9 СЦЕНАРИЕВ ДЛЯ УПАКОВКИ БЛОГА НУТРИЦИОЛОГА ЧЕРЕЗ ПОСТЫ/КАРУСЕЛИ/REELS



Дорогие коллеги!

Перед вами готовый конструктор публикаций, который поможет вам упаковать ваш профиль в Инстаграм (все публикации адаптируйте в Телеграм-канал).

Главная цель этих сценариев: Чтобы новый подписчик, зайдя к вам на страницу, за 3 минуты понял:

1. Кто вы?
2. В чем ваша сила?
3. Как именно вы можете решить его проблему?

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ МАТЕРИАЛОМ:

1. АДАПТАЦИЯ — КЛЮЧ К УСПЕХУ
Все эти тексты — это каркас, скелет, ваша задача — нарастить на него ваше "мясо".

- **Пишите так, как говорите вы.** Используйте свои фирменные словечки, обращения, эмодзи. Ваша уникальность в вашем голосе и стиле.
- **Углубляйтесь.** Не бойтесь добавить больше экспертности, терминов (с пояснениями), деталей вашей ниши.
- **Меняйте под себя.** Если в шаблоне пример про "энергию", а вы занимаетесь "похудением", смело меняйте тему, сохраняя логику поста.

2. СТРУКТУРА И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ
Вам не обязательно публиковать все посты строго по порядку.
НО! **Критически важно сделать первые 3 поста и закрепить их.** Это ваша "витрина".

📌 **Закреп №1:** Знакомство (Кто я?)

📌 **Закреп №2:** Польза + Призыв (Чем помогу?)

📌 **Закреп №3:** Манифест (Мой подход)

Остальные 6 постов публикуйте в ленте, чтобы создать плотный слой экспертного контента. Новый человек должен видеть "живой" профессиональный блог. Если вам не нравится идея какого-то поста, замените ее на полезную тему-разбор по вашей нише.

3. ЦЕЛЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ВОРОНКИ

Обратите внимание: во многие посты уже вшита контентная воронка.
Вы можете менять призыв в зависимости от вашей стратегии:

- Зовите на **диагностику** (для продажи услуги совпровождения).
- Переводите в **Telegram-канал** (для перегона аудитории на другую площадку, если там раскрываете тему глубже или дарите подарок по теме публикации).
- Отправляйте читать **Актуальное/Хайлайтс** (для вовлечения).

4. ПОМОЩЬ НЕЙРОСЕТЕЙ

Можете использовать е нашего AI-помощника по контенту! Вы можете:

- Загрузить в него тему и тезисы, он напишет пост с нуля после знакомства с вами.
- Надиктовать свои хаотичные мысли, он оформит их в структурированный текст.
- Попросить переписать шаблон под вашу нишу (расскажите ему задачу поста и дайте тезис, он напишет).

В КАКОМ ФОРМАТЕ ПУБЛИКОВАТЬ?

Весь этот контент можно подать в 3 форматах. Выбирайте, что вам ближе:

📝 **Обычный Пост (Текст + Фото):** Идеально для личных историй, знакомства, глубоких размышлений и манифестов.
🎠 **Пост-Карусель (Галерея):** Лучший формат для полезных постов, постов-подборок/ошибок/мифов/, кейсов ("До/После"), разбора сложных тем, где нужно много текста и схем.

🎬 **Reels (Видео):** Супер-формат для охватов! Используйте его для:

- Полезных подборок ("Топ-5 продуктов...")
- Разбора ошибок ("3 ошибки, которые убивают здоровье...")

- Быстрых советов и лайфхаков.

Помните: Люди покупают у людей. Не бойтесь быть собой, проявляться и транслировать свои ценности. Эти сценарии — ваша опора, чтобы начать делать это уверенно и регулярно.

Удачи в упаковке! Поехали!

ЗАКРЕПЛЁННЫЙ ПОСТ №1: "КТО ТАКАЯ Х?" / "ОБО МНЕ"

Цель:

- Создать эмоциональную связь с новым подписчиком
- Показать, что вы понимаете его боль (личная история)
- Представить себя как эксперта
  Показать себя как личность (хобби, семья, ценности), чтобы подписчик почувствовал "своего" человека
- Дать чёткий призыв к действию

Рекомендуемый формат: Пост-карусель с вашим живым фото в карусели + дипломы об образовании

УСЛОВНАЯ СТРУКТУРА ПОСТА:

1. **Заголовок-крючок** (цепляющий, через боль или интригу)
2. **Точка А**: Ваша личная история боли (с чем вы столкнулись)
3. **Поворотный момент**: Что заставило вас искать решение
4. **Трансформация**: Как вы решили свою проблему через нутрициологию
5. **Экспертность**: Образование, подход, опыт (кратко)
   ЛИЧНОЕ: Чем вы живёте вне работы (семья, хобби, ценности)
6. **Как со мной работать**: Формат (диагностика, сопровождение)
7. **Призыв к действию**: Что сделать, чтобы начать

ПРИМЕР ШАБЛОНА:

Заголовок на обложке:
«КТО ТАКАЯ [ИМЯ]?

Текст поста:

Привет! Давайте знакомиться 🌿

Меня зовут [Имя], я нутрициолог. Но я пришла в эту профессию не сразу.

[ИСТОРИЯ БОЛИ]

Ещё 5 лет назад я была [ваша прошлая профессия/статус], которая просыпалась уже уставшей.

Каждое утро начиналось с кофе (чтобы проснуться) и заканчивалось вздутием живота.
Вес стоял, несмотря на диеты.
Кожа была тусклой, а настроение на нуле.

Врачи говорили: "Всё в норме". Но я чувствовала: это НЕ норма.

[ПОВОРОТ И ТРАНСФОРМАЦИЯ]

Я решила разобраться сама.
Погрузилась в биохимию, физиологию, нутрициологию.
Нашла причину своих проблем (это был [причина: стресс/дефициты/ЖКТ]).

Шаг за шагом я восстановила себя.
Энергия вернулась. Тело сказало "спасибо".
И я поняла: я хочу помогать другим женщинам пройти этот путь быстрее, чем я.

[ЭКСПЕРТНОСТЬ]

Сегодня я:
✅ *Практикующий нутрициолог ([название школы/института])*
✅ *[X] лет практики*
✅ *[Y]+ счастливых клиентов*

Мой подход — это НЕ диеты.
Это поиск причины и бережное восстановление организма изнутри 🔬

[ЛИЧНОЕ — ДУША БЛОГА]

В этом блоге я делюсь:
✈️ ***Заметками об эмиграции*** *— как мы строим жизнь в новой стране [или: как я переехала]*
🐈 ***Жизнью с двумя котами*** *— они мои главные антистресс-терапевты*

🍱 ***Сборами ланчбоксов*** *— как собрать полезный обед детям в школу за 15 минут*
📚 ***Любовью к книгам*** *— читаю запоем и делюсь находками*

Я люблю творить, создавать уют и помогать людям становиться здоровее и счастливее.

[КАК СО МНОЙ РАБОТАТЬ]

*Если вы хотите разобраться со своим здоровьем, приглашаю на б****есплатную диагностику*** *(20 минут), где разберём вашу ситуацию, определим пути решения.*

[ПРИЗЫВ]

Добро пожаловать! Рада каждому из вас 💚

Пример: https://www.instagram.com/p/C5aiI30N9mW/?igsh=aXdjZHdmM253aGE5
*(*было бы лучше, если бы добавила свою историю + в карусель фото разных ролей в жизни)*

ЗАКРЕПЛЁННЫЙ ПОСТ №2: ПОЛЕЗНЫЙ ПОСТ С ПРИЗЫВОМ НА ДИАГНОСТИКУ

Цель поста:

- Дать реальную, применимую пользу (показать, что вы разбираетесь в теме).
- Продемонстрировать экспертный подход (не просто советы из интернета, а глубина).
- Мягко, но уверенно подвести человека к мысли: «Мне нужно разобраться с этим лично» → запись на диагностику (воронка).

Рекомендуемый формат: ПОСТ-КАРУСЕЛЬ (5–8 слайдов) — идеально для алгоритмов, люди листают, задерживаются, ИЛИ **REELS** (экспертное видео с титрами). Если это сейчас сложно, делайте просто фото + заголовок.

СТРУКТУРА ПОСТА:

1. **Заголовок-крючок**: Вопрос или утверждение, которое попадает точно в боль вашей ЦА.
2. **Актуализация проблемы**: Почему это важно? С чем сталкиваются люди? (Эффект узнавания: «О, это про меня!»).
3. **Разбор проблемы**: Глубокое объяснение причин (биохимия, физиология) — здесь вы показываете экспертность.
4. **Решение**: Пошаговый план, инструкция или список рекомендаций.
5. **Важное уточнение**: Нюанс, о котором мало кто знает (секрет профи).
6. **Призыв на диагностику**: Логический вывод, что общих советов мало, нужен индивидуальный разбор.

📝 ВАРИАНТЫ ЗАГОЛОВКОВ (ПО ВАШЕЙ НИШЕ):

Если ваша ниша — ЭНЕРГИЯ:

- «Почему вы просыпаетесь уставшей? 5 реальных причин»
- «Как вернуть энергию без литров кофе? Пошаговый план»

Если ваша ниша — ВЕС:

- «Почему вес не уходит, даже если вы мало едите?»
- «Вес стоит на месте? Проверьте эти 5 показателей»

Если ваша ниша — ЖКТ:

- «Вздутие после каждой еды? 5 причин и что делать»
- «Как наладить пищеварение за 2 недели? Простой протокол»

Если ваша ниша — КОЖА:

- «Прыщи после 25? Это не подростковый возраст, это гормоны»
- «Как очистить кожу изнутри? План на 8 недель»

ПРИМЕР (НИША «ЭНЕРГИЯ» — КАРУСЕЛЬ):

Слайд 1 (Обложка):
Заголовок: *«ПОЧЕМУ ВЫ ПРОСЫПАЕТЕСЬ УСТАВШЕЙ? 5 РЕАЛЬНЫХ ПРИЧИН (И ЧТО ДЕЛАТЬ)»*

Слайд 2 (Крючок):

«ЗНАКОМО?

Спите 8 часов, а просыпаетесь как выжатый лимон 🍋
К обеду хочется лечь под стол.
Живёте на кофе и силе воли.

Это сигнал, что организму чего-то критически не хватает.
Разбираем 5 главных причин ⬇️»

Слайд 3 (Причина 1):

«ПРИЧИНА №1: ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА

Низкий ферритин = мало кислорода в клетках = вы буквально задыхаетесь изнутри.

✅ Что делать:
Сдайте анализ на ферритин (не путать с гемоглобином!).
Оптимум для женщин: 50–70.
Если ниже, работаем с питанием и добавками.

Ешьте: красное мясо, печень, гречку + витамин С для усвоения.»

Слайд 4 (Причина 2):

«ПРИЧИНА №2: ВЫСОКИЙ КОРТИЗОЛ

Хронический стресс = кортизол зашкаливает = вы «сгораете» изнутри, ресурсы истощаются.

✅ ***Что делать:***
Проверьте кортизол (утро + вечер в слюне).
Добавьте адаптогены: магний, ашваганда, витамины группы B.
Спите 7–8 часов. Это база, без которой ничего не сработает.»

Слайд 5 (Причина 3):

«ПРИЧИНА №3: ПРОБЛЕМЫ С ЩИТОВИДКОЙ

ТТГ выше 2.5 = щитовидка работает вполсилы = метаболизм замедлен, энергии нет.

✅ ***Что делать:***
Сдайте чекап: ТТГ, Т3 свободный, Т4 свободный, антитела к ТПО.
Проверьте йод и селен (они — топливо для щитовидки).»

Слайд 6 (Причина 4):

«ПРИЧИНА №4: СКАЧКИ САХАРА В КРОВИ

Завтрак из круассана и кофе = инсулин взлетает → через час падает → вы снова хотите есть и спать.

✅ ***Что делать:***
Начинайте день с белка (яйца, творог, мясо).
Добавляйте клетчатку (овощи).
Убирайте быстрые углеводы натощак — это закон.»

Слайд 7 (Причина 5):

«ПРИЧИНА №5: ДЕФИЦИТ B12

Без B12 нервная система не работает. Вы как телефон на 5% заряда.

✅ ***Что делать:***
Сдайте анализ на B12 (норма от 400).
Ешьте: мясо, печень, яйца.
Если дефицит, подключайте добавки в активной форме (метилкобаламин).»

Слайд 8 (Призыв на диагностику):

«ЭТО ТОЛЬКО 5 ПРИЧИН. А ИХ МОЖЕТ БЫТЬ БОЛЬШЕ.

Каждый организм уникален. Чтобы понять, ЧТО именно тормозит ВАШЕ тело, нужна диагностика.

Я провожу бесплатную диагностику каждую неделю (30 минут).
Мы разберём вашу ситуацию и составим план первых шагов.

👇 *Напишите в директ* ***«ДИАГНОСТИКА»****, и я пришлю свободные слоты для встречи.*

P.S. Не привыкайте к усталости. Это НЕ норма 💚»

СОВЕТЫ ПО ОФОРМЛЕНИЮ КАРУСЕЛИ:

1. **Дизайн:** Используйте спокойные, «дорогие» цвета (бежевый, глубокий зеленый, синий, белый). Текст должен легко читаться.
2. **Микро-текст:** Не пишите «простыни» текста на слайдах. Один слайд — одна мысль. Используйте списки и выделения жирным.
3. **Экспертность:** Добавляйте маленькие пометки типа «норма лаборатории vs оптимум», это сразу показывает ваш уровень.
4. **Призыв:** Сделайте последний слайд контрастным, чтобы кнопка/призыв бросались в глаза. Оформить карусель можно в Canva либо проще скриншотами из заметок на телефоне. Не зацикливайтесь на идеальном дизайне!

   Пример:

   1 - https://www.instagram.com/p/DQgiUykCEtB/?igsh=MWc3c3cyd3RjMXlyNQ==
   2- https://www.instagram.com/p/DKAFxI6Nzzf/?igsh=MXZxMWd2NWpvajNjaQ==

ЗАКРЕПЛЁННЫЙ ПОСТ №3: МАНИФЕСТ (ВАШ ЭКСПЕРТНЫЙ ПОДХОД)

Цель поста:

- Показать глубину вашей экспертности.
- Отстроиться от поверхностных «инста-гуру» и вредных советов.
- Заявить свою позицию и философию (например: «Я против диет», «Я за науку»).
- Вызвать уважение и доверие у думающей аудитории.

