



Полугодовой тренинг общественных экспертов и пациентов ВСП 2026.1
«ОНЛАЙН МАРАФОН: ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ –
ЭКОСИСТЕМА МОЕГО ЗДОРОВЬЯ»

ПРИВЫЧКА НА АВТОПИЛОТЕ: AI-ПОМОЩНИК ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

Фомина Татьяна Алексеевна

заместитель директора Центра гуманитарных технологий
и исследований «Социальная Механика»

16 мая 2026 года

О чем будем говорить сегодня?

- Концепция «автопилота» — нейробиологическая основа привычек.
- Петля привычки (сигнал → рутина → награда) — основа для алгоритмизации медицинских рекомендаций.



Почему пациенту нужен помощник?

Три главных боли пациента:

- забывает,
- путается,
- тревожится

Ключевой вопрос: как превратить заботу о здоровье в простую привычку на автопилоте?





Как ИИ помогает настраивать автопилот пациента?



- **Постоянная обратная связь** — AI-помощник напоминает, мотивирует, корректирует поведение в реальном времени.
- **Анализ данных** — объединение информации с носимых устройств, медицинских карт и результатов анализов для персонализации.
- **Снижение когнитивной нагрузки** — ИИ берёт на себя рутину планирования и мониторинга.
- **Мировой тренд:** ведущие компании внедряют ИИ-помощников по здоровью. Например, Copilot Health от Microsoft объединяет медицинские записи, данные фитнес-трекеров и историю болезни для персонализированных рекомендаций



О чем будем говорить сегодня?



НЕЙРОСЕТИ:

- GIGA.CHAT
- Алиса
- DeepSeek и другие

ЦЕЛИ:

- Помощь в организации правильного питания
- Помощь в поддержании питьевого режима
- Помощь в поддержании физической активности



■ подсчет калорийности и БЖУ

ЧЕК-ЛИСТ «КАК НАЧАТЬ СЧИТАТЬ КБЖУ БЕЗ СТРЕССА»

Неделя 1

- Установите приложение для подсчёта калорий
- Купите кухонные весы
- Рассчитайте свою норму калорий и БЖУ
- Взвешивайте и записывайте все, что едите

Неделя 2

- Анализируйте баланс углеводов, белков и жиров
- Корректируйте рацион под свои цели
- Изучайте состав готовых блюд

Неделя 3

- Планируйте меню заранее
- Готовьте порции нужного размера
- Отслеживайте изменения веса и самочувствия

Неделя 4

- Создайте список любимых блюд с рассчитанным КБЖУ
- Автоматизируйте процесс подсчёта
- Автоматизируйте процесс подсчёта

Состав и расчет калорийности.

ПРОДУКТ	штук	ОБЩИЙ ВЕС, гр	ККАЛОРИЙНОСТЬ В 1 ГРАММЕ	ОБЩАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ	КАЛОРИЙНОСТЬ 1 ГРАММА БЛЮДА
Бонский суп					
морковь	2	215	0,27	58,05	5 мин
Лук	6	173	0,3	51,9	
Капуста	800	770	0,24	184,8	
Стебель сельдерея	1 пуч	88	0,13	11,44	10 мин
Болгарский перец	2	325	0,22	71,5	
томат	3	520	0,17	88,4	10 мин
карри, черн перец, чеснок		58	0,27	15,66	
лимон сок	1 ст.л	10	0,21	2,1	
Вода		2000	0	0	
ИТОГО		4159		483,85	0,12

планирование меню на неделю

Меню 1200

Меню соответствует 1200 ккал, 35 гр жира.

Все представленные напитки без добавления сахара и/или фруктозы.

Количество растительного масла, добавляемого в порцию горячего блюда или салат, не превышает 5-6 г.

Суточное потребление растительного масла не превышает 20-25 г

	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Ужин	Полдник/на ночь
Понедельник	Кофе с молоком (200 мл) Белковый омлет (110 г) Морковь тертая (100 г) с оливковым маслом (5 г) Кусок зернового хлеба (20 г)	Фрукты – 200 г (яблоки или груши)	Суп рыбный 2 половника (200 мл) Говядина отварная (70 г) Картофель отварной (120 г) Салат из болгарского перца и зеленого лука (150 г)	Белое мясо птицы (100 г) Гречка отварная (100 г) Цуккини, тушеные в сметане (100 г) Чай черный (200 мл)	Кефир обезжиренный (200 мл)
Вторник	Напиток лимонный (200 мл) Каша геркулесовая (100 г), Сыр белый – 20 г Свекла отварная (100 г)	Фрукты свежие – 100 г (мандарины или апельсины)	Щи свежие – 2 половника (200 мл) Котлеты мясные паровые – 100 г Салат из свежих помидоров и огурцов (150 г) Компот из сухофруктов (200 мл) Хлеб зерновой (20 г)	Творог свежий обезжиренный – 100 г с ягодами клубники (100 г) Хлебцы ржаные – 2 шт Чай зеленый (200 мл)	Йогурт питьевой (200 мл)
Среда	Чай с молоком (200 мл) Язык говяжий отварной (70 г) Салат из моркови с яблоками (150 г)	Фруктовый салат – 200 г	Суп грибной – 2 половника (200 мл), Рыба отварная – 100 г, Овощи тушеные (баклажаны, кабачки, цуккини, морковь) – 300 г Компот из ягод (200 мл)	Индеек тушеная с морковью (100 г), гречка отварная (100 г), болгарский перец свежий (100 г) Чай зеленый (200 мл)	Ряженка (200 мл)
Четверг	Кофе черный (200 мл) Каша пшеничная – 150 г Ягоды (черная смородина, красная смородина) 200 г	Персик – 200 г	Рассольник вегетарианский – 2 половника (200 мл) Салат из болгарского перца с капустой белокочанной (200 г) Говядина, запеченная в духовке (70 г) Компот из свежих (замороженных) ягод (200 мл)	Белое мясо птицы (запеченное в духовке) – 70 г Капуста цветная тушеная (200 г) Чай каркаде (200 мл)	Кефир обезжиренный (200 мл)
Пятница	Чай брусничный (200 мл) Каша гречневая – 100 г Морковь тушеная со сметаной 100 г Сыр – 20 г	Киви – 2 шт (150 г)	Борщ вегетарианский – 2 половника (200 мл) Рыба отварная – 100 г Салат греческий – 150 г Компот из сухофруктов (200 мл)	Творожная запеканка с яблоками со сметаной – 150 г	Кефир обезжиренный (200 мл)
Суббота	Напиток из шиповника (200 мл) Мюсли с сухофруктами (60 г) и с молоком (200 мл)	Ягоды свежие – 200 г	Суп из зеленой фасоли – 2 половника (200 мл) Салат из кальмаров (кальмары, лимон и болгарский перец) – 200 г Напиток лимонный (200 мл)	Курица отварная без шкуры – 100 г Рис отварной – 100 г Овощи тушеные (кабачки, баклажаны, морковь, болгарский перец) – 150 г	Био йогурт 125 г
Воскресенье	Кофе с молоком (200 мл) Каша рисовая (100 г), сыр белый (20 г) Кусок зернового хлеба (20 г)	Яблоко или груша – 200 г	Щи из щавеля – 2 половника (200 мл) Рыба отварная – 100 г Салат из помидоров и огурцов – 150 г Компот из ягод – (200 мл)	Макароны (150 г) с сыром (20 г) Рыба отварная – 100 г Салат зеленый, руккола (200 г) с оливковым маслом (5 г)	Кефир (200 мл)

