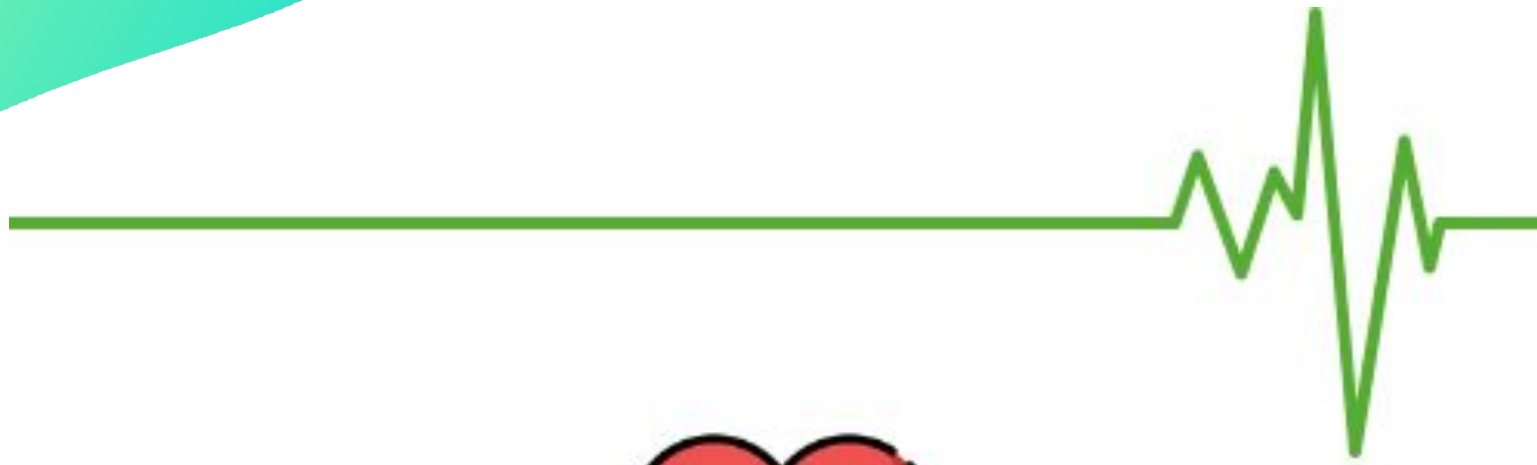


# 'DOING BUSINESS' ВШБ МГУ



АЙ, БОЛИТ!

ДОКТОР, КОТОРЫЙ ВСЕГДА РЯДОМ



ВЫСШАЯ ШКОЛА БИЗНЕСА  
МГУ имени М.В. ЛОМОНОСОВА



# Наша команда



**Екатерина Рябова**

ФФМ

Лидер проекта

Знает, ЧТО и у КОГО болит



**Карина Таурбаева**

Мехмат

Генератор идей

Структуризирует информацию  
и много трудится



**Марина Гладкова**

ФББ

HR, PR, дизайн... универсальный солдат  
подОПЫТНЫЙ стартапер



**Дарья Ярыгина**

Физфак

Аналитик, event-менеджер  
Критикует, но организует

# Описание

Мы делаем памятку *іБолиит!*, которая будет помогать обеспокоенным студентам во время сессии грамотно распределять свои силы и вовремя подкрепляться при помощи серии лекций и печатных «напоминалок» с краткой инструкцией по планированию рабочего процесса. Это даёт возможность более тщательно следить за здоровьем себя и своих близких.

# Проблема

1. Наши клиенты – это **граждане РФ**, мало осведомлённые о том, как правильно заботиться о здоровье.
2. Клиент сталкивается с **проблемой незнания** («Что делать?») и **низкой работоспособности** в случае альтерации здоровья и жизни.
3. **Беречь себя и близких** надо **всегда и где угодно**: на работе, на отдыхе, дома, в дороге и путешествии.
4. Если неправильно делать это, то осложнения могут привести к ещё худшему течению заболевания.
5. Клиент **не готов** терпеть эту проблему уже сейчас.

