

# САМ СЕБЕ ТРЕНЕР

СтС-310215

Рыбкин Семен Алексеевич  
Сибирский Государственный Медицинский Университет  
Томская обл., Томск

Направление: Н2. Медицина и технологии здоровьесбережения

## Как похудеть?

Год	Количество запросов
Апрель 2021	1 254 128
Апрель 2022	1 326 747
Апрель 2023	1 409 574

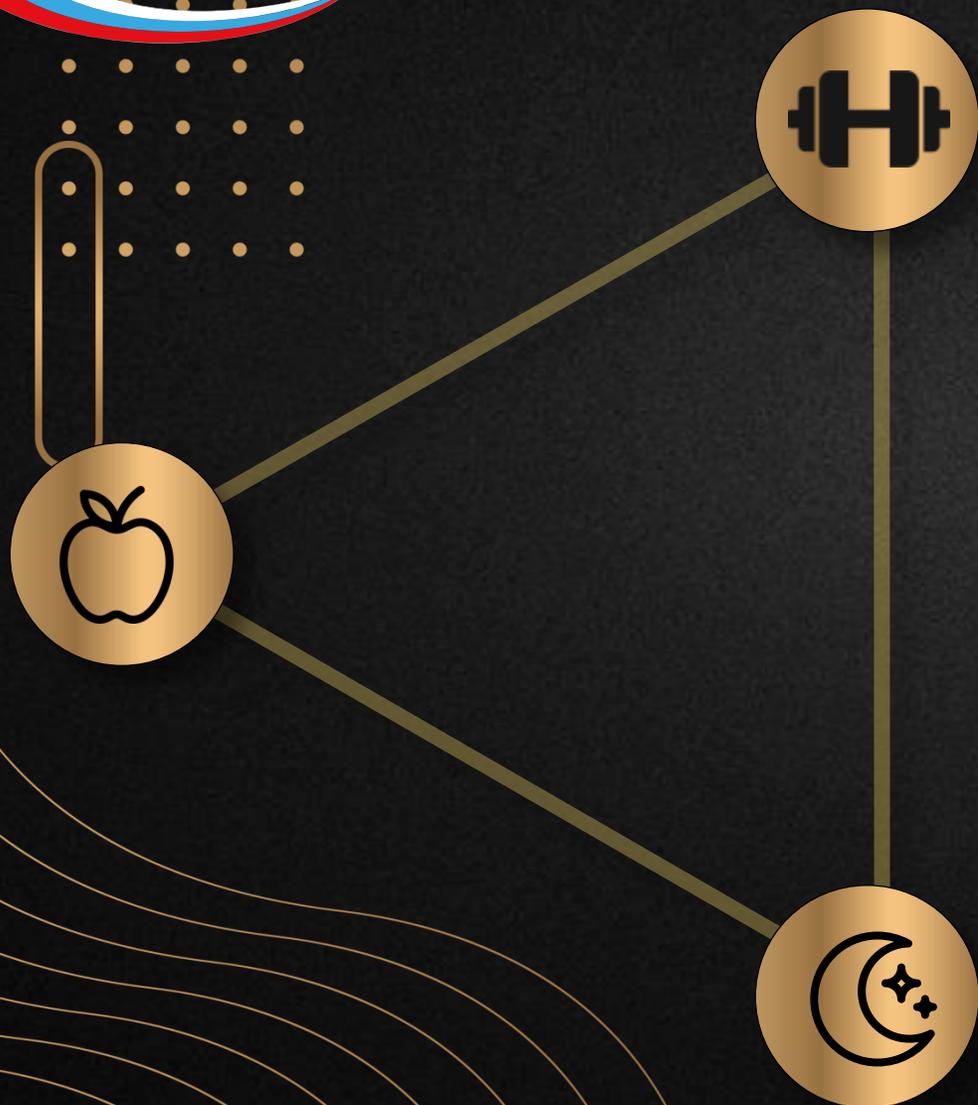
## Как правильно питаться?

Год	Количество запросов
Апрель 2021	34 712
Апрель 2022	41 106
Апрель 2023	44 825

## Как накачаться?

Год	Количество запросов
Апрель 2021	36 142
Апрель 2022	41 776
Апрель 2023	42 354





### ПИТАНИЕ

- Что мне нужно кушать, чтобы похудеть/набрать?
- Какие добавки нужно купить? И вообще, нужно ли?
- Разные источники противоречат друг другу

### ФИЗ НАГРУЗКИ

- Какие упражнения мне нужно делать, чтобы подтянуть попу/ накачать пресс?
- Я точно правильно делаю это упражнение?

### ВОССТАНОВЛЕНИЕ

- А как часто нужно тренироваться?
- А сколько нужно спать?
- У меня бессоница, и я постоянно хочу спать днем. Что делать?

