

«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.

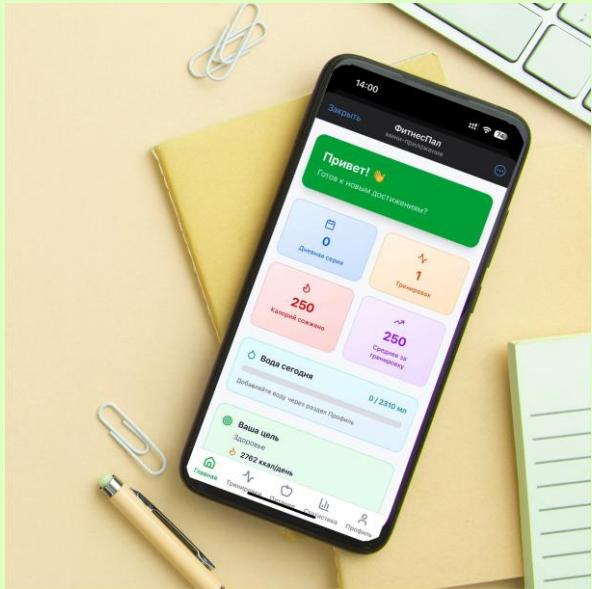
ФИТНЕСПАЛ

AI-ассистент для здоровья

- ✓ AI-рекомендации
- ✓ планы тренировок
- ✓ питание
- ✓ прогресс
- ✓ мотивация
- ✓ цели



Инновации в индивидуальном фитнесе



Персонализация на базе телеграм

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



Удобство и экономия

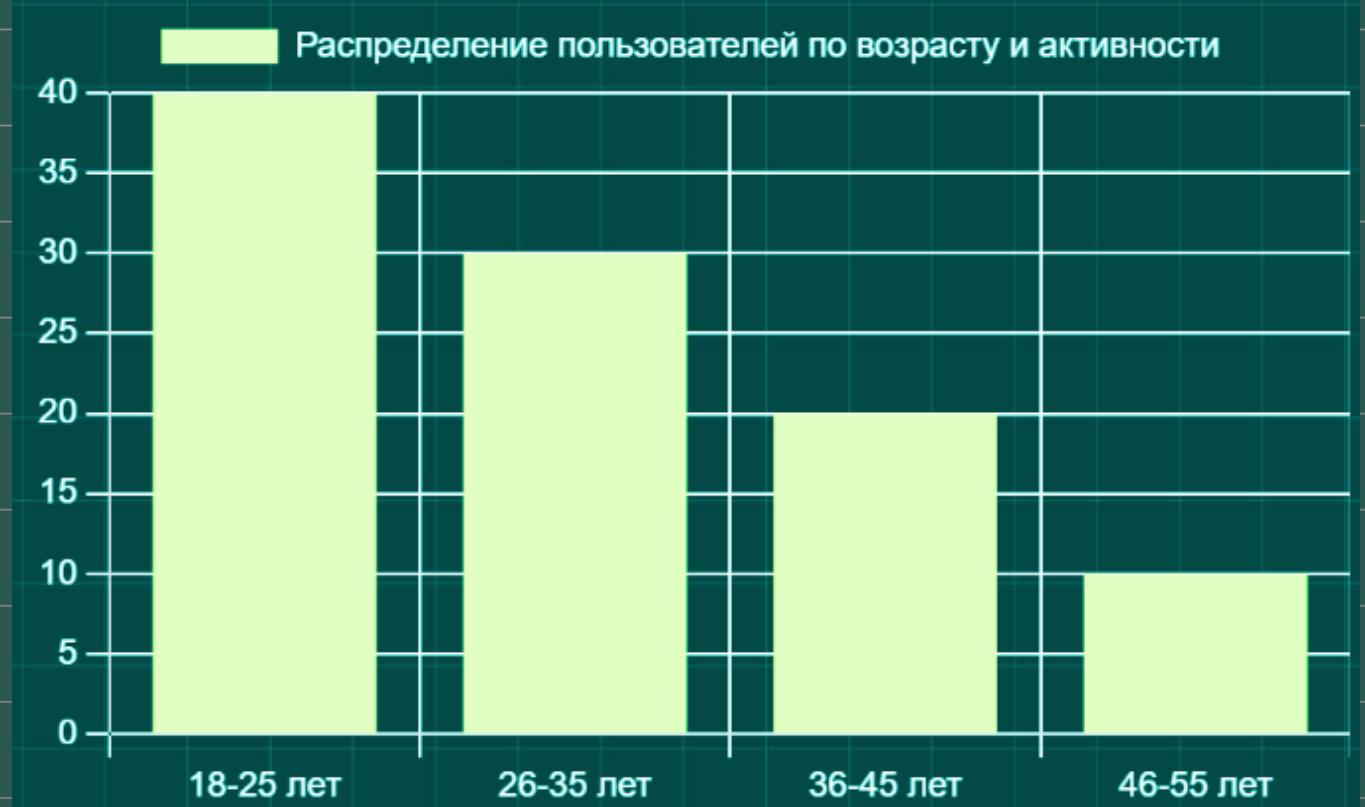
Обращение к боту позволяет получать качественные рекомендации без затрат на личного тренера, в любое время и без выхода из домашнего офиса.