# Решение

Мы предлагаем сделать краткие памятки о том, как верно следить за своим здоровьем и планировать время во время сессии.

Студенты будут осведомлены о правильном распределении сил на основе физиологии человеческого организма.

К тому же бонусом получат полезную привычку и повысят свою работоспособность в условиях «High Demand».

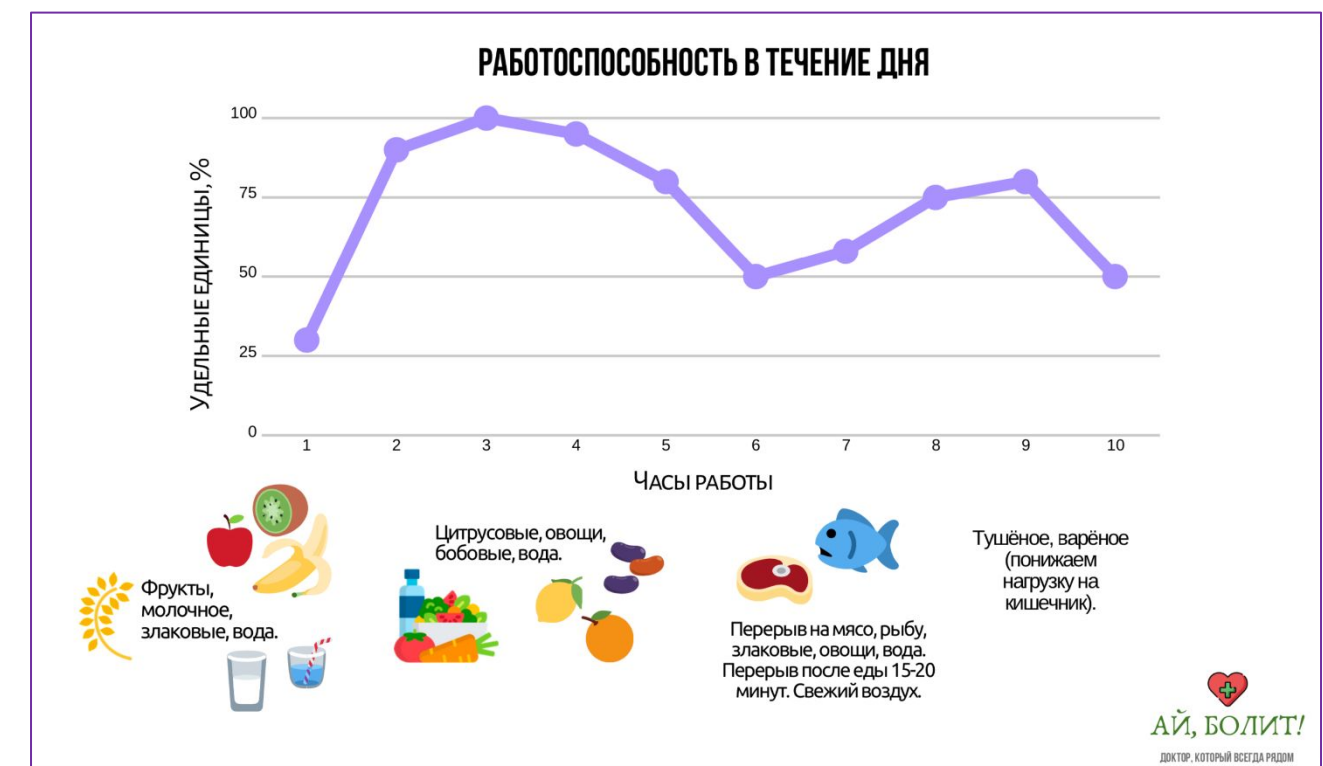
Продукт укладывается в идею с «новыми свойствами» и включает в себя 4р (product, price, place, promotion)

### СЕССИЧНЫЕ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫЖИВАНИЮ

**1. Кушай, никого не слушай.**  
ПОДДЕРЖИ СВОЙ ОРГАНИЗМ  
ВИТАМИНКАМИ И  
МИНЕРАЛЬЧИКАМИ.

- Водорастворимые витамины** надо запивать водой и принимать с пищей. Особенно **витамин С** – аскорбиновую кислоту. Иначе это может вызвать повреждение слизистой желудка.
- Кофе** ухудшает всасывание **Fe**, а **аскорбиновая кислота** наоборот улучшает. Берегитесь железодефицитной анемии во время сессии, это понижает работоспособность.
- Жирорастворимые витамины АДЕК** надо есть с жирной пищей. Натрите морковь на бутерброд с маслом и **витамин А** лучше усвоится.
- Трещины и шелушение губ** может быть связано с недостатком **витамина В2** – рибофлавина. В зимний период ешьте больше мяса, свиной печени, кисломолочных продуктов.
- Все витамины лучше усваиваются с утра до 11:00. А **мультивитаминные комплексы** иногда неэффективны и вызывают аллергию. Выберите «свои» витамины.

АЙ, БОЛИТ!  
ДОКТОР, КОТОРЫЙ ВСЕГДА РАДИИ



# Бизнес-модель

Привлечение клиентов происходит с помощью социальных сетей (ВКонтакте, Instagram, Одноклассники, Facebook, социальная реклама на YouTube)

Отгрузка товара по почте/компания по доставке (за счёт клиента), выезд в школы, заводы, предприятия, лагеря.

Основное направление B2C, однако в перспективе работа с B2B (книжные и канцелярские лавки)

Продажа продукта через интернет, высшие образовательные учреждения, на фестивалях в коммерческие и государственные организации.

Привлечение специалистов для чтения лекций и создания дизайна

Продажи по 389 р каждая обложка + наклейка 100 р. Лекции – 3000р

# РЫНОК

---

TAM – **общий объём целевого рынка**

SAM – **доступный объем рынка**

SOM - **реально достижимый объем рынка**

TAM = 1.075 млн чел.

SAM = 501.7 тыс чел.

SOM = 6000 чел.

Предпочтительнее использование PUSH-системы.  $SAM = TAM * 2/3 * 70%$ , SOM – 500 обложек в месяц  
(на 12 = 6000)

## Инструкция по выживанию

**Твоя работоспособность**

**3. Лучшее удовольствие - это сон.**  
«СОВЫ» И «ЖАВОРОНКОВЫ» - НЕ СУЩЕСТВУЕТ! ЭТО НАВЯЗАННЫЕ НЕПРАВИЛЬНЫЕ БИОРИТМЫ. СЛЕДУЙ ЗОВУ КОРТИЗОЛА!

- Кортизол - герой, который будит тебя по утрам. Чтобы кортизола было больше и тебе было легче вставать с утра, постарайся лечь спать в 23:00. Тогда к 6:00 утра кортизол даст о себе знать и сил будет больше!
- Правильное питание - залог здоровья и долголетия. Быстро посчитать калории в день тебе поможет это правило:  
**МАССА ТЕЛА X 28/31/33 = ккал/сутки**
- 28 - нет спортивной активности в течение недели
- 31 - 2-3 раза в неделю спортзал
- 33 - постоянные тренировки

**АЙ, БОЛИТ!**  
Доктор, который всегда рядом!

Узнай больше про конкурентное действие микроэлементов. Чтобы лучше понимать, что нужно именно тебе - сдай комплексный анализ на выявление необходимых микроэлементов.

Кофе ухудшает всасывание железа (Fe), а витамин С улучшает. Беречься железodefицитной анемии! Она снижает твою работоспособность!

Узнай больше про конкурентное действие микроэлементов. Чтобы лучше понимать, что нужно именно тебе - сдай комплексный анализ на выявление необходимых микроэлементов.

