

## АНАЛИЗ РЫНКА УСЛУГ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ И РАЗВИТИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ГОРОДЕ ИРКУТСКЕ

© Самосюк Д. И., 2017

Иркутский государственный университет, г. Иркутск

Нынешний образ жизни заставляет людей всё чаще задумываться о своём здоровье. В крупных городах многие жители ежедневно занимаются улучшением своего физического состояния: посещают фитнес-центры, соблюдают различные диеты, что позволяет им держать тело в форме. И необходимой частью здорового образа жизни является правильное питание. Сегодня наблюдается интенсивное развитие фитнес-индустрии по всему миру. По темпам роста, фитнес уступает лишь, пожалуй, только скорости развития нано технологий. Также, согласно данным различных соцопросов, россияне считают неотъемлемым атрибутом здорового образа жизни именно потребление фруктов и овощей, низкокалорийных, