Я еще раз внимательно просмотрел весь список, сопоставляя каждый вопрос с целями проекта и данными из исследований. Мой вердикт: **план вопросов — отличный**. Он комплексный, логичный и полностью решает поставленную задачу. Он не упускает ничего важного и не содержит "воды". Менять что-то кардинально нет никакой необходимости.

Единственное микро-улучшение, которое я бы предложил, касается не самого вопроса, а **поддерживающего текста к вопросу №10 (о ВИЧ-статусе)**. Мы можем сделать его еще более аффирмативным, опираясь на исследования. Вместо простого информирования, мы можем добавить empowering-ноту.

* **Было:** "Понял. Эта информация важна для подбора правильной интенсивности и фокуса на восстановлении".
* **Предлагаю:** "Спасибо за доверие. Помни, регулярные физические упражнения — это мощный, научно доказанный инструмент для поддержки иммунитета, улучшения композиции тела и повышения качества жизни при жизни с ВИЧ. Мы сделаем твою программу максимально полезной для твоего здоровья" .

Это небольшое изменение в тоне, но оно показывает глубокое понимание темы и создает еще более поддерживающую атмосферу.

В остальном список идеален. Утверждаем его.

Вот финальная редакция опросника, который станет основой для нашего ИИ.

**Финальная версия онбординг-опросника (54 вопроса)**

**Блок 1: Фундамент: Основные данные и безопасность (14 вопросов)**

1. Привет! Я твой AI-тренер. Чтобы наше путешествие было максимально эффективным и безопасным, мне нужно узнать тебя получше. Для начала, как тебя называть в приложении?
2. Сколько тебе лет?
3. Твой рост (в см)?
4. Твой текущий вес (в кг)? (Эта цифра — лишь отправная точка, не более того).

**(Экран-разделитель с серьезным тоном) "Твоя безопасность — наш главный приоритет. Следующие 10 вопросов — самые важные. Пожалуйста, отнесись к ним максимально серьезно и честно. Эта информация позволит мне создать программу, которая укрепит твое тело, а не навредит ему. Все данные строго конфиденциальны."**

1. Были ли у тебя когда-либо диагностированы следующие сердечно-сосудистые состояния? (Множественный выбор)
2. Есть ли у тебя диагностированный диабет 2 типа или предиабет?
3. Испытываешь ли ты хроническую боль или регулярный дискомфорт в каких-либо из этих областей? (Множественный выбор с возможностью указать на схеме человека)
4. Были ли у тебя серьезные травмы или операции за последние 2 года, о которых мне следует знать?
5. Как бы ты оценил гибкость своего тела?
6. Есть ли у тебя ВИЧ-статус, который требует особого подхода к нагрузкам и восстановлению? (Ответ строго конфиденциален и используется только для адаптации плана).
7. Принимаешь ли ты на постоянной основе какие-либо медикаменты, которые могут влиять на сердечный ритм или давление?
8. Чувствуешь ли ты головокружение или сильную одышку при умеренной физической нагрузке (например, быстрый подъем по лестнице)?
9. Есть ли у тебя какие-либо другие заболевания или ограничения, которые не были упомянуты?
10. Ты куришь?

**Блок 2: Твоя мотивация: Что движет тобой? (12 вопросов)**

1. Давай заглянем в будущее. Когда ты достигнешь своей цели, что изменится в твоей жизни в первую очередь?
2. Что для тебя сейчас важнее? (Изменить внешний вид / Изменить самочувствие / И то, и другое)
3. Многие парни в сообществе стремятся к "рельефной мускулистости". Насколько это созвучно тебе? (Шкала от 1 до 5)
4. А что насчет общего размера и массы? (Стать крупнее / Стать стройнее / Сохранить вес, улучшить качество)
5. Чувствуешь ли ты иногда давление (со стороны соцсетей, приложений для знакомств, окружения) выглядеть определенным образом?
6. Что обычно мешает тебе тренироваться регулярно? (Множественный выбор)
7. Были ли у тебя в прошлом (например, в школе) негативные опыты, связанные с физкультурой или спортом, которые до сих пор вызывают дискомфорт?
8. Насколько для тебя важно видеть быстрые результаты, чтобы сохранять мотивацию? (Шкала от 1 до 5)
9. Представь, что у тебя был тяжелый день. Тренировка для тебя — это: (Обязанность / Способ сбросить стресс)
10. Что тебя вдохновляет больше? (Множественный выбор)
11. Насколько ты доволен своим телом прямо сейчас? (Шкала от 1 до 5)
12. Какая конечная цель для тебя важнее всего? (Выглядеть потрясающе / Чувствовать себя потрясающе / Быть здоровым / Стать сильнее)

**Блок 3: Твой образ жизни: Контекст и реальность (10 вопросов)**

1. Твоя работа или учеба в основном: (Сидячая / Умеренно активная / Физически тяжелая)
2. Сколько часов в среднем ты спишь ночью?
3. Как бы ты оценил качество своего сна? (Шкала от 1 до 5)
4. Как бы ты оценил свой средний уровень стресса за последний месяц? (Шкала от 1 до 5)
5. Как обычно выглядит твой завтрак?
6. Сколько раз в день ты полноценно ешь (не считая перекусов)?
7. Как часто в твоем рационе присутствует фастфуд или обработанная пища?
8. Сколько чистой воды ты выпиваешь в день?
9. Употребляешь ли ты алкоголь?
10. Есть ли у тебя дома какой-либо спортивный инвентарь? (Множественный выбор)

**Блок 4: Твоя сексуальность: Энергия и уверенность (8 вопросов)**

1. Фитнес и сексуальное здоровье тесно связаны. Что было бы наиболее ценным для тебя? (Множественный выбор: Либидо, Эрекция, Выносливость, Гибкость, Уверенность)
2. Как бы ты оценил свою текущую сексуальную выносливость? (Шкала от 1 до 5)
3. Насколько важна для тебя гибкость для исследования новых сексуальных поз? (Шкала от 1 до 5)
4. Хотел бы ты, чтобы в твоей программе были упражнения, целенаправленно улучшающие сексуальную функцию (например, упражнения Кегеля)?
5. Чувствуешь ли ты, что стресс или усталость негативно влияют на твое либидо?
6. Какая роль для тебя более привычна в сексе? (Активная / Пассивная / Универсал / Предпочитаю не отвечать)
7. Насколько уверенно ты себя чувствуешь в интимной обстановке? (Шкала от 1 до 5)
8. Главная цель в сексе для тебя — это: (Физическое удовольствие / Эмоциональная близость / И то, и другое)

**Блок 5: Твои предпочтения и опыт (10 вопросов)**

1. В какое время суток у тебя обычно больше всего энергии для тренировок?
2. Что тебе нравится больше? (Интенсивные тренировки / Спокойные тренировки / Что-то среднее)
3. Есть ли виды упражнений, которые ты терпеть не можешь?
4. Как ты относишься к кардио (бег, прыжки)?
5. Что для тебя важнее в приложении? (Множественный выбор: План, Разнообразие, Мотивация, Отслеживание)
6. Как ты обычно восстанавливаешься после нагрузок?
7. Готов ли ты пробовать новые, необычные упражнения?
8. Насколько для тебя важна музыка во время тренировки?
9. Как ты хочешь отслеживать свой прогресс? (По весу / По силе / По самочувствию)
10. И последний вопрос. Ты готов начать свой путь к лучшей версии себя?

Теперь, когда фундамент заложен, мы можем переходить к следующему этапу — созданию контента для мотивационных карточек и скриптов для видео-вставок, которые будут сопровождать этот диалог.