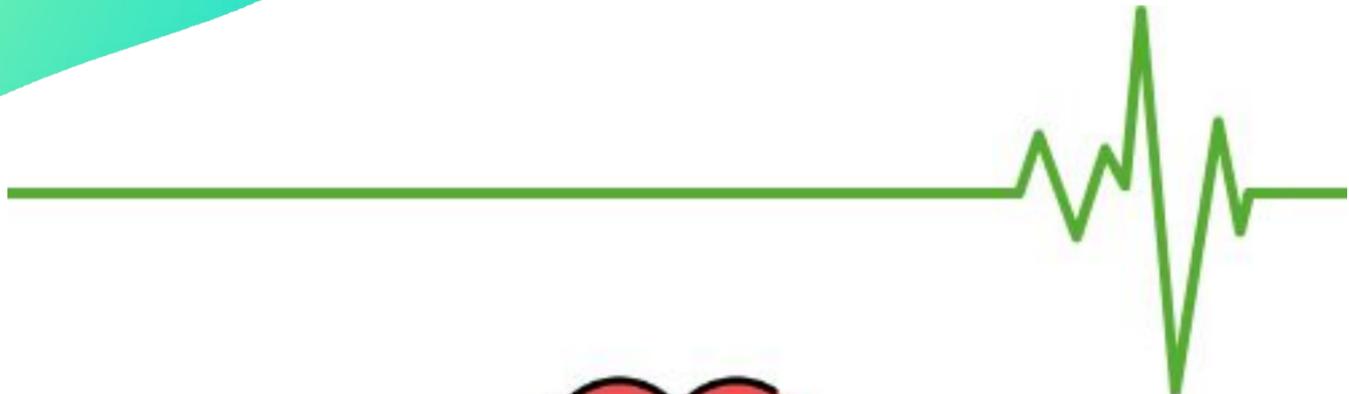


'DOING BUSINESS' ВШБ МГУ



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

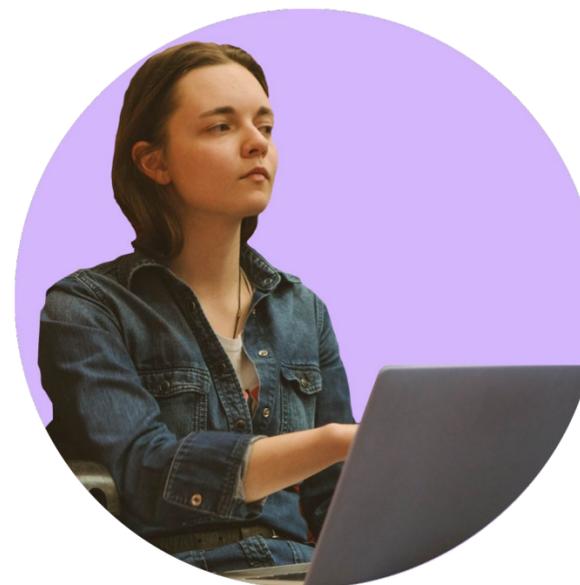


Карина Таурбаева

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».

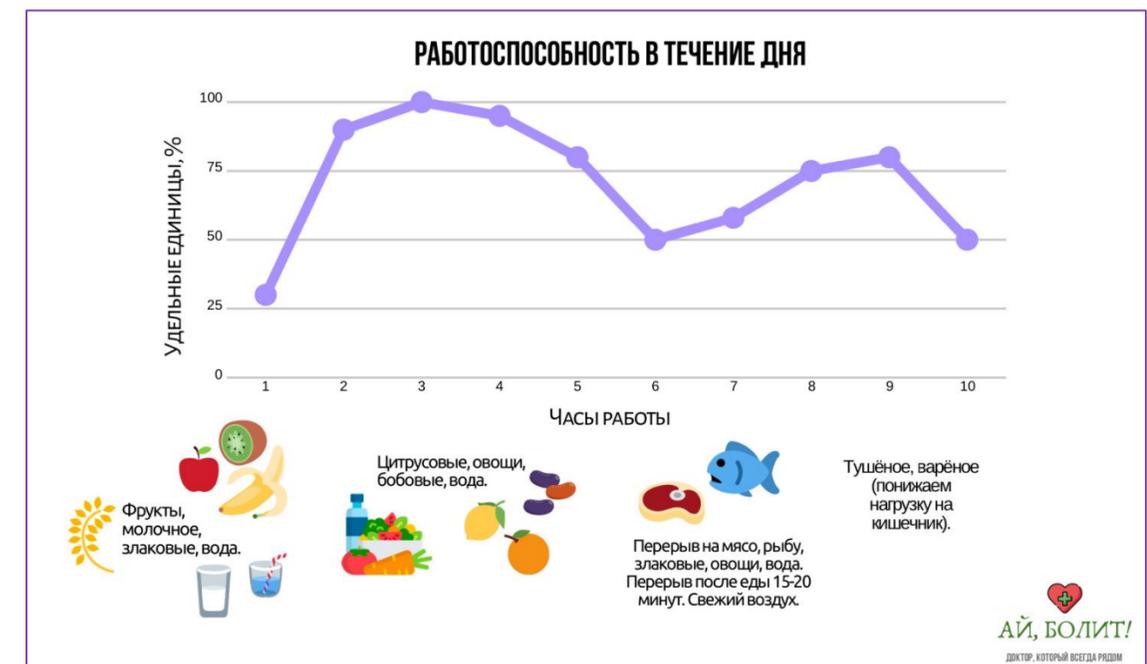
Продукт укладывается в идею с «новыми свойствами» и включает в себя 4р (product, price, place, promotion)

СЕССИЧНЫЕ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫЖИВАНИЮ

1. *Кумай, 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/компании 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

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 запас витамина В2 - рибофлавина. Поэтому зимой старайся кушать больше мяса, птицы, печени и кисломолочной продукции.

Жирорастворимые витамины А, D, E, K надо есть с жирной пищей: печень, орехи, масла и продукты с маслом и яйцами. А лучше усваиваются.

Кофе ухудшает всасывание железа (Fe), а витамин С улучшает. Беречь железистую анемию! Она снижает твою работоспособность!

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

«Указаны суточные нормы микроэлементов»

АЙ, БОЛИТ!
Доктор, который всегда рядом!

Зн Работает в споре ферментов - 15 мг
Mg Также необходим для ферментов - 400 мг
I Нужен для синтеза гормона тироксина -150 мкг
P В составе ДНК, РНК и молекул энергии АТФ - до 1 г
Ca Одна из ролей: передача сигналов клеткам - до 1 г
Fe Помогает молекулам гемоглобина «носить» кислород - 18 мг

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

Инструкция по выживанию

Твоя работоспособность

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

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

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 запас витамина В2 - рибофлавина. Поэтому зимой старайся кушать больше мяса, птицы, печени и кисломолочной продукции.

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. Беречь железистую анемию! Она снижает твою работоспособность!

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

«Указаны суточные нормы микроэлементов»

АЙ, БОЛИТ!
Доктор, который всегда рядом!

Зн Работает в споре ферментов - 15 мг
Mg Также необходим для ферментов - 400 мг
I Нужен для синтеза гормона тироксина -150 мкг
P В составе ДНК, РНК и молекул энергии АТФ - до 1 г
Ca Одна из ролей: передача сигналов клеткам - до 1 г
Fe Помогает молекулам гемоглобина «носить» кислород - 18 мг

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

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, который 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

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

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»