

ifeelgood

ИНН 7841096857 КПП 784201001
ОГРН 1217800190695

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «АЙ ФИЛ ГУД»

ifeelgood.life

р/с 40702810732410007139 к/с 30101810600000000786
БИК 044030786 Филиал «Санкт-Петербургский» АО «Альфа-Банк»

Тел.: [8 \(800\) 511-97-99](tel:8(800)511-97-99)

Эл. почта: backoffice@ifeelgood.life

**Платформа для обучения пользователей практикам здорового образа жизни
ifeelgood.life**

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

(Редакция 28.01.2025)

2025 год

1. Область применения

1.1. Платформа для обучения пользователей практикам здорового образа жизни ifeelgood.life (далее – портал или IFG) разработан для комплексного подхода по улучшению всех аспектов здоровья человека. Предназначен для физических лиц (далее - Пользователь).

2. Возможности и функции

2.1 Доступ к закрытому контенту об улучшении самочувствия, который проходит экспертную научную проверку.

2.2 Индивидуальное тестирование на системе, не имеющей аналогов, которая создает для каждого человека индивидуальный план улучшения здоровья.

3. Технические характеристики устройства, необходимые для работы с Порталом

3.1. Портал представляет собой веб-приложение, которое можно использовать через интернет-браузер без необходимости установки на компьютер или мобильное устройство. Для работы с Сервисом необходимо убедиться, что на устройстве установлена последняя версия интернет-браузера.

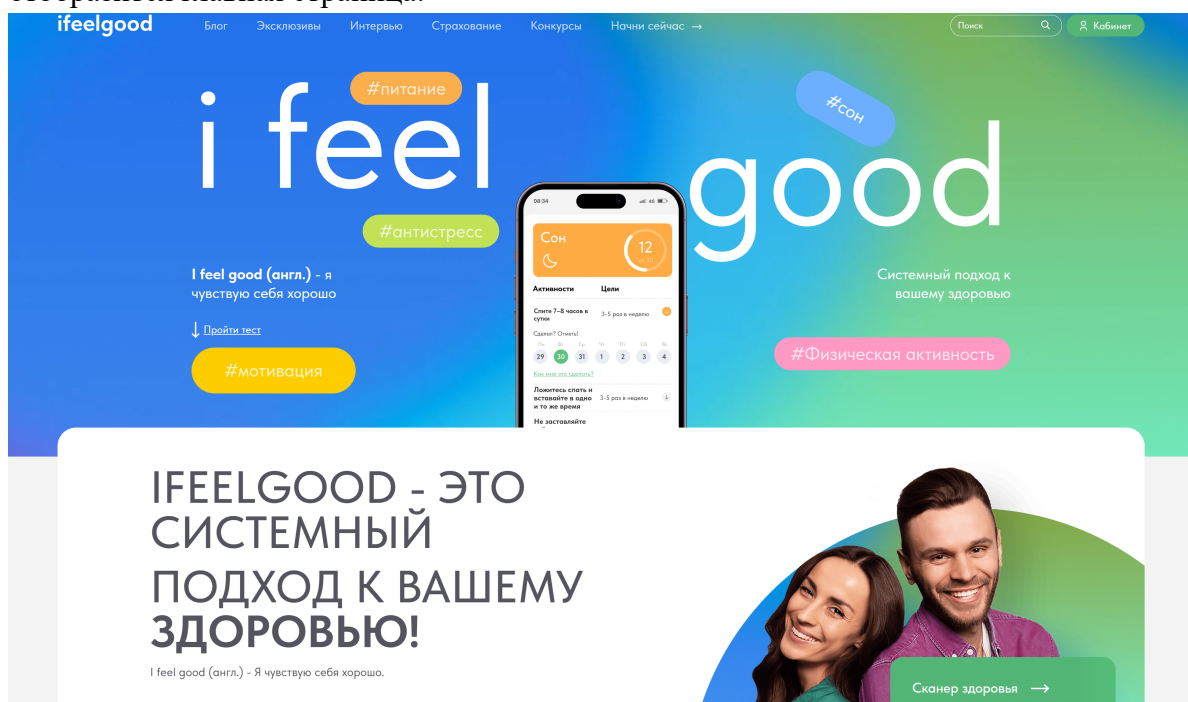
3.2 Портал не выдвигает специальных технических условий к оборудованию, с которого осуществляется доступ к нему.

