3 СЦЕНАРИЯ ДЛЯ АКТУАЛЬНЫХ СТОРИС НУТРИЦИОЛОГА

Дорогие коллеги!

Все эти сценарии необходимо **адаптировать под себя, вашу нишу и стиль общения, но обязательно сохраняйте логическую структуру.** Последовательность сторис специально выстроена так, чтобы раскрывать нужные триггеры на каждом этапе.

Как использовать:
Каждый **сценарий — это отдельное закрепленное актуальное в вашем профиле,** большинство из них с призывом на диагностику (если пока не хотите проводить диагностику, можете именно его не писать)

Обязательно **добавьте обложку** (можно сделать в Canva или любом редакторе) и подпись под актуальное

Каждый из сценариев можно углублять и подробнее раскрыть: добавлять фото, видео, скриншоты вопросов и ответы подписчиков в директе, дополнительные сторис

Переписывайте стиль речи так, КАК ГОВОРИТЕ ВЫ, мы все уникальны в нашем проявлении, речи, словечках, обращениях. **Не бойтесь добавить лишний раз экспертный контент,** углубить проф контент в сценарии, это повысит ваш рейтинг в глазах подписчика как эксперта в разборе темы, но главное — **общий посыл сценария должен быть соблюден.**

🟪 **Здесь указан базовый каркас, усиливайте его по собственному усмотрению экспертным контентом** 🙌🏻

СЦЕНАРИЙ 1: ПРОГРЕВ С ПРИГЛАШЕНИЕМ НА ДИАГНОСТИКУ ЧЕРЕЗ ПРОБЛЕМУ

Цель: Прогреть холодную аудиторию, показать глубину проблемы и мягко привести к записи на бесплатную диагностику. **Приведен пример на теме похудения, вы адаптируете под вашу нишу и ключевой запрос!**

Название актуального: Как решить [вашу проблему] | Бесплатная диагностика

Сторис 1: Вход через живую ситуацию
Визуал: Ваше живое фото + релевантные живые запросы клиентов
Текст:
Сижу сейчас, читаю сообщения от клиентов… и прям сердце сжимается.
Вот одно из них: «Я уже не знаю, что делать. Вешу больше, чем когда-либо. Хотя ем меньше всех в семье…»
Девочки, проблема совсем не в том, что вы едите мало!

Сторис 2: Эмоциональное присоединение
Визуал: Ваше лицо крупным планом, серьезное + адаптация текста под ключевую боль ваших клиентов (аудитории)
Текст:
Знаете, что меня больше всего бесит в этой ситуации? Чувство вины.
Вы думаете, что с вами что-то не так, надо просто больше стараться, меньше есть, больше потеть.
А потом смотрите на подругу, которая ест пиццу и не толстеет, и думаете: почему у неё можно, а у меня нет?
Вот это вот ощущение несправедливости…

Сторис 3: Поворот (у этого есть причина внутри)
Визуал: Схема или ваше объясняющее видео
Текст:
Хочу, чтобы вы это услышали: сбои с вашим весом, низкий уровень энергии, проблемная кожа, вечно выпадающие волосы — следствие того, что происходит с нашим телом внутри
Может, у вас [желчь не выделяется нормально, и жиры не усваиваются]. Тогда хоть на гречке живи, жир будет откладываться.
Или [инсулин скачет]. Тогда любая булочка пойдет в бочки.
Организм — это не калькулятор «съел минус потратил», сложная биохимия и процессы.
И пока там сбой, результат сложно получить!

Сторис 4: Доказательство (Реальный кейс)
Визуал: Фото клиентки До/После или скриншот переписки без имен

Текст:
Вот Маша (имя изменила). Пришла ко мне с весом плюс 12 кг за год. При этом ела меньше, чем раньше.

Первое, что я сделала — не посадила на диету, а отправила сдать анализы на [щитовидку и инсулин].
Итог: щитовидка работала вполсилы. Обмен был заторможен.
Мы просто наладили работу щитовидки через [питание и добавки], и за месяц минус 4 кг. Без особых диет, она ела здоровую пищу, мы пересмотрели рацион, внесли корректировки.
Вот в чём фишка: мы не боролись с весом напрямую,
Мы нашли, ПОЧЕМУ он не уходил.

Сторис 5: Переход
Визуал: Ваше фото с мягким взглядом
Текст:
Что делают многие: читают ночами тонны постов блогеров, статьи, пробуют на себе советы незнакомых людей, но результат если и есть, то недолговременный.

Но все это не даст результата, пока вы комплексно не подойдете к решению вопроса 🙌🏻

Сторис 6: Предложение помощи
Визуал: Вы говорите в камеру, тепло и искренне
Текст:
Каждую неделю я провожу 2 бесплатные диагностики. Это 30-40 минут, где мы с вами:
— Разберем, что происходит с вашим телом прямо сейчас.
— Я задам вопросы, которые помогут понять, где именно сбой.
— Вы получите конкретный план: что делать дальше, какие анализы сдать, на что обратить внимание.

