# Как за 5 минут узнать то, что тело скрывает от нас самих?

Стресс-сканер LQ измеряет углубленную вариабельность сердечного ритма и всего за 5 минут показывает то, что обычно остается скрытым: уровень стресса, ресурсы организма, качество восстановления и способность адаптироваться к нагрузке.

Но LQ — это не просто диагностика состояния организма. Для одних она становится инструментом контроля собственного здоровья, для других способом повысить эффективность работы, укрепить доверие клиентов и создать новые источники дохода.

## Вот лишь несколько примеров:

— **100% конверсия в продажу** биологически активных добавок после диагностики (Vilavi)
— **+40%** — рост функционального состояния сотрудников после wellness-программы (Росатом)
— **x2 — рост продаж** долгосрочных программ (клиника «Молодо»)
— **+326 000 ₽** — дополнительный доход в месяц от одной услуги диагностики (санаторий «Малые соли»)
— 4 500 ₽ — стоимость отдельной услуги диагностики (DAR-YAN)
— 1000+ сотрудников прошли программу за три года (Росатом)

**LQ Online**

**LQ One с РУ***

**LQ Mini**

*РУ — Регистрационное удостоверение

**Ниже — 30 реальных способов применения стресс-сканера LQ. Вы увидите, какие задачи помогает решать диагностика в повседневной жизни, медицинской практике, бизнесе, спорте и корпоративных программах — и поймете, за счет чего достигаются такие результаты.**

# Оглавление

**Часть 1.** Для себя 3

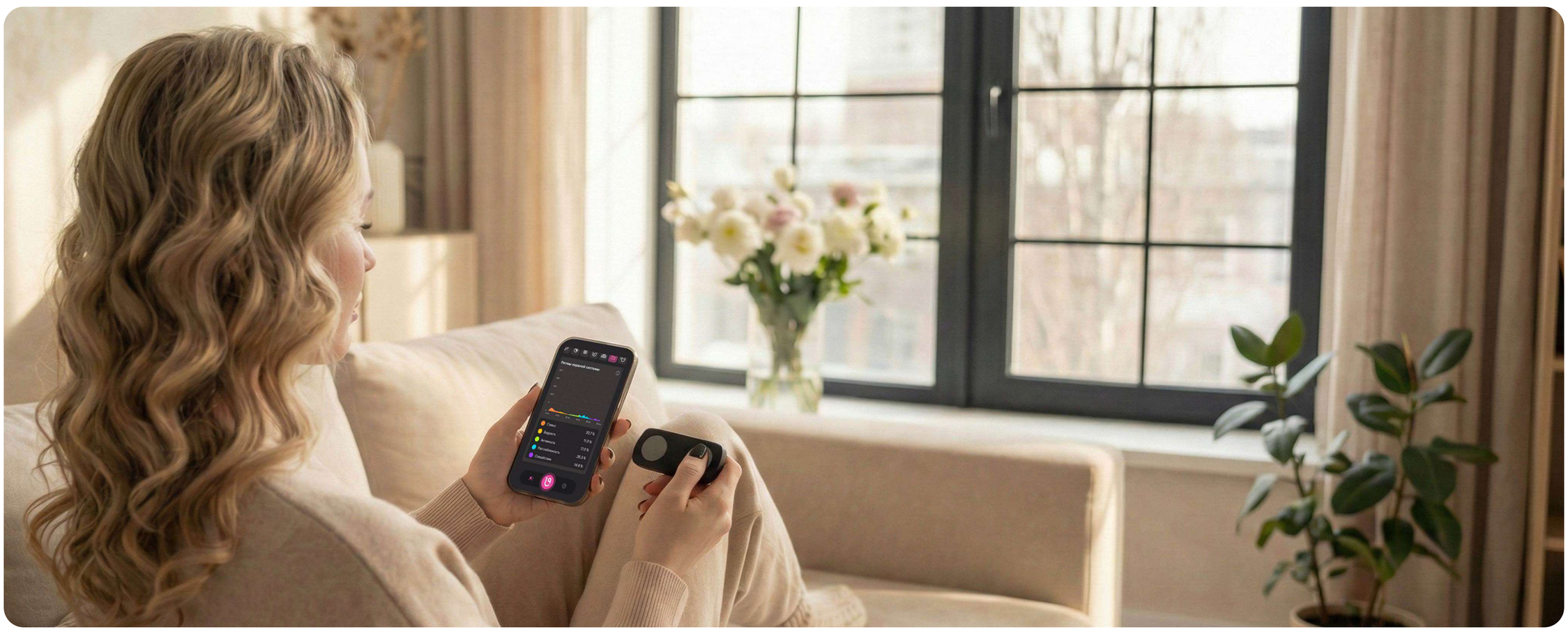
**Часть 2.** Для специалистов и клиник 5