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.

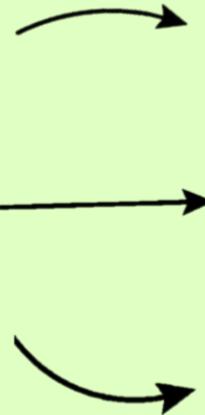
3

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

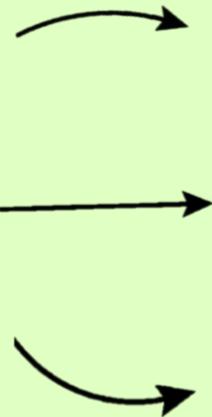
3

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

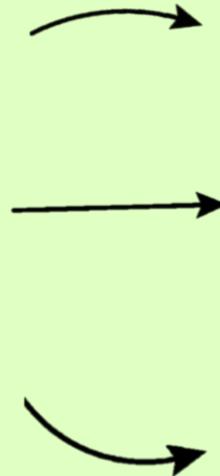
3

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

- 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

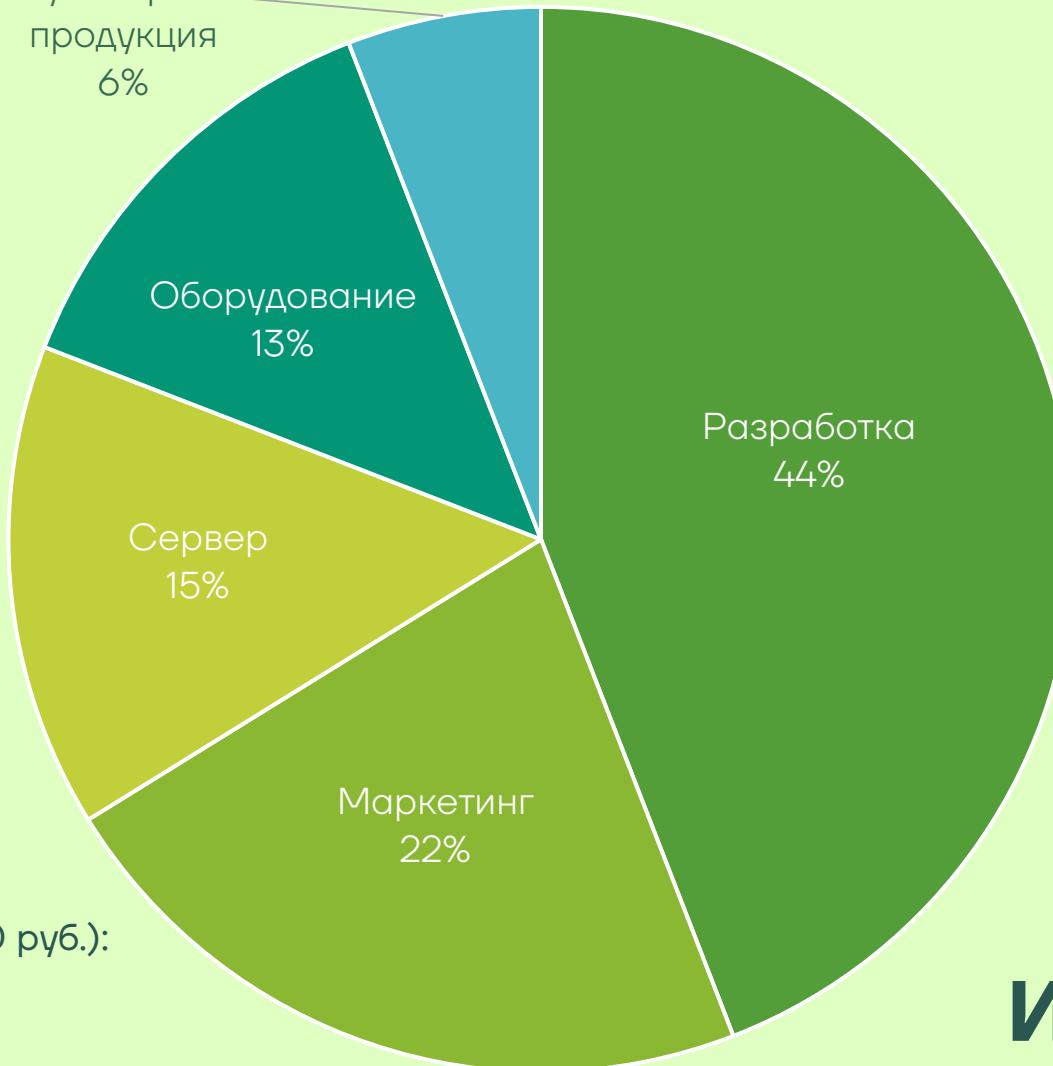
Оборудование (45 000 руб.):