Сторис 7: Мягкий призыв
Визуал: Текст на уютном фоне или стикер с вопросом
Текст:
если вас беспокоит что-то из этого:
(симптом)
(Симптом)
(Симптом)
(Симптом)
Напишите «хочу» в ответ на эту сторис или заполните анкету по ссылке в шапке
Мест каждую неделю 2, что если решили, не откладывайте ❤️

СЦЕНАРИЙ 2: ОБО МНЕ

Цель: Показать человека за экспертом, создать доверие через личную историю, образование, опыт. **Адаптируем под себя! В сценарии задан общий посыл. Добавляйте свои фразы, шутки, эмоции.**

Название актуального: Обо мне | Кто я

Сторис 1: Знакомство. Сразу обозначаем боли, чтобы человек узнал себя. В нутрициологии это либо внешность, либо самочувствие. Здесь начинаете с тех запросов, с которыми хотите работаать, ваша ниша
Визуал: Ваше живое фото.
Текст:
Если вы знаете калорийность каждого яблока, но вес стоит... Если каждый понедельник начинается с новой диеты, а пятница заканчивается срывом...
...выдохните. Вы попали в правильный блог. Если вы здесь впервые, давайте знакомиться ❤️
Меня зовут [Имя]. Я — нутрициолог. Но я не из тех, кто с детства мечтал спасать мир через еду и работу с дефицитами)
Я пришла в эту профессию, потому что сама столкнулась с ..., и не могла решить это.

Сторис 1.1: Регалии. Визуал: Коллаж дипломов или фото с учебы
Я — [Имя], практикующий нутрициолог. За 5 лет практики я провела более 1000 консультаций. Мой подход строится не на авторских методиках, а на биохимии и физиологии.
Училась в [расписать], постоянно повышаю квалификацию
— [Институт/Курс 1]
— [Курс/Специализация 2]
— [Дополнительное обучение]
(Тут подробно можно описать ваше образование, число лет, вложенные суммы и др)

Сторис 2: Личная точка боли (Уязвимость)
Визуал: Старое фото, где вы выглядите не лучшим образом, или просто грустное фото либо однотонный фон. **Вашу боль из прошлого адаптируете под вашу историю**
[X] лет назад я весила на [Y] кг больше. Просыпалась разбитой, даже если спала 10 часов. Кожа была серая, круги под глазами, отеки. Я не узнавала себя в зеркале.
Врачи говорили: «Ну, возраст», «Стресс», «Пейте витамины».
Я пила. Не помогало.
Я села на диету. Скинула 5 кг. Вернулись 7.
И вот в этот момент, когда я стояла в ванной и плакала над весами... я поняла: так больше нельзя и пошла сама копаться во всем...

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ БЛОК (опционально): Личная трансформация, если она привела вас к выбору нутрициологии
Сторис 2.1: Решение
Визуал: Личные фото

Текст:
Я решила: если никто не может мне помочь, я сама себе помогу.
Начала изучать: биохимию, физиологию, эндокринологию.
И постепенно стала понимать, ЧТО со мной было не так. Почему мое тело не работало.

Сторис 2.2: Первые результаты
Визуал: Фото «после» — вы счастливая
Текст:
Через полгода я вернула себе энергию. Вес ушел сам, без жестокого дефицита, кожа стала чище. Все дело было в [расписываете причину, вашу историю]
Но главное — я поняла БАЗУ, как работает наше тело
(Раскройте, в чем было дело)

Сторис 3: Образование
Так я пришла к мысли, что превентивный подход — то, что может помочь тысячам женщин, и я хотела быть к этому причастной 🙌🏻

Но знаете что? Дипломы — это лишь фундамент. Настоящий опыт я получила, работая с реальными людьми. Я помогла уже X женщин с ... [перечислите все измеримые результаты в цифрах, если есть. Если нет, пропустите этот пункт]

Сторис 4: Мой подход
Визуал: Видео, где вы разговариваете, или фото за работой
Текст:
Я не верю в волшебные таблетки, не верю во всякие секреты. Я верю в то, что каждый организм уникален. И то, что работает у одной, может не работать у другой. Моя задача — понять, что нужно именно ВАМ, разобраться в первопричинах, дефицитах,образе жизни, системе питания и найти тот самый ключик и помочь решить вашу проблему (или уменьшить ее) через превентивный подход.

Сторис 5: С кем я работаю (укажите запросы ваших клиентов)
Визуал: Список на красивом фоне или говорящая голова
Текст:
Чаще всего ко мне приходят с такими запросами:
— «Не могу похудеть, хотя ем мало»
— «Нет сил вообще, даже утром»
— «Постоянное вздутие, тяжесть после еды»
— «Волосы сыпятся, синяки под глазами
— «Хочу подготовиться к беременности правильно»
Если узнали себя, вы по адресу ➡️

Сторис 6: Результаты (пропустить, если пока нет)
Визуал: Отзывы клиентов или их фото До/После
Текст:
За [X] лет работы через меня прошли [количество] девушек.
Вот лишь малая часть результатов моих подопечных: минус 10 кг без срывов / чистая кожа за 2 месяца / энергия, которая бьет ключом».

(Серия скриншотов отзывов или фото До/После)
Больше историй в хайлайтс "Кейсы"

Сторис 7: Человек, а не робот
Визуал: Фото с семьей, друзьями, хобби + личный текст о себе кроме работы
Текст:
Кстати, вне работы я
люблю [ваше хобби]. Иногда срываюсь на сладкое, бывает, не хочу вставать по утрам, но точно знаю, как маленькими действиями каждый день помогать себе жить в хлором теле, полном энергии и сил

Сторис 8: Переход
Визуал: Ваше теплое видео или фото
Текст:
Часто ко мне приходят девушки, которые годами пьют БАДы по совету блогеров, но проблема не уходит. Почему? Потому что нет системы и понимания первопричины. Можно потратить еще год на эксперименты. А можно разобраться за 20 минут, найти корень проблемы и построить пошаговый план выхода из этого состояния вместе

Сторис 9: Приглашение в работу
Если вы чувствуете, что мой подход вам близок... и вы готовы наконец разобраться со своим состоянием и начать с ним работать
Каждую неделю я провожу 2 бесплатные диагностики: мы познакомимся, я послушаю вашу историю, и мы поймем, могу ли я вам помочь и расскажу, как мы это сделаем

1️⃣*Напишите "ХОЧУ" в ответ на эту сторис*
ИЛИ
2️⃣*Заполните короткую анкету по ссылке в шапке профиля* ⬆️
Я свяжусь с вами, и мы выберем время

СЦЕНАРИЙ 3: ПОЛЬЗА / РАЗБОР ПРОБЛЕМЫ + НА ДИАГНОСТИКУ

Цель: Зацепить конкретной болью, дать реальную пользу и плавно подвести к диагностике. **Вы выбираете ключевую боль ВАШЕГО клиента, не копируете слепо все написанное, важно адаптировать**

Название актуального: Почему [проблема] не решается | Как... [запрос клиента]

Сторис 1: Крючок через конкретную ситуацию
Визуал: Вы задумчивая или текст на темном фоне
Текст:

Давайте о наболевшем для многих:
Сколько из вас пробовали регулярно питаться здоровой едой, подключать тренировки и активности, но вес не уходил либо уходя, возвращался после сверху с парой кг?
Реакция (стикер)

Сторис 2: Узнавание
Визуал: Текст-список на атмосферном фоне
Текст:
Возможно, у вас так:
Вы едите меньше всех в семье, а поправляетесь быстрее всех.
Тренировки не дают результат
Вы спите по 8 часов, а просыпаетесь как выжатый лимон.
Вы мажете кремчики, а кожа всё равно как у подростка
И вы думаете: «Может, я делаю что-то не так?»

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ БЛОК: Углубление в проблему
Сторис 2.1: Симптомы, которые мы игнорируем
Визуал: Ваше объясняющее видео или схема
Текст:
Но причина глубже!
Например, вы думаете, что [тяга к сладкому в 16:00] — это просто слабость.
А на самом деле это признак того, что [у вас падает сахар / не хватает белка утром / истощены надпочечники].
Или: вы злитесь по утрам и думаете «я не выспалась». А это может быть сигнал [низкого кортизола].
Тело говорит с нами через симптомы. Но мы не умеем его слушать.

Сторис 2.2: Наука подтверждает
Визуал: Скриншот исследования
Текст:
Вот исследование (можно дать ссылку на источник).
Оно показывает: у большинства людей с [вашей проблемой] есть [конкретный дефицит или нарушение].
(Тут можно еще глубже углубить экспертный контент в причины)

Сторис 3: Ошибка номер 1 (С примером)
Визуал: Вы объясняете или инфографика
Текст:
Главная ошибка: вы боретесь с симптомом, а не с причиной.
Вот пример: у вас лишний вес. Вы думаете: «Надо меньше есть».
Но если причина в [плохой работе щитовидки], то хоть на воде и воздухе живи, вес будет стоять. Потому что обмен веществ заторможен.
Сначала поиск причин. Потом действия.

Сторис 4: Ошибка номер 2 (С конкретикой)
Визуал: Видео-объяснение или текст

Текст:
Вторая ошибка: пить добавки наугад.
Подруга сказала, что ей помогло поднять железо. И вы покупаете. Пьете. Не помогает.
Знаете почему? Потому что у вас, может, вообще не железа не хватает. Или он не усваивается, потому что кишечник не работает.
Добавки — это не конфетки. Их надо пить по показаниям с налаживанием работы ЖКТ. Иначе это просто выброшенные деньги.

Сторис 5: Реальный кейс (С эмоцией)
Визуал: Фото клиентки или скриншот отзыва
Текст:
Расскажу про Олю (имя изменила). Она ко мне пришла с [проблемой]. Годами пила кучу добавок.
Мы сдали анализы. Оказалось: у неё [конкретная проблема]. Добавки были не те.
Убрали лишнее. Добавили нужное. Скорректировали питание.
Результат через 3 недели: [конкретный результат].
Она мне написала: «Я не верю, что это так просто». Но это не просто. Это точно.

Сторис 6: Микро-польза (Конкретное действие)
Визуал: Чек-лист или простая инструкция
Текст:
Хотите попробовать прямо сейчас?
Сделайте вот что: [конкретная рекомендация, например: начните завтрак с 20 г белка. Или выпейте стакан теплой воды за 20 минут до еды].
Делайте это 3 дня подряд. И отследите, как меняется [ваш симптом].
Это не решит всё, но это первый шаг.

Сторис 7: Переход к глубине
Визуал: Ваше задумчивое фото
Текст:
Конечно, одна привычка не исправит то, что копилось годами.
Но она покажет вам: ваше тело МОЖЕТ откликаться. Оно ХОЧЕТ быть здоровым и ему нужна правильная поддержка и дальнейший план:
(расписать шаги, над чем обычно работаете в программе сопровождения (питание, меню, режим и тд)).

Сторис 8: Предложение разобраться вместе
Визуал: Вы говорите в камеру
Текст:
Я не могу здесь дать вам универсальный рецепт, потому что у каждой из вас своя история.
Но я могу разобрать именно ВАШУ ситуацию лично и вместе определим, как решить вашу проблему

Каждую неделю я провожу 2 бесплатные диагностики. Это 30 минут, где мы:
— Поймем, в чём ваша реальная проблема

— Я подскажу, какие анализы нужны для контроля
— Наметим план: что делать дальше, и как решить вашу проблему

Сторис 9: Мягкое приглашение
Визуал: Текст на уютном фоне
Текст:
Если вы устали гадать и хотите наконец ПОНЯТЬ, что с вами происходит, напишите мне, «хочу» в ответ или заполните анкету по ссылке в шапке

СЦЕНАРИЙ 4: РАЗРУШЕНИЕ МИФОВ (Интерактив)

Цель: Поднять охваты через игру, показать экспертность, снять возражения.
Название актуального: Мифы о еде / Правда или ложь

Сторис 1: Затравка
Визуал: Ваше фото
Текст:
Вокруг питания столько мифов, что иногда хочется кричать 😅
Давайте проверим вашу интуицию и знания?
Поиграем в "Правда или Ложь"?
👇
(Стикер: ДА / НЕТ)

Сторис 2: Миф 1 (про продукты)
Визуал: Фото продукта (например, глютен, молочка, фрукты вечером)
Текст:
Утверждение 1:
"От фруктов после 18:00 толстеют, потому что сахар превращается в жир"
Правда или миф?
(Стикер ОПРОС: Правда / Миф)

Сторис 3: Разбор 1
Визуал: Видео-ответ или текст
Текст:
❌ Это МИФ!
Организм не имеет часов, которые ровно в 18:00 переключают режим на "запасать жир".
Важен общий калораж и баланс за день. Фрукт — это клетчатка и витамины.
Но! Если у вас есть инсулинорезистентность, с фруктами действительно нужно быть аккуратнее, но не из-за времени суток.
(раскрыть далее почему так)
Сторис 4: Миф 2 (про БАДы)
Визуал: Фото банки витаминов
Текст:

Утверждение 2:
"Витамин D нужно пить всем без перерыва, даже летом"
(Стикер ОПРОС: Правда / Миф)

Сторис 5: Разбор 2
Визуал: Видео или текст
Текст:
⚠️ Частично правда, но с нюансом.
Большинство действительно в дефиците. Но пить "слепые" дозировки опасно. У кого-то он не усваивается, у кого-то уже переизбыток (редко, но бывает).
Правильный подход: Сдать анализ → Подобрать дозировку.
(можно тут тоже добавить еще экспертности)
Далее можно разобрать еще 2-3 мифа по вашей нише

Сторис 6: Вывод + Продажа
Визуал: Ваше фото
Текст:
Видите, как легко запутаться?
Интернет полон советов, которые могут навредить.
Моя задача — дать вам систему, основанную на науке, а не на мифах.
Если вы хотите разобраться со своим питанием без гаданий — приходите на диагностику, это бесплатно
Пишите “хочу” в ответ, подберем время

СЦЕНАРИЙ 5: ВНУТРЯНКА РАБОТЫ (Ценность услуги)

Цель: Показать, что работа нутрициолога — это не просто меню, а глубокая проф работа, аналитика, база знаний. Обоснование цены.
Название актуального: Как я работаю / За кулисами

Сторис 1: Вопрос
Визуал: Фото ноутбука/рабочего стола
Текст:
Многие думают, что работа нутрициолога — это просто написать: "Ешь курицу, не ешь булку".
А знаете, что происходит ДО того, как вы получаете рекомендации?
Как думаете, сколько этапов подготовки я прохожу?
(Стикер ТЕСТ: 1 этап / 3 этапа / Более 5 этапов)

Сторис 2: Раскрытие (Этап 1)
Визуал: Скриншот анкеты (замазанный)
Текст:
Этап 1. Глубокое анкетирование.

Я не просто спрашиваю вес. Я изучаю: сон, стресс, работу ЖКТ, уровень энергии, историю болезней...
Это как детективное расследование 🕵️
(дайте более глубокий комментарий, на что вы обращаете внимание)

Сторис 3: Раскрытие (Этап 2)
Визуал: Скриншот анализов (замазанный)
Текст:
Этап 2. Анализ лабораторных данных.
Я смотрю не просто на референсы (нормы лаборатории), а на оптимумы.
Вижу связи: низкий белок + низкое железо = почему выпадают волосы.
(можно доп.сторис о том, что лабораторные и функциональные референсы — разное и что вы придерживаетесь функциональных. Разберите на примере)

Сторис 4: Раскрытие (Этап 3)
Визуал: Ваше фото за работой
Текст:
Этап 3. Стратегия и поэтапный план.
Я не даю шаблон. Я подбираю план под ВАШ образ жизни.
Если вы не любите завтракать, мы не будем себя насиловать, мы найдем другой путь.

Сторис 5: Итог
Визуал: Скрин отзыва довольного клиента или кейс репост
Текст:
Именно поэтому мои клиенты получают результат, потому что это ПЕРСОНАЛЬНАЯ стратегия здоровья.
Хотите так же глубоко разобраться в себе?
Пишите "диагностика" в директ, вместе найдем ваши проблемные зоны и определим, как я могу помочь

СЦЕНАРИЙ 6: РАЗБОР АНАЛИЗОВ (Показать экспертность)

Сторис 1
(Фото бланка анализов, замазаны личные данные)
Текст: Часто слышу: "Я сдала анализы, врач сказал ВСЁ В НОРМЕ. А мне плохо!" 🤯
Давайте посмотрим вместе.

Сторис 2
(Приближение строки с Ферритином)
Текст: Вот, например, Ферритин.
В бланке референс: 10–120.
У клиентки результат: 15.
Врач: "В норму вписываетесь, идите".

Сторис 3

(Ваше видео/фото)
Текст: Но для нутрициолога Ферритин 15 — это пустые депо железа! Это скрытая анемия.
Отсюда и выпадение волос, и тахикардия, и желание лежать пластом.
Оптимум должен быть равен вашему идеальному весу (примерно 50-70).

Сторис 4
(Приближение строки с ТТГ)
Текст: Или ТТГ (щитовидка).
Референс до 4.0. У клиентки 3.8. "Норма".
Но для качественной жизни и энергии ТТГ должен быть до 2.0-2.5!
Выше — щитовидка уже "кричит" о помощи.

Сторис 5
(Текст)
Текст: Лабораторные нормы — это "средняя температура по больнице".
Оптимальные нормы здоровья — другие.
Не ждите, пока показатели выйдут в красную зону болезни.
(Далее можно разобрать еще ваше экспертное мнение, например, что капельницами реально железо не поднять, что нужен комплекс работ по усвоению железа, что от чего зависит и т.д.)
(Также можно указывать скриншоты отзывов клиентов или показать кейс, если был по этой теме)

Сторис 6
(Призыв)
Текст: У кого лежат анализы "в норме", а самочувствие на дне?
Приходите на разовую консультацию-разбор. Я изучу вашу ситуацию, определим, как могу помочь и определим план работы
Это бесплатно, ни к чему не обязывает, после диагностики сможете решить, будем ли мы работать над решением этой проблемы вместе
👇 Пиши "РАЗБОР" в директ

СЦЕНАРИЙ 7: ИГРА: УГАДАЙ ПРОДУКТ (Вовлечение + перегон аудитории в ТГ-канал)

Тему можно взять любую, тут задача — выявить интерес аудитории к списку продуктов, БАДов, процедур, привычек и т.д., а после предложить полный список забрать в ТГ-канале

Сторис 1
(Фото заблюренного продукта или просто вопрос)
Текст: Давайте поиграем! 😉

Угадайте продукт-суперфуд, который есть в каждом магазине за копейки.

Сторис 2
(Тезисы)
Текст: Подсказки:

В нем витамина С больше, чем в лимоне.
Это лучший друг вашего кишечника (натуральный пробиотик).
Помогает усваивать белок.
Стоит около 50-100 рублей за кг.
(Стикер с вариантами)
Текст: Что это?
🔘 Киви
🔘 Квашеная капуста
🔘 Имбирь

Сторис 3
(Фото красивой тарелки с квашеной капустой)
Текст: Да! Это КВАШЕНАЯ КАПУСТА! 🥬
Настоящее золото.
Ферментированный продукт, который кормит ваши полезные бактерии.

Сторис 4
(Текст)
Текст: Добавьте 2 ложки капусты к обеду — и вы забудете про тяжесть в животе.
Плюс иммунитет скажет спасибо.
Только берите без сахара и уксуса в составе!

Сторис 5
(Призыв)
Текст: Ещё 10 доступных суперфудов я собрала в чек-листе "Продуктовая корзина здоровья".
Там то, что можно купить в Пятерочке.
👇 Забирайте по ссылке в шапке профиля в ТГ-канале

СЦЕНАРИЙ 8: КАК ВЫБРАТЬ ВИТАМИНЫ И ДОБАВКИ (Экспертный разбор с призывом на диагностику)

Сторис 1
(Фото полки с витаминами в аптеке, много разноцветных баночек или скриншоты из гугл)
Текст: Зашла в аптеку и чуть не потерялась! 🤯
Полки ломятся от десятков разных добавок: Омега-3, Магний, Витамин D, Железо, Пробиотики... Как выбрать то, что действительно работает?

Не просто красивую баночку, а эффективный продукт, который действительно закроет ваши дефициты?

Сторис 2
(Фото или скрин этикетки Омега-3 с низким содержанием EPA/DHA)
Текст: Посмотрите на этот препарат Омега-3. На фоне ярких обещаний всего 30% активных кислот EPA и DHA. Остальное просто рыбий жир без пользы.
Чтобы получить дневную норму, вам надо будет съесть по 10 капсул в день, это ооочень неудобно и дорого!
Большинство людей даже не знают, что есть оптимальные формы и дозировки Омеги-3.

Сторис 3
(Фото упаковки магния с формой «оксид магния»)
Текст: И пример с Магнием. Форма «оксид магния» усваивается всего на 4%. Это фактически слабительное, а не эффективный препарат. Если хотите пользу, ищите формы цитрат, глицинат или малат.
Разница в усвояемости в 10-15 раз!
И стоило ли брать дешевле?

Сторис 4
(Ваше фото или видео с говорящей головой)
Текст: Весь этот маркетинг построен на упаковке, продающем дизайне и громких обещаниях производителя.
Нас привлекают красивые слова, но в большинстве случаев — это пустышки или продукты с минимальной эффективностью.
Вот зачем нужен нутрициолог: чтобы не тратить деньги впустую, а грамотно и научно подбирать добавки именно под ВАШИ нужды.

Сторис 5
(Текст, оформленный пунктами или инфографикой)
Текст: В моей практике:

Я определяю точные потребности организма через анализы и опросы
Подбираю 100% рабочие формулы добавок, такие, которые реально усваиваются и восполняют дефициты
Следую международным клиническим рекомендациям и последним научным данным
Не трачу ваше время и деньги пустышки

Это очень важно говорить вслух, потому что большинству редко кто говорит правду!!
Производители экономят на качестве, но продают красиво)))

Сторис 6
(Ваше видеообращение в камеру с вашими мыслями на этот счет, как БИГФАРМА зарабатывает на всем этом)
Так что, не пейте всё подряд!

Пить все подряд значит рисковать здоровьем (а еще не все добавки совместимы, некоторые могут и навредить).
И это значит сливать деньги впустую. + ваши мысли далее по теме.

Сторис 7
(Призыв с визуалом контактов)
Текст: Если вам важен результат и вы устали от проб и ошибок, приглашаю на диагностику.
За 40 минут мы выясним, какие добавки именно вам нужны и как их принимать (и нужны ли вообще).
Вы получите индивидуальный, работающий план, а не общий аптечный список.
👇 Напишите мне в директ или записывайтесь по ссылке в шапке!
После можно разобрать возражения по типу “А можно без добавок идти к вам?”, “Лечите одними таблетками...” и тд.

СЦЕНАРИЙ 9: ЗА КУЛИСАМИ: МОЙ ОБЕД" (Лайфстайл + польза)

⚠️ **ВАЖНО:** Этот сценарий БЕЗ призыва на диагностику! Цель — дать чистую пользу и сохранить в актуальное (хайлайтс) "Как я ем" или "Тарелочки". Все такие обучающие сценарии по питанию (и аналогичные им) сохраняйте в отдельные актуальные, чтобы у вас копилась база полезного контента, к которому подписчики будут возвращаться. Иногда можно переводить на тг-канал с этого хайлайт.

✅ **Все обучающие сценарии** (формула тарелки, разборы продуктов, рецепты) складывайте в отдельные актуальные — это ваша база пользы, к которой подписчики будут возвращаться снова и снова.
✅ **НЕ продаём** в этом сценарии — только даём пользу и укрепляем экспертность.
✅ Можете делать серию таких сценариев: "Завтраки", "Ужины", "Перекусы

Сторис 1
(Фото вашего обеда сверху — красиво оформленная тарелка с подписями-стрелочками на каждый элемен)
давайте разберём по формуле идеальной тарелки:
🍗 **Белок** — Куриные котлеты (около 150г)
🥗 **Клетчатка** — Салат из свежих овощей (пол-тарелки!)
🍚 **Углеводы** — Гречка (примерно 100г готовой)
🥑 **Жиры** — Оливковое масло в салате (1 ст.л.)

Сторис 2
(Крупный план белка — котлеты или курица или коллаж из фоток продуктов богатых белком)
Текст: БЕЛОК — это основа!
Без него не будет мышц, гормонов, иммунитета.
Моя порция: ~30г белка (это примерно 150г готовой курицы).

Именно столько нужно за один приём, чтобы организм усвоил максимум и запустил синтез белка.
Меньше не наедитесь, больше — часть просто не усвоится.

Сторис 3
(Крупный план салата или коллаж из фоток продуктов богатых клетчаткой)
Текст: КЛЕТЧАТКА — щётка для кишечника!
Половина тарелки — это свежие овощи: огурцы, помидоры, листья салата, капуста.
Зачем так много? Клетчатка:
✅ Кормит полезные бактерии
✅ Замедляет всасывание сахара (не будет резких скачков инсулина)
✅ Даёт объём еде, вы быстрее наедаетесь
✅ Помогает выводить токсины
Без клетчатки даже самый здоровый рацион работает вполсилы.