**Часть 3.** Для бизнеса и HR 8

**Часть 4.** Спортивная медицина
и тренерская работа 9

**Часть 5.** Психология и ментальное
здоровье 10

# ЧАСТЬ 1. ДЛЯ СЕБЯ



**1. Барометр нервной системы.** Баланс симпатической и парасимпатической систем показывает, в каком режиме сейчас находится тело: мобилизации, восстановления или истощения. Честный ответ на вопрос «как я себя чувствую?», когда сам человек уже привык к усталости и не замечает ее.

**2. Дисциплина через цифры, а не через мотивацию.**
Пример: одна из пользовательниц LQ — блогер с ежедневной практикой медитации. Стоило пропустить пару дней, показатели стресса и адаптации заметно проседали.

**3. Ориентир для выбора нагрузки на сегодня.** Готов ли организм к интенсивной тренировке или сегодня лучше выбрать восстановительный режим — решение принимается не по настроению, а по факту.

**4. Утренний замер качества сна сразу после пробуждения** — самый честный показатель того, восстановился ли организм за ночь. Куда точнее субъективного «я будто выспался».

**5. Проверка работающих и неработающих привычек.**
Купили ароматическое масло и хотите понять, действительно ли оно расслабляет нервную систему, а не просто приятно пахнет? Замер до и после нескольких дней использования дает ответ без иллюзий.
Пример: После покупки увлажнителя воздуха в спальню человек сделал серию утренних замеров за две недели — показатели восстановления за ночь стали стабильно выше, чем до этого. Покупка, сделанная «на ощущение», получила объективное подтверждение пользы.

**6. Сигнал тревоги при усиленных тренировках.** Готовитесь к марафону или соревнованиям и тренируетесь на пределе — серия измерений показывает, копится ли восстановление или организм уже ушёл в хроническую перегрузку, которую легко не заметить за азартом подготовки.
Пример: Готовясь к первому марафону, человек увеличивал недельный объем бега, ориентируясь на план. Серия замеров показала, что восстановление перестало успевать за нагрузкой еще на третьей неделе подготовки — за месяц до того, как появилась бы реальная боль или перетренированность.

**7. Сравнение разных способов восстановления.** Прогулка, сон, баня, массаж, чтение — можно сопоставить, что именно лучше работает конкретно для вашего организма, а не следовать общим советам «отдыхайте больше».
Пример: У человека начались проблемы с засыпанием и он не мог понять причину, ведь режим не менялся, нагрузки не выросли. Единственное, что добавилось в вечер, — захватывающая книга перед сном. Замер после чтения показал неожиданно высокий уровень возбуждения нервной системы. Книгу просто перенесли на дневное время. Таким образом бессонница ушла сама, без таблеток и «гигиены сна».

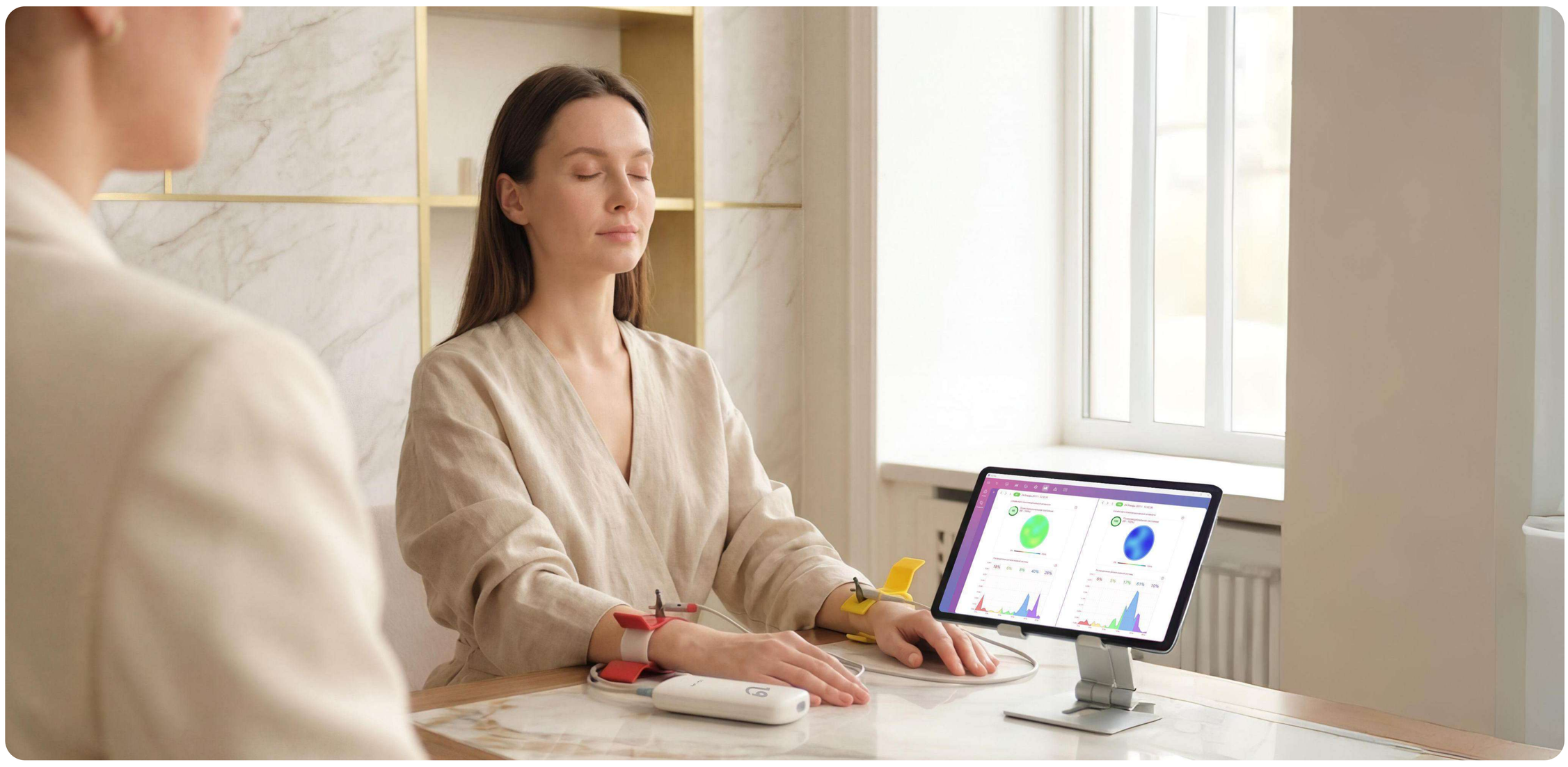
**8. Раннее предупреждение о выгорании.** Признаки перегрузки и истощения видны раньше, чем они превратятся в хроническую усталость, апатию или потерю мотивации, то есть тогда, когда темп жизни еще можно скорректировать, а не «гасить пожар» постфактум.
Пример: одна из пользователей LQ заметила непривычные изменения показателей задолго до того, как у неё проявилась явная аллергическая реакция. Организм реагировал на внутреннюю нагрузку иначе, чем обычно, и это было видно по данным раньше, чем по самочувствию.

**9. Биологический возраст как личная мотивация.** Наглядный показатель того, насколько образ жизни ускоряет или замедляет старение организма, мотивирует менять привычки гораздо конкретнее, чем абстрактный совет «вести здоровый образ жизни».

**10. Один прибор для всей семьи в одном приложении.** Несколько профилей, своя история измерений у каждого. Сканер закрывает потребность не одного человека, а всей семьи сразу.

**11. Забота о близких, подтвержденная данными.** Периодический замер состояния родителей, партнера или ребенка-подростка, особенно если кто-то из них переживает повышенные нагрузки, тревожность или восстанавливается после болезни. Способ заметить тревожный сигнал раньше, чем он станет жалобой.

# ЧАСТЬ 2. ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ И КЛИНИК



**12. Видимый эффект «здесь и сейчас» на одной сессии.** Замер перед процедурой, тренировкой или консультацией и сразу после превращает «вы наверняка чувствуете себя лучше» в конкретную цифру отклика организма.
Пример: LQ помог йога-практику на Кипре расширить роль специалиста за пределы «просто тренировок» — выросли доверие и вовлеченность клиентов, а также средний чек за счёт того, что практик стал восприниматься как эксперт, а не просто инструктор.

**13. Маршрут клиента в трех точках: старт — середина — финал.** Серия измерений в начале, в середине и в конце программы показывает изменения даже тогда, когда сам клиент пока не ощущает их явно. В финале курса это превращается в настоящий вау-эффект подтвержденного результата.

**14. Опора для выбора тактики работы с конкретным человеком.** Данные о ресурсе, регуляции и адаптации подсказывают, кому нужна более активная стимуляция, а кому — щадящий восстановительный формат, вместо одной схемы для всех.
Пример: LQ помог репродуктивной клинике «ICLINIC» находить скрытые стресс-факторы у пациентов с диагнозом бесплодия — клиника получила инструмент выявления пробелов в терапии и стала точнее персонализировать рекомендации, не наращивая медикаментозную нагрузку.

**15. Дополнительная услуга, которая выделяет на фоне конкурентов.**
Например, нутрициолог предлагает бесплатный стресс-чекап в начале консультации — небольшая деталь, которая становится поводом прийти именно к нему, а не к другому специалисту с похожим предложением.
Пример: LQ помог клинике «DAR-YAN» создать новую платную услугу с понятной ценностью: диагностика стресса выведена в отдельный продукт стоимостью 4 500 ₽, конверсия в основные программы выросла за счёт того, что перед курсом пациент получает наглядную точку входа.

**16. Живые кейсы вместо обещаний в контенте.**
История клиента «до и после» с конкретными цифрами вызывает больше доверия, чем любые формулировки про «эффективность» без подтверждения.
Пример: Нутрициолог опубликовала в блоге пост с двумя графиками одной клиентки: до и через месяц коррекции питания. Подписчики, которые обычно скептически относятся к рекламным «было/стало», начали массово писать в директ с вопросом — это дало больше заявок, чем три предыдущих рекламных поста вместе.

**17. Точка отсчёта в первичном чек-апе гостя.**
Замер при заезде помогает персонализировать программу процедур под конкретного человека, а не предлагать всем одинаковый набор.
Пример: LQ помог санаторию «Ревиталь» превратить антистресс-программу из набора процедур в управляемый процесс — диагностика стала точкой опоры, которая фиксирует динамику и исключает субъективные жалобы пациентов. LQ помог спа-комплексу «Игора» персонализировать wellness-программы — диагностика встроена как обязательный первый шаг, и каждая последующая процедура назначается уже не по шаблону, а на основе объективных данных гостя.

