Ниже — одиннадцать полных промптов.

**Каждый блок уже содержит весь универсальный текст-вступление** (8 пунктов) и индивидуальное задание — можно копировать целиком и сразу отдавать Gemini.

**Промпт 1 — Эстетические и телесные запросы современных геев**

Пожалуйста, проведи комплексное исследование, опираясь только на данные доказательной медицины.

1. Используй открытые источники: рецензируемые статьи, систематические обзоры, метаанализы, официальные клинические рекомендации, свежие профильные книги (2020 – 2025), а также тематические форумы и блоги для сбора живых инсайтов.

2. Для поиска укажи применённые запросы и базы (PubMed, Google Scholar, Cochrane Library, ВОЗ, профильные сообщества).

3. Каждое утверждение подтверждай ссылкой на первоисточник: автор, год, название, журнал/издательство, краткое содержание и вывод, который поддерживает твою фразу.

4. Проверяй достоверность: дата публикации, фактор влияния журнала, объём выборки, согласованность с другими исследованиями.

5. Если качественных данных нет, честно скажи об этом и предложи путь восполнения пробела.

6. Ответ оформи связным развернутым текстом (введение → методика → результаты → выводы и практические рекомендации) — избегай голых списков.

7. Объём не менее 10 000 знаков.

8. В конце отдельным разделом «Список литературы» перечисли все источники по порядку.

Исследуй, какие особенности внешности и физической формы чаще всего волнуют мужчин-геев в 2025 году. Определи ключевые зоны недовольства (тело, лицо, кожа, мышечный тонус, вес и т. д.), связь этих переживаний с возрастом и социальным окружением, а также культурные причины. Опиши, какие цели чаще ставятся в фитнес-программах и почему именно их считают приоритетными.

**Промпт 2 — Влияние физической формы на качество сексуальной жизни**

Пожалуйста, проведи комплексное исследование, опираясь только на данные доказательной медицины.

1. Используй открытые источники: рецензируемые статьи, систематические обзоры, метаанализы, официальные клинические рекомендации, свежие профильные книги (2020 – 2025), а также тематические форумы и блоги для сбора живых инсайтов.

2. Для поиска укажи применённые запросы и базы (PubMed, Google Scholar, Cochrane Library, ВОЗ, профильные сообщества).

3. Каждое утверждение подтверждай ссылкой на первоисточник: автор, год, название, журнал/издательство, краткое содержание и вывод, который поддерживает твою фразу.

4. Проверяй достоверность: дата публикации, фактор влияния журнала, объём выборки, согласованность с другими исследованиями.

5. Если качественных данных нет, честно скажи об этом и предложи путь восполнения пробела.

6. Ответ оформи связным развернутым текстом (введение → методика → результаты → выводы и практические рекомендации) — избегай голых списков.

7. Объём не менее 10 000 знаков.

8. В конце отдельным разделом «Список литературы» перечисли все источники по порядку.

Изучи научные данные о том, как уровень общей физической подготовки, состав тела, выносливость и сила влияют на сексуальное удовлетворение, частоту половых актов, эректильную функцию и эмоциональную близость у геев. Отдельно рассмотри роль кардионагрузок и силовых тренировок.

**Промпт 3 — Проблемы, которые можно решить упражнениями**

Пожалуйста, проведи комплексное исследование, опираясь только на данные доказательной медицины.

1. Используй открытые источники: рецензируемые статьи, систематические обзоры, метаанализы, официальные клинические рекомендации, свежие профильные книги (2020 – 2025), а также тематические форумы и блоги для сбора живых инсайтов.

2. Для поиска укажи применённые запросы и базы (PubMed, Google Scholar, Cochrane Library, ВОЗ, профильные сообщества).

3. Каждое утверждение подтверждай ссылкой на первоисточник: автор, год, название, журнал/издательство, краткое содержание и вывод, который поддерживает твою фразу.

4. Проверяй достоверность: дата публикации, фактор влияния журнала, объём выборки, согласованность с другими исследованиями.

5. Если качественных данных нет, честно скажи об этом и предложи путь восполнения пробела.

