

***Предложение для нутрициолога:  
авторские посты в Telegram-  
канал о здоровье***

Пример работы

# **Формат сотрудничества:**

- ✓ Написание **3 научно-популярных постов** (3–4 тыс. знаков без пробелов) по согласованным темам:
- Эндокринология (гормоны, щитовидная железа, инсулинерезистентность)
- Физиология и биохимия (метаболизм, витамины, ферменты)
- Гастроэнтерология (микробиом, ЖКТ, пищеварение)
- Диетология и нутрициология (БЖУ, биохакинг, суперфуды)
- Флебология (варикоз, кровообращение, лимфодренаж)

# **Условия:**

- ◆ **Темы согласовываем** – чтобы пост был полезен аудитории и соответствовал вашему экспертному профилю.  
◆ **Публикация 1 раз в неделю** в строго назначенный день и время (канал: [Клуб Здорового Образа Жизни](#)).  
◆ **Стиль**: научно-популярный, без воды, с акцентами на:
- **Практические советы** (что делать при дефиците витамина D, как улучшить пищеварение).
- **Разбор мифов** (например, «Глютен – всегда вред?»).
- **Связь систем организма** (как стресс влияет на ЖКТ и вес).

# *Что вы получаете?*

- ✈ **Экспертное позиционирование** – ваш авторский контент увидят подписчики канала.
- ✈ **Готовая аудитория** – не нужно тратить время на продвижение.
- ✈ **Гибкость тем** – пишем о том, в чем вы сильны.

# *Примерная структура поста:*

- **Введение** (актуальность темы, почему это важно).
- **Научные факты** (без сложных терминов, но с ссылками на исследования).
- **Практические рекомендации** (чек-листы, алгоритмы действий).
- **Вывод + интерактив** (вопрос к аудитории: «Сталкивались ли вы с такой проблемой?»).
-

## ***Готовы обсудить детали?***

- Пишите в Telegram: @ваш\_контакт. Укажите предпочтаемые темы и удобный график!  
P.S. Если нужно, предоставлю примеры аналогичных постов для вдохновения.

# 1. Пост по эндокринологии/нутрициологии

- "Почему вы не худеете, даже если мало едите? Разбираем инсулинерезистентность"
  - ♦ Факт: 25% людей с нормальным весом имеют инсулинерезистентность (исследование NHANES, 2022)
- ✖ Что происходит?
  - Клетки перестают "видеть" инсулин
  - Глюкоза не может попасть в клетки
  - Организм запасает жир вместо того, чтобы его сжигать
  - ? 3 простых теста для самодиагностики:
  - Соотношение талия/рост  $> 0.5$ ?
  - Постоянная тяга к сладкому?
  - Темные пятна в подмышках?
- ? Что делать?
  - Добавьте 15 мин. активности после еды
  - Замените перекусы на белок+клетчатку
  - Проверьте уровень витамина D

## **2. Пост по гастроэнтерологии**

- **"Микробиом: как бактерии в кишечнике управляют вашим настроением и весом"**
-  **Удивительно:** В нашем ЖКТ живет 2 кг бактерий - это целый орган!
-  **Новые открытия:**
- Кишечные бактерии производят 90% серотонина
- Определяют склонность к ожирению (исследование Science, 2021)
- Влияют на тревожность и депрессию
-  **ТОП-5 продуктов для микробиома:**
- Топинамбур (инулин)
- Квашеная капуста
- Зеленые бананы
- Какао-бобы
- Лук и чеснок
-  **Главный враг микробиома** - антибиотики и подсластители

### **3. Пост по флебологии/физиологии**

- "Сидите весь день? Как спасти сосуды и избежать варикоза"
- ↗ Статистика: Офисные работники имеют на 67% выше риск венозной недостаточности
- ↗ Как работает венозный возврат:
  - Мышечная помпа голеней
  - Клапаны вен
  - Диафрагмальное дыхание
- ↗ 5-минутный комплекс для офиса:
  - Перекаты стоп (2 мин)
  - Подъемы на носки (30 раз)
  - Дыхание животом (1 мин)
- ↗ Продукты-венотоники:
  - Черника
  - Гречка
  - Имбирь
  - Рыбий жир

# **Формат этих постов:**

- Яркий заголовок-вопрос/проблема
- Научный факт с источником
- Визуальное оформление (эмодзи, абзацы)
- Практические рекомендации
- Интерактив (вопрос к аудитории)
- Каждый пост можно дополнить:
- Графиками/инфографикой
- Чек-листами
- Личным опытом
- Ссылками на исследования