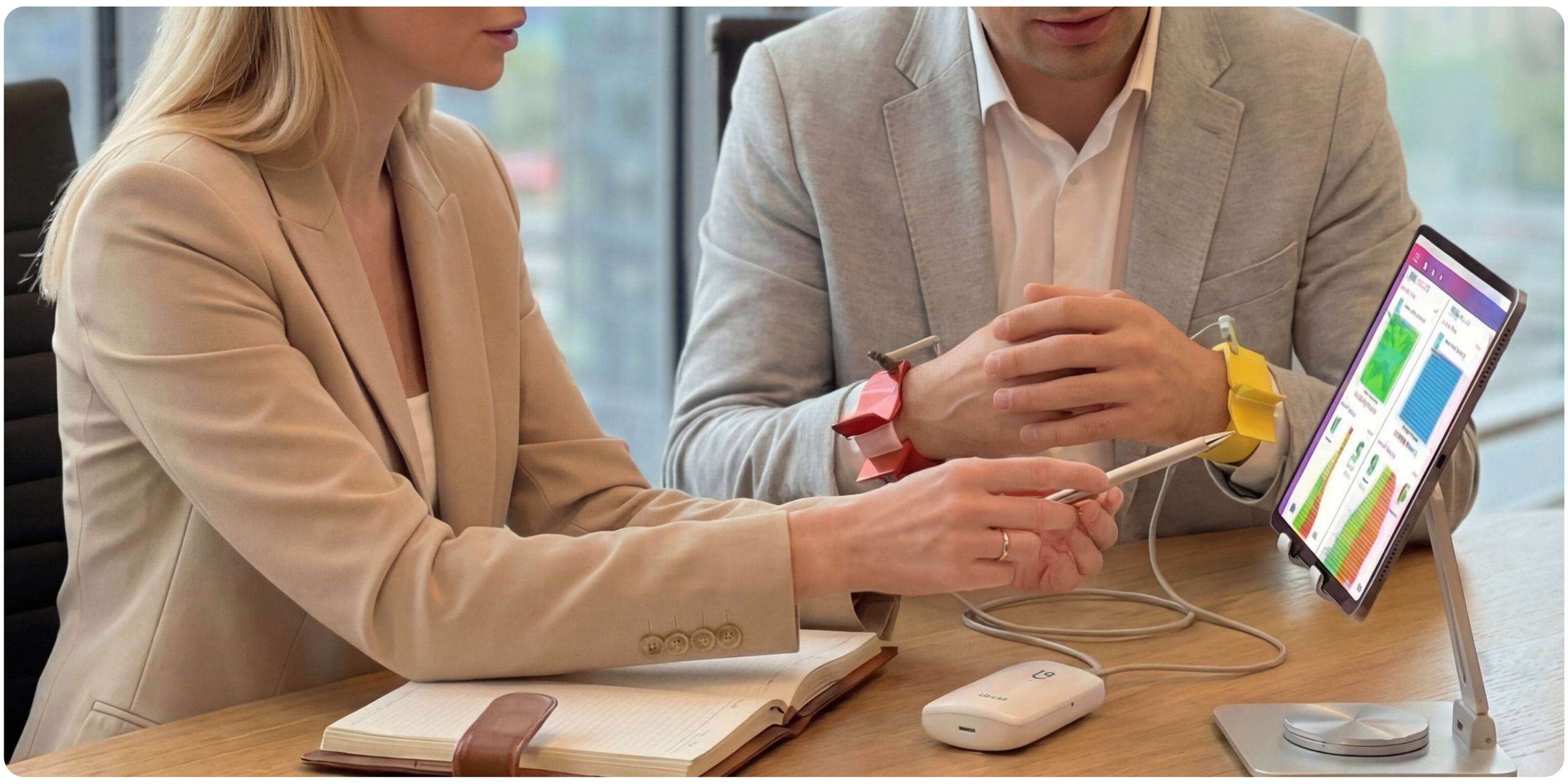
**18. Итоговый отчёт по результатам пребывания.**
Сравнение замеров в начале и конце пребывания наглядно показывает гостю эффект процедур, питания и режима и мотивирует вернуться снова.
Пример: LQ помог ретрит-центру «Вкус жизни» объединить разные практики в единую систему — участники проходят диагностику в начале и в конце ретрита, и сам ретрит перестал восприниматься как «набор практик», а стал ощутимым трансформационным опытом. Поток гостей вырос за счёт уникального позиционирования.

**19. Подтверждение эффекта отдельной процедуры.**
Замер до и после массажа, антистресс-программы или дыхательной практики показывает её реальное влияние на конкретного человека, а не общий маркетинговый эффект «расслабляет».
Пример: LQ помог санаторию «Кивач» подтверждать эффект каждой процедуры объективными данными — пациенты стали продлевать программу именно на основе видимой динамики показателей.

