

**ifeelgood**

ИНН 7841096857 КПП 784201001  
ОГРН 1217800190695

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «АЙ ФИЛ ГУД»

**ifeelgood.life**

р/с 40702810732410007139 к/с 30101810600000000786  
БИК 044030786 Филиал «Санкт-Петербургский» АО «Альфа-Банк»

Тел.: [8 \(800\) 511-97-99](tel:8(800)511-97-99)

Эл. почта: [backoffice@ifeelgood.life](mailto:backoffice@ifeelgood.life)

## **РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

**Мобильное приложение**

**ifeelgood**

(Редакция 11.02.2025)

2025 год

## **1. Область применения**

1.1. Приложение «ifeelgood» (далее – приложение или IFG) разработано для комплексного подхода по улучшению всех аспектов здоровья человека. Предназначен для физических лиц (далее - Пользователь).

## **2. Возможности и функции**

2.1 Доступ к закрытому контенту об улучшении самочувствия, который проходит экспертную научную проверку.

2.2 Индивидуальное тестирование на системе, не имеющей аналогов, которая создает для каждого человека индивидуальный план улучшения здоровья.

## **3 Технические характеристики устройства, необходимые для работы с Порталом**

3.1. Приложение представляет собой веб-приложение, которое можно использовать через интернет-браузер без необходимости установки на компьютер или мобильное устройство. Для работы с Сервисом необходимо убедиться, что на устройстве установлена последняя версия интернет-браузера.

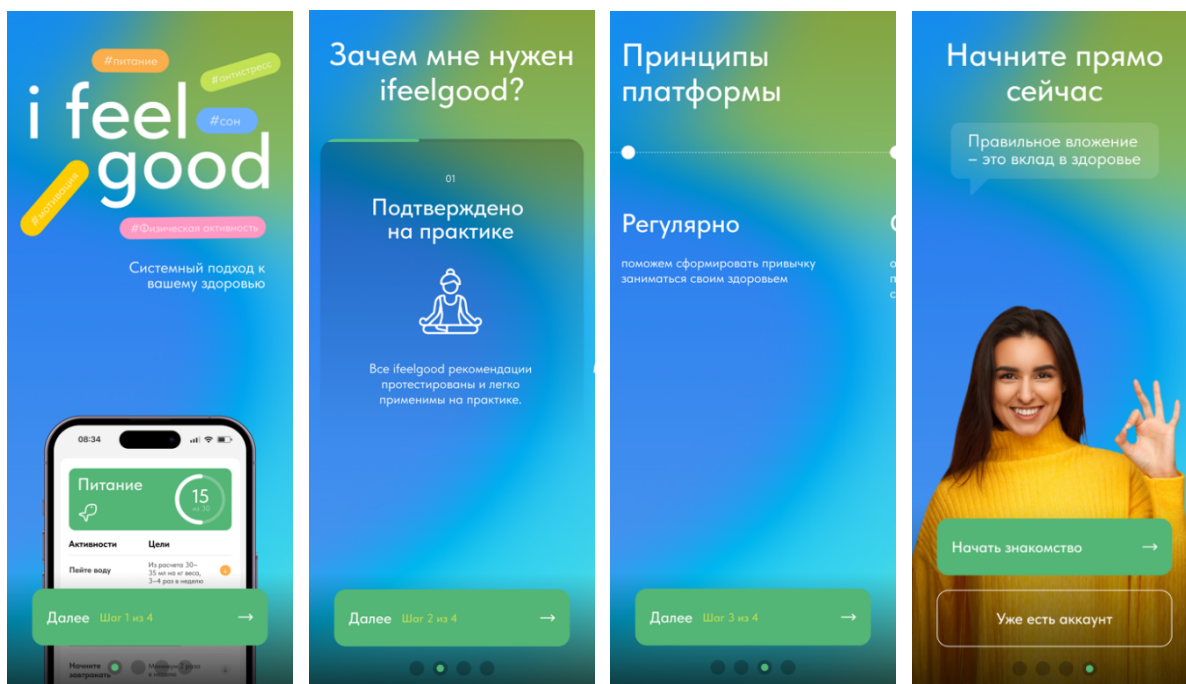
3.2 Приложение не выдвигает специальных технических условий к оборудованию, с которого осуществляется доступ к нему.

3.3 Для бесперебойной работы Приложения требуется, чтобы характеристики вашего устройства соответствовали требованиям: версия android выше 7.0, версия iOS выше 8.0. Это позволит обеспечить максимальную надёжность функционирования Сервиса.

## **4 Доступ к работе с Приложением**

4.1. Чтобы воспользоваться Приложением, необходимо загрузить приложение ifeelgood из популярных магазиной приложений - RuStore, Google Play Market, Apple App Store и других.

4.2. После скачивания приложения, необходимо запустить программу, в следствие чего пользователь будет направлен на приветственную страницу приложения



## 5. Эксплуатация ПО

5.1. Пользователь может зарегистрироваться на портале тремя способами:

5.1.1. По промокоду. Для этого нужно ввести личные данные и промокод, который предоставляется компаний партнером. После заполнения все необходимых форм нажать “Зарегистрироваться”. После подтверждения почты Пользователь получает полный доступ к приложению.

**Регистрация**

Зарегистрируйтесь, чтобы сохранить результаты тестирования и начать следовать рекомендациям!

По договору   По промокоду   По подарку

Фамилия

Имя

Дата рождения

Телефон

Электронная почта

Пароль

Повторите пароль

Промокод

Согласен на обработку персональных данных

Согласен на информационную рассылку

Зарегистрироваться →

Войти с Apple

Уже зарегистрированы? Перейдите на страницу входа в личный кабинет

5.1.2. По номеру договора. Для этого нужно ввести личные данные и номер договора, который предоставляется страховой компанией. После заполнения все необходимых форм нажать “Зарегистрироваться”. После подтверждения почты Пользователь получает полный доступ к приложению.

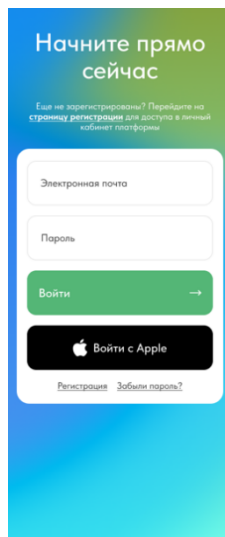
The screenshot shows a registration form titled "Регистрация" (Registration) with the subtitle "Зарегистрируйтесь, чтобы сохранить результаты тестирования и начать следовать рекомендациям!" (Register to save test results and start following recommendations!). There are three tabs: "По договору" (By contract), "По промокоду" (By promo code), and "По подписке" (By subscription). The "По договору" tab is selected. The form contains five input fields: "Номер договора" (Contract number), "Дата рождения" (Date of birth), "Электронная почта" (Email), "Пароль" (Password), and "Повторите пароль" (Repeat password).

5.1.3. По подписке. Для этого нужно оплатить подписку на месяц или год, затем ввести личные данные. После заполнения все необходимых форм нажать “Зарегистрироваться”. После подтверждения почты Пользователь получает полный доступ к приложению.

