

ТЗ на написання SEO-тексту для категорії «NAD+ (НАД+)»

1. Загальна інформація про сторінку

- **Обсяг тексту:** 3800–4200 символів без пробілів.
- **Мова написання:** Українська (із перекладом метатегів для української та російської версій).
- **Цільова аудиторія:** Біохакери, люди, які цікавляться anti-age медициною та довголіттям; пацієнти з синдромом хронічної втоми; люди, що шукають засоби для покращення когнітивних функцій та захисту мозку від вікових змін.
- **Головна мета:** Детально та науково роз'яснити роль коферменту NAD+ у клітинному старінні, пояснити різницю між прямим NAD+ та його прекурсорами (NMN, NR), допомогти вибрати оптимальну форму та дозування, підштовхнувши до покупки на сайті.

2. Структура контенту та план (H1-H3)

- **H1: NAD+ (Нікотинамідаденіндинуклеотид)**
 - *Вступний абзац (до 350 знаків):* Що таке NAD+ (НАД+). Спозиціонувати його як найважливіший кофермент, присутній у кожній клітині нашого тіла, який відповідає за вироблення енергії (АТФ) в мітохондріях та активацію «генів довголіття» (сиртуїнів). Зазначити, що після 40 років рівень NAD+ в організмі падає вдвічі.
- **H2: Чому рівень NAD+ критично важливий для довголіття**
 - *H3: Клітинна енергія та мітохондрії* (Участь у циклі Кребса, без НАД+ клітини буквально не можуть дихати та виробляти енергію).
 - *H3: Активація сиртуїнів (SIRT)* (Пояснити, що сиртуїни — це білки, які ремонтують пошкоджену ДНК та захищають клітини від старіння, але вони працюють виключно за наявності достатньої кількості NAD+).
 - *H3: Захист мозку та когнітивне здоров'я* (Профілактика нейродегенеративних процесів, покращення пам'яті та фокусу уваги).
- **H2: Форми випуску добавок NAD+: що вибрати та як вони засвоюються**
 - *Експертний блок (критично для E-E-A-T):* Пояснити проблему засвоєння чистого NAD+ (молекула занадто велика для прямого проникнення в клітину при пероральному прийомі). Розписати альтернативи:
 1. **Сублінгвальні форми та льодяники (Sublingual NAD+)** — всмоктуються безпосередньо під язиком у системний кровотік, минаючи ШКТ.
 2. **Прекурсори (попередники) NAD+** — сполуки, які легко проникають у клітину і вже всередині перетворюються на НАД+. Згадати найефективніші:
 - **NMN (Нікотинамід мононуклеотид)** — прямий та найпопулярніший попередник.
 - **NR (Нікотинамід рибозид)** — чудово вивчена форма, що ефективно підвищує рівень коферменту.
- **H2: Кому варто купити NAD+: показання та симптоми зниження коферменту**

- *Маркований список*: хронічна втома, зниження витривалості та сили під час тренувань, погіршення пам'яті («туман у голові»), перші ознаки старіння шкіри, тривале відновлення після хвороб.
- **H2: Як правильно приймати та дозувати добавки НАД+**
 - *Рекомендації щодо дозування*: для прекурсорів (NMN/NR) стандартна робоча доза становить **250–500 мг** на добу. Для сублінгвального NAD+ — **125–250 мг**.
 - *Правила прийому*: Найкраще приймати вранці натщесерце або за 30 хвилин до їди, оскільки добавка дає потужний приплив бадьорості й може заважати засинанню при вечірньому прийомі.
- **H2: Поширені запитання (FAQ) — для мікророзмітки**
 - *H3: Яка різниця між NAD+ та NADH?* (Відповідь: NAD+ — це окислена форма коферменту, яка запускає процеси омолодження та енергообміну, а NADH — відновлена форма. Для цілей anti-age та довголіття пріоритетом є саме NAD+).
 - *H3: Чи можна приймати NAD+ на постійній основі?* (Відповідь: Рекомендується приймати курсами по 2–3 місяці з перервами, або за схемою, узгодженою з вашим лікарем).