**20. Инструмент для повторных продаж и удержания.**
Видимая динамика становится естественным поводом предложить продолжение курса процедур или пригласить на повторный замер через время.
Пример: LQ помог клинике «Молодо» удвоить продажи долгосрочных программ — после диагностики и приёма невролога пациенты стали покупать длительное сопровождение в 2 раза чаще, чем раньше. LQ помог санаторию «Малые соли» рассчитать конкретный финансовый эффект внедрения — при потоке 600 гостей в месяц диагностика добавляет +326 000 ₽ дополнительного дохода ежемесячно, а каждые 10 диагностик приносят +34 000 ₽ чистой прибыли.

**21. Доказательная база авторской методики.**
Специалисты с собственным методом: телесной практикой, восстановительной программой или протоколом сопровождения используют замеры «до и после» как подтверждение результата, которое работает лучше любого словесного описания эффекта.

# ЧАСТЬ 3. ДЛЯ БИЗНЕСА И HR

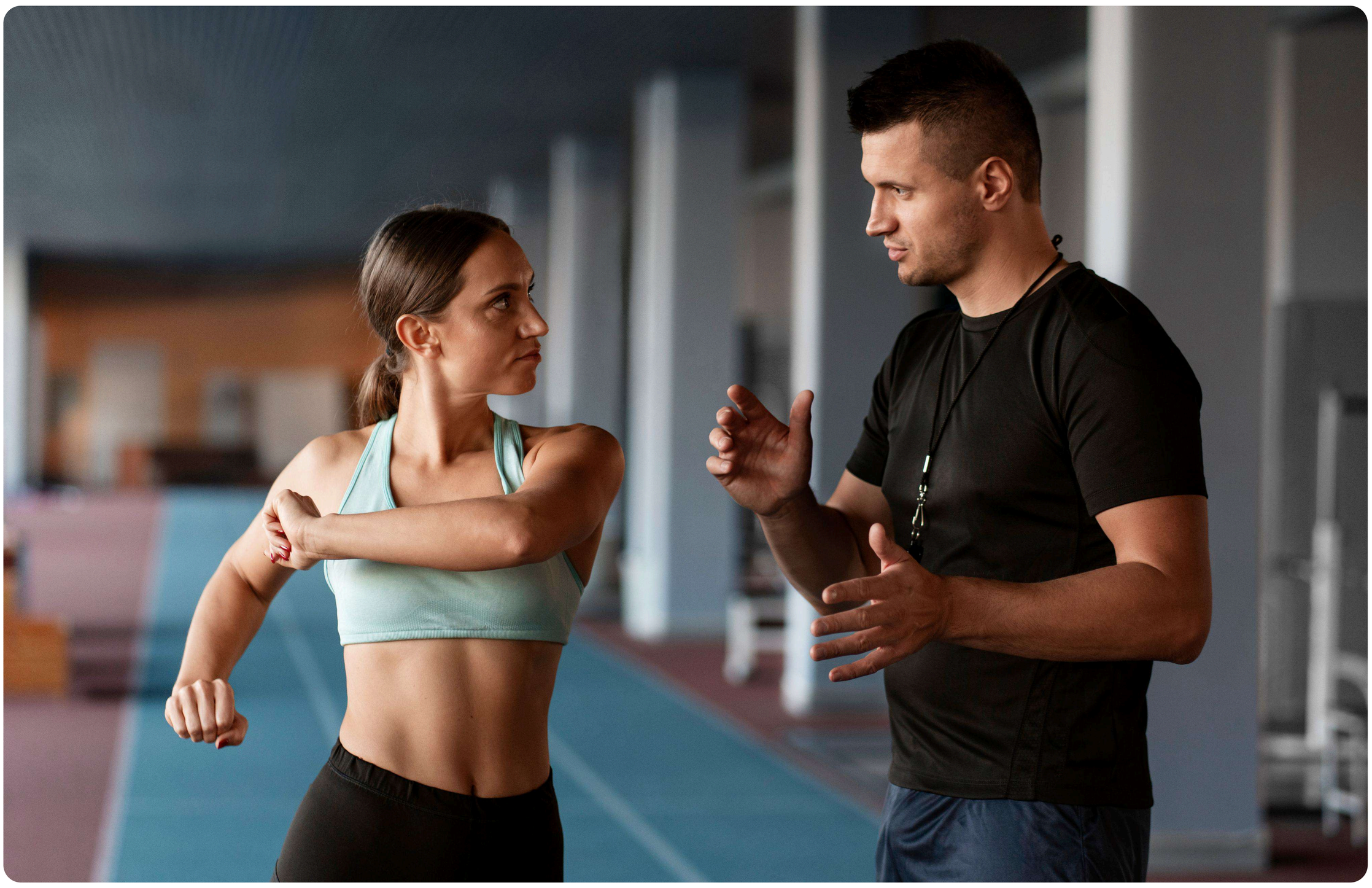


**22. Регулярный термометр состояния команды.** Замеры показывают уровень стресса и готовность сотрудников к нагрузкам не на основе ощущений и опросников, а на основе физиологических данных.
Пример: Отдел заботы о персонале в IT-компании использует LQ для ежеквартальных замеров команды разработки. Таким образом выяснилось, что пик стресса приходится не на дедлайны, а на период после релиза, когда нагрузка формально снижается. Это изменило подход к планированию отпусков и распределению задач.

**23. Раннее предупреждение о выгорании в коллективе.**
HR-специалисты замечают признаки перегрузки сотрудников до того, как они перерастут в больничные, текучку или падение продуктивности.

**24. Доказательство эффекта корпоративной wellness-программы.**
Замеры в начале и в конце программы восстановления показывают руководству и самим сотрудникам реальный результат вложений в благополучие команды, а не только участие в активностях.
Пример: В Росатоме внедрили комнаты психофизиологической разгрузки для персонала, замеры на стресс-сканере LQ показали рост показателя функционального состояния почти на 40% после программы, при этом субъективная самооценка сотрудников выросла заметно меньше. Это расхождение стало для руководства убедительным доказательством реального эффекта программы, а не просто «приятного перерыва» — участие в программе выросло на 1000 сотрудников за три года.