3.3 Для бесперебойной работы Портала требуется, чтобы характеристики вашего устройства соответствовали требованиям, предъявляемым к интернет-браузерам. Это позволит обеспечить максимальную надёжность функционирования Сервиса.

4. Доступ к работе с Порталом

4.1. Чтобы воспользоваться Порталом, необходимо запустить веб-браузер и убедиться, что на устройстве стабильное подключение к интернету.

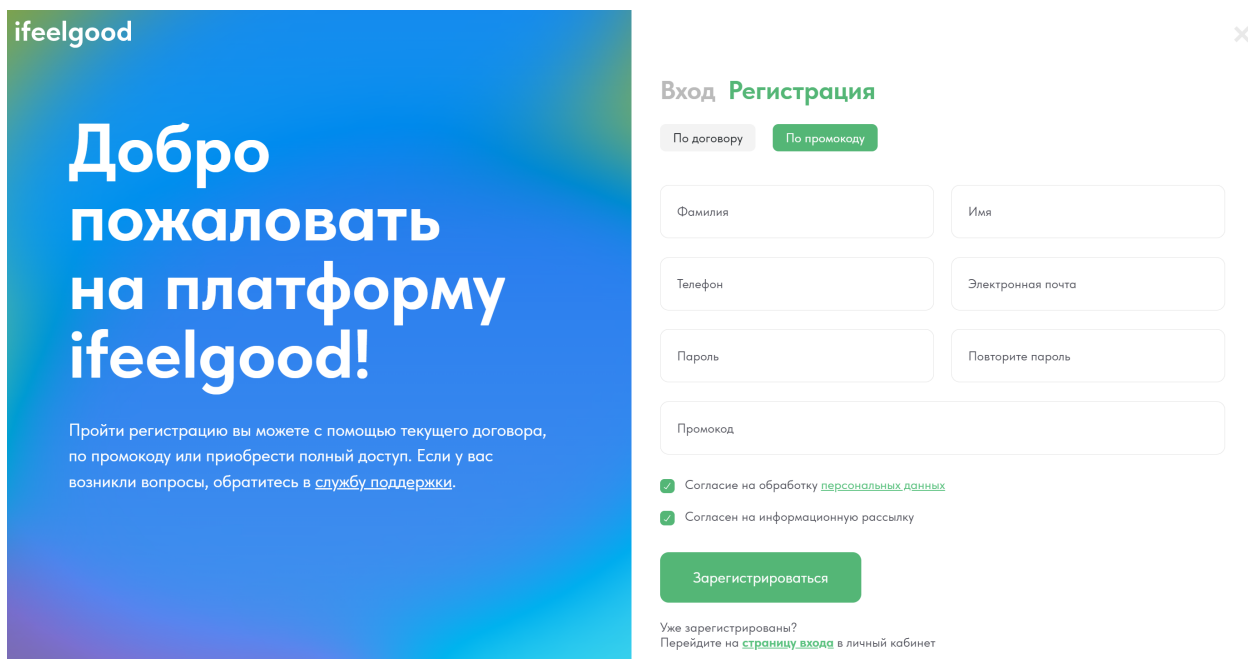
4.2. В строке адреса необходимо ввести URL-адрес веб-приложения: ifeelgood.life. При успешном переходе по этому адресу, на экране устройства в интернет-браузере отобразится главная страница.