Сторис 4
(Крупный план гречки или коллаж из фоток продуктов богатых углеводами)
Текст: УГЛЕВОДЫ — это энергия!
Да-да, углеводы МОЖНО и НУЖНО есть.
Мой выбор сегодня: гречка. Это сложный углевод с низким гликемическим индексом.
Даёт стабильную энергию на 3-4 часа без скачков сахара.
Порция: размером с кулак (примерно 100г в готовом виде).
Кстати, если вы худеете — углеводы всё равно нужны! Просто уменьшаем порцию, но не убираем совсем.

Сторис 5
(фото авокадо)
Текст: ЖИРЫ — наши друзья гормонов и кожи!
Оливковое масло (или любое нерафинированное) — это источник полезных жирных кислот.
Зачем жиры:
✅ Без них не усваиваются витамины A, D, E, K
✅ Они нужны для синтеза половых гормонов
✅ Они дают сытость (без жиров вы проголодаетесь через час)
✅ Они делают кожу эластичной и увлажнённой
Обезжиренная еда — это путь к гормональным сбоям. Не делайте так

Сторис 6
(Видео, где вы едите и жуёте медленно, или просто ваше фото за столом)
Текст: Главный секрет — не только ЧТО, но и КАК!
Я жую медленно. Откладываю вилку между кусками.
Пищеварение начинается ВО РТУ! Слюна содержит ферменты, которые расщепляют углеводы.
Если заглатывать еду кусками на бегу:
❌ Желудок не справляется → тяжесть и вздутие
❌ Мозг не успевает понять, что вы поели → переедание
❌ Нет удовольствия от еды

Правило: один приём пищи = минимум 15-20 минут без телефона и ютубчика!!!

Сторис 7
(Ваше фото с улыбкой, держите тарелку или просто довольное лицо)
Текст: После такой тарелки я:
✅ Сытая 4 часа (не тянет на перекусы)
✅ Нет тяжести и вздутия
✅ Энергия стабильная (не хочу спать после обеда)
✅ Настроение хорошее
Это просто, правда? Не нужны сложные рецепты. Простые продукты + понятная формула = результат.

Сторис 8
(Текст на красивом фоне)
Текст: Формула идеальной тарелки (запоминайте!):
🍗 Белок = ладонь (150-200г)
🥗 Овощи = половина тарелки
🍚 Углеводы = кулак (100-150г)
🥑 Жиры = столовая ложка масла или горсть орехов
Собирайте так ЛЮБОЙ приём пищи, и ваше тело скажет спасибо!

Сторис 10
(Призыв кинуть огонь, если чаще нужно показывать такой контент)
Текст: Этот разбор сохраню в актуальное “ТАРЕЛОЧКИ”, поставьте реакцию 🔥, если хотите видеть мои тарелочки с пояснениями чаще
Сторис 11 (идея для вовлечения)
(Стикер-опрос)
Текст: А вы соблюдаете формулу тарелки?
🔘 Да, стараюсь!
🔘 Нет, ем хаотично
🔘 А что это? (расскажите!)

СЦЕНАРИЙ 10: ИСТОРИЯ ТРАНСФОРМАЦИИ КЛИЕНТА (Кейс + Социальное доказательство + призыв в работу)

⚠️ **ВАЖНО:** Все кейсы и отзывы клиентов ОБЯЗАТЕЛЬНО сохраняйте в отдельное актуальное (хайлайтс) с названием "Результаты", "Кейсы", "Отзывы" или "Истории клиентов". Это ваше главное социальное доказательство! Новые подписчики смотрят его в первую очередь. Чем больше там реальных историй, тем выше доверие и конверсия в продажи.

СОВЕТ: Обязательно используйте реальные **скриншоты переписок с отзывом** и **фото клиента "До/После"** (если он дал согласие). Визуальные доказательства работают в 10 раз лучше простого текста!

Сторис 1

(Скриншот сообщения от клиента с эмоциональным текстом: "Спасибо! Я впервые чувствую себя живой!", "Влезла в платье мечты!", "Кожа сияет!")

Текст: Ради таких сообщений я работаю ❤️

Это пишет мне Лена после 2 месяцев работы.

Сейчас покажу вам её путь от отчаяния до результата, который она даже не ожидала получить так быстро!

Сторис 2

(Фото "До", если есть + скрин сообщений или показателей из анкеты, анализов для визуализации)

Текст: ТОЧКА А, с чем пришла Лена:

📍 Возраст: 32 года
📍 Проблема №1: Акне по всему лицу (подбородок, щёки, лоб)
📍 Проблема №2: Постоянные боли в желудке после еды, вздутие
📍 Проблема №3: Лишний вес +8 кг (не могла похудеть 2 года)
📍 Эмоционально: стеснялась выходить на улицу без толстого слоя тоналки, избегала встреч с друзьями

Сторис 3

(Текст на фоне)

Текст: Лена перепробовала ВСЁ:

❌ Косметологи — чистки, пилинги (временный эффект)
❌ Дорогая косметика (нарушен барьер от кислот, а прыщи вернулись)
❌ Диеты — считала калории, ела 1200 ккал (вес стоял, сил не было)
❌ БАДы по совету блогеров — потратила 15 000 руб (ноль результата)

Она пришла ко мне в отчаянии: "Я больше не знаю, что делать. Может, это просто моя генетика?"