Железодефицитная анемия! Она снижает твою работоспособность!

Витамин С улучшает всасывание железа (Fe), а витамин С ухудшает. Беречься железodefицитной анемии! Она снижает твою работоспособность!

**Витамины & Минералы**

**1. Кушай, никого не слушай.**  
«ЗАЕДАЙ» СТРЕСС ПРАВИЛЬНО. ПОДДЕРЖИ СВОЙ ОРГАНИЗМ ВО ВРЕМЯ СЕССИИ.

**Водорастворимые витамины группы В и С (аскорбиновая кислота)** заливай водой и принимай вместе с пищей. Иначе повредишь слизистую желудка!

**Тренировки и шоппинг губят** запасы витамина В2 - рибофлавина. Поэтому зимой старайся кушать больше мяса, птицы, печени и кисломолочной продукции.

**Витамины лучше усваиваются утром до 11:00.** Мультивитамины всегда эффективны и выжимают энергию. Выбери свой вариант!

**Жирорастворимые витамины А, D, E, K** надо есть с жирной пищей. Натри морковку на бутерброд с маслом и витамин А лучше усвоится.

**Кофе ухудшает всасывание железа (Fe), а витамин С улучшает. Беречься железodefицитной анемии! Она снижает твою работоспособность!**

**Узнай больше про конкурентное действие микроэлементов. Чтобы лучше понимать, что нужно именно тебе - сдай комплексный анализ на выявление необходимых микроэлементов.**

**2. Работай не по дням, а по часам.**  
ТОЧНЕЕ В СООТВЕТСТВИИ С ТВОИМИ БИОЛОГИЧЕСКИМИ ЧАСАМИ - ЦИРКАДНЫМИ РИТМАМИ.

Перерывы 10-15 минут: стакан воды 200 мл, 10 приседаний, 10 отжиманий.

- Яблоки, творог и молочные продукты: vit B6, Ca, P
- Цитрусовые, огурцы, морковь: Mg, P, vit C, Ca, vit A
- Мясо, рыба, злаковые, овощи, вода. Перерывы после еды на 15-20 минут. Свежий воздух. vit B12, vit C, K, P, Mg, Zn
- Отруби, кефир, тушёное или варёное. Снижаем нагрузку на кишечник.

**3. Лучшее удовольствие - это сон.**  
«СОВЫ» И «ЖАВОРОНКОВЫ» - НЕ СУЩЕСТВУЕТ! ЭТО НАВЯЗАННЫЕ НЕПРАВИЛЬНЫЕ БИОРИТМЫ. СЛЕДУЙ ЗОВУ КОРТИЗОЛА!

- Кортизол - герой, который будит тебя по утрам. Чтобы кортизола было больше и тебе было легче вставать с утра, постарайся лечь спать в 23:00. Тогда к 6:00 утра кортизол даст о себе знать и сил будет больше!
- Правильное питание - залог здоровья и долголетия. Быстро посчитать калории в день тебе поможет это правило:  
**МАССА ТЕЛА X 28/31/33 = ккал/сутки**
- 28 - нет спортивной активности в течение недели
- 31 - 2-3 раза в неделю спортзал
- 33 - постоянные тренировки

**АЙ, БОЛИТ!**  
Доктор, который всегда рядом!

Узнай больше про конкурентное действие микроэлементов. Чтобы лучше понимать, что нужно именно тебе - сдай комплексный анализ на выявление необходимых микроэлементов.

**Водорастворимые витамины группы В и С (аскорбиновая кислота)** заливай водой и принимай вместе с пищей. Иначе повредишь слизистую желудка!

**Тренировки и шоппинг губят** запасы витамина В2 - рибофлавина. Поэтому зимой старайся кушать больше мяса, птицы, печени и кисломолочной продукции.