5. Эксплуатация ПО

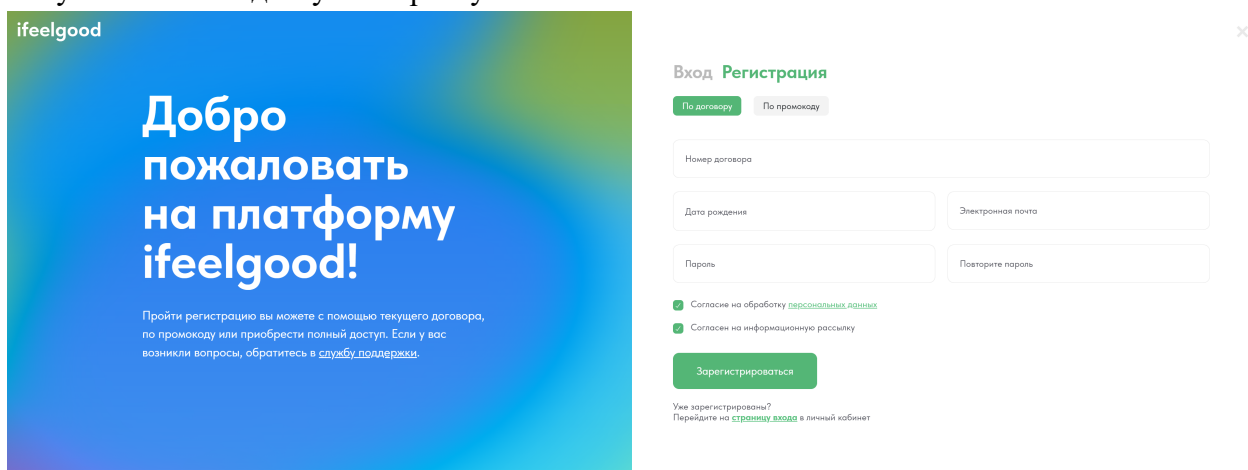
5.1. Пользователь может зарегистрироваться на портале тремя способами:

5.1.1. По промокоду. Для этого нужно ввести личные данные и промокод, который предоставляется компаний партнером. После заполнения всех необходимых форм нажать “Зарегистрироваться”. После подтверждения почты Пользователь получает полный доступ к portalу.



The screenshot shows the ifeelgood registration interface. On the left, a blue banner with white text reads: "Добро пожаловать на платформу ifeelgood!". Below this, smaller text states: "Пройти регистрацию вы можете с помощью текущего договора, по промокоду или приобрести полный доступ. Если у вас возникли вопросы, обратитесь в службу поддержки." On the right, the registration form is titled "Вход Регистрация". It has two tabs: "По договору" (inactive) and "По промокоду" (active). The form includes input fields for: "Фамилия", "Имя", "Телефон", "Электронная почта", "Пароль", "Повторите пароль", and "Промокод". Below the fields are two checked checkboxes: "Согласие на обработку персональных данных" and "Согласен на информационную рассылку". A green "Зарегистрироваться" button is at the bottom. At the very bottom, there is a link: "Уже зарегистрированы? Перейдите на страницу входа в личный кабинет".

5.1.2. По номеру договора. Для этого нужно ввести личные данные и номер договора, который предоставляется компанией партнером. После заполнения всех необходимых форм нажать “Зарегистрироваться”. После подтверждения почты Пользователь получает полный доступ к portalу.



This screenshot is identical in layout to the previous one, showing the ifeelgood registration page. However, the "По промокоду" tab is inactive, and the "По договору" tab is active. The registration form fields are: "Номер договора", "Дата рождения", "Электронная почта", "Пароль", and "Повторите пароль". The rest of the interface, including the banner, checkboxes, and buttons, remains the same.

ссылкой на сброс пароля. Пользователь должен указать новый пароль дважды и подтвердить изменения. После этого у Пользователя на Портале сбросится пароль и уведомление о смене пароля придет на указанный адрес электронной почты.