Сторис 4

(Схема или ваше объяснение)

Текст: ЧТО Я УВИДЕЛА:

Мы начали с анкеты и анализов.

Выяснилось:

🔍 Непереносимость молочных продуктов (скрытая, без явной аллергии)
🔍 Низкая кислотность желудка → еда не переваривается, начинается брожение
🔍 Дефицит цинка (отсюда акне и долгое заживление)
🔍 Высокий кортизол (хронический стресс → инсулин скачет → воспаление)

Видите? Проблема была НЕ в коже.

Проблема была ВНУТРИ — в пищеварении, дефицитах и гормонах.

Сторис 5

(текст с пунктами)

Текст: ЧТО МЫ СДЕЛАЛИ (план работы):

Шаг 1 (первые 2 недели):
✅ Убрали молочку полностью (она провоцировала воспаление)
✅ Подняли кислотность желудка (добавили лимонный сок перед едой + бетаин)
✅ Добавили цинк в форме пиколинат (15 мг в день)
Шаг 2 (недели 3-4):
✅ Восстановили слизистую желудка (л-глютамин + алоэ)
✅ Наладили режим питания (3 приёма пищи, без перекусов сладким)
✅ Добавили жиры (Омега-3, авокадо) — для гормонов
Шаг 3 (недели 5-8):
✅ Ввели лёгкие тренировки (ходьба 30 мин/день — снижаем кортизол)
✅ Работали с качеством сна (магний перед сном)
✅ Постепенно снизили калорийность БЕЗ голода (добавили белок и клетчатку)

Сторис 6
(Фото "После" — сияющая кожа, счастливое лицо)
Текст: ТОЧКА Б — результат через 2 месяца:
✨ Кожа: чистая! Новых высыпаний нет, старые следы постепенно уходят
✨ ЖКТ: никаких болей и вздутий после еды (впервые за 3 года!)
✨ Вес: минус 2 кг (без голодовок и срывов)
✨ Энергия: просыпается бодрая, не тянет на кофе
✨ Эмоционально: "Я впервые за годы чувствую себя красивой. Вышла на свидание без тонального крема!" 💕

Сторис 7
(Скриншот сообщения от Лены или её голосового)
Текст: Вот что пишет сама Лена:
📩 *"Ирина, я не верю, что это реально! Я столько лет мучилась, а оказалось, просто нужно было убрать молочку и наладить работу ЖКТ. Спасибо, что объяснили всё человеческим языком и не пугали страшными диагнозами. Я теперь понимаю своё тело!"*

Сторис 8
(Ваше видео в камеру или текст)
Текст: Почему сработало?
Потому что мы НЕ боролись с симптомами.
Мы нашли ПРИЧИНУ.
Можно годами мазать кремы и пить таблетки.
А можно за 2 месяца найти корень проблемы и УБРАТЬ его.
Именно так я работаю: не маскирую, а РЕШАЮ.

Сторис 9
(Опрос для вовлечения)
Текст: А что бы ВЫ хотели изменить в своём состоянии больше всего?
🔘 Вес / Отёки
🔘 Кожа / Волосы
🔘 Энергия / Сон
🔘 ЖКТ (вздутие, боли, тяжесть)

Сторис 10
(Ваше фото с тёплым взглядом)
Текст: Знаете, что самое крутое?
Лена пришла с запросом "похудеть".
А ушла с чистой кожей, здоровым животом, энергией и уверенностью в себе.
Потому что когда мы работаем с ПРИЧИНОЙ — многое решается сразу.

Сторис 11
(Призыв на диагностику)
Текст: С любой из этих проблем МОЖНО работать.
Не привыкайте к плохому самочувствию.
Не говорите себе "это просто возраст" или "это моя генетика".
Запишитесь на диагностику, и мы найдём ВАШУ причину.
Так же, как нашли у Лены.
👇 Пишите мне в директ "ДИАГНОСТИКА" или переходите по ссылке в шапке профиля!
Мест каждую неделю всего 2, не откладывайте ❤️

Сторис 12 (бонусная — закрепление)
(Текст на фоне + скрин актуального, если есть с отзывами и кейсами)
Текст: ⭐ Все истории моих клиентов я сохраняю в актуальное "Результаты" 👆
Там уже больше 10 кейсов: про похудение, акне, вздутие, усталость, гормоны.
Посмотрите, вдруг там есть история, похожая на вашу!

Ну что, дорогие наши! У вас большое число сценариев, которые можно легко варьировать под любую нишу и тему, дерзайте! И помните – ***неидеальное действие лучше идеального бездействия!*** ❤️

Обнимаем всех,
Ирина и Надя ;)