# КАК СЕЙЧАС ЛЮДИ РЕШАЮТ ЭТУ ПРОБЛЕМУ

## YouTube



### Плюсы:

- Бесплатно
- Много реально крутых видео

### Минусы:

- Их реально **ОЧЕНЬ** много. И еще больше бесполезных

## Тренер



### Плюсы:

- Индивидуальный подход
- Поставит технику

### Минусы:

- Тяжело найти специалиста
- Должен совпадать график
- Дорого

## Сайты



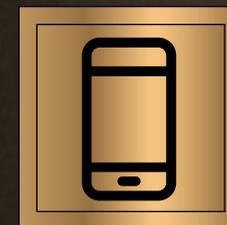
### Плюсы:

- Бесплатно
- Много полезных статей

### Минусы:

- Очень много бесполезных материалов
- А если все-таки нашел хорошую статью, скорее всего, она написана на профессиональном языке

## Мобильное приложение

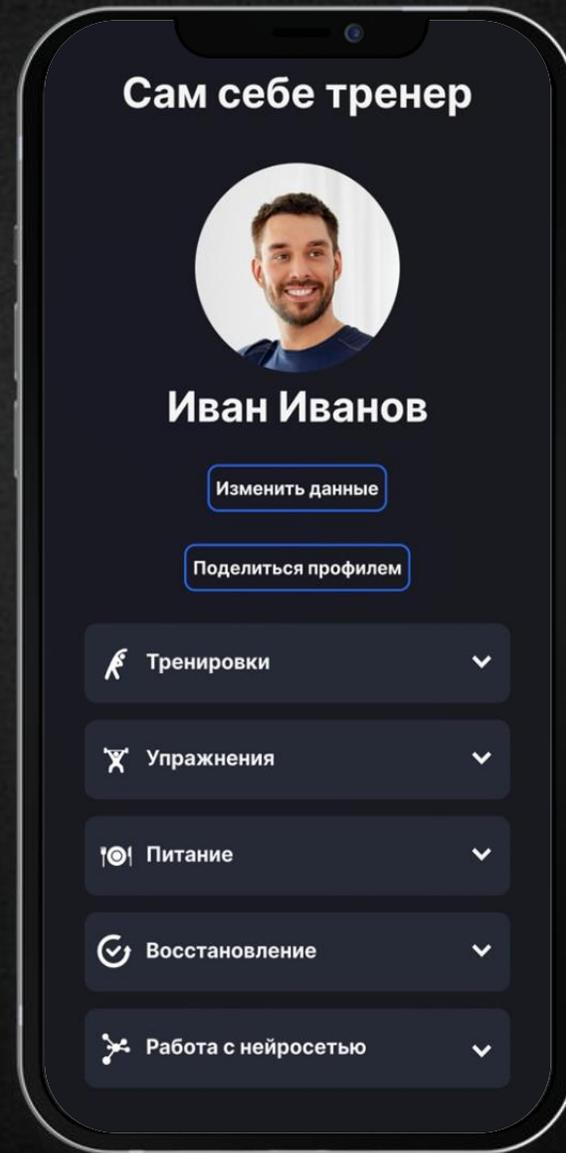


### Плюсы:

- Много реально крутых и полезных видео и текстов
- Дистанционная работа с клиентом
- Есть служба поддержки и обратной связи
- Бесплатно

### Минусы:

- Нужно что-то скачивать себе на телефон
- Есть реклама. Но в платной версии ее нет





## Расходы

### 01. Открытие ООО

- Регистрация 15 000р
- Непредвиденные расходы 85 000р

### 02. Оплата разработчикам приложения

300 000р

### 03. Оплата контентмейкерам

- Эксперты
  - Оператор-монтажер
  - Фотограф
- 150 000р

### 04. Оплата аутсорс

- Бухгалтер
  - Маркетолог
  - Таргетолог
- 90 000р

### 05. Рекламная компания

- Таргетированная реклама ВК
  - Закупка рекламы у блогеров
- 360 000р



# ИСТОЧНИКИ ДОХОДА



**РЕКЛАМНЫЕ  
БАНЕРЫ**



**РЕКЛАМНЫЕ  
РОЛИКИ**



**ПОКУПКИ ВНУТРИ  
ПРИЛОЖЕНИЯ**



**ПОДПИСКА**  
990р/мес



## Моя команда



Рыбкин СА

Руководитель проекта  
Эксперт

## Контентмейкеры



Перфильев ЕВ

Руководитель  
Федеральной школы  
тренеров HLS GO  
Эксперт



Войтенко ЕВ

Нутрициолог  
Эксперт



Антонов АС

Видеооператор и  
монтажер



Цин-Дэ-Шань АА

Основатель сети  
тренажерных залов  
Power Club

## Разработчики приложения



Госкаев МД

Unity developer, animator



Рожков ДА

2D&3D generalist



Козлов ОН

Unity Developer, Manager

**Делай просто.  
Просто делай!**

**САМ СЕБЕ ТРЕНЕР**

**Рыбкин Семен Алексеевич**