**Витамины лучше усваиваются утром до 11:00.** Мультивитамины всегда эффективны и выжимают энергию. Выбери свой вариант!

**Жирорастворимые витамины А, D, E, K** надо есть с жирной пищей. Натри морковку на бутерброд с маслом и витамин А лучше усвоится.

**Кофе ухудшает всасывание железа (Fe), а витамин С улучшает. Беречься железodefицитной анемии! Она снижает твою работоспособность!**

**Узнай больше про конкурентное действие микроэлементов. Чтобы лучше понимать, что нужно именно тебе - сдай комплексный анализ на выявление необходимых микроэлементов.**

## Инструкция по выживанию

**Твоя работоспособность**

**1. Кушай, никого не слушай.**  
«ЗАЕДАЙ» СТРЕСС ПРАВИЛЬНО. ПОДДЕРЖИ СВОЙ ОРГАНИЗМ ВО ВРЕМЯ СЕССИИ.

**Водорастворимые витамины группы В и С (аскорбиновая кислота)** заливай водой и принимай вместе с пищей. Иначе повредишь слизистую желудка!

**Тренировки и шоппинг губят** запасы витамина В2 - рибофлавина. Поэтому зимой старайся кушать больше мяса, птицы, печени и кисломолочной продукции.

**Витамины лучше усваиваются утром до 11:00.** Мультивитамины всегда эффективны и выжимают энергию. Выбери свой вариант!

**Жирорастворимые витамины А, D, E, K** надо есть с жирной пищей. Натри морковку на бутерброд с маслом и витамин А лучше усвоится.

**Кофе ухудшает всасывание железа (Fe), а витамин С улучшает. Беречься железodefицитной анемии! Она снижает твою работоспособность!**

**Узнай больше про конкурентное действие микроэлементов. Чтобы лучше понимать, что нужно именно тебе - сдай комплексный анализ на выявление необходимых микроэлементов.**

**2. Работай не по дням, а по часам.**  
ТОЧНЕЕ В СООТВЕТСТВИИ С ТВОИМИ БИОЛОГИЧЕСКИМИ ЧАСАМИ - ЦИРКАДНЫМИ РИТМАМИ.

Перерывы 10-15 минут: стакан воды 200 мл, 10 приседаний, 10 отжиманий.

- Яблоки, творог и молочные продукты: vit B6, Ca, P
- Цитрусовые, огурцы, морковь: Mg, P, vit C, Ca, vit A
- Мясо, рыба, злаковые, овощи, вода. Перерывы после еды на 15-20 минут. Свежий воздух. vit B12, vit C, K, P, Mg, Zn
- Отруби, кефир, тушёное или варёное. Снижаем нагрузку на кишечник.

**3. Лучшее удовольствие - это сон.**  
«СОВЫ» И «ЖАВОРОНКОВЫ» - НЕ СУЩЕСТВУЕТ! ЭТО НАВЯЗАННЫЕ НЕПРАВИЛЬНЫЕ БИОРИТМЫ. СЛЕДУЙ ЗОВУ КОРТИЗОЛА!

- Кортизол - герой, который будит тебя по утрам. Чтобы кортизола было больше и тебе было легче вставать с утра, постарайся лечь спать в 23:00. Тогда к 6:00 утра кортизол даст о себе знать и сил будет больше!
- Правильное питание - залог здоровья и долголетия. Быстро посчитать калории в день тебе поможет это правило:  
**МАССА ТЕЛА X 28/31/33 = ккал/сутки**
- 28 - нет спортивной активности в течение недели
- 31 - 2-3 раза в неделю спортзал
- 33 - постоянные тренировки

**АЙ, БОЛИТ!**  
Доктор, который всегда рядом!

Узнай больше про конкурентное действие микроэлементов. Чтобы лучше понимать, что нужно именно тебе - сдай комплексный анализ на выявление необходимых микроэлементов.

**Водорастворимые витамины группы В и С (аскорбиновая кислота)** заливай водой и принимай вместе с пищей. Иначе повредишь слизистую желудка!