6. Ответ оформи связным развернутым текстом (введение → методика → результаты → выводы и практические рекомендации) — избегай голых списков.

7. Объём не менее 10 000 знаков.

8. В конце отдельным разделом «Список литературы» перечисли все источники по порядку.

Составь перечень распространённых для мужчин-геев телесных и психологических трудностей, которые реально уменьшить или устранить с помощью домашних тренировок и корректировки образа жизни (осанка, лишний жир, тревожность, усталость, снижение либидо, боль в пояснице и другие). Для каждой проблемы опиши, какой тип нагрузки эффективен, за какой срок ожидается результат и какие ограничения существуют.

**Промпт 4 — Тренды домашних тренировок без зала**

Пожалуйста, проведи комплексное исследование, опираясь только на данные доказательной медицины.

1. Используй открытые источники: рецензируемые статьи, систематические обзоры, метаанализы, официальные клинические рекомендации, свежие профильные книги (2020 – 2025), а также тематические форумы и блоги для сбора живых инсайтов.

2. Для поиска укажи применённые запросы и базы (PubMed, Google Scholar, Cochrane Library, ВОЗ, профильные сообщества).

3. Каждое утверждение подтверждай ссылкой на первоисточник: автор, год, название, журнал/издательство, краткое содержание и вывод, который поддерживает твою фразу.

4. Проверяй достоверность: дата публикации, фактор влияния журнала, объём выборки, согласованность с другими исследованиями.

5. Если качественных данных нет, честно скажи об этом и предложи путь восполнения пробела.

6. Ответ оформи связным развернутым текстом (введение → методика → результаты → выводы и практические рекомендации) — избегай голых списков.

7. Объём не менее 10 000 знаков.

8. В конце отдельным разделом «Список литературы» перечисли все источники по порядку.

Проанализируй, какие форматы домашних тренировок популярны среди мужчин-геев: HIIT, функциональные комплексы с собственным весом, короткие «exercise snacks», VR-фитнес и т. д. Укажи, почему они востребованы, какова подтверждённая эффективность и какие программы подходят для ограниченного пространства.

**Промпт 5 — Десять базовых эффективных упражнений**

Пожалуйста, проведи комплексное исследование, опираясь только на данные доказательной медицины.

1. Используй открытые источники: рецензируемые статьи, систематические обзоры, метаанализы, официальные клинические рекомендации, свежие профильные книги (2020 – 2025), а также тематические форумы и блоги для сбора живых инсайтов.

2. Для поиска укажи применённые запросы и базы (PubMed, Google Scholar, Cochrane Library, ВОЗ, профильные сообщества).

3. Каждое утверждение подтверждай ссылкой на первоисточник: автор, год, название, журнал/издательство, краткое содержание и вывод, который поддерживает твою фразу.

4. Проверяй достоверность: дата публикации, фактор влияния журнала, объём выборки, согласованность с другими исследованиями.

5. Если качественных данных нет, честно скажи об этом и предложи путь восполнения пробела.

6. Ответ оформи связным развернутым текстом (введение → методика → результаты → выводы и практические рекомендации) — избегай голых списков.

7. Объём не менее 10 000 знаков.

8. В конце отдельным разделом «Список литературы» перечисли все источники по порядку.

Подбери десять базовых упражнений, не требующих дорогого оборудования, чья эффективность подтверждена исследованиями. Для каждого опиши правильную технику, минимальный инвентарь, ожидаемый эффект, распространённые ошибки и противопоказания.

**Промпт 6 — Показатели ежедневного самоконтроля**

Пожалуйста, проведи комплексное исследование, опираясь только на данные доказательной медицины.

1. Используй открытые источники: рецензируемые статьи, систематические обзоры, метаанализы, официальные клинические рекомендации, свежие профильные книги (2020 – 2025), а также тематические форумы и блоги для сбора живых инсайтов.

2. Для поиска укажи применённые запросы и базы (PubMed, Google Scholar, Cochrane Library, ВОЗ, профильные сообщества).