3. Семантичне ядро (Ключові слова)

Головні маркери (Обов'язкові в H1, першому абзаці та H2):

- *nad+* (до 15 разів на весь текст)
- *nad+* купити / *над+* купити (3–4 рази в комерційному контексті)
- *nad+* ціна (2 рази)
- *добавки nad+* (3–4 рази)

Допоміжні та LSI-ключі:

- *попередники nad+* / *прекурсори над+*
- *сублінгвальний nad+*
- *ntn* та *nr* відмінності
- *препарати для підвищення клітинної енергії*
- *купити nad+* в києві (або в Україні)
- *добавка для довголіття над*

4. Обов'язкові структурні елементи

1. **Списки**: Не менше 3 маркованих списків для полегшення читання з мобільних пристроїв.
2. **HTML-Таблиця**: Порівняння способів підвищення рівня NAD+ для демонстрації експертності:

```
HTML
<table>
  <thead>
    <tr>
      <th>
```

<th>Механізм дії добавки </th>
<th>Переваги форми </th>
<th>Чому найкраще підійде </th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Нублінгвальний NAD </td>
<td>Зсмоктується під язиком напряму в кров </td>
<td>Миттєва дія, минає руйнування в ШК </td>
<td>Для швидкого відновлення фокусу, енергії та бадьорості </td>
</tr>
<tr>
<td>NMN (Нікотинамід мононуклеотид) </td>
<td>Прямий прекурсор, перетворюється на NAD+ всередині клітини </td>
<td>Висока стабільність, системне омолодження організму </td>
<td>Для тривалих anti-age курсів, підтримки серця та м'язів </td>
</tr>
<tr>
<td>NR (Нікотинамід рибозид) </td>
<td>Попередник, що легко долає бар'єр клітинної мембрани </td>
<td>Лінійно доведена ефективність, безпека </td>
<td>Для профілактики вікових змін, покращення метаболізму </td>
</tr>
</tbody>
</table>

5. Технічні вимоги (Без використання російських платформ)

- **Унікальність:** від 95% за результатами перевірки на українському сервісі **Plagiary** або міжнародних платформах **Copyleaks / Quetext**.
- **Оптимізація та спам:** Щільність головного ключа («nad+») не повинна перевищувати 2.5% – 3% від усього тексту (перевіряти через закордонні лічильники частоти слів, наприклад, *WordCounter*). Текст має бути логічним, без заумних канцеляризмів та порожньої «води».
- **AI-детект:** Текст має бути повністю написаний людиною (допускається вибіркова перевірка через детектор *Copyleaks*).

6. Вимоги Google E-E-A-T (YMYL)

1. **Медична точність та реалістичність:** NAD+ — це добавка клітинної підтримки, а не «еліксир безсмертя». Уникати гучних заяв. Замість «повністю зупиняє старіння» писати: «сприяє сповільненню процесів вікової деградації клітин», «підтримує

регенеративний потенціал тканин».

2. **Дисклеймер (в кінці сторінки, виділити блоком):** *Важливо! Інформація про властивості добавки NAD+ та її прекурсорів надана виключно з ознайомчою метою. Перед початком прийому добавок для корекції вікових змін чи підвищення рівня енергії, особливо за наявності хронічних захворювань або проходження терапії, обов'язково проконсультуйтеся з вашим лікарем або геронтологом.*

7. Оптимізовані Мета-теги (UA / RU)

Українська версія (UA):

- **Title:** NAD+ (НАД+) — Купити Кофермент для Довголіття в Києві, Ціна в Україні | [Назва сайту]
- **Description:** 🛒 Замовляйте добавки NAD+ (НАД+) та його прекурсори (NMN, NR) за найкращою ціною в Україні. 👍 Великий вибір сублінгвальних форм та капсул від провідних світових брендів для клітинної енергії та anti-age підтримки. Доставка!

Російська версія (RU):

- **Title:** NAD+ (НАД+) — Купить Кофермент для Долголетия в Киеве, Цена в Украине | [Название сайта]
- **Description:** 🛒 Заказывайте добавки NAD+ (НАД+) и его прекурсоры (NMN, NR) по лучшей цене в Украине. 👍 Большой выбор сублингвальных форм и капсул от ведущих мировых брендов для клеточной энергии и anti-age поддержки. Быстрая доставка!