

# Голосовой ассистент для тела человека

НАГРУЗКА, ВОССТАНОВЛЕНИЕ, ЕДА — ОДНА СИСТЕМА    ПИШЕТ ПЕРВЫМ, АНКЕТ НЕ ЗАДАЁТ    И ПРОДАЁТ ТО, ЧТО СОВЕТУЕТ

|    |                   |    |                     |    |                |
|----|-------------------|----|---------------------|----|----------------|
| 02 | Проблема          | 10 | Почему не скопируют | 18 | Что привлекаем |
| 03 | Что это           | 11 | Почему сейчас       | 19 | Через пять лет |
| 04 | Голос и камера    | 12 | Как растём          | 20 | Контакт        |
| 05 | Он пишет первым   | 13 | Как зарабатываем    |    |                |
| 06 | Не только зал     | 14 | Что уже построено   |    |                |
| 07 | Лента и люди      | 15 | Где мы сейчас       |    |                |
| 08 | Для кого          | 16 | План                |    |                |
| 09 | Чем мы отличаемся | 17 | Команда             |    |                |

# Тело каждый день разное. Всё, что ему продают, — одинаковое

## Программа написана один раз

Она не знает, как вы спали, что было вчера и что сегодня третий жаркий день подряд. Одна и та же страница для всех, кто её скачал.

## Банку выбирает тот, кто её продаёт

Питание и добавки продаются по категории, а не по человеку. Отзывы под ними пишут люди, которые товар не покупали.

## Часы меряют и молчат

Они выдают числа — сон, вариабельность, нагрузку — и оставляют толкование вам. Число без указания, что делать, это гороскоп.

В итоге человек каждый день принимает три решения — что делать, что съесть, что купить — и все три угадывает. Отвечает на все три только персональный тренер, за 60–100 долларов в час.

# Один ассистент на весь день: нагрузка, восстановление, еда

ВЫ ГОВОРИТЕ → ОН ЗНАЕТ ВАШУ НОРМУ → ПЛАН НА ДЕНЬ → ПОЛКА

## Знает вашу норму

Сон, пульс и вариабельность с часов — или один телефон в кармане. Через три ночи сравнивает вас с вами же, а не с таблицей по возрасту.

## Говорит, каким будет день

Вес и объём для нагрузки любого вида, сколько пить в жару, сколько нужно белка, что съесть до и после. Одной фразой и с причиной.

## Приносит то, что нужно этому дню

Магазин внутри приложения продаёт ровно то, что требует этот план, и отзыв может оставить только тот, кто купил. Дальше — своя линейка питания.

Зал — частный случай нагрузки. Бег, корт, бассейн и долгая ходьба — та же система.

# Здесь говорят и показывают. Печатать не нужно

---

Подход — вслух

«Нома, сорок на двенадцать». Записано в отдыхе между сетами — ни экрана, ни касаний, телефон в сумке. Микрофон выключается с экрана блокировки.

---

Вся тренировка — одной фразой

Человек рассказывает своими словами абзацем, и это возвращается списком подходов; каждое число сверяется с тем, что он действительно произнёс.

---

Камера вместо формы

Фото тренажёра называет упражнение, фото табло кардио читает минуты и пульс, фото тарелки возвращает блюда и порции. Снимки не сохраняются.

---

Своё слово — и всё остаётся на телефоне

Имя, на которое он отзывается, выбирает человек: замок, а не логотип. Речь распознаётся на устройстве, запись не уходит ни к нам, ни к Apple, ни в какой ИИ-сервис.

---

Ответ голосом на свободный вопрос построен и ждёт подписи врача — включится в тот же день. Приложение, которое надо открывать, перестают открывать; то, с чем разговаривают, становится привычкой.

## Он пишет первым — и не задаёт ежедневных анкет

### Сообщение приходит в день срыва

Не счётчик дней подряд, который наказывает за пропуск. Сообщение, которое исходит из того, что причина была, и предлагает короткую тренировку, чтобы вернуться.

### Никакой утренней анкеты

Ежедневные опросники — второй по скорости способ убить приложение. Спрашиваем только там, где ответ действительно что-то меняет.

### Умеет молчать

В обычный день не говорит ничего. Приложение, которое каждое утро вас поздравляет, к пятнице перестают читать.

Это и есть механика удержания — и ровно её мы привлекаем деньги измерить.

## Зал — частный случай. Часы — необязательны

### Только телефон

Шаги, темп, длину шага и дистанцию iPhone пишет сам. Мы говорим меньше и никогда не подменяем датчик анкетой: «без часов судим по тому, что вы делаете».