# ЧАСТЬ 4. СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА И ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА



**25. Контроль перетренированности у спортсменов.**
Регулярные замеры показывают, успевает ли организм восстанавливаться между нагрузками, и позволяют вовремя скорректировать тренировочный план. Это особенно важно в видах спорта с плотным графиком соревнований.

**26. Объективное сопровождение реабилитации.**
Серия замеров в процессе восстановления после травмы или болезни показывает, насколько эффективно идет реабилитация и можно ли увеличивать нагрузку.
Пример: Спортсмен после операции на колене проходил восстановление по стандартному протоколу физиотерапевта. Регулярные замеры показали, что нагрузку можно было увеличивать быстрее, чем предполагал шаблонный план. Реабилитация заняла на две недели меньше без риска для сустава.

**27. Общая картина готовности состава перед игрой.**
Массовые замеры игроков команды дают тренерскому штабу единую картину состояния перед матчем или сборами и помогают принимать решения по составу с опорой на данные, а не только на интуицию.

# ЧАСТЬ 5. ПСИХОЛОГИЯ И МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

**28. Объективный мост между специалистом и клиентом.**
Когда человек видит, как тело реагирует на стресс, разговор о его состоянии становится конкретнее, а внутреннее сопротивление снижается.

**29. Дополнительный аргумент для продолжения терапии.**
Цифры восстановления после практики или сессии работают убедительнее любых слов специалиста о пользе продолжения работы.
Пример: После пятой сессии клиент засомневался, есть ли смысл продолжать работу, ведь ощущения не сильно поменялись. Замер показал устойчивое улучшение показателей восстановления по сравнению с первой сессией. Клиент продолжил терапию ещё на три месяца.

**30. Опора в работе с теми, кто не может объяснить состояние словами.**
Полезно с детьми и невербальными клиентами — технология показывает то, что человек пока не способен сформулировать сам.

Теперь очередь за вами.

Один замер занимает **всего 5 минут**, но позволяет увидеть уровень стресса, ресурсы организма, качество восстановления и способность адаптироваться к нагрузкам.

Именно эти данные помогают принимать более точные решения — для себя, своих клиентов, пациентов или сотрудников.

Получите свой первый стресс-сканер LQ по промокоду **#HELLOLQ** на сайте www.lq-lab.ru