

Prompt

ChatGPT для нутрициолога

50 готовых
промптов

для соцсетей, клиентов
и продаж

ChatGPT

YandexGPT

GigaChat

Стас Ростов

Стас Ростов

**ChatGPT для нутрициолога:
50 готовых промптов для
соцсетей, клиентов и продаж**

«Автор»

2026

Ростов С.

ChatGPT для нутрициолога: 50 готовых промптов для соцсетей, клиентов и продаж / С. Ростов — «Автор», 2026

50 готовых промптов для нутрициологов, специалистов по питанию и фитнес-консультантов: посты о питании, переписка с клиентами, анкеты и консультации, меню и списки покупок, сопровождение, марафоны, отзывы и развитие практики. Что внутри: Соцсети и контент; Клиенты и консультации; Меню и программы; Развитие практики; 5 примеров готовых ответов нейросети: клиент сорвался, направить к врачу, нет результата, меню на неделю и другие; шпаргалка из 13 фраз, чтобы быстро поправить ответ. Каждый промпт выделен рамкой: скопируйте, замените на свои и отправьте. Работает в ChatGPT, YandexGPT, GigaChat, Claude и других нейросетях.

© Ростов С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Как пользоваться набором	6
Содержание	7
Соцсети и контент (1–14)	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Стас Ростов

**ChatGPT для нутрициолога: 50 готовых
промптов для соцсетей, клиентов и продаж**

ChatGPT для нутрициолога: 50 готовых промптов для соцсетей, клиентов и продаж

Как пользоваться набором

50 готовых промптов для нутрициологов, специалистов по питанию и фитнес-консультантов: посты о питании, переписка с клиентами, анкеты и консультации, меню и списки покупок, сопровождение, марафоны, отзывы и развитие практики. Промпты работают в ChatGPT, YandexGPT, GigaChat и Claude.

1. Начните с промпта №39: он соберёт описание вашей практики. Вставляйте его перед другими промптами.

2. Замените всё в [квадратных скобках] на свои данные: формат работы, аудитория, цены, подход.

3. Правьте ответ диалогом: «проще», «короче», «без терминов».

Важно. Нутрициолог не ставит диагнозы и не лечит. При заболеваниях, беременности, расстройствах пищевого поведения, приёме лекарств направляйте клиента к врачу. Не обещайте «минус 10 кг за месяц» и лечебный эффект продуктов и БАДов. Не вставляйте в чат анализы и медицинские данные клиентов с их именами.

Содержание

Соцсети и контент (1–14)

1. Контент-план на месяц · 2. Пост-знакомство · 3. Мифы о питании · 4. Разбор тарелки · 5. Простые рецепты · 6. Сценарии коротких видео · 7. Разбор продуктов в магазине · 8. Привычки · 9. Пост о голоде и сытости · 10. Кейс клиента · 11. Сезонные посты · 12. Сторис на неделю · 13. Описание профиля · 14. Ответы на комментарии

Клиенты и консультации (15–28)

15. Первый ответ на заявку · 16. Анкета перед консультацией · 17. Дневник питания · 18. Разбор дневника · 19. Структура консультации · 20. Рекомендации после консультации · 21. Направить к врачу · 22. Возражение «дорого» · 23. Клиент сорвался · 24. Нет результата · 25. Шаблоны быстрых ответов · 26. Сопровождение в мессенджере · 27. Отказ от работы · 28. Возврат клиента

Меню и программы (29–38)

29. Меню на неделю · 30. Список покупок · 31. Заготовки на неделю · 32. Питание на работе · 33. Замены продуктов · 34. Марафон · 35. Программа сопровождения · 36. Гайд для продажи · 37. Лекция или вебинар · 38. Корпоративная программа

Развитие практики (39–50)

39. Описание практики (начните с него) · 40. Прайс-лист · 41. Расчёт цены сопровождения · 42. Просьба об отзыве · 43. Ответы на отзывы · 44. Карточка на сайтах · 45. Сотрудничество · 46. Учёт клиентов · 47. Проверка текста на обещания · 48. Ниша · 49. Профилактика выгорания · 50. План роста на 3 месяца

Примеры готовых ответов · Как получать ответы лучше · Бонус: шпаргалка «как поправить ответ»

Соцсети и контент (1–14)

1. Контент-план на месяц. Ты SMM-специалист для нутрициологов. Составь контент-план на 30 дней для [Telegram / VK / Дзен] нутрициолога в нише [снижение веса без диет, питание семьи, питание для спортсменов, пищевые привычки]: мифы, разборы тарелок, простые рецепты, привычки, кейсы (с согласия), ответы на вопросы. Таблица: дата, рубрика, тема, формат, первая строка. Продающих постов не больше 1 из 4, без обещаний лечения.

2. Пост-знакомство. Напиши пост «кто я»: [имя, образование, сколько лет практикую, с какими запросами работаю, с какими нет (заболевания — к врачу), подход без жёстких диет]. Живо, с одной историей, до 1200 знаков, в конце приглашение на консультацию.

3. Мифы о питании. Напиши 5 постов «миф и правда»: «после 18 нельзя есть», «углеводы толстят», «детокс очищает организм», «нужно пить 3 литра воды», «есть надо 6 раз в день». По 600 знаков, спокойно, со ссылкой на общепринятые рекомендации, без запугивания. Факты сверю с [источник].

4. Разбор тарелки. Ты нутрициолог, который учит есть без запретов. Разбери тарелку [описание обеда или фото словами]: что хорошо, чего не хватает (белок, клетчатка, овощи), как дополнить без отказа от любимого, принцип «здоровой тарелки». До 800 знаков, без осуждения.

5. Простые рецепты. Напиши 5 рецептов на [завтрак / обед на работу / ужин за 20 минут]: ингредиенты на 2 порции, шаги, время, примерная калорийность и БЖУ (ориентир), чем заменить. По 600 знаков. Факты сверю с [источник].

6. Сценарии коротких видео. Придумай 10 идей для коротких видео (VK Клипы, Дзен, Telegram): «что я ем за день», разбор полки в магазине, «завтрак за 5 минут», миф за 15 секунд, «сколько сахара в...». Первые 3 секунды, текст на экране, длительность.

7. Разбор продуктов в магазине. Напиши пост «как читать этикетку»: состав по порядку, скрытый сахар (как называется), трансжиры, «фитнес»-продукты, на что смотреть в первую очередь. На примере [йогурт, хлебцы, гранола]. До 1200 знаков. Факты сверю с [источник].

8. Привычки. Напиши 5 постов о привычках: как перестать перекусывать на бегу, есть медленнее, пить воду, планировать меню, не заедать стресс. По 600 знаков, с одним маленьким шагом на неделю.

9. Пост о голоде и сытости. Напиши пост о шкале голода и сытости: как отличить физический голод от эмоционального, шкала от 1 до 10, упражнение на неделю. До 1000 знаков. Если есть признаки расстройства пищевого поведения — к врачу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.