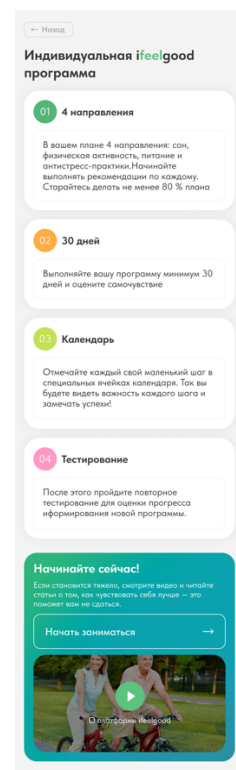
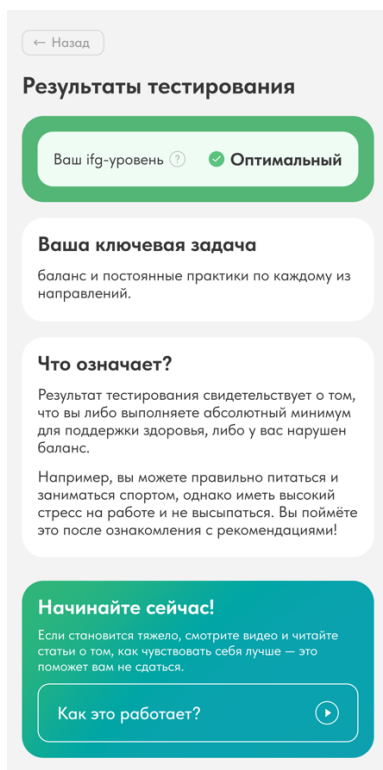
The screenshot shows the registration form for the "По подписке" (By subscription) option. It features a promotional banner for "Подписка IFeelGood Pro" (IFeelGood Pro subscription) with a price of 3500 RUB, a 76% discount, and a 14% discount for the monthly option. Below the banner are three checked benefits: "Эксклюзивные материалы" (Exclusive materials), "Интервью с экспертами" (Interviews with experts), and "Участие в конкурсах" (Participation in contests). There is also a section for "Персональные рекомендации по ЗОЖ после IFG-тестирования" (Personalized health recommendations after IFG testing). At the bottom, there is a "Промокод" (Promo code) field and a "Подписаться" (Subscribe) button.

The screenshot shows the registration form for the "По подписке" (By subscription) option, specifically the payment method selection screen. It features a promotional banner for "Ростелеком «Плати просто»" (Rostelecom 'Pay simply') with a price of 1000 RUB. Below the banner are three payment methods: "Банковская карта" (Bank card), "ЮMoney Кошелек" (ЮMoney wallet), and "SberPay Приложение СберБанк Онлайн" (SberPay app). There is also a "Ещё способы" (More ways) link and a "Вернуться в магазин" (Return to store) link.

5.2. После регистрации Пользователь получает доступ к приложению по форме Входа. Для входа необходимо ввести указанную при регистрации почту и пароль.



5.3 До регистрации пользователю предлагается пройти короткое тестирование для определения текущего статуса здоровья и физической подготовки. Результаты тестирования формируют ограниченную индивидуальную программу, которая будет доступна пользователю после успешной регистрации



Пользователю предлагается вести календарь «Полезных привычек» по 4 направлениям: сон, питание, антистресс, физическая активность. Выполнение каждой привычки отмечается в календаре. После 21 дня пользователь может снова пройти тест и оценить свой уровень. Добавление рекомендаций в календарь можно произвести путем отметки рекомендаций в каждой категории:

### Ваш персональный план

#### Питание

15 дней

Выберите, какие рекомендации вы хотите получать в течение дня

Активности	Цели
<input checked="" type="checkbox"/> Пейте воду	Из расчета 30–35 мл на кг веса, 3–4 раза в неделю
<input type="checkbox"/> Начните завтракать	Минимум 2 раза в неделю
<input type="checkbox"/> Употребляйте фрукты и овощи	Цель — 1–2 порции по 100–200 г любимых фруктов и овощей ежедневно

#### Сон

15 дней

Выберите, какие рекомендации вы хотите получать в течение дня

Активности	Цели
<input type="checkbox"/> Спице 7–8 часов в сутки	3–5 раз в неделю
<input type="checkbox"/> Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время	3–5 раз в неделю
<input type="checkbox"/> Не оставляйте себе заснуть, если не получается	Зависит, чем нибудь монотонно
<input type="checkbox"/> Спице в темноте!	Максимально затените спальню перед сном
<input type="checkbox"/> Блокируйте синий свет в своем смартфоне	Отключите синий свет на своем смартфоне за час до сна
<input type="checkbox"/> Проснетесь в спяние перед сном	Ежедневно

### Антистресс

15 дней

Выберите, какие рекомендации вы хотите получать в течение дня

Активности	Цели
<input type="checkbox"/> Делайте дыхательную гимнастику	Выберите для себя подходящее упражнение. Выполняйте их 1–2 раза в неделю утром или вечером по 5 минут.
<input type="checkbox"/> Уделите время вашим любимым занятиям (хобби)	30–60 мин. 1–2 раза в неделю
<input type="checkbox"/> Откройте для себя оффисици!	Начните с утренних практик. 3–4 раза в неделю и постепенно оффисици должны стать ежедневными с повторениями утром, в течение дня и перед сном.

### Физическая активность

15 дней

Выберите, какие рекомендации вы хотите получать в течение дня

Активности	Цели
<input type="checkbox"/> Гуляйте на улице или ходите на дорожке	5–6 раз в неделю по 30 мин. в день. На выходных добавьте одну длинную прогулку — 45–60 мин
<input type="checkbox"/> Уделите время вашим любимым занятиям (хобби)	30–60 мин. 1–2 раза в неделю
<input type="checkbox"/> Откройте для себя оффисици!	Начните с утренних практик. 3–4 раза в неделю и постепенно оффисици должны стать ежедневными с повторениями утром, в течение дня и перед сном.

5.4 Пользователь имеет возможность отслеживать прогресс ведения здорового образа жизни в разделе календарь, где ему доступна статистика по дням и месяцам, а также возможность просмотреть индивидуальную программу детально

### Календарь

#### График активности

Мои результаты за последнюю:

Неделю | Месяц

Активность по:

IFG-баллам | Шагам | Калориям

#### План по дням

Предстоящие и прошедшие рекомендации

← Май →

29 30 31 1 2 3 4

IFG-баллы: 86

Активность:

Шаги	Калории	Пролеты
10 567	35	7

### Питание

10:00 #Питание

Пришло время освежиться

Ваш организм подаст сигнал тревоги: ему нужна вода! Не игнорируйте его просьбу напиться, пополните запасы жидкости!

Сегодня: 2 из 8, 0,25 л

Сделано + 3 балла

### Физическая активность

10:00 #Активность

Ходите по лестнице или на ступенях

Куда бы вы ни пошли сегодня, старайтесь выбрать лестницу, а не лифт или эскалатор, и поднимайтесь наверх...

10:00 #Активность

Узнайте, чем полезна ходьба

Кто-то из вас более спортивный, а кто-то последний раз занимался спортом на уроке физкультуры. Ничего страшного!

Узнайте подробнее о важности ходьбы в нашей статье...

Читать статью + 3 балла

### Антистресс

10:00 #Антистресс

Ходите по лестнице или на ступенях

Куда бы вы ни пошли сегодня, старайтесь выбрать лестницу, а не лифт или эскалатор, и поднимайтесь наверх...

10:00 #Антистресс

Узнайте, чем полезна ходьба

Кто-то из вас более спортивный, а кто-то последний раз занимался спортом на уроке физкультуры. Ничего страшного!

Узнайте подробнее о важности ходьбы в нашей статье...

Читать статью + 3 балла

### Сон

10:00 #Сон

Ходите по лестнице или на ступенях

Куда бы вы ни пошли сегодня, старайтесь выбрать лестницу, а не лифт или эскалатор, и поднимайтесь наверх...

10:00 #Сон

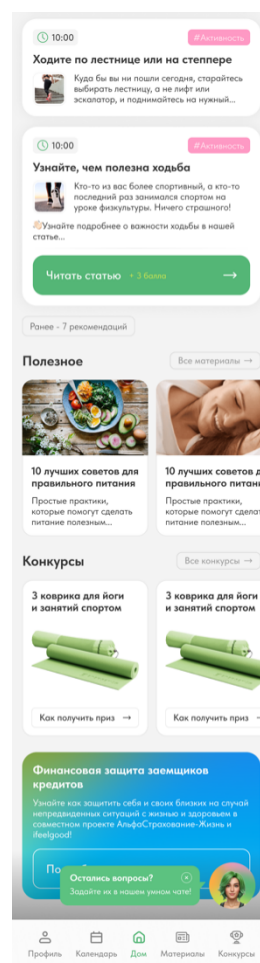
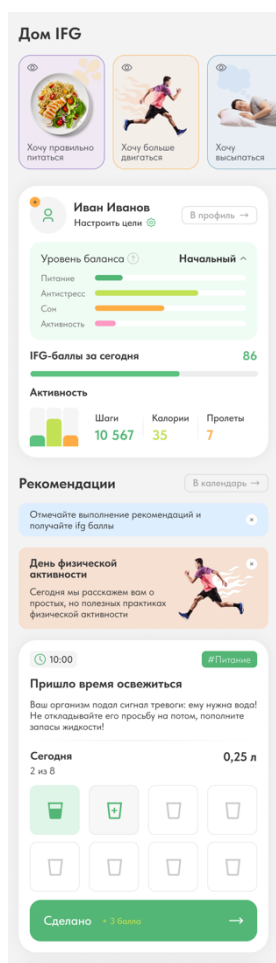
Узнайте, чем полезна ходьба

Кто-то из вас более спортивный, а кто-то последний раз занимался спортом на уроке физкультуры. Ничего страшного!

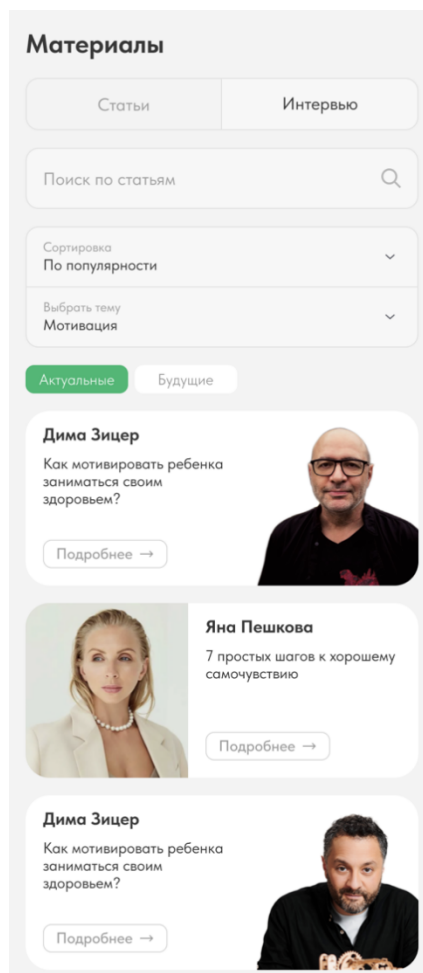
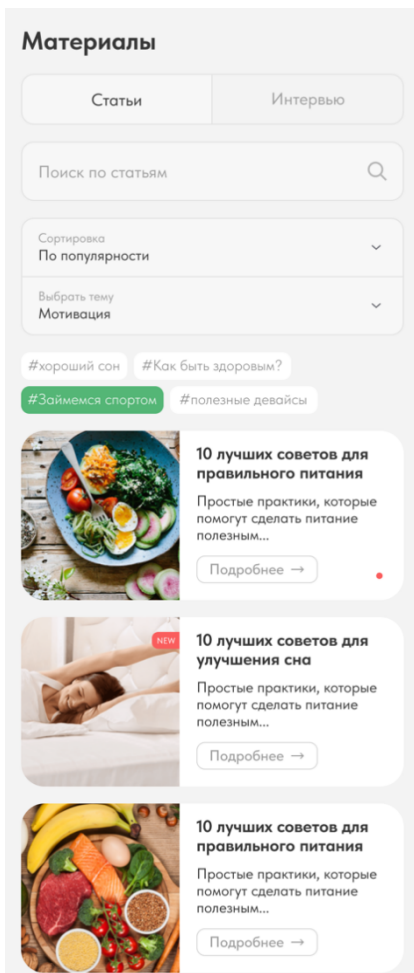
Узнайте подробнее о важности ходьбы в нашей статье...

Читать статью + 3 балла

## 5.6 Актуальная сводка по текущему прогрессу доступна пользователю на домашней странице – Дом ifg



5.5 Пользователь имеет доступ к закрытому контенту об улучшении самочувствия, который проходит экспертную научную проверку. Интересную статью или интервью пользователь может отметить и сохранить в личном кабинете для быстрого доступа, тогда она попадает в раздел Мои материалы.



5.5 Через личный кабинет пользователь может посмотреть сохраненных интервью (События), статьи (Мои материалы), пройденные тесты (Мои тесты), а также изменить пароль и удалить профиль. Пользователи по подписке могут продлить/отменить подписку, «привязать» другую карту для оплаты и удалить свою карту.