1 неделя

Индивидуальный план питания

79 белок 62 жир 158 углеводы 1505 ккал

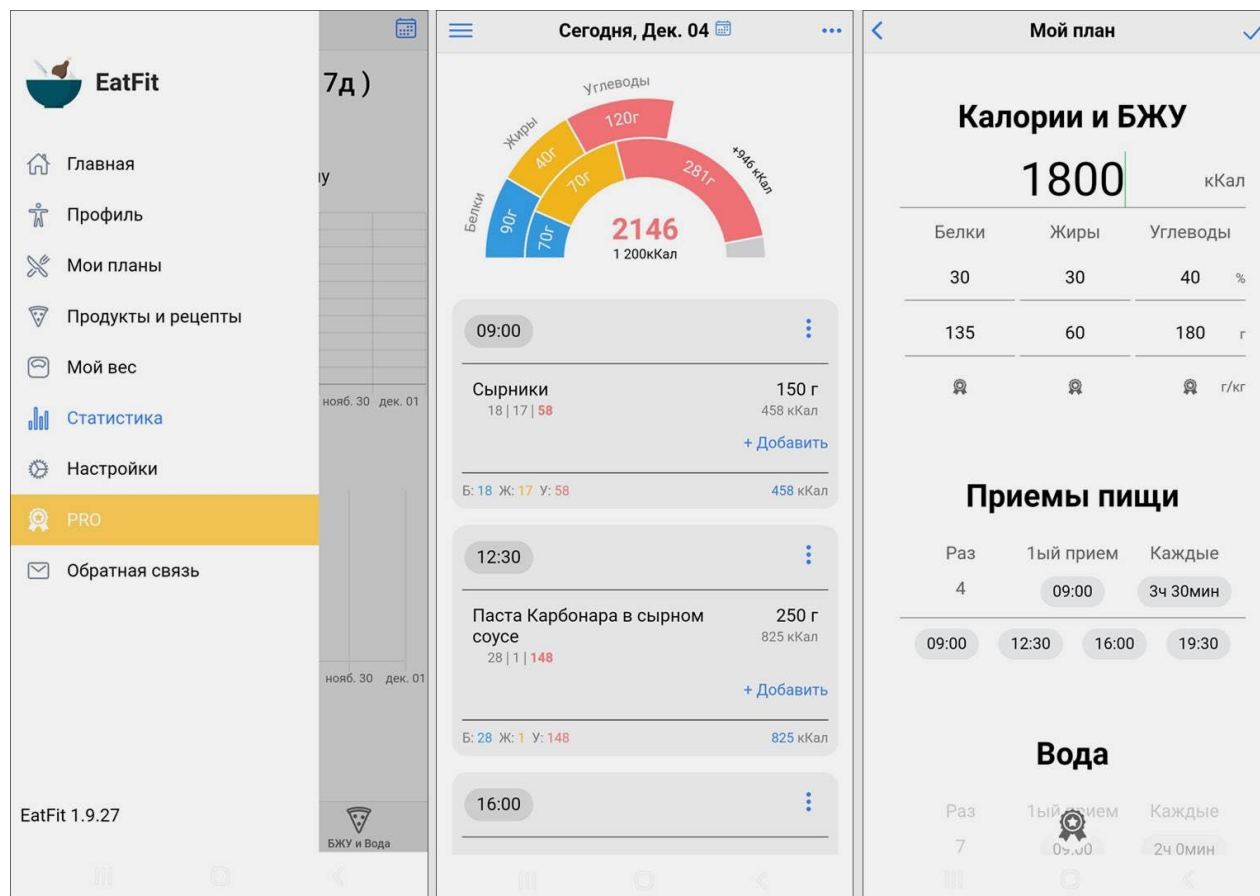
	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
ЗАВТРАК	Каша на воде с фруктами, сыр: Пшеничная крупа 35г. Варенье 15г. Груша 50г. Сыр обычный (40%) 25г.	Каша на воде с фруктами, сыр: Пшеничная крупа 35г. Варенье 15г. Груша 50г. Сыр обычный (40%) 30г.	Каша на воде с фруктовым пюре, сыр: Гречка 35г. Варенье 15г. Яблоко 50г. Сыр обычный (40%) 30г.	Каша на воде с фруктовым пюре, сыр: Гречка 30г. Варенье 15г. Яблоко 50г. Сыр обычный (40%) 30г.	Каша на воде с сухофруктами, сырки: Пшеничная крупа 35г. Изюм 20г. Творог 5% 30г. Сметана 15% 15г. Варенье 15г.	Каша на воде с сухофруктами, сырки: Пшеничная крупа 35г. Изюм 20г. Творог 5% 40г. Сметана 15% 15г. Варенье 15г.	Каша на воде с сухофруктами, творог: Гречка 35г. Финики 15г. Творог 5% 70г. Сметана 15% 15г.
ПЕРЕКУС 1	Фрукт с орехами: Груша 200г. Фундук 10г.	Фрукт: Яблоко 200г.	Сладкое: Темный шоколад 20г.	Фрукт: Груша 200г.	Орехи с сухофруктами: Чернослив 20г. Грецкий орех 15г.	Фрукт: Яблоко 200г.	Фрукт с орехами: Груша 200г. Фундук 10г.
ОБЕД	Запеченная птица в томатном соусе, гарнир: Куриная грудка 100г. Томатная паста 30г. Перловка 90г. Масло подс. 15г.	Запеченная птица в томатном соусе, гарнир: Куриная грудка 120г. Томатная паста 30г. Перловка 80г. Масло подс. 20г.	Птица на пару, гарнир с салатом: Куриная грудка 130г. Пшеничная крупа 85г. Помидоры 40г. Огурцы 40г. Перец сладкий 60г.	Птица на пару, гарнир с салатом: Куриная грудка 160г. Пшеничная крупа 60г. Помидоры 40г. Огурцы 40г. Перец сладкий 60г.	Рагу из субпродуктов и овощей, гарнир: Куриные желудочки 90г. Перец сладкий 60г. Лук репчатый 30г. Макароны из тв. сортов пшеницы 90г.	Рагу из субпродуктов и овощей, гарнир: Куриные желудочки 100г. Перец сладкий 60г. Лук репчатый 30г. Макароны из тв. сортов пшеницы 75г.	Птица тушеная с овощами, гарнир: Куриная грудка 160г. Перец сладкий 60г. Лук репчатый 30г. Пшеничная крупа 60г. Масло олив. 30г.