Рекомендуемый формат: ПОСТ (глубокая экспертная статья с вашим фото) или **REELS** (разговорное видео, где вы уверенно говорите на камеру).

СТРУКТУРА ПОСТА:

1. **Провокационный заголовок** (ставит под сомнение популярный миф или выражает сильное мнение).
2. **Ваша уверенная позиция** («Я убеждена...», «Я знаю точно...»).
3. **Аргумент/Факт №1** (с опорой на биохимию, физиологию, логику).
4. **Аргумент/Факт №2** (ещё один мощный довод).
5. **Цифры вашего опыта** (часы обучения, кол-во клиентов, вложенные деньги — доказательство компетентности).
6. **Вывод**: Ваш главный принцип работы.
   Призыв к обсуждению или действию.

ВАРИАНТЫ ЗАГОЛОВКОВ:

Через отрицание популярного мифа:

- «Почему подсчёт калорий не работает? Мой взгляд после 500+ консультаций»

- «Что не так с детоксами на соках? (и что реально работает)»
  «Почему „ешь меньше, двигайся больше“ — это вредный совет»

Через утверждение:

- «Здоровье начинается не с диеты. А с...»
- «БАДы — это не волшебные таблетки. Вот как они работают на самом деле»

Через философию:

- «Моя философия: не лечить симптомы, а искать причину»
  «Почему я не просто пишу меню, а восстанавливаю организм»

ГОТОВЫЙ ПРИМЕР (ТЕМА: ПОХУДЕНИЕ/КАЛОРИИ):

Заголовок на обложке:
«ПОЧЕМУ ДЕФИЦИТ КАЛОРИЙ НЕ РАБОТАЕТ? МОЙ ВЗГЛЯД ПОСЛЕ 500+ КОНСУЛЬТАЦИЙ»

Текст поста:

Я убеждена: считать калории для похудения — это прямой путь к РПП, замедленному метаболизму и гормональным сбоям 🚫

За 5 лет практики и более 500 консультаций я видела это сотни раз.

Девушки приходят ко мне уставшие, злые на себя, с весом, который намертво встал на цифре, несмотря на 1200 ккал в день.

«Но ведь это же математика! Трать больше, чем ешь!», — скажете вы.

Нет. Наше тело — это не печка, которую можно загружать дровами и ждать результата 🔥*Это сложнейшая биохимическая лаборатория, где правят ГОРМОНЫ, а не калькулятор.*

📌 ***ФАКТ №1: НЕ ВСЕ КАЛОРИИ РАВНЫ***

100 ккал из авокадо и 100 ккал из сахара — это ДВА РАЗНЫХ СИГНАЛА для вашего организма.

Авокадо:
✅ *Даёт сытость на 4 часа*
✅ *Строит гормоны (без жиров они не синтезируются!)*
✅ *Стабилизирует уровень сахара в крови*

Сахар:
❌ *Резкий скачок инсулина → блокировка жиросжигания*
❌ *Через час вы снова голодны*
❌ *Избыток откладывается в жир (особенно на животе)*

Видите разницу? Тело реагирует НЕ на цифру калорий, а на ТИП еды.

📌 ***ФАКТ №2: СТРЕСС ВАЖНЕЕ КАЛОРИЙ***

Если вы в хроническом стрессе (работа, недосып, тревога), ваш кортизол повышен.

Высокий кортизол = высокий инсулин = ваше тело в режиме «ВЫЖИВАНИЕ».

Оно запасает жир, даже если вы едите 1000 ккал в день! 😰

Потому что тело думает: «Опасность! Голод! Надо копить на чёрный день!»

Вы можете сидеть на одной гречке, но живот не уйдёт. Потому что проблема не в калориях, а в гормонах.

📌 ***МОЙ ОПЫТ***

*За **5 лет работы** я:*
✅ *Провела 500+ консультаций*
✅ *Вложила 1200+ часов в изучение эндокринологии, биохимии, нутрициологии*
✅ *Потратила [сумма] рублей на образование*
✅ *Видела сотни женщин, которые годами сидели на дефиците — и не худели*

Я знаю точно:
👉 *Сначала — гормональный баланс*
👉 *Потом — вес*

📌 ***МОЙ ПОДХОД***

Я НЕ считаю калории. Я учу тело их правильно использовать.

Мы работаем с:
🔍 *Инсулином (чтобы жир уходил, а не копился)*
🔍 *Кортизолом (чтобы тело не боялось отдавать жир)*
🔍 *Здоровьем ЖКТ (чтобы еда усваивалась)*
🔍 *Щитовидкой (чтобы метаболизм работал)*

И тогда вес уходит сам. Как «побочный эффект» здоровья 🌿

Хотите перестать воевать с телом и начать с ним дружить?

Приходите на диагностику. Мы найдём причину, почему ВАШИ калории не работают.

P.S. Согласны с моей позицией? Давайте болтать)

ПРИМЕР (ТЕМА: ДЕТОКСЫ/ЗДОРОВЬЕ):

Заголовок:
«ЧТО НЕ ТАК С ДЕТОКСАМИ НА СОКАХ? (И ЧТО РЕАЛЬНО РАБОТАЕТ)»

Текст:

Каждую весну вижу волну постов: «Очисти организм на соках за 3 дня!» 🥤

Давайте честно: что происходит с вашим телом на детоксе?

❌ СОК = САХАРНАЯ ВОДА БЕЗ КЛЕТЧАТКИ

Вы выпиваете стакан апельсинового сока:
→ Резкий скачок сахара в крови
→ Поджелудочная выбрасывает инсулин
→ Печень в авральном режиме утилизирует фруктозу

Вместо очищения печень работает на износ 😰

❌ ВЫ ТЕРЯЕТЕ МЫШЦЫ, А НЕ ЖИР

Без белка тело начинает «поедать» мышцы.
Вы худеете? Да.
Но это вода + мышечная масса.
Жир остаётся на месте.

Как только вы вернётесь к обычной еде, вес вернётся с +2 кг сверху 📈

❌ ЭТО СТРЕСС ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Голод = стресс = кортизол ↑ = тело копит жир «на всякий случай».

Детокс на соках — это не здоровье. Это насилие над телом.

✅ МОЙ ПОДХОД

Я ПОДДЕРЖИВАЮ естественные системы детоксикации:

*🌿 **Печень** — через серосодержащие продукты (брокколи, чеснок, лук)*
*🌿 **Почки** — через достаточное количество чистой воды*
*🌿 **Кишечник** — через клетчатку и пробиотики*
*🌿 **Кожу и лёгкие** — через движение и свежий воздух*

Ваше здоровье — моя главная ценность. Я за науку, а не за маркетинг.

Согласны?

ПОСТ №4: ИНСТРУКЦИЯ (БЫСТРОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ)

Цель поста:

- Дать конкретную, применимую пользу без «воды».
- Показать, что решение проблемы может быть простым, если знать биохимию.
- Сделать так, чтобы пост сохранили (алгоритмы это любят).

Рекомендуемый формат:
REELS (динамичное видео с текстом) или **КАРУСЕЛЬ** (пошаговый гайд).
Обычный пост тоже подойдет, если тема требует подробного описания.