### Телефон и двадцать секунд

Пульс и вариабельность с камеры, палец на объективе — по желанию и никогда по расписанию. Шумнее часов, и мы об этом говорим прямо.

### Часы или кольцо

Apple Watch, WHOOP, Oura, Garmin и дешёвые браслеты через Apple Health. Своё железо не делаем и с ним не конкурируем — мы его читаем.

Начать можно без регистрации, работает без сети. Меньше данных — тише ассистент, но не хуже.

# Контент делают сами люди — и он же продаёт полку

## Видеолента, а не форум

Люди выкладывают видео своих тренировок. Пост можно отметить упражнением — и он всплывает внутри карточки этого упражнения: новичок видит, как это делает живой человек, а не рисованная анимация.

## Пост может нести товар

Отметьте вещь — и пост становится витриной: цена видна на видео, касание открывает карточку товара. Автор и продавец — один и тот же человек, поэтому контент и торговля здесь одна поверхность, а не две.

## Люди разговаривают друг с другом

Подписки, комментарии, личные сообщения в реальном времени и пересылка товара или поста другу внутри приложения. Группы, челленджи и встречи построены и ждут людей.

Это и есть механика привлечения: у каждого специалиста и каждого продавца появляется причина приводить свою аудиторию, а их контент — причина открыть полку.

# Мы для обычных людей, а не для тех, кто выступает

## Программы пишут те, кто соревнуется

Методики в фитнес-приложениях и залах пришли от людей, чья работа — собственное тело. Объём, интенсивность и сами слова рассчитаны на них. Обычному человеку такая нагрузка не нужна, половина слов непонятна, он бросает — и решает, что дело в нём.

## Женщины — отдельный случай, а не «облегчённый»

Приватность, цикл и другой разговор о весе и еде. Режим цикла в приложении уже есть и делает честную вещь: снимает вину за слабую неделю, а не меняет нагрузку, потому что под изменение нагрузки нужна подпись врача. Женские залы — один из первых каналов, куда мы идём.

## Новички — и те, кто в зал вообще не ходит

Те, кто бросает в первые месяцы, и те, кто хочет просто лучше спать, двигаться и есть. И тем и другим достаётся один ассистент: что делать, зачем и почему именно сегодня — обычными словами.

Мы не идём за спортсменами. Это маленький и давно обслуженный рынок, которому нужен тренер, а не ассистент, — и именно попытка строить для них сделала все остальные продукты непригодными для всех прочих.

# У каждого по куску. Мы ведём весь день

|                          | ЗНАЕТ ВАШЕ ТЕЛО | ГОВОРИТ, ЧТО ДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ | ГОЛОС, РУКИ СВОБОДНЫ | ЕДА И ВОДА | ПРОДАЁТ ТО, ЧТО ПОДХОДИТ ВАМ |
|--------------------------|-----------------|-----------------------------|----------------------|------------|------------------------------|
| WHOOP, Oura, Garmin      | да              | нет                         | нет                  | нет        | нет                          |
| Тренировочные приложения | нет             | отчасти                     | нет                  | нет        | нет                          |
| Счётчики калорий         | нет             | нет                         | нет                  | отчасти    | нет                          |
| Магазины добавок         | нет             | нет                         | нет                  | нет        | нет                          |
| Персональный тренер      | отчасти         | да                          | да                   | да         | отчасти                      |
| NomaSports               | да              | да                          | да                   | да         | да                           |

Честное сравнение – не с трекером, а с тренером. И тренер стоит в месяц дороже, чем сам зал.

# Экран скопировать можно. Вашу историю — нет

## Каждый день делает его точнее

Он учится, как именно этот человек отвечает на тяжёлую неделю, короткую ночь и жаркий месяц. Это уже работает как «Книга тела». Приложение сверяет, что человек делал (белок, сон, креатин), с тем, что было потом: самочувствием и силой. Через год внутри модель одного тела, которую нельзя выгрузить, купить или собрать заново. Уйти значит начать с нуля.

## Совет и полка в одной петле

Он знает день — значит знает, что предложить. Люди покупают — значит он узнаёт, что реально сработало для таких же тел. Каждый оборот улучшает и совет, и магазин; у магазина без совета этой петли нет никогда.

## Имя врача под методикой

Вес и нормы считаются по заданным правилам, ИИ только превращает результат во фразу и не может сдвинуть ни одной цифры. Под каждым правилом о теле должно стоять имя специалиста — это и делает продукт продаваемым залам и защищённым в регулируемой области.