ПОМОЩЬ В ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ



■ мониторинг калорийности питания, БЖУ





ПОМОЩЬ В ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ



- планирование покупок продуктов





ПОМОЩЬ В ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ



- 1- подсчет калорийности и БЖУ
- 2- планирование меню на неделю
- 3- планирование покупок продуктов
- 4- мониторинг калорийности питания, БЖУ



ПОМОЩЬ В ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ



- CALORYX AI, CalZen - тяжелая артиллерия нутрициологии.

Превращают камеру смартфона в диетологическую лабораторию на основе «глубинного зрения» (Depth Perception)

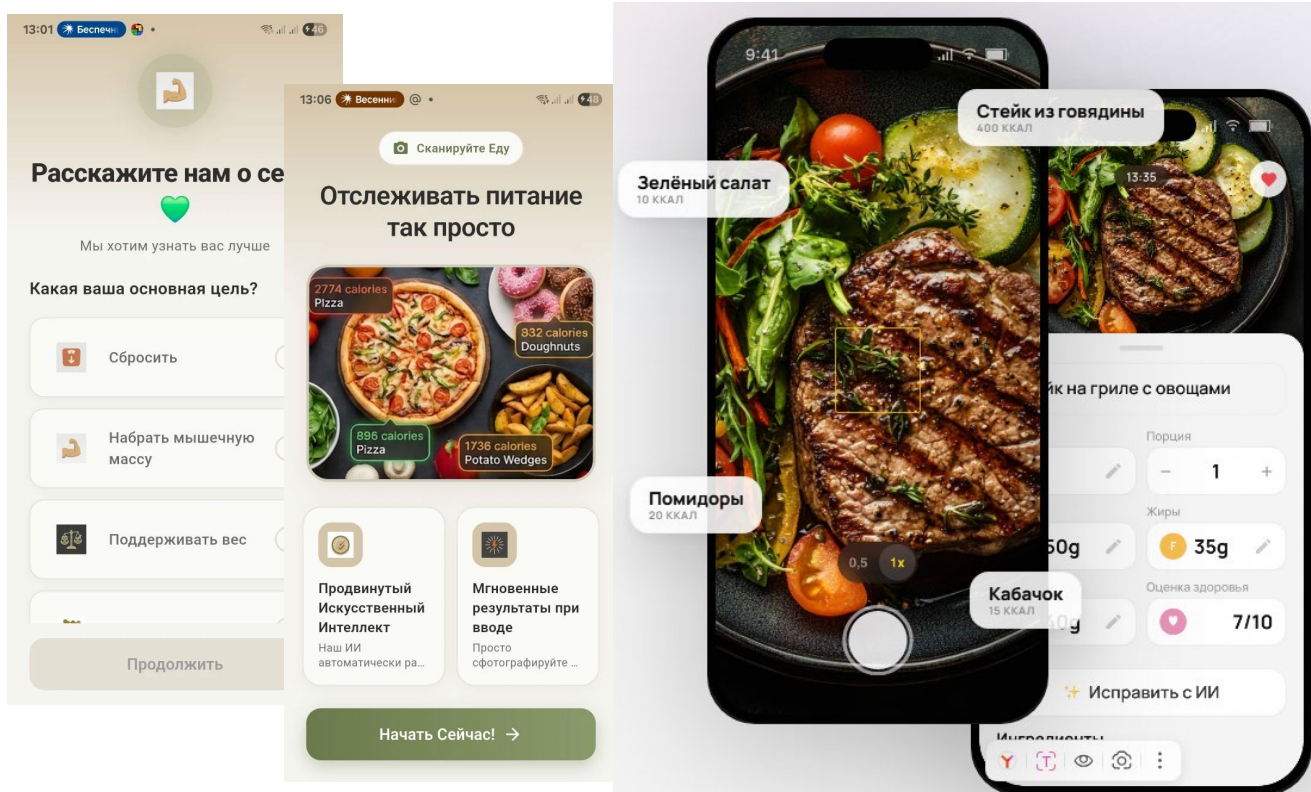
- GIGA.CHAT - тематическое пространство «ЗОЖ»

