

Экосистема: BOT · ACADEMY ·  
COMMUNITY

**MENOBALANS BOT**  
**цифровой куратор**  
**женского здоровья 40+**

Как сохранить здоровье  
в 45+ лет



# ПРОБЛЕМА, КОТОРУЮ **МЫ РЕШАЕМ**

В России 39 млн женщин 40–65 проходят гормональную и метаболическую перестройку без системной профилактики и без цифровой поддержки.

## **Последствия:**

**70 % приливы, тревожность, бессонница**

**68 % метаболический синдром**

**77 % гипертензии**

**35 % диабет II типа**

**80 % не получают помощи,**

**60 % без диагноза**

**45 % когнитивные нарушения, 5–10 лет потерянной активной жизни**

## **Система не успевает:**

**приём 12 минут, нет стандартов ведения 40–55 лет, инфошум, отсутствие сопровождения женщины между приемами.**



# КАК МЕНОВАЛАНС ВОТ РЕШАЕТ ПРОБЛЕМУ

Создаём **новую модель** профилактики, объединяющую:

- цифровой паспорт здоровья 40+
- ИИ-куратор и рекомендации
- персональный маршрут здоровья
- мониторинг состояния 24/7
- образовательные и поддерживающие модули

Проект делает **профилактику доступной**, персонализированной и научно обоснованной.

НАША МИССИЯ ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА  
И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ  
ЖЕНЩИН 40–65 ЧЕРЕЗ ЦИФРОВУЮ  
ПРОФИЛАКТИКУ, ПЕРСОНАЛЬНЫЕ  
РЕКОМЕНДАЦИИ И СОПРОВОЖДЕНИЕ.



# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОЕКТА

**MENOBALANS BOT** анализ состояния, персональные шаги, сопровождение

**ИИ-Куратор** трекинг, анализ рисков, корректировка образа жизни

**Цифровой паспорт здоровья 40+**  
гормоны, метаболизм, стресс, сон, кости

**MENOBALANS ACADEMY** короткие научные курсы

**MENOBALANS COMMUNITY** мотивация, поддержка, психологическая адаптация

**Интеграция с врачами и клиниками**  
маршрутизация и отчёты

# КАК РАБОТАЕТ ПРОЕКТ

- Первичная диагностика и ИИ-оценка рисков
- Выдача цифрового паспорта здоровья 40+
- Персональный маршрут: питание, движение, сон, стресс
- ИИ-куратор сопровождает и корректирует план
- Академия: короткие курсы и обучение
- Комьюнити: челленджи и мотивация
- Отчёты и интеграция с врачами



# РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

## Экосистема [vremeny.net](https://vremeny.net) сегодня:

- **500 +** программ
- **300 000** участниц
- **1 000 000+** женщин в сообществе

## Результаты **500** участниц за 3-6 мес ведения:

- **80 %** рост энергии
- **70 %** снижение веса
- **65 %** улучшение анализов
- **90 %** повышение настроения
- **50 %** уменьшение болей

## ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

**MENOBALANS BOT** добавляет 3–5 лет здоровой активной жизни женщинам 40–65 лет через персональную цифровую профилактику.

# КЛЮЧЕВЫЕ ПАРТНЁРЫ ПРОЕКТА



- Антиэйдж-школа [vremeny.net](http://vremeny.net)
- Центры «Активное долголетие»
- Клиники превентивной медицины
- Лаборатории
- Профессиональные сообщества
- Медицинские вузы (обучение врачей)
- IT-платформы и цифровые сервисы

# СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ

## 2025–2026 ПИЛОТ

**MVP**

**200–1000** женщин

ИИ-куратор + цифровой паспорт  
сбор данных и подтверждение  
эффективности

## 2026–2027 НАЦИОНАЛЬНОЕ МАСШТАБИРОВАНИЕ

**10–50** клиник

**5000+** женщин

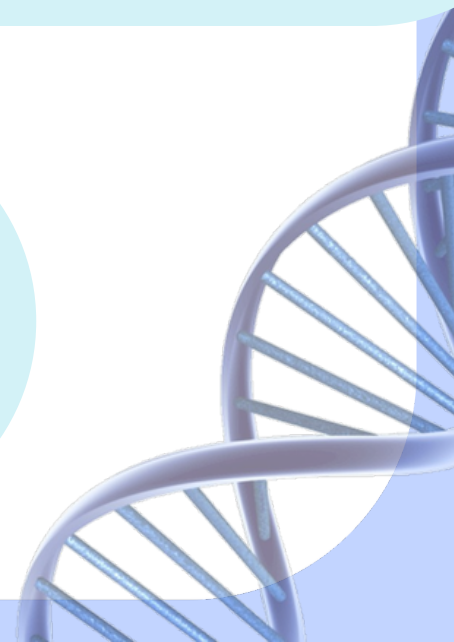
обучение 10 000 врачей  
региональная интеграция

## 2028–2030 ЕДИНАЯ ЦИФРОВАЯ ПЛАТФОРМА

≥5 млн женщин

**MENOBALANS** цифровая платформа клинического  
аналитического сопровождения женщин 40+  
**интеграция в нацпроекты**

федеральная кампания «Менопауза без страха»



# ВКЛАД В НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИОРИТЕТЫ

## Нацпроекты 2025–2030:

Продолжительная  
активная жизнь  
Технологии здоровья  
Семья  
Старшее поколение

## MENOBALANS BOT обеспечивает:

Рост продолжительности  
здоровой активной жизни  
жизни с 67,5 до 72 лет  
Профилактика  
хронических заболеваний  
снижение обращений на  
20–25 %  
Сохранение трудового  
потенциала женщин  
Развитие культуры заботы  
о здоровье  
Внедрение передовых  
технологий

# СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ

К 2027 году

+3–5 лет здоровой жизни  
снижение хронических заболеваний на 20–25 %  
экономия до 1,5 млрд руб/год  
снижение нагрузки на врачей и повышение  
удовлетворенности медициной на 40%  
повышение качества жизни женщин 40–65  
укрепление семей и демографии



# ФИНАНСОВАЯ МОДЕЛЬ И УСТОЙЧИВОСТЬ

## Источники:

Государственные гранты

Партнёрства с клиниками

Образовательные продукты ACADEMY

Цифровые услуги и подписка

Корпоративные программы здоровья

Партнерские интеграции

# МОДЕЛЬ

Грант → пилот → доказанная  
эффективность → масштабирование с  
финансированием →  
национальная платформа.



# ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ

## **Мы открыты для партнёров:**

- пилотные регионы
- медучреждения
- профильные министерства
- НКО и женские инициативы
- цифровые платформы
- исследовательские центры
- производители БАДов
- лаборатории



**ВМЕСТЕ МЫ  
СОЗДАДИМ  
СИСТЕМУ  
ЖЕНСКОГО  
ДОЛГОЛЕТИЯ  
В РОССИИ.**



# КОНТАКТЫ

## Юлия Сергеевна Этлис

врач-диетолог, нутрициолог, к.м.н.  
основатель MENOBALANS BOT и  
школы [vremeny.net](http://vremeny.net)



[info@vremeny.net](mailto:info@vremeny.net)



[@yu\\_etlis](https://t.me/yu_etlis)



[www.vremeny.net](http://www.vremeny.net)