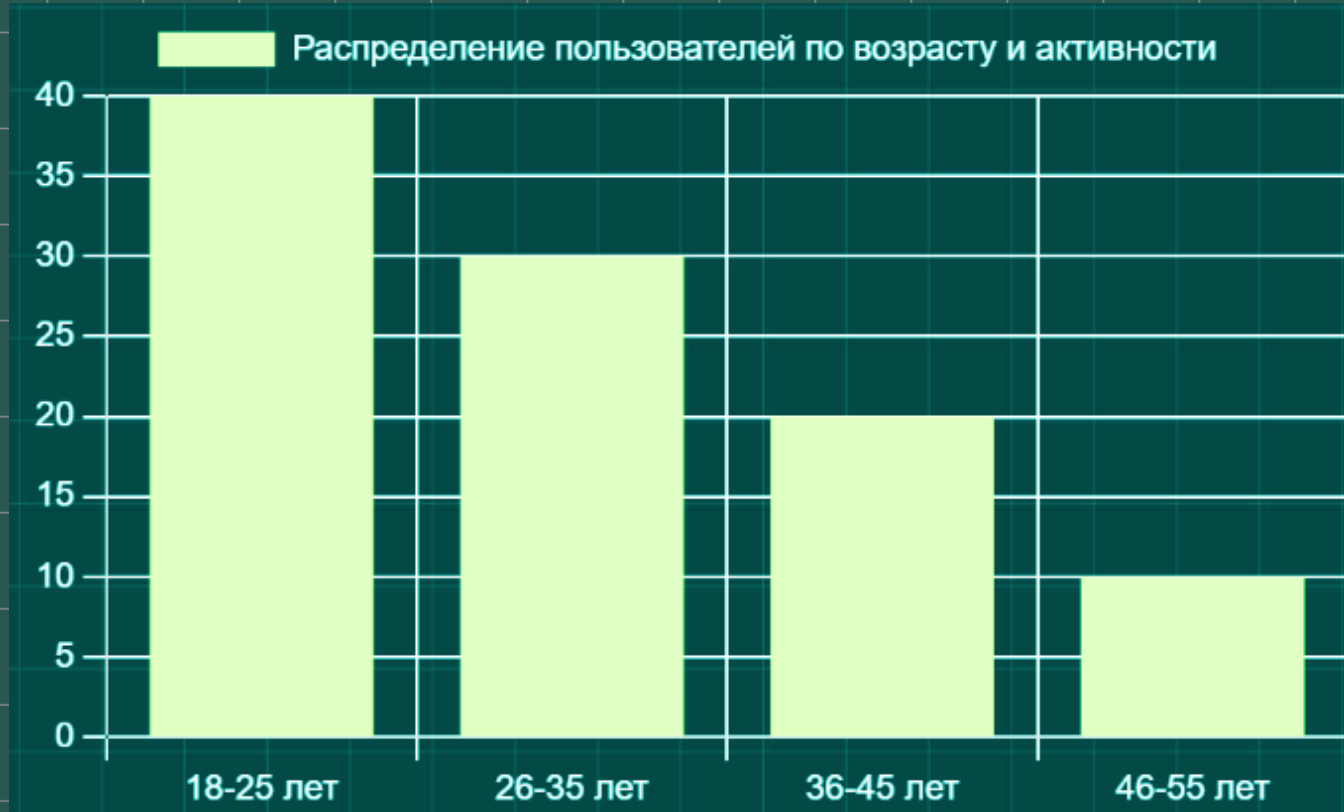
Обращение к боту позволяет получать качественные рекомендации без затрат на личного тренера, в любое время и без выхода из домашнего офиса.



## Интеграция с данными пользователя

Платформа учитывает активность, цели и предпочтения пользователя для динамической адаптации тренировок, поддерживая мотивацию и прогресс.

# Анализ рынка и аудитории



Рост спроса на AI-фитнес-сервисы особенно заметен среди пользователей 18-35 лет.

Рынок мобильных фитнес-сервисов растёт на 15% в год, с высокой вовлечённостью молодежи.



# Описание продукта и технологии

1

Сбор и анализ стартовых данных пользователя: возраст, уровень здоровья, цели и привычки активности для точного начала работы с ботом.

2

Выбор подходящего уровня физической активности с учётом индивидуальных возможностей и предпочтений для безопасных и эффективных тренировок.

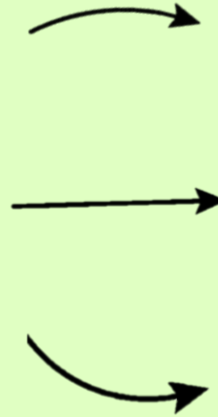
3

Использование алгоритмов машинного обучения для создания и постоянной адаптации планов питания и тренировок в режиме реального времени.

# Описание продукта и технологии

1

Сбор и анализ стартовых данных пользователя: возраст, уровень здоровья, цели и привычки активности для точного начала работы с ботом.