Обсуждает с пользователем разные темы вокруг здорового образа жизни

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ: Caloryx, CalZen



- Устанавливаете на смартфон -> Рассказываете о себе и своих целях -> Рассчитываете индивидуальный план -> Пробуете бесплатно или оплачиваете тариф



Функции

- Распознавание еды по фото с ингредиентами и размерами порции
- Расчёт калорийности и БЖУ.
- Установление персональных целей
- Ведение дневника питания
- Визуальная аналитика
- «Живой сканер» (не везде)
- Учёт скрытых ингредиентов (масла, соусов, панировки) по текстуре и блеску



ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ: GIGA.CHAT



Тематическое пространство «ЗОЖ»

- Запущено в 2026 году
- Доступно через веб- и мобильную версии GigaChat

Некоторые возможности пространства:

- Составление плана питания
- Генерация списка необходимых продуктов

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ: ПРОБУЕМ

- Шаг 1. Расчет суточной калорийности, оптимального БЖУ
- Шаг 2. Составление индивидуального плана питания на неделю
- Шаг 3. Подготовка списка продуктов на неделю для приготовления
- Шаг 4. Подготовка списка покупок на неделю.



ПОМОЩЬ В ПОДДЕРЖАНИИ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА



Aquora — Умный трекер воды с ИИ-советником

Интерактивный помощник, который знает ваш вес, образ жизни и климат, в котором вы живёте.

Рассчитывает именно вашу норму воды, по стандартам ВОЗ.