Данные о здоровье остаются в приложении: не уходят во внешние ИИ-сервисы, не продаются, не используются для рекламы.

# Три сдвига сошлись. Окно открыто именно сейчас

## Датчик уже на запястье

Впервые данные, без которых персональная рекомендация невозможна, есть у обычных людей — и лежат без дела, разнесённые по приложениям, которые не замечают друг друга.

## Речь наконец работает на устройстве

Распознавание, которого хватало прямо между подходами, теперь идёт на самом телефоне и ничего не отправляет наружу. Два года назад такой продукт означал бы «пришлите нам свой голос», и на это никто бы не согласился.

## За тело уже платят ежемесячно

Зал, часы, добавки, тренер — всё по подписке. Привычка платить есть. Не продаёт никто только одно — само решение.

Данные есть, интерфейс заработал, кошелёк открыт — значит ассистент для тела неизбежен. Вопрос только в том, кто придёт к нему одновременно с доверием и с полкой.

# Сначала обычные люди. Потом специалисты и залы вокруг них

| ЭТАП                 | КТО ПРИХОДИТ                                                                                                                                           | ЗАЧЕМ ИМ ЭТО                                                                                                                                         |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сейчас               | Люди, которые тренируются, и люди, которые хотят начать.                                                                                               | App Store по всему миру, авторы и сарафан внутри залов; женские залы — один из первых каналов.                                                       |
| Дальше — специалисты | Тренер, нутрициолог или врач подаёт заявку с документом и проходит ручную проверку. Заявка и проверка работают; полка скрыта, пока её никто не прошёл. | Сохраняет свой подход, ведёт своих людей внутри и приводит их к нам. Передача человека сразу специалисту — следующий шаг, а не сегодняшнее обещание. |
| Дальше — залы        | Зал подключается и предлагает приложение при покупке абонемента.                                                                                       | Видит, кто собирается уйти, раньше самого человека — того, чего абонементному бизнесу больше нигде не купить.                                        |
| Дальше — бренды      | Производители питания и экипировки продают на полке.                                                                                                   | Попадают к человеку в тот день, когда продукт его телу действительно нужен, а не по категории.                                                       |

Каждый этап оплачен предыдущим: люди приводят специалистов, специалисты — залы, залы — бренды. Ничего не продаётся раньше, чем доказано удержание.

# Мы даём совет — и продаём то, что он требует

## Подписка

Ежемесячная плата за ассистента. Сделана и выключена: цену назначат первые платящие, а не мы заранее.

## Магазин

Продавцы размещают добавки и экипировку внутри приложения, мы берём процент. Построен целиком: корзина, Apple Pay и карта, заказы, возвраты и отзывы только от подтверждённых покупателей. Продавцов на нём пока нет — это четвёртый шаг плана, а не недостающая функция.

## Своё питание

Белок и напитки, сделанные под тот же план, который ассистент даёт этому человеку в этот день. Самая высокая маржа и единственный товар в фитнесе, который продаётся как пополнение, — и намеренно последний, после того как рецептуру заверит специалист.

Специалисты стоят на той же витрине, и с их работы мы берём процент — это первая монетизация, заложенная в продукт. Рекламы не будет никогда: в тот день, когда место на экране можно купить, утренняя рекомендация ничего не стоит — а без неё ничего не стоит и магазин.

# Это не прототип. Вот вся поверхность продукта

| БЛОК           | РАБОТАЕТ СЕГОДНЯ                                                                                                                            | ЖДЁТ ПОДПИСИ ИЛИ ЛЮДЕЙ                         |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Тренировка     | Журнал подходов без сети, 31 движение, кардио, вес на следующий подход по своей истории.                                                    | Техника и карта мышц — написаны, ждут врача.   |
| Здоровье       | Apple Health, WHOOP и Oura напрямую; своя норма сна и пульса и балл восстановления по ней; Книга тела — что помогает именно этому человеку. | Проценты готовности по мышцам.                 |
| Питание        | Калории, белки, жиры и углеводы по фото тарелки, этикетки или голосом; вода; добавки с отметкой «принял» и фото банки.                      | Своя линейка питания; пределы добавок.         |
| Голос и камера | Подходы и целые тренировки голосом, своё слово; фото тренажёра, табло и еды.                                                                | Ответ голосом на свободный вопрос.             |
| Магазин        | Магазины, товары с вариантами, корзина, Apple Pay и карта, заказы, возвраты, отзывы купивших.                                               | Продавцы на полке.                             |
| Лента и люди   | Видеопосты, метки движения и товара, лайки, комментарии, подписки, сообщения в реальном времени.                                            | Группы, челленджи, встречи — построены, пусты. |

Выключенное выключено намеренно: пока под правилом о теле нет имени специалиста, приложение молчит, а не угадывает.

## Продукт работает. Бизнес ещё не начался

77

человек поставили приложение  
вручную — знакомые и первые  
тестировщики

7

из них тренируются с ним  
регулярно

0

выручки: подписка сделана и  
выключена, магазин построен,  
продавцов пока нет

июль 2026

работает на настоящих данных с  
этого момента

Нас ещё нет в App Store — каждая установка до сих пор ставилась руками. Это следующий шаг и причина, по которой здесь нет строки выручки.

Что меряем первым: сколько людей возвращается на следующий день и сколько возвращается после пропущенной недели. Второе число и решает, бизнес это или нет.

Каждая цифра выше прочитана из рабочей базы и названа как есть.

## Четыре шага до бизнеса, именно в этом порядке

|   |                               |                                                                                                                                                           |
|---|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Публичный запуск              | Подать в App Store, чтобы приложение мог поставить любой. До этого честно измерить нельзя ничего.                                                         |
| 2 | Сто человек в залах-партнёрах | Две недели обычных тренировок, шесть недель с ассистентом. Результат публикуем в любом случае — он отвечает на вопрос об удержании и нам, и инвестору.    |
| 3 | Врач заверяет методику        | Спортивный врач подписывает правила тренировок и питания. Несколько готовых функций включаются в тот же день, и продукт становится можно продавать залам. |
| 4 | Включить деньги               | Цена подписки по живым пользователям, первые продавцы в магазине, затем два первых продукта своей линейки питания.                                        |

Одна дата здесь — подача в App Store. Дальше это последовательность: каждый шаг опирается на предыдущий.

# Сделано одним основателем. Специалисты — следующие

## СЕЙЧАС

Михаил Напалков, основатель. Сделал и ведёт всё: приложение, сервер, логику рекомендаций, магазин и сайт. Живёт в Дубае.

Два месяца от первой строки кода до работающего продукта на настоящих данных — поэтому до этой точки компания почти ничего не потратила.

## КОГО НАНИМАЕМ НА РАУНД

Спортивный врач — заверяет правила тренировок и питания. Первый наём: от него ждут выхода несколько готовых функций.

Нутрициолог и пищевой технолог — для линейки питания, вместе с контрактным производством.

Человек по росту — только когда появится что продавать.

Сооснователей сегодня нет. Нанимаем туда, где есть работа, а не чтобы заполнить оргсхему.

## Поднимаем pre-seed, чтобы получить одно число

Это число — удержание: продолжают ли люди пользоваться после первой пропущенной недели. От него зависит и цена подписки, и продажи залам, и линейка питания, и ни одно из этого нельзя продать раньше.

Раунд закрывает четыре шага с предыдущего слайда и примерно год работы. Условия одинаковые для всех, особых прав мы никому не продаём.

Сумма и условия обсуждаются напрямую — пишите на [hello@nomasports.com](mailto:hello@nomasports.com). Ничто здесь не является предложением ценных бумаг.

---

### Публичный запуск

App Store, по всему миру

---

### Тест на удержание

100 человек, восемь недель, результат публикуем

---

### Первый специалист

спортивный врач под методику

---

### На выходе

подписка с ценой и измеренное удержание

---

## Программы заканчиваются. Тело — нет

Тренировочные приложения удаляют, потому что они про программу, а программа заканчивается. Ассистент, который знает ваше тело, — не программа: это то, с чем говорят по дороге в зал, на кухне и в день, когда сорвался. У него нет даты окончания, и каждый день пользования делает его труднее заменить.

Когда он ведёт день, он зарабатывает на одном человеке трижды: подписка за решение, комиссия с того, что человек покупает, чтобы это решение выполнить, и маржа на питании, которое мы делаем сами. Поэтому это не фитнес-приложение с прикрученным магазином. Это магазин, который наконец знает, что телу покупателя нужно сегодня.

Ежедневная привычка, подписка и полка с точностью попадания, которой нет ни у одной розницы.

# Михаил Напалков

## Основатель, NomaSports

hello@nomasports.com · nomasports.com · Дубай, ОАЭ

Не медицинская консультация. Ничто здесь не является предложением ценных бумаг. Все цифры прочитаны из рабочей базы на 21 сентября 2026 и названы как есть.