

***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, инсулинорезистентность)
- 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 предпочитаемые темы и удобный график!  
P.S. Если нужно, предоставляю примеры аналогичных постов для вдохновения.

# 1. Пост по эндокринологии/нутрициологии

- "Почему вы не худеете, даже если мало едите? Разбираем инсулинорезистентность"
-  Факт: 25% людей с нормальным весом имеют инсулинорезистентность (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