

Кейс: онлайн-школа по НУТРИЦИОЛОГИИ, ПСИХОЛОГИИ И ФИТНЕСЕ В ОДНОМ КУРСЕ помогает мотивировать женщин стать лучше, продлить молодость, красоту и здоровье, полюбить себя и своё тело.

Цель контента на 30 дней: периодически предлагать консультации и сессии в вопросах балансировки питания, фитнес-программ, изменения привычек и психологического здоровья.

Контент-план email-рассылки на 30 дней

Частота писем: 3–4 раза в неделю (12–15 писем за месяц)

Структура контента:

- ✓ **Образовательный** – полезные знания по нутрициологии, психологии и фитнесу
- ✓ **Вдохновляющий** – мотивация, реальные истории, примеры трансформаций
- ✓ **Информационный** – факты, исследования, лайфхаки
- ✓ **Развлекательный** – тесты, интерактив, легкие форматы
- ✓ **Социальный** – вовлечение, обратная связь, участие в комьюнити



1 НЕДЕЛЯ: Введение и знакомство

День 1 – Добро пожаловать! (Знакомство с курсом, его целями и выгодами) – Информационный

День 3 – Почему 80% женщин не достигают желаемых результатов? (Распространённые ошибки и как их избежать) – Образовательный

День 5 – Тест: каково состояние вашего здоровья и энергии? (Интерактив с вовлечением) – Развлекательный / Вовлекающий



2 НЕДЕЛЯ: Основы трансформации

День 8 – 5 главных принципов молодости и красоты (Полезный контент) – Образовательный

День 10 – Реальная история: как питание изменило жизнь одной из наших учениц (Вдохновляющий кейс) – Вдохновляющий

День 12 – Бесплатная сессия: разбор ваших привычек и составление личного плана (Продающий оффер) – Продающий / Триггерный

3 НЕДЕЛЯ: Разбираем тело, разум и питание

 День 15 – Что на самом деле мешает вам худеть? (Мифы и правда) – Образовательный

 День 17 – Мини-гид по осознанному питанию без запретов (Практические советы) – Образовательный

 День 19 – Почему психология важнее диеты? (Баланс тела и разума) – Информационный / Вдохновляющий

4 НЕДЕЛЯ: Практика и закрепление

 День 22 – Разбор ваших вопросов: ошибки, которые мешают прогрессу (Обратная связь) – Социальный / Вовлекающий

 День 24 – Как внедрять полезные привычки и не срываться (Практический гайд) – Образовательный

 День 26 – Бонус: PDF с рецептами и комплексом упражнений на неделю (Полезность + подарок) – Информационный / Вовлекающий

 День 28 – Заключительное письмо: ваш следующий шаг к здоровью и красоте (Призыв к действию + предложение) – Продающий / Вдохновляющий

Дополнительные виды контента в течение месяца (суммарно):

✓ 4 раза в месяц – приглашение на консультацию (Продающий / Триггерный контент) → Дни 12, 22, 26, 28

✓ 3 раза в месяц – история успеха / разбор кейса (Вдохновляющий) → Дни 10, 19, 24

✓ 2 раза в месяц – тесты, интерактивы, обратная связь (Развлекательный / Вовлекающий / Социальный) → Дни 5, 22