

Название статьи: Как избавиться от запаха ног

Объем: от 7 000 до 9 000 знаков без пробелов.

Примерный план статьи:

Причины возникновения запаха ног (кратко)
Средства медицины от запаха ног (какие-то стельки, таблетки, дезодаранты, лекарства тут же, спреи) С фотографиями
Крема и мази от запаха ног
Народные средства от запаха ног (травы, напитки, что можно сделать самому)
Тут же можно рассказать о всевозможных ванночках.
Дополнительные советы Рекомендации и профилактика

Название статьи: что можно и нельзя есть при гастрите

Объем: от 9 000 до 12 000 знаков без пробелов.

Примерный план статьи:

Вводная часть. Общие положения.

- Сформулировать основные особенности гастрита и обозначить две его формы: острую и хроническую
- Обозначить зависимость выбора питания от правильного диагностирования вида гастрита
- Повышенная и пониженная кислотность при гастрите – альтернативность в подходе к диете
- Общие правила питания при гастрите – как кушать: частота питания, интенсивность пережевывания, ограничение приема поваренной соли, калорийность и витаминизированность, положение тела при питании, правила в приготовлении пищи, общие требования к пище и т.д.

Основная часть. Продукты, которые можно и которые нельзя есть при гастрите с разными типами кислотности

- Питание при гастрите во время обострения
- Первые блюда при гастрите – разновидности супов
- Молочные продукты при гастрите
- можно ли мед при гастрите
- можно ли арбуз, дыню, бананы при гастрите
- можно ли семечки при гастрите
- можно ли шоколад при гастрите
- яйца при гастрите, перепелиные яйца при гастрите

- можно ли помидоры и огурцы при гастрите
- можно ли пельмени при гастрите
- можно ли сладкое и мучное при гастрите
- какие травы пить при гастрите
- кофе и чай при гастрите, сок при гастрите
- рыбий жир и рыба при гастрите
- какие каши можно при гастрите и нельзя
- тушеная, жареная или вареная еда при гастрите
- можно ли алкоголь при гастрите
- вкусные рецепты при гастрите
- можно ли вылечить гастрит навсегда

Заключение. Выводы краткие, наглядные и простые для пользователя информацией.

Например, в виде таблицы продуктов – памятки

Гастрит при повышенной кислотности		Гастрит при пониженной кислотности	
Продукты и блюда, которые можно есть	Продукты и блюда, которые категорически нельзя есть	Продукты и блюда, которые можно есть	Продукты и блюда, которые категорически нельзя есть

Или

Список полезных блюд при гастрите

Список продуктов, которые нельзя принимать при гастрите

Название статьи: диета при гастрите

Объем: от 9 000 до 12 000 знаков без пробелов.

Вводная часть. Общие положения.

- Сформулировать основные особенности гастрита и обозначить две его формы: острую и хроническую
- Обозначить зависимость выбора питания от правильного диагностирования вида гастрита
- Повышенная и пониженная кислотность при гастрите – альтернативность в подходе к диете
- Общие правила питания при гастрите – как кушать: частота питания, интенсивность пережевывания, ограничение приема поваренной соли, калорийность и витаминизированность, положение тела при питании, правила в приготовлении пищи, общие требования к пище и т.д.

Основная часть. Собственно диета.

- Общие особенности подбора продуктов при гастрите с повышенной кислотностью
- Общие особенности подбора продуктов при гастрите с пониженной кислотностью
- Диета при обострении гастрита – диета при остром гастрите
- Диета при хроническом гастрите

- Эрозивный гастрит (острый, геморрагический, антральный и рефлюкс): диета и лечение
- Диета при панкреатите и гастрите
- Диета при язве и гастрите
- диета при дуодените и гастрите
- диета при гастрите и холецистите
- диета для похудения при гастрите
- диета при гастрите у детей

Заключение. Выводы краткие, наглядные и простые для пользователя информацией.

Например:

- Вариант меню на неделю на каждый день при гастрите со ссылками на рецепты приготовления
- Первые блюда, полезные при гастрите;
вторые блюда, полезные при гастрите;
десерты и напитки при гастрите

Пункты можно менять местами, добавлять свои, но строго по теме статьи с соблюдением логической последовательности изложения материала. Информацию следует брать не менее чем с 5-7 источников, статья не должна быть рерайтом, обязательно рассказывайте о своем опыте и знаниях.

Правила:

1. Требуется информационная статья, которая должна быть написана, прежде всего, для людей, а не для поисковых систем.
2. Вступление (текст от начала до первого подзаголовка) должно быть по теме. Объем: 200-300 символов. Вступление должно заинтересовать пользователя, чтобы он захотел прочесть статью.
3. Писать СТРОГО без «воды» и не уходить от темы. Это ОЧЕНЬ важно!!! Если статья о выборе телевизора, не нужно писать о достоинствах и недостатках данной электронной техники!
4. СТРОГО без орфографических ошибок.
5. Тема должна быть ПОЛНОСТЬЮ раскрыта.
6. Желательно минимальное употребление вводных словосочетаний.
7. В статье нужно использовать: Заголовок 2, маркеры, нумерацию, жирный, курсив (но без фанатизма).
8. Вставить в статью 3-4 качественные картинки (тематичные) горизонтальной ориентации – 500-700px по ширине.
9. Добавить ссылку на видео-ролик из YouTube и описать его (100-200 знаков). На статью достаточно 1-2 видео.
10. Перед статьей нужно разместить Description – описание, коротко раскрывающее содержание статьи и мотивирующее к её прочтению (100-160 символов).
11. Обязательно вставлять в текст абзацы, которые выделены словами «Важно!», «Дополнительная информация», «Обратите внимание!» и т.п. (на статью не менее 2-3).

12. Уникальность текста должна быть не менее 95% по text.ru.
13. Заканчивать статью следует логично, делая резюме сказанного на 200-300 символов.
14. Структура статьи не должна повторяться со структурой статей на других сайтах.