## Личная информация

Расскажите о себе для точных рекомендаций

Возраст: 25 лет

Пол

Мужской

Женский

Вес: 70 кг

Рост: 175 см

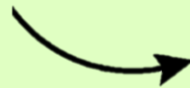
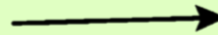
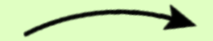
3

Выбор подходящего уровня физической активности с учётом индивидуальных возможностей и предпочтений для безопасных и эффективных тренировок.

# Описание продукта и технологии

2

Выбор подходящего уровня физической активности с учётом индивидуальных возможностей и предпочтений для безопасных и эффективных тренировок.



## Уровень активности

Как часто вы занимаетесь спортом?

### Сидячий

Мало движения

### Легкая активность

1-3 дня в неделю

### Умеренная

3-5 дней в неделю

### Активный

6-7 дней в неделю

### Очень активный

Интенсивные тренировки

1

3

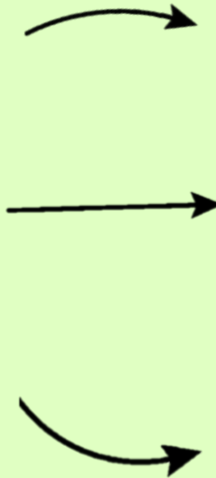
Выбор подходящего уровня физической активности с учётом индивидуальных возможностей и предпочтений для безопасных и эффективных тренировок.



# Описание продукта и технологии

3

Использование алгоритмов машинного обучения для создания и постоянной адаптации планов питания и тренировок в режиме реального времени.



## Все планы питания

### Похудение

1800 ккал

Низкокалорийный план для снижения веса с акцентом на белки и овощи

### Набор мышц

2800 ккал

Высокобелковый план для роста мышечной массы с достаточным количеством углеводов

### Сбалансированный

2200 ккал

Здоровый план для поддержания формы с оптимальным балансом БЖУ

### Вегетарианский

2000 ккал

Растительный план питания с достаточным количеством белка из бобовых

## Тренировки

Все

Легкие

Средние

Сложные

### Утренняя зарядка

Легко

Легкая разминка для пробуждения организма и заряда энергией на весь день

⌚ 15 мин 🔥 100 ккал

### Кардио тренировка

Средне

Интенсивная кардио-тренировка для сжигания калорий и улучшения выносливости

⌚ 30 мин 🔥 250 ккал

### Силовая тренировка

Сложно

Комплекс упражнений для развития мышц и увеличения силы

⌚ 45 мин 🔥 300 ккал

1

Сбор и анализ стартовых данных пользователя: возраст, уровень здоровья, цели и привычки активности для точного начала работы с ботом.



# Модели монетизации проекта

Модель дохода	Описание	Средняя цена
Подписка	Доступ к персональным планам и обновлениям	500 руб/мес
Консультации	Индивидуальные сессии с экспертами	1500 руб/сеанс
Партнёрства	Сотрудничество с фитнес-брендами	Варьируется

Доход формируется через подписки, консультации и партнёрства с брендами.

Диверсификация доходов обеспечивает стабильность и потенциал роста бизнеса.

# Конкурентные преимущества «ФитнесПал»

1

Персонализация на основе AI позволяет создавать уникальные планы, что повышает эффективность и удерживает пользователей.

2

Интеграция с Telegram обеспечивает простой доступ без необходимости установки дополнительного ПО.

3

Доступная цена делает сервис привлекательным широкому кругу пользователей без ущерба качеству.

4

Поддержка мотивации через регулярные уведомления и экспертизу, основанную на знаниях фитнес-тренеров и диетологов.

# Команда и компетенции



## Технический специалист

Опытный инженер, отвечающий за архитектуру и стабильную работу платформы, с глубоким пониманием backend-разработки и интеграции AI-моделей.



## Руководитель

Стратегический лидер, обладающий опытом управления продуктом и командой, отвечающий за развитие проекта и достижение ключевых бизнес-показателей.



## PR/Дизайн

Креативный специалист, формирующий визуальную идентичность бренда и коммуникацию с пользователями через продуманный UI/UX и контент-стратегию.



## Аналитик

Эксперт по работе с данными, обеспечивающий глубокую аналитику пользовательского поведения и эффективности продукта для принятия взвешенных решений.

# Маркетинговая стратегия и привлечение пользователей

1

## Основные каналы продвижения

Фокус на таргетированную рекламу в Telegram и сотрудничество с фитнес-сообществами для расширения охвата и повышения узнаваемости бренда.

