



BODY BALANCE

онлайн приложение для поддержания физической
формы и здорового образа жизни



ПРОБЛЕМА - ПОТЕРЯ МОТИВАЦИИ

Причины потери мотивации клиентов:

- информация о питании, тренировках и сне разрознена по разным приложениям
- отсутствует обратная связь и вовлеченность
- нет системы поощрения за прогресс
- нет персонального подхода — все рекомендации универсальны

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Body Balance объединяет в себе отслеживание всех ключевых показателей ЗОЖ с мотивацией через геймификацию и индивидуальное сопровождение от тренеров

Ключевые функции:

- трекинг всех показателей
- интерактивная аналитика
- персональные тренировки и тренировки в общем доступе
- мотивация через награды и соревнования



ФУНКЦИОНАЛ

Пользователь - клиент

- ✓ Ввод и отслеживание:
 - съеденные калории, число (в граммах), процентное соотношение
 - сон, активность (в калориях)
 - соблюдение водного баланса
 - вес — в виде динамичного графика
- ✓ Просмотр баланса за день/неделю
- ✓ Награды за:
 - снижение веса
 - участие в челленджах
 - постоянство и активность в достижении целевого веса
- ✓ Уведомления и напоминания
- ✓ Просмотр видео от тренеров и онлайн тренировки

Пользователь - тренер

- ✓ Работа с видео и онлайн тренировками:
 - загрузка тренировок в общий доступ
 - планирование тренировок с конкретным пользователем
 - обратная связь от клиента и его пожелания по тренировкам
- ✓ Встроенный календарь с количеством запланированных тренировок на день, их порядком, информацией о клиенте

+

Возможности режима клиента

КОНКУРЕНТЫ

Критерии	Body Balance	FatSecret	YAZIO	Lifesum
Отслеживание КБЖУ	✓	✓	✓	✓
Учёт воды, сна, веса	✓	✓	✓	✓
Интерактивные графики	✓	✓	✓	✓
Готовые планы питания	✓	✓	✓	✓
Тренировки от тренеров	✓	✗	✗	✗
Награды и геймификация	✓	✗	✗	✗
Соревнования и челленджи	✓	✗	✗	✗
Возможность тренера работать с клиентами через приложение	✓	✗	✗	✗

ЧТО В MVP?

Профиль пользователя

Возможность зарегистрироваться и войти в свой профиль

Профиль пользователя содержит личную информацию, параметры, список наград, уведомления и последние просмотренные видео

График изменения веса

Отслеживание КБЖУ

Внесение данных о продуктах, сне, воде, активностях

Получение рекомендации о числе КБЖУ в зависимости от текущего и целевого веса

Просмотр числа калорий, белков, жиров, углеводов, их соотношение за прием пищи, день, неделю, месяц

Награды и достижения

Возможность пользователя поставить целевой вес, период за который он может достигнуть

Получение наград за активность в приложении

Работа с видео

Для клиентов: выбор видео по категории (тренировки на руки, пресс и т.д.), просмотр видео в приложении

Для тренеров: загрузка видео, просмотр своих видео, планирование тренировок с клиентом



РАЗВИТИЕ КАК В2С

Целевая аудитория:

- люди, следящие за здоровьем, диетой и физической формой
- люди, которые хотят похудеть или поддерживать форму
- новички в фитнесе, которым не хватает мотивации
- продвинутые пользователи, которым нужно “всё в одном”: питание, сон, тренировки, вес

Каналы роста:

- приложение в App Store / Google Play
- реферальные программы и челленджи
- коллаборации с фитнес-блогерами / нутрициологами
- инфлюенс-маркетинг в Instagram, Telegram и TikTok

Монетизация:

- подписочная модель: базовые функции — бесплатно, премиум — по подписке
- покупка тренировок и диет от топовых тренеров



РАЗВИТИЕ КАК B2B

Для тренеров и фитнес-клубов

- персональные кабинеты для тренеров
- возможность вести онлайн-клиентов, назначать им тренировки и отслеживать их прогресс
- встроенная CRM-система для управления расписанием и коммуникацией

Для корпоративных клиентов

- внедрение Body Balance как часть корпоративного wellness-приложения
- сотрудники могут участвовать в челленджах (например, «30 дней активности»)
- HR-отделы видят анонимизированную статистику активности команд
- повышение вовлеченности и благополучия персонала



РЕЗУЛЬТАТЫ И ВЫВОДЫ

Body Balance позволяет контролировать все важные аспекты при достижении желаемого веса в одном месте

Была разработана уникальная модель, ведущая к результату:

клиент + тренер + геймификация

MVP получил высокую оценку, как учебный проект, и может развиваться дальше и как B2B, и как B2C



О ПРОЕКТЕ

Проект реализован в рамках учебной программы
Цифровой кафедры МГТУ им. Н.Э. Баумана

Формат: командная работа в составе 4 человек

Роль: Product Manager – отвечала за постановку
задач, фичи, дизайн пользовательского пути

 Body Balance