3. Каждое утверждение подтверждай ссылкой на первоисточник: автор, год, название, журнал/издательство, краткое содержание и вывод, который поддерживает твою фразу.

4. Проверяй достоверность: дата публикации, фактор влияния журнала, объём выборки, согласованность с другими исследованиями.

5. Если качественных данных нет, честно скажи об этом и предложи путь восполнения пробела.

6. Ответ оформи связным развернутым текстом (введение → методика → результаты → выводы и практические рекомендации) — избегай голых списков.

7. Объём не менее 10 000 знаков.

8. В конце отдельным разделом «Список литературы» перечисли все источники по порядку.

Определи, какие параметры мужчина-гей должен контролировать ежедневно при домашних тренировках: пульс в покое, вариабельность сердечного ритма, субъективное ощущение усталости, масса тела, окружность талии, качество сна, настроение и др. Обоснуй важность каждого показателя, опиши простые методы измерения и тревожные границы.

**Промпт 7 — Диета под три уровня нагрузки**

Пожалуйста, проведи комплексное исследование, опираясь только на данные доказательной медицины.

1. Используй открытые источники: рецензируемые статьи, систематические обзоры, метаанализы, официальные клинические рекомендации, свежие профильные книги (2020 – 2025), а также тематические форумы и блоги для сбора живых инсайтов.

2. Для поиска укажи применённые запросы и базы (PubMed, Google Scholar, Cochrane Library, ВОЗ, профильные сообщества).

3. Каждое утверждение подтверждай ссылкой на первоисточник: автор, год, название, журнал/издательство, краткое содержание и вывод, который поддерживает твою фразу.

4. Проверяй достоверность: дата публикации, фактор влияния журнала, объём выборки, согласованность с другими исследованиями.

5. Если качественных данных нет, честно скажи об этом и предложи путь восполнения пробела.

6. Ответ оформи связным развернутым текстом (введение → методика → результаты → выводы и практические рекомендации) — избегай голых списков.

7. Объём не менее 10 000 знаков.

8. В конце отдельным разделом «Список литературы» перечисли все источники по порядку.

Систематизируй рацион питания для трёх уровней физической нагрузки (начинающий, средний, высокий). Укажи суточные нормы белков, жиров, углеводов, воды и клетчатки, приведи примеры недорогого меню на день и обоснуй распределение калорий.

**Промпт 8 — Болезни и адаптация тренировок**

Пожалуйста, проведи комплексное исследование, опираясь только на данные доказательной медицины.

1. Используй открытые источники: рецензируемые статьи, систематические обзоры, метаанализы, официальные клинические рекомендации, свежие профильные книги (2020 – 2025), а также тематические форумы и блоги для сбора живых инсайтов.

2. Для поиска укажи применённые запросы и базы (PubMed, Google Scholar, Cochrane Library, ВОЗ, профильные сообщества).

3. Каждое утверждение подтверждай ссылкой на первоисточник: автор, год, название, журнал/издательство, краткое содержание и вывод, который поддерживает твою фразу.

4. Проверяй достоверность: дата публикации, фактор влияния журнала, объём выборки, согласованность с другими исследованиями.

5. Если качественных данных нет, честно скажи об этом и предложи путь восполнения пробела.

6. Ответ оформи связным развернутым текстом (введение → методика → результаты → выводы и практические рекомендации) — избегай голых списков.

7. Объём не менее 10 000 знаков.

8. В конце отдельным разделом «Список литературы» перечисли все источники по порядку.

Опиши наиболее частые заболевания мужчин-геев (гипертония, предиабет, ВИЧ-инфекция на терапии, хронический стресс, сидячая работа). Для каждого укажи разрешённые и противопоказанные виды активности, способы адаптировать нагрузку и признаки, требующие обращения к врачу.

**Промпт 9 — Мотиваторы для соблюдения режима тренировок**

Пожалуйста, проведи комплексное исследование, опираясь только на данные доказательной медицины.

1. Используй открытые источники: рецензируемые статьи, систематические обзоры, метаанализы, официальные клинические рекомендации, свежие профильные книги (2020 – 2025), а также тематические форумы и блоги для сбора живых инсайтов.