5.3 После первого входа на портал, Пользователю будет предложено пройти тестирование. Процесс тестирования представляет собой набор вопросов с вариантами ответов. Тест позволяет оценить качество сна, питания, уровень физической активности и стресса. После прохождения теста Пользователь получает индивидуальную программу на основе полученных результатов тестирования.

The screenshot shows the 'ifelgood' website header with navigation links: 'Блог', 'Эксклюзивы', 'Интервью', 'Страхование', 'Конкурсы'. On the right, there are links for 'Начни сейчас', 'Поиск', and 'Кабинет'. Below the header, a breadcrumb trail shows 'Главная' and 'Результаты тестирования'. The main heading is 'Результаты тестирования'. The content is divided into three green panels. The first panel, 'Ваш ifg-уровень', shows a 'Продвинутый' (Advanced) status with a green checkmark icon. Below it, text explains that to improve well-being, one needs to develop habits and discipline, focusing on sleep, nutrition, and stress management. The second panel, 'Что означает?', describes the 'Великолепно!' (Excellent!) status, noting that the user is already paying attention to health and following recommendations. It mentions that a full test can be taken after registration to receive personalized recommendations from over 180 program variants. The third panel, 'Начинайте сейчас!', encourages starting with a 'Начать' (Start) button and a play icon, promising to help with the first steps towards well-being.

The screenshot shows the 'Индивидуальная ifeelgood программа' (Individual ifeelgood program) section. It features a horizontal timeline with four numbered steps: 1. '4 направления' (4 directions), 2. '30 дней' (30 days), 3. 'Календарь' (Calendar), and 4. 'Тестирование' (Testing). Step 1 details four directions: sleep, physical activity, nutrition, and anti-stress practices, with a goal of completing at least 80% of the plan. Step 2 states that the user should complete the program for at least 30 days and evaluate their well-being. Step 3 involves marking each small step in a special calendar to track progress and success. Step 4 indicates that after this, the user will undergo a repeat test to evaluate progress and receive a new program.

Пользователю предлагается вести календарь «Полезных привычек» по 4 направлениям: сон, питание, антистресс, физическая активность. Выполнение каждой привычки отмечается в календаре. После 21 дня пользователь может снова пройти тест и оценить свой уровень.

Сон

Активности	Цели	Узнать подробнее	Сделал? Отметь!														
Спите 7–8 часов в сутки	5-6 раз в неделю.	Почему это важно?	<table border="1" style="font-size: 8px;"> <tr><td>Пн</td><td>Вт</td><td>Ср</td><td>Чт</td><td>Пт</td><td>Сб</td><td>Вс</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>01</td><td>02</td></tr> </table>	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	27	28	29	30	31	01	02
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс											
27	28	29	30	31	01	02											
Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время	5-7 раз в неделю.	Почему это важно?	<table border="1" style="font-size: 8px;"> <tr><td>Пн</td><td>Вт</td><td>Ср</td><td>Чт</td><td>Пт</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	27	28	29	30	31				
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт													
27	28	29	30	31													
Проветривайте в спальне перед сном	Ежедневно.	Зачем это делать?	<table border="1" style="font-size: 8px;"> <tr><td>Пн</td><td>Вт</td><td>Ср</td><td>Чт</td><td>Пт</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	27	28	29	30	31				
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт													
27	28	29	30	31													