Ноутбук для эффективной работы.

Разработка (150 000 руб.):
Создание ядра продукта.

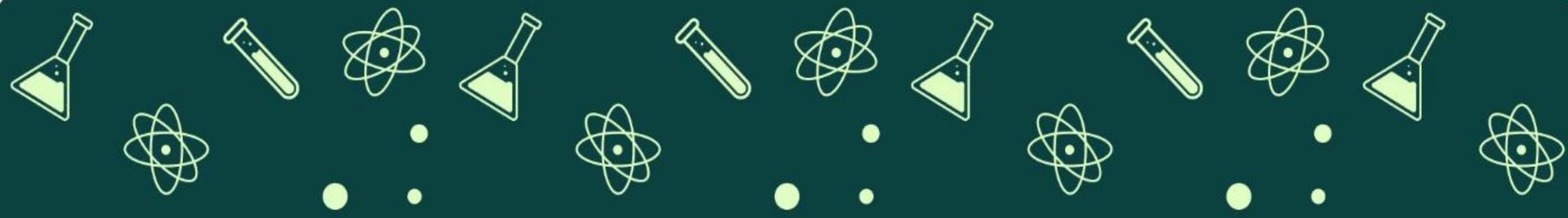
Сервера и техподдержка (50 000 руб.):
Стабильная работа бота.

Сувенирная продукция (20 000 руб.):
Блокноты и тетради

Маркетинг и дизайн (75 000 руб.):
Привлечение первых пользователей
и создание бренда.



ИТОГО: 340 000



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 позволяют 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.