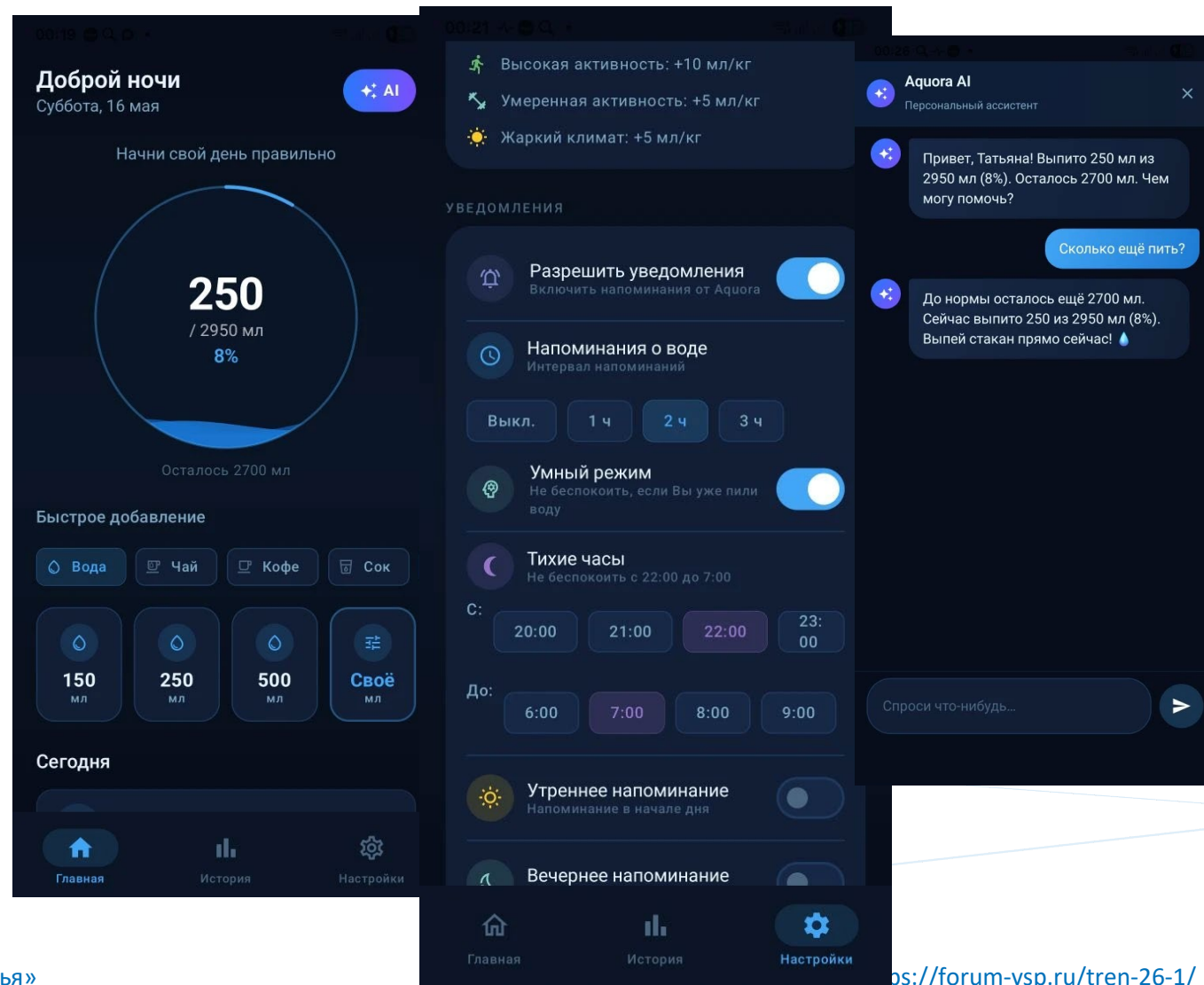
Мониторит движение к цели.

Учитывает коэффициент гидратации каждого напитка.

Знает вашу статистику и ответит на вопрос о вашем водном балансе.

Бесплатно.

Умные уведомления о воде в нужный момент.



ПОМОЩЬ В ПОДДЕРЖАНИИ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА



- Шаг 1. Расчет суточной нормы воды
- Шаг 2. Составление рекомендаций по правильному потреблению воды
- Шаг 3. Установление напоминаний о необходимости пить воду и проверки симптомов дефицита воды на ЯндексСтанции, МарусеСтанции.



ПОМОЩЬ В ПОДДЕРЖАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



- Составление плана тренировок
- Составление разминок в офисных или домашних условиях
- Озвучание упражнений
- Алиса способна сохранять напоминания о тренировках и приёмах пищи, проводить сеансы медитации



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ДЛЯ ИИ

- Составление расписания приема препаратов
- Напоминание о процедурах
- Напоминание о визитах к врачу
- Подготовка к визиту к врачу

NB! Не забываем проверять рекомендации ИИ у лечащего врача





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Полугодовой тренинг общественных экспертов и пациентов ВСП 2026.1
«ОНЛАЙН МАРАФОН: ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ – ЭКОСИСТЕМА МОЕГО ЗДОРОВЬЯ»

<https://forum-vsp.ru/tren-26-1/>