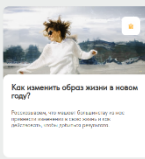
Питание

Активности	Цели	Узнать подробнее	Сделал? Отметь!														
Пейте воду	Из расчета 30–35 мл на кг веса, ежедневно.	Почему жидкость нужна организму?	<table border="1" style="font-size: 8px;"> <tr><td>Пн</td><td>Вт</td><td>Ср</td><td>Чт</td><td>Пт</td><td>Сб</td><td>Вс</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>01</td><td>02</td></tr> </table>	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	27	28	29	30	31	01	02
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс											
27	28	29	30	31	01	02											
Завтракайте утром	Ежедневно.	Все о пользе завтрака!	<table border="1" style="font-size: 8px;"> <tr><td>Пн</td><td>Вт</td><td>Ср</td><td>Чт</td><td>Пт</td><td>Сб</td><td>Вс</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>01</td><td>02</td></tr> </table>	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	27	28	29	30	31	01	02
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс											
27	28	29	30	31	01	02											
Ешьте фрукты и овощи	Цель – 1–2 порции по 100–200 г любимых фруктов и овощей 5-7 раз в неделю.	Все о пользе овощей и фруктов?	<table border="1" style="font-size: 8px;"> <tr><td>Пн</td><td>Вт</td><td>Ср</td><td>Чт</td><td>Пт</td><td>Сб</td><td>Вс</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>01</td><td>02</td></tr> </table>	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	27	28	29	30	31	01	02
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс											
27	28	29	30	31	01	02											

5.4 Пользователь имеет доступ к закрытому контенту об улучшении самочувствия, который проходит экспертную научную проверку. Интересную статью или интервью пользователь может отметить и сохранить в личном кабинете для быстрого доступа.


Блог

Все материалы
Играем в настольные
Играем в настольные



Как изменить образ жизни в новом году?

После Нового года многие начинают задумываться о том, как изменить свой образ жизни и сделать его более здоровым.

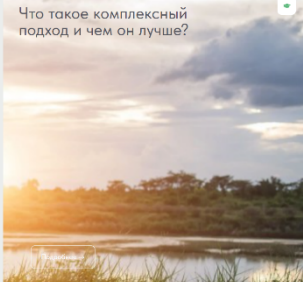


Как составить меню на Новый год?

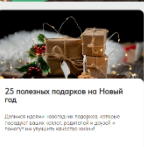
Делимся идеями, как составить меню на Новый год, чтобы было вкусно и полезно.

Все наши материалы прошли проверку

- Мнение экспертов
- Подтверждено экспертами
- Рекомендации профессиональных сообществ

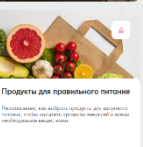


Что такое комплексный подход и чем он лучше?



25 полезных подарков на Новый год.

Дарите своим близким не только подарки, но и полезные советы.




Продукты для правильного питания.

Разбираемся, как выбрать продукты для правильного питания, чтобы они были полезными и вкусными.

Интервью с экспертами


Все интервью
Блог



Вячеслав Дубнин

Как решить проблемы со сном?


[Подробнее](#)



Анна Вдовина

Выживает ли наш организм, если отказаться от алкоголя к своему здоровью?


[Подробнее](#)



Яна Пешкова

Где найти врача к хорошему самочувствию?


[Подробнее](#)



Станислав Александров

Как правильно делиться и расставаться?


[Подробнее](#)



Евгений Буянов

Как работает наша иммунная система?

[Подробнее](#)



Илья Мутовин

Как ставить, действительно ли они нужны системы?

[Подробнее](#)

5.5 Через личный кабинет пользователь может посмотреть сохраненные интервью (события) и материалы, пройденные тесты, а также изменить пароль и удалить профиль. Пользователи по подписке могут продлить/отменить подписку, «привязать» другую карту для оплаты и удалить свою карту.

The image shows a user profile settings interface. On the left is a green sidebar with a user profile picture and name, an email address (@yandex.ru), and menu items: 'Мои события', 'Мои тесты', 'Мои материалы', 'Настройки', and 'Выйти'. The main content area is split into two columns. The left column, titled 'Личные данные', contains six input fields for personal data and two buttons: 'Сохранить' (green) and 'Удалить профиль' (red). The right column, titled 'Сменить пароль', contains three input fields for password management: a blue field for the current password, a grey field for the new password, and another grey field for password confirmation.