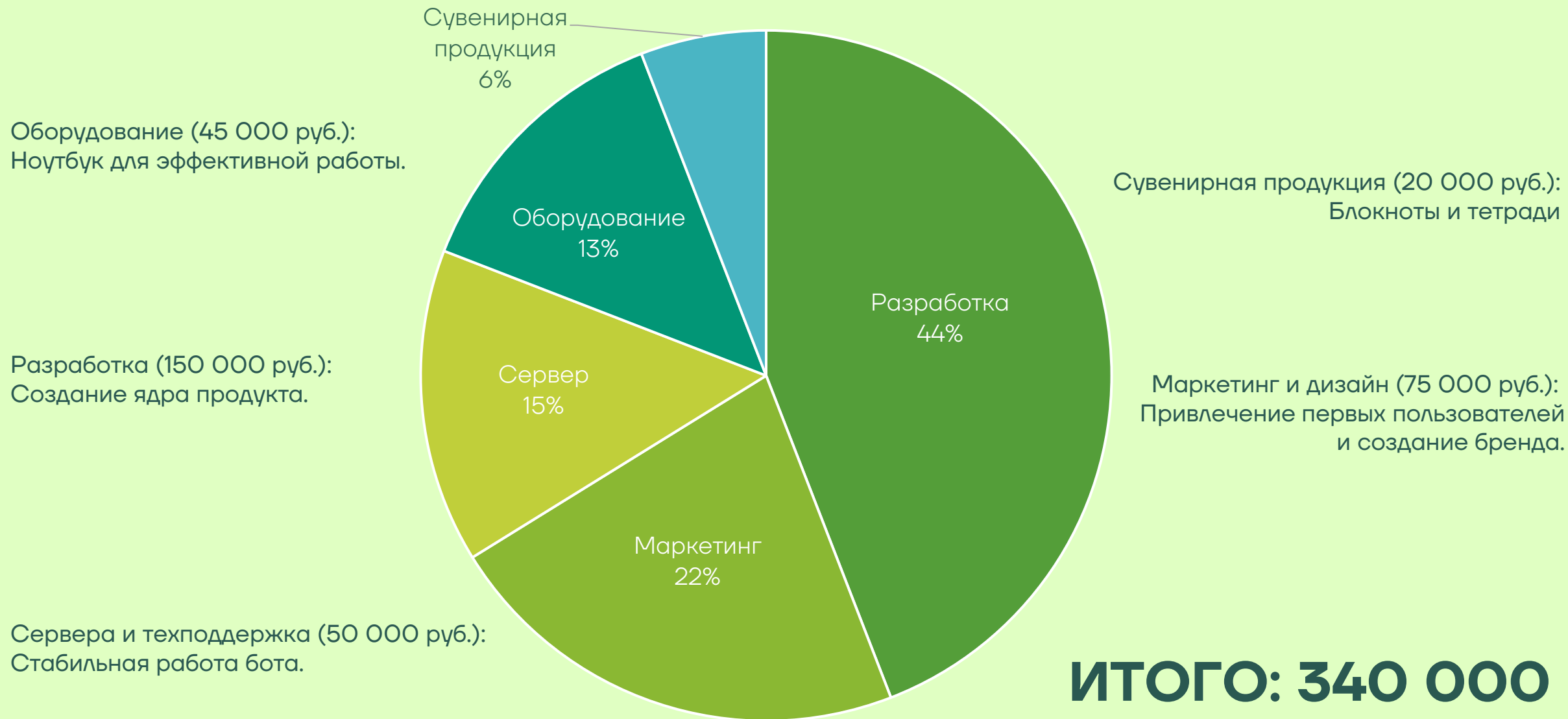


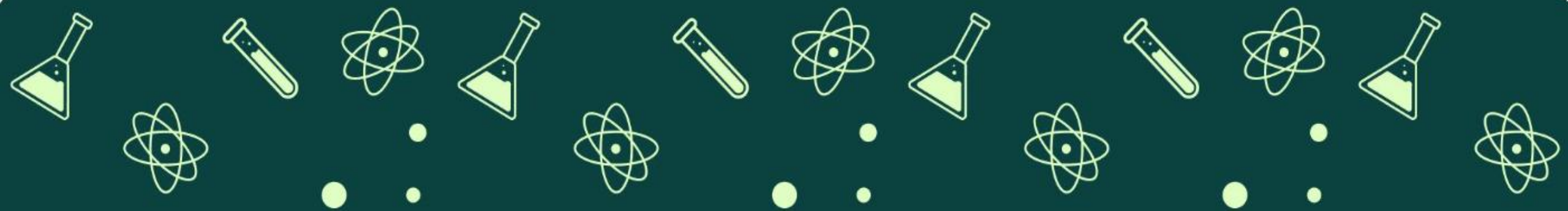
2

## Метрики и оптимизация

Использование показателей вовлечённости и удержания клиентов для анализа эффективности кампаний и корректировки маркетинговых усилий.

# Финансы и Инвестиции





## Резюме и следующие шаги

Проект требует 340 000 рублей для создания рабочего MVP, который сделает здоровый образ жизни доступным для тысяч людей. Основные средства направляются на разработку персонализированного бота (44%) и маркетинг для массового привлечения пользователей (22%). Инвестиции не только позволят запустить продукт, но и внесут вклад в оздоровление общества, помогая людям предотвращать заболевания через регулярные тренировки и сбалансированное питание. Наше мини-приложение принесет огромную пользу как опытным спортсменам, так и новичкам