**Тренировки и шоппинг губят** запасы витамина В2 - рибофлавина. Поэтому зимой старайся кушать больше мяса, птицы, печени и кисломолочной продукции.

**Витамины лучше усваиваются утром до 11:00.** Мультивитамины всегда эффективны и выжимают энергию. Выбери свой вариант!

**Жирорастворимые витамины А, D, E, K** надо есть с жирной пищей. Натри морковку на бутерброд с маслом и витамин А лучше усвоится.

**Кофе ухудшает всасывание железа (Fe), а витамин С улучшает. Беречься железodefицитной анемии! Она снижает твою работоспособность!**

**Узнай больше про конкурентное действие микроэлементов. Чтобы лучше понимать, что нужно именно тебе - сдай комплексный анализ на выявление необходимых микроэлементов.**



## Новый год 2020: выживет сильнейший

Шапка на голове - залог успеха! Перчатки - символ мудрости, тёплые носки - покорности, а шерстяные подштанники - залог положительной демографии!



Пожалуйста, помните о героях в белых халатах, которые работают в эту ночь - стойте подальше от горящих салютов и взрывающихся

Алкоголь расширяет сосуды, поэтому отдалённые участки тела - руки и ноги, быстро замерзают на холоде. Охлаждённая кровь мчит к жизненно-важным внутренним органам. Не стоит много пить и гулять по морозу - это чревато серьёзными обморожениями и проблемами со здоровьем.

Ну и на крайний случай:

Общий телефон экстренных служб: 112  
«Пожарные» - 101  
«Полиция» - 102  
«Скорая» - 103



**АЙ, БОЛИТ!**  
Доктор, который всегда рядом  
Группа ВК: [vk.com/doctor.ibolit](https://vk.com/doctor.ibolit)

## Новый год 2020: выживет сильнейший

Не стоит забывать о своём здоровье даже в Новогоднюю ночь, ведь лучший подарок в жизни - это счастье и здоровье любимых!

### Меры безопасности:

Если вы соблюдаете строгую диету, то и на Новый год придётся потерпеть. Резкие нагрузки на желудочно-кишечный тракт (ЖКТ), включая печень, поджелудочную железу, желчный пузырь вызывают сильнейшие обострения хронических заболеваний.



Алкоголь и жирная пища - это двойной удар по поджелудочной железе! Меньше майонеза и спирта - больше снежков и санок!



2020

Берегите горло и нос: кричать на морозе не стоит, но если уже довелось - вернитесь в тёплое место и выпейте горячего чая с лимоном (витамин С). Помните, что тёплый бабушкин шарф - способен на многое!



**АЙ, БОЛИТ!**  
Доктор, который всегда рядом  
Группа ВК: [vk.com/doctor.ibolit](https://vk.com/doctor.ibolit)

# ИТОГИ И ПЛАНЫ

## **Итоги:**

1. Провели опросы для оценки рынка
2. Создали MVP
3. Создали готовый продукт в стандартном и новогоднем дизайнах
4. Нашли бесплатного консультанта-дизайнера
5. Продали около 100 штук наклеек.
6. Записали рекламный ролик для Минздрава
7. Написали КП
8. Разослали КП в 10 детских лагерей
9. Прорекламировали наш социальный проект на «Колесе Обозрения» от АПО.
10. Нашли контакты на радио + связались с экспертами Сколково за советом
11. Собрали список потенциальных коммерческих школ
12. Персонализированно создали КП для директора школы «Летово»
13. Разработан устав Лекций по медицинскому просвещению
14. Найдено 3 единомышленника с медицинской стороны

## **Планы:**

1. Участие в социальных грантах города Москвы (ждём открытия сроков)
2. Попробовать попасть в “Здорово Жить” - Вышли на Игоря Малышева (муж Елены Малышевой)
3. Размещение продукции в «Аргументе»