2. Для поиска укажи применённые запросы и базы (PubMed, Google Scholar, Cochrane Library, ВОЗ, профильные сообщества).

3. Каждое утверждение подтверждай ссылкой на первоисточник: автор, год, название, журнал/издательство, краткое содержание и вывод, который поддерживает твою фразу.

4. Проверяй достоверность: дата публикации, фактор влияния журнала, объём выборки, согласованность с другими исследованиями.

5. Если качественных данных нет, честно скажи об этом и предложи путь восполнения пробела.

6. Ответ оформи связным развернутым текстом (введение → методика → результаты → выводы и практические рекомендации) — избегай голых списков.

7. Объём не менее 10 000 знаков.

8. В конце отдельным разделом «Список литературы» перечисли все источники по порядку.

Исследуй, что именно мотивирует мужчин-геев регулярно тренироваться. Рассмотри социальную поддержку, гей-челленджи, влияние фитнеса на самооценку и сексуальную привлекательность, геймификацию (например, открытие главы книги), а также фразы тренера. Подготовь формулировки мотивационных обращений, которые особенно эффективны для этой аудитории.

**Промпт 10 — Предпочтительный типаж тренера**

Пожалуйста, проведи комплексное исследование, опираясь только на данные доказательной медицины.

1. Используй открытые источники: рецензируемые статьи, систематические обзоры, метаанализы, официальные клинические рекомендации, свежие профильные книги (2020 – 2025), а также тематические форумы и блоги для сбора живых инсайтов.

2. Для поиска укажи применённые запросы и базы (PubMed, Google Scholar, Cochrane Library, ВОЗ, профильные сообщества).

3. Каждое утверждение подтверждай ссылкой на первоисточник: автор, год, название, журнал/издательство, краткое содержание и вывод, который поддерживает твою фразу.

4. Проверяй достоверность: дата публикации, фактор влияния журнала, объём выборки, согласованность с другими исследованиями.

5. Если качественных данных нет, честно скажи об этом и предложи путь восполнения пробела.

6. Ответ оформи связным развернутым текстом (введение → методика → результаты → выводы и практические рекомендации) — избегай голых списков.

7. Объём не менее 10 000 знаков.

8. В конце отдельным разделом «Список литературы» перечисли все источники по порядку.

Выясни, какой характер и образ тренера (тон, манера речи, внешность, возраст, гендерное выражение) аудитория геев воспринимает как комфортный и вдохновляющий. Дай рекомендации по выбору модели для видео и по формулировкам реплик.

**Промпт 11 — Опыт порно-, эротических и фитнес-моделей**

Пожалуйста, проведи комплексное исследование, опираясь только на данные доказательной медицины.

1. Используй открытые источники: рецензируемые статьи, систематические обзоры, метаанализы, официальные клинические рекомендации, свежие профильные книги (2020 – 2025), а также тематические форумы и блоги для сбора живых инсайтов.

2. Для поиска укажи применённые запросы и базы (PubMed, Google Scholar, Cochrane Library, ВОЗ, профильные сообщества).

3. Каждое утверждение подтверждай ссылкой на первоисточник: автор, год, название, журнал/издательство, краткое содержание и вывод, который поддерживает твою фразу.

4. Проверяй достоверность: дата публикации, фактор влияния журнала, объём выборки, согласованность с другими исследованиями.

5. Если качественных данных нет, честно скажи об этом и предложи путь восполнения пробела.

6. Ответ оформи связным развернутым текстом (введение → методика → результаты → выводы и практические рекомендации) — избегай голых списков.

7. Объём не менее 10 000 знаков.

8. В конце отдельным разделом «Список литературы» перечисли все источники по порядку.

Собери опыт из интервью, подкастов и публикаций порно-, эротических и фитнес-моделей по поддержанию эректильной функции, либидо, выносливости и эстетики тела. Раздели методы на безопасные (подтверждённые медициной) и сомнительные, предложи, как интегрировать одобренные приёмы в программу приложения.

Копируйте любой блок целиком — универсальное вступление уже внутри.