СТРУКТУРА ПОСТА:

1. **Заголовок-обещание**: «Как [получить результат] за [время]?» или «[Цифра] шагов к...».
   Актуализация: Кратко описываем симптом (чтобы человек узнал себя).

2. **Шаг 1, 2, 3...**: Чёткие инструкции. Не просто «ешьте полезно», а «добавьте 1 ст. л. масла».
3. **Объяснение «Почему»**: Краткий экспертный комментарий (почему это работает).
4. **Призыв сохранить**: «Сохраняй, чтобы не потерять».

ВАРИАНТЫ ЗАГОЛОВКОВ:

- «Как поднять ферритин без уколов? 4 шага»
  «Как избавиться от тяги к сладкому за 3 дня?»
- «Вздутие живота к вечеру? Убираем за 5 минут»
- «Секрет бодрого утра: 5 советов, что сделать сразу после пробуждения»

ПРИМЕР (ТЕМА: ТЯГА К СЛАДКОМУ — КАРУСЕЛЬ/ПОСТ):

Заголовок на обложке:
«ТЯГА К СЛАДКОМУ ПОСЛЕ ЕДЫ? КАК УБРАТЬ ЕЁ ЗА 3 ДНЯ»

Текст поста:

Плотно пообедали, но рука сама тянется за конфеткой к чаю 🍬
«Ну, только одну, для вкуса!», — говорим мы.
А потом ещё одну. И ещё))) Но не торопимся заниматься самобичеванием!

Дело не только в силе воли, но еще и в процессах, которые происходят внутри: ваше тело просто недополучило нутриентов и кричит: «Дай быстрой энергии!»

Вот 4 шага, чтобы «отшептало» от сладкого за 3 дня:

1️⃣ ***ДОБАВЬТЕ ГОРЬКИЙ ВКУС В ОБЕД***

Руккола, редис, грейпфрут, кейл, горчица.
Горький вкус стимулирует выделение желчи. Желчь помогает усвоить жиры.
Усвоенные жиры = долгая сытость и ноль тяги к десертам.

2️⃣ ***ЕШЬТЕ ДОСТАТОЧНО БЕЛКА***

Если на обед был только супчик и салат, через час вы захотите шоколадку.
Белок (мясо, рыба, яйца, бобовые) стабилизирует уровень сахара в крови.
Норма: размер вашей ладони (без пальцев) в каждый приём пищи.

3️⃣ ***УБЕРИТЕ «ЖИДКИЕ КАЛОРИИ» ВО ВРЕМЯ ЕДЫ***

Сладкий чай, сок, компот, газировка резко поднимают инсулин.
Чем выше скачок инсулина → тем резче он упадёт → тем сильнее будет новый приступ голода.
Пейте воду или чай без сахара.

4️⃣ ***ХРОМ — СКОРАЯ ПОМОЩЬ***

Иногда тяга к сладкому — это банальный дефицит хрома.
Добавьте в рацион брокколи, зелёную фасоль или пропейте пиколинат хрома (курсом 1 месяц).
(⚠️ Перед приёмом добавок проконсультируйтесь со специалистом!)

Попробуйте внедрить эти правила всего на 3 дня.
Вы удивитесь, как спокойно сможете пройти мимо кондитерской.

Сохраняйте пост, чтобы не потерять инструкцию! 📌

А вы сладкоежка или равнодушны к десертам? 👇

ГОТОВЫЙ ПРИМЕР (ТЕМА: ОТЕКИ — REELS):

Сценарий видео (30–45 сек):

Кадр 1 (Крючок, 3 сек):
Вы (или красивое видео): «Эти 3 шага спасут любого от утренних отеков»
Текст на видео: «КАК УБРАТЬ ОТЕКИ ЗА 15 МИНУТ? 💦»

Кадр 2 (5 сек):
Текст: «ШАГ 1: Лимфодренажные прыжки»
Действие: Показываете мелкие прыжки на пятках (100 раз).
Озвучка/Текст: «Запускаем лимфу с самого утра. 100 мелких прыжков на месте».

Кадр 3 (5 сек):
Текст: «ШАГ 2: Стакан горячей воды»
Действие: Пьете воду.
Озвучка/Текст: «Пьем горячую (50-60°) воду натощак. Это запускает отток желчи».

Кадр 4 (5 сек):
Текст: «ШАГ 3: Убери молочку на ужин»
Действие: Отодвигаете йогурт, берете овощи.
Озвучка/Текст: «Молочные продукты задерживают воду. Вечером кладем в тарелку только белок + овощи».

Кадр 5 (Призыв):
Текст: «Хотите забыть об отеках навсегда?»

Озвучка/Текст: «Отеки — это не норма. Читай акутальное “ОТЕКИ”, там подробнее» + скрин актуального на видео

В описании к Reels: Краткий конспект шагов + призыв посмотреть аутальное по теме (а в актуальное можно зашить в конце после полезного разбора призыв на диагностику)

СОВЕТЫ ПО ОФОРМЛЕНИЮ:

- **Списки:** Обязательно используйте нумерованные списки и эмодзи-буллиты (✅, 🔸, 📌).
  Простота: Не используйте слова «инсулинорезистентность» или «лептинорезистентность» без пояснений. Пишите проще: «скачки сахара», «клетка не видит энергию».

ПОСТ №5: МОЙ ПУТЬ (ФОТО-ИСТОРИЯ В КАРУСЕЛИ)

Цель поста:

- Показать путь трансформации визуально (было/стало).
- Создать эффект «семейного альбома», пустить подписчика в закулисье. Показать, что за экспертностью стоит реальный жизненный опыт и труд.

Формат:
КАРУСЕЛЬ из личных фото (до 20 слайдов в Инст и до 10 фото к посту)
Каждый слайд — это ваше реальное фото из того периода жизни + краткая подпись (дата и событие/эмоция). Текст самого поста (в описании) дополняет и раскрывает историю.

⚠️ ВАЖНО: КАК УПРОСТИТЬ ОФОРМЛЕНИЕ

Коллеги, не усложняйте! Вам не обязательно быть дизайнером, чтобы сделать этот пост.

Если вам сложно накладывать текст на фото, подбирать шрифты и плашки — сделайте проще:

1. В карусель (галерею) загрузите просто свои архивные фото в хронологическом порядке. Без надписей. Просто 7-10 живых кадров: «я в офисе», «я учусь», «я с дипломом».
2. Всю историю распишите в тексте поста (в описании под фото).
3. В тексте поста напишите: *«Листайте фото: мой путь за 5 лет в 10 кадрах ➡️»*.

Люди любят рассматривать чужие архивные фото, даже без подписей. Главное — искренний текст под ними!

СТРУКТУРА СЛАЙДОВ (Попросите ИИ-ассистента вашу историю прописать для поста-карусели, расскажите ему о себе, он поможет):

Слайд 1 (Обложка):

- **Фото:** Ваше современное, счастливое, профессиональное фото.
  Заголовок: *«ИСТОРИЯ ОДНОГО РЕШЕНИЯ. Как я променяла стабильность на мечту»*

Слайд 2 (Точка А - Прошлое):

- **Фото:** Вы в офисе/на старой работе, уставшая, или просто фото того периода.
  Плашка с датой: *«2018 год»*
  Текст на фото: *«Работаю финансистом. Зарплата хорошая, а глаза не горят. Живу на кофе и таблетках от головы. Мечтаю только о пятнице.»*

Слайд 3 (Боль/Дно):

- **Фото:** Неудачное фото (отеки, плохая кожа) или фото из больницы/аптеки (если уместно).
  Плашка с датой: *«Февраль 2019»*
  Текст на фото: *«Здоровье посыпалось. Врачи говорят „всё в норме“, а я не могу встать с кровати. Начинаю сама читать книги по биохимии по ночам.»*

Слайд 4 (Поворотный момент):

- **Фото:** Стопка книг по нутрициологии, первый учебник или вы за учебой.
- **Плашка с датой:** *«Июль 2019»*
- **Текст на фото:** *«Пишу заявление об увольнении. Руки дрожат. Все крутят пальцем у виска: „Куда ты идёшь?“. А я впервые чувствую, что делаю всё правильно.»*

Слайд 5 (Учёба/Трудности):

- **Фото:** Вы с конспектами, ноутбуком, возможно, с ребёнком на руках (если есть).
- **Текст на фото:** *«Снова студентка. Лекции по эндокринологии вместо сериалов. Мозг кипит, но как же это интересно!»*

Слайд 6 (Первые результаты):

- **Фото:** Ваше преображение (чистая кожа, стройная фигура) или первый довольный клиент.
- **Плашка с датой:** *«2020 год»*

- **Текст на фото:** *«Я восстановила себя. Взяла первых клиентов. Когда получила первый отзыв „Ты изменила мою жизнь“, плакала от счастья.»*

Слайд 7 (Точка Б - Сейчас):

- **Фото:** Вы сейчас — уверенная, с дипломами или в работе.
- **Плашка с датой:** *«Сегодня»*
- **Текст на фото:** *«500+ консультаций за плечами. Я на своём месте. И я счастлива.»*

Слайд 8 (Благодарность):

- **Фото:** Вы с мужем/семьей/человеком, который поддержал.
  Текст на фото: *«Спасибо тем, кто верил, когда я сама сомневалась. ❤️»*

Слайд 9 (Призыв):

- **Фото:** Ваше тёплое фото + текст.
- **Текст:** *«Никогда не поздно выбрать себя. А у вас был момент, который разделил жизнь на ДО и ПОСЛЕ? 👇»*

📝 ТЕКСТ ПОСТА (В ОПИСАНИИ ПОД КАРУСЕЛЬЮ):

Листайте карусель 👆 Там моя личная хроника.

Иногда мне кажется, что та девушка из 2018-го — это не я. Уставшая, потерянная, живущая на автопилоте.

Я помню день, когда сделала это фото на 4-м слайде. Я только что уволилась «в никуда». У меня не было гарантий, не было очереди из клиентов. Был только дикий интерес к тому, как устроено наше тело, и желание разобраться.

Было страшно? Очень. Стоило ли оно того? Миллион раз да.

Этот путь научил меня главному: если тело ломается, оно не враг. И если жизнь кажется серой — значит, пришло время менять декорации.

Спасибо, что вы здесь и разделяете этот путь со мной ❤️

Расскажите в комментариях, на каком этапе сейчас вы? Только ищете себя? Или уже нашли своё дело?

СОВЕТЫ ПО ОФОРМЛЕНИЮ:

1. **Подписи:** Делайте их читаемыми!
2. **Архив:** Не стесняйтесь "неидеальных" фото. Размытые, домашние, смешные кадры вызывают больше доверия, чем вылизанная студийная съёмка. Это

жизнь, а не глянец.

ПОСТ №6: ПОЛЕЗНАЯ ПОДБОРКА (БЕЗ ПРЯМОЙ ПРОДАЖИ)

Цель поста: Повысить охваты и сохранения (алгоритмы любят этот формат).

📱 **Рекомендуемый формат:**
REELS (видео-обзор продуктов/баночек) или **КАРУСЕЛЬ** (фото продуктов с пояснениями) или пост-**ИНФОГРАФИКА**

СТРУКТУРА ПОСТА:

1. **Заголовок-триггер**: «Топ-[цифра]...», «Дешевле, чем...», «Лучшие источники...».
2. **Вступление**: Коротко о проблеме (например, «все думают, что суперфуды — это семена чиа за 1000р, но...»).
3. **Список (3-5 пунктов)**:
   Название продукта/привычки.
   В чём польза (кратко, 1 тезис).
   Почему это круто (доступность/цена/эффект).
4. **Вывод**: Здоровье — это просто.
5. **Призыв**: Сохранить и поделиться.

ВАРИАНТЫ ЗАГОЛОВКОВ:

- «5 продуктов для кишечника, которые стоят дешевле чашки кофе»
- «Топ-3 добавки от стресса, которые реально работают»
- «Суперфуды из „Пятёрочки“: что купить на 500 рублей?»
- «3 привычки, которые улучшат желчеотток бесплатно»

ПРИМЕР (ТЕМА: ПРОДУКТЫ ДЛЯ КИШЕЧНИКА — REELS):

Сценарий видео (15–30 сек):

Кадр 1 (Крючок):
Вы в магазине или на кухне.
Текст на видео: «5 СУПЕРФУДОВ ДЛЯ КИШЕЧНИКА ДЕШЕВЛЕ 100 РУБЛЕЙ 🥬»
Озвучка: «Думаете, здоровый кишечник — это дорогие пробиотики? А вот и нет!»

Кадр 2:
Показываете квашеную капусту.
Текст: «1. Квашеная капуста»
Озвучка: «Лучший натуральный пробиотик. Только берите БЕЗ сахара!»

Кадр 3:
Показываете костный бульон (или кости для него).
Текст: «2. Костный бульон»
Озвучка: «Содержит коллаген и глютамин. Буквально „латает“ дырявый кишечник».

Кадр 4:
Показываете печеное яблоко.
Текст: «3. Печёное яблоко»
Озвучка: «Источник пектина. Идеальная еда для ваших полезных бактерий».

Кадр 5:
Показываете семена льна (или кашу).
Текст: «4. Семя льна»
Озвучка: «Мягкая слизь обволакивает и успокаивает ЖКТ».

Кадр 6:
Показываете псиллиум (или отруби).
Текст: «5. Псиллиум»
Озвучка: «Клетчатка в чистом виде. Работает как щётка».

Кадр 7 (Призыв):
Текст: «Сохраняй список! ✅»
Озвучка: «Сохраняй, чтобы не потерять в магазине!»

Текст в описании:
Краткий список продуктов + вопрос: «Что из этого уже есть в вашем рационе? 👇»

ПРИМЕР (ТЕМА: ДОБАВКИ ОТ СТРЕССА — КАРУСЕЛЬ):

Слайд 1 (Обложка):
«ТОП-3 ДОБАВКИ ОТ СТРЕССА, КОТОРЫЕ РЕАЛЬНО РАБОТАЮТ 💊»
(Фото красивых баночек, или еще лучше — вы держите баночки)

Слайд 2:
«1. МАГНИЙ (В ФОРМЕ ГЛИЦИНАТА)»
Почему: Расслабляет нервную систему, улучшает сон, убирает спазмы.
Как: 400 мг за час до сна.
Цена: От 600 руб.

Слайд 3:
«2. ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В (КОМПЛЕКС)»
Почему: Это «топливо» для нервной системы. Без них мы раздражительные и уставшие.
Важно: Ищите активные формы (метилкобаламин, P-5-P), а не аптечные пустышки.

Слайд 4:
«3. АШВАГАНДА»
Почему: Мощный адаптоген. Снижает кортизол, помогает телу адаптироваться к

нагрузкам.
Кому: Тем, кто «на взводе» 24/7.

Слайд 5:
«⚠️ ВАЖНО!»
БАДы — это поддержка. Они не заменят сон и отдых.
Перед приёмом проконсультируйтесь со специалистом (особенно при беременности и АИЗ).

Слайд 6:
«Сохраняйте подборку и делитесь с близкими! 📌

СОВЕТЫ ПО ОФОРМЛЕНИЮ:

- **Визуализация:** Обязательно показывайте сам продукт! Банка магния, тарелка с капустой, яблоко. Люди любят глазами. Можно акладывать картинки из интернета поверх фото или видео с вами.
- **Простота:** Пишите простые названия.
- **Ценники (опционально):** Если тема «бюджетно», можно прям на фото писать цену: «50 руб/кг». Это триггерит внимание.
  Отлично! Инфографика — это мощный инструмент, который сразу привлекает внимание и делает пост «вирусным» (его хочется сохранить). Это именно тот формат «Полезной подборки», который я описывала.

ВАРИАНТ 3: ИНФОГРАФИКА (ОДНА КАРТИНКА)

Пример: 

В чем фишка: вся польза умещается на **одном изображении**. Человеку не нужно листать карусель или смотреть видео. Он видит всё сразу, делает скриншот или сохраняет. Это идеальный формат для подборок, легко привлекает новых подписчиков через рекомендацию.

Как это выглядит:

- **Фон:** Однотонный, приятный глазу (коричневый, бежевый, зеленый).
- **Заголовок:** Крупный, контрастный (например, «ФРУКТЫ И ЯГОДЫ, БОГАТЫЕ КЛЕТЧАТКОЙ»).
  Контент: Фото продуктов + подпись (Малина — 11 г клетчатки, Груша — 8 г).
- **Брендинг:** Ваш никнейм (@faritova_nutrition) в центре или внизу, чтобы при репосте знали автора.

ПРИМЕРЫ ТЕМ ДЛЯ ИНФОГРАФИКИ:

1. **«Топ-5 источников растительного белка»**
2. **«Продукты-чемпионы по железу»**
3. **«Гликемический индекс круп»** (Расположить крупы от низкого ГИ высокому).
4. **«Тарелка здорового человека»**

ТЕКСТ ПОСТА (ПОД ИНФОГРАФИКОЙ):

Сохраняйте шпаргалку! 📌

Мы часто думаем, что клетчатка — это только отруби или капуста. Но посмотрите, сколько пользы в обычных ягодах и фруктах!

Малина — абсолютный чемпион (11 г клетчатки на 100 г!). Это половина суточной нормы. Груша и киви тоже не отстают. Добавьте горсть ягод к творогу или каше, и ваш кишечник скажет спасибо.

А какой ваш любимый источник клетчатки? 👇

СОВЕТ ПО СОЗДАНИЮ:

Для создания такой инфографики не нужен сложный дизайн.
Можно использовать **Canva** (или аналоги):

1. Выберите шаблон «Пост в Instagram».
2. Поставьте однотонный фон.
3. Добавьте фото продуктов (без фона — их легко найти по запросу в браузере «apple png» или удалить фон в редакторе Magic Eraser).
4. Напишите текст крупно.

ПОСТ №7: КЕЙС КЛИЕНТА (ПРОДАЖА ЧЕРЕЗ РЕЗУЛЬТАТ)

Цель поста:

- Показать реальный результат вашей работы (социальное доказательство)
- Снять возражение «А вдруг мне не поможет?».
- Продемонстрировать ваш МЕТОД в действии (мы не просто пили таблетки, мы искали причину).

- Вызвать желание: «Хочу так же!».

Рекомендуемый формат: КАРУСЕЛЬ (8–10 слайдов). Это идеальный формат для сторителлинга «До/После».

СТРУКТУРА КАРУСЕЛИ:

1. **Заголовок-результат**: «Как [Имя] избавилась от [Проблема] за [Время]?».
2. **Точка А (Боль)**: Подробно описываем состояние ДО (симптомы, эмоции, что не помогало). Чем детальнее, тем лучше читатель узнает себя.
3. **Что уже пробовали**: Описываем неудачный опыт (диеты, врачи, таблетки), чтобы усилить боль.
4. **Диагностика (Ваш вклад)**: Что вы увидели, чего не видели другие? (Дефициты, стресс, ошибки в питании).
5. **План действий**: Что конкретно делали (без лишних медицинских деталей, широкими мазками: убрали это, добавили то).
6. **Сложности (опционально)**: Было ли трудно? Были ли откаты? (Это добавляет реализма).
7. **Точка Б (Результат)**: Цифры (кг, см) + Эмоции/Ощущения (энергия, кожа, настроение).
8. **Доказательство**: Скриншот отзыва или фото «До/После» (с разрешения).
9. **Вывод**: С любой проблемой можно работать, если найти причину.
10. **Призыв**: «Хотите такой же результат? Пишите в директ».

ВАЖНО: для визуализации *можно добавить скрины переписок, данные анализов до и после, видеоотзыв в карусель, чтобы визуально показать результаты и не ограничиваться фотографиями.*

ПРИМЕР (ТЕМА: АКНЕ/КОЖА):

Слайд 1 (Обложка):
«КАК АННА ИЗБАВИЛАСЬ ОТ АКНЕ ЗА 2 МЕСЯЦА (С КОТОРЫМ БОРОЛАСЬ 10 ЛЕТ)»
(Фото: красивое лицо девушки или нейтральная картинка/ваше фото)

Слайд 2 (Точка А):
«ТОЧКА А:
📍 Анна, 30 лет
📍 Акне по всему лицу (подбородок, щеки)
📍 Боли в желудке после еды
📍 Стеснялась выходить на улицу без плотного тонального крема
📍 Самооценка на нуле 😔»

Слайд 3 (Что пробовала):
«ДО МЕНЯ ОНА ПРОБОВАЛА:
❌ Чистки и пилинги (эффект на неделю)
❌ Антибиотики (кожа стала сухой, прыщи вернулись)

❌ *Диеты „на гречке“*
❌ *БАДы по советам из интернета (потратила 15 000 руб впустую)»*

Слайд 4 (Диагностика):
«ЧТО Я УВИДЕЛА НА ДИАГНОСТИКЕ:
Мы не стали гадать, а сдали анализы.
🔍 *Скрытая непереносимость молочного белка*
🔍 *Низкая кислотность желудка (еда не переваривалась)*
🔍 *Дефицит цинка*
🔍 *Высокий кортизол (стресс)»*

Слайд 5 (Что сделали):
«НАШ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ:
✅ *Убрали молочные продукты (триггер воспаления)*
✅ *Наладили кислотность (лимонная вода + бетаин)*
✅ *Восполнили дефицит цинка*
✅ *Добавили работу со стрессом (сон, магний)»*

Слайд 6 (Результат):
«ТОЧКА Б (ЧЕРЕЗ 2 МЕСЯЦА):
✨ *Новых высыпаний НЕТ*
✨ *Пятна постакне светлеют*
✨ *Живот больше не болит*
✨ *Анна впервые пошла на свидание без тоналки!* 💕*»*

Слайд 7 (Отзыв):
(Скриншот сообщения от Анны: „Ира, я плачу от счастья, спасибо тебе! Я не верила, что это возможно!“)

Слайд 8 (Вывод):
«КОЖА — ЭТО ЗЕРКАЛО ВНУТРЕННЕГО СОСТОЯНИЯ.
Можно годами мазать кремы.
А можно найти причину внутри и решить её раз и навсегда.»

Слайд 9 (Призыв):
«УЗНАЛИ СЕБЯ В ИСТОРИИ АННЫ?
Не терпите.
С любой проблемой можно работать.

👇 *Напишите в директ “**ДИАГНОСТИКА“**, и мы разберем вашу ситуацию на диагностике.»*

СОВЕТЫ ПО ОФОРМЛЕНИЮ:

1. **Анонимность:** Если клиент стесняется, можно не писать имя и не ставить фото лица. Главное — описать **ситуацию**. Люди узнают себя в симптомах, а не в лице.
2. **Фото «До/После»:** Если есть разрешение — это работает лучше всего. Если нет — используйте эмоциональные скриншоты переписки (отзывы).
3. **Язык:** Пишите просто. Не «мы элиминировали казеин», а «убрали молочку».

4. **Эмоции:** Делайте акцент не только на прыщах/кг, но и на том, как изменилась ЖИЗНЬ клиента («стала увереннее», «надела платье», «появилась энергия играть с детьми»).

Пример:

1 - https://www.instagram.com/p/C_8GVurN2OB/?igsh=M3d6emFjOXlsMnVl

2 - https://www.instagram.com/p/DOGSi4diIVF/?igsh=MXR4YjN4YXl1ZzcwdA==

3 - https://www.instagram.com/p/DMp9ctiNwDG/?igsh=YmsyejN6OWs3YnQ0

ПОСТ №8: КОНТРАСТ (ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ vs ФАНАТИЗМ В ВАШЕМ ДЕЛЕ)

Цель поста:

- Показать, что вы — адекватный нутрициолог, а не «надзиратель с брокколи».
- Снять страх клиента («Мне придется отказаться от всей любимой еды и жить в спортзале»).
- Объяснить, что здоровье — это не идеальность, а **система и баланс**.
- Продемонстрировать экспертность: вы понимаете не только биохимию, но и психологию.

📱 **Рекомендуемый формат: ПОСТ** с вашим расслабленным фото (например, вы с чашкой кофе или вкусной, *нормальной* едой) или **REELS** (где вы с иронией показываете «идеальный ЗОЖ» и «реальную жизнь»).

СТРУКТУРА ПОСТА:

1. **Заголовок-антистресс**: «Вам не нужно бросать все любимые продукты, чтобы быть здоровой».
2. **Миф (Крайность)**: Описываем типичный страх новичка (есть только грудку, не пить кофе, считать каждый листик салата).
3. **Реальность (Ваш опыт)**: Почему фанатизм вредит здоровью (кортизол, стресс, срывы).
4. **Ваш метод (Баланс)**: Принцип Парето, правило добавления, отсутствие запретов.
5. **Экспертный вывод**: Организм прощает «огрехи», если есть база.
6. **Призыв**: Начните с малого.

ПРИМЕР:

Заголовок на обложке:
«НЕТ, ВАМ НЕ НУЖНО ЕСТЬ БРОККОЛИ 24/7, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВОЙ 🥦❌»

Текст поста:

Знаете, какой самый частый страх я слышу на первой консультации?
«Ира, я боюсь, что вы запретите мне всё, что я люблю, и моя жизнь превратится в унылое жевание сельдерея».

Давайте начистоту. В мире ЗОЖ очень много крайностей. Нас пугают глютеном, демонизируют молочку, запрещают кофе и заставляют считать каждую калорию.

Знаете, что происходит с организмом от такого напряжения? Кортизол (гормон стресса) взлетает быстрее, чем от съеденной конфеты! А где высокий кортизол — там отеки, проблемы со сном и... неизбежный срыв.

Я — за другой подход. Я называю его ***СТРАТЕГИЕЙ ЗДРАВОГО СМЫСЛА****.*

❌ ***КРАЙНОСТЬ:*** *«С понедельника я не ем сахар, мучное, жирное, жареное. И тренируюсь каждый день!»*
📉 ***ИТОГ:*** *Среда — вы устали. Пятница — вы обнаруживаете себя ночью у холодильника с тортом. Чувство вины. Замкнутый круг.*

✅ ***МОЙ МЕТОД:*** *«Мы не убираем всё и сразу. Мы ДОБАВЛЯЕМ хорошее».*

Смотрите, как это работает на практике:

1️⃣ *Вместо того чтобы запрещать себе макароны, мы просто добавляем к ним большую порцию салата и кусок рыбы. Всё! Вы сыты, вы получили удовольствие, а скачка сахара нет благодаря клетчатке и белку.*

2️⃣ *Вместо того чтобы давиться ненавистной овсянкой на воде, мы делаем вкусный тост с авокадо и яйцом пашот. Это тоже полезно! Еда должна быть вкусной.*

3️⃣ *Если вы съели пиццу на дне рождения, вы не согрешили. Вы просто поели!!! Ваш организм (печень, почки) прекрасно справится с этим, если в остальные 80% времени вы даете ему ресурс.*

Здоровье — это не спринт на выживание. Это марафон длиною в жизнь.
И пройти его можно только тогда, когда вам КОМФОРТНО.

В работе со мной не будет жести. Будет система, которая подстраивается под ВАС, а не вы под неё.

Расскажите, бросали когда-нибудь ПП, потому что было слишком сложно и невкусно? 👇

(Или зовем на диагностику)

ПОЧЕМУ ЭТОТ ПОСТ РАБОТАЕТ:

1. **Присоединение:** Вы озвучиваете мысли клиента и закрываете возражение в работу с вами ("жизнь станет унылой").
2. **Экспертность:** Вы объясняете механизм срывов (стресс/кортизол) и даете работающие лайфхаки (метод добавления).
3. **Облегчение:** Клиент выдыхает. Вы становитесь для него безопасной фигурой, к которой не страшно прийти на диагностику.

ПОСТ №9: "МЕТАФОРА" ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ПОНИМАЕТ, ЧЕМ ВАЖНА ВАША РАБОТА

Цель:

- Объяснить клиентам, почему «внешний тюнинг» (косметолог, маски, жиросжигатели) не работает без внутренней базы.
- Показать системный подход нутрициолога (мы лечим не симптом, а фундамент).
- Переключить фокус клиента с «хочу быть красивой» на «хочу быть здоровой» (потому что без второго не будет первого).

Формат: КАРУСЕЛЬ или **ПОСТ** с фото

СЦЕНАРИЙ ПОСТА:

Заголовок на обложке:
«ВЫ ПЫТАЕТЕСЬ ПОВЕСИТЬ КАРТИНЫ, КОГДА У ВАС ГОРИТ ФУНДАМЕНТ 🏠🔥»

Текст поста:

Представьте, что ваше тело — это Дом.

В подвале прорвало трубу (кишечник воспален), крыша протекает (хронический стресс), а в стенах щели и сквозняк (дефицит белка).

И вот вы приходите к прорабу (нутрициологу) и говорите:
— Мне не нравятся шторы, они какие-то тусклые (волосы секутся).
— И фасад надо бы покрасить в новый цвет (хочу похудеть).
— И вот тут вазочку с цветами поставьте (хочу много энергии).

Что сделает умный прораб?
Он посмотрит на вас с ужасом и скажет:
«Хозяйка, какие шторы?! У нас дом рушится! Если мы сейчас покрасим фасад, он завтра треснет снова. Сначала — капитальный ремонт!»

*В нашем организме работает жесткий **ЗАКОН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ РЕСУРСОВ**.*

Все витамины, минералы и энергия идут в первую очередь в жизненно важные органы:
1️⃣ ***Мозг и Сердце** (чтобы вы не умерли прямо сейчас).*
2️⃣ ***Печень и Почки** (чтобы выводить токсины).*

3️⃣***Гормональная система*** *(для регуляции процессов).*

...

🔟***Кожа, Волосы, Ногти, Либидо*** *(по остаточному принципу).*

Если у вас выпадают волосы, слоятся ногти или кожа стала сухой, это не косметическая проблемка.

Это крик организма:
🆘***«МНЕ НЕ ХВАТАЕТ НА БАЗУ! Я отключаю отопление на периферии, чтобы спасти центр управления!»***

Поэтому абсолютно бесполезно:
❌*Втирать дорогие ампулы в корни волос, если у вас анемия (железодефицит).*
❌*Пить коллаген, если у вас не усваивается белок в ЖКТ.*
❌*Колоть липолитики, если ваша щитовидка «спит».*

Мы начинаем ремонт с ФУНДАМЕНТА:
✅***ЖКТ*** *(чиним трубы, чтобы усваивать стройматериалы).*
✅***Сон и Антистресс*** *(чиним крышу, чтобы рабочие могли работать).*
✅***Восполнение дефицитов*** *(подвозим качественные кирпичи — белки и жиры).*

И знаете, что происходит потом?
«Шторы» (красивые волосы) и «фасад» (стройное тело) появляются сами собой. Как побочный эффект здорового фундамента.

Жду вас на диагностику, чтобы разобраться с планом восстановления вашего фундамента

Если делаете **Reels**:

- Вы в роли «Прораба» (в каске или с папкой) и в роли «Заказчицы» (с феном/зеркалом).
- **Заказчица:** «Хочу волосы как в рекламе!»
- **Прораб:** «Женщина, у вас ферритин 10! У нас фундамент едет!»
- **Заказчица:** «Ну пожалуйста, давайте просто покрасим!»
- **Прораб:** (фейспалм) мимикой показывает злость “О боооже!”

🎁БОНУС: СПИСОК ИЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРИЕМОВ ПОСТОВ НА КАЖДЫЙ ИЗ УРОВНЕЙ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ КЛИЕНТА

Этот список поможет вам захватывать внимание аудитории на любом этапе: от «у меня что-то болит» до «хочу купить именно у вас».

1️⃣ УРОВЕНЬ: БЕЗРАЗЛИЧИЕ (Нет проблемы / Не осознает её)

Клиент думает, что усталость, прыщи или лишний вес — это норма, возраст или генетика. Цель: открыть глаза, показать, что может быть по-другому.

1. **«В 30 лет разваливаюсь»: почему это НЕ норма и не старость.**
2. **Чек-лист: 5 неочевидных признаков того, что ваш организм кричит о помощи (а вы не слышите).**
3. **«Это у меня генетика / широкая кость»: самый удобный миф, чтобы ничего не менять.**
4. **Как выглядит здоровая женщина на самом деле? (Спойлер: она не падает без сил в 18:00).**
5. **Тест за 1 минуту: есть ли у вас скрытый дефицит энергии?**
6. **История моей клиентки, которая думала, что вздутие живота — это её особенность, пока не убрала один продукт.**

2️⃣ УРОВЕНЬ: ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ (Есть проблема, но нет решения)

Клиент понял, что ему плохо. Он ищет причины, гуглит симптомы. Цель: объяснить, ЧТО с ним происходит.

7. **Почему вы едите как птичка, а вес стоит? Вся правда о метаболической адаптации.**
8. **Тяга к сладкому — это не слабоволие. Это ваши бактерии просят еды.**
9. **О чем говорят ваши прыщи? Карта лица и связь с внутренними органами.**
10. **Выпадают волосы? Не покупайте шампунь, пока не проверите этот показатель в крови.**
11. **Кортизоловый живот: почему качание пресса не поможет убрать «валик» внизу.**
12. **Почему вам холодно даже летом? Связь мерзлявости и щитовидной железы.**

3️⃣ УРОВЕНЬ: СРАВНЕНИЕ (Ищет способы решения)

Клиент знает диагноз/проблему. Он выбирает метод: таблетки, диета, спорт или нутрициолог. Цель: показать, почему ваш метод (комплексный подход) лучше других.

13. **Кето, Интервальное, ПП: плюсы и минусы популярных диет. Что подойдет вам?**

14. **Косметолог vs Нутрициолог: почему чистки лица — это деньги на ветер, если внутри «пожар».**

15. **«Я сама»: 3 главные ошибки тех, кто назначает себе БАДы по отзывам на iHerb.**

16. **Спортзал не поможет похудеть, если у вас инсулинорезистентность. Объясняю на пальцах.**

17. **Почему подсчет калорий работает не у всех? (И что делать, если калькулятор врет).**

18. **Анализы в поликлинике vs Чекап нутрициолога: в чем колоссальная разница референсов.**

4️⃣ УРОВЕНЬ: ВЫБОР ПРОДУКТА (Знает, что нужен нутрициолог, выбирает к кому пойти)

Клиент ищет эксперта. Он смотрит на кейсы, личность и экспертность. Цель: доказать, что вы профи.

19. **Мой личный топ-3 обучения за последний год: почему я вечный студент.**

20. **Как проходит моя консультация: пошаговый путь клиента от анкеты до результата.**

21. **«А мне точно поможет?»: разбор самого сложного кейса в моей практике.**

22. **Моя философия: почему я никогда не буду ругать вас за съеденную пиццу.**

23. **Диплом врача или диплом нутрициолога: где проходит граница моей компетенции (кого я отправляю к доктору).**

24. **5 принципов моего метода, благодаря которым вес не возвращается.**

5️⃣ УРОВЕНЬ: ПОКУПКА (Готов купить, ждет оффер)

Клиент горячий. Ему нужен только толчок и понятные условия. Цель: продать прямо сейчас.

25. **Открываю запись на [Месяц]: всего 3 места на личное ведение.**

26. **Сколько стоит ваше здоровье? Считаем, сколько вы сэкономите на лекарствах через год.**

27. **Специальное предложение: Гайд «Конструктор ужинов» в подарок всем, кто запишется на диагностику до пятницы.**

28. **Вопрос-ответ: отвечаю на самые частые страхи перед началом работы.**

29. **Последний шанс попасть на программу по старой цене.**

30. **«Знак свыше»: если вы ждали понедельника, чтобы заняться собой — это он.**

Как использовать этот список:
Просто берите по одной теме из каждого блока и чередуйте их в течение месяца. Так вы будете прогревать подписчиков на всех стадиях готовности. Можете использовать нашего ИИ-ассистента в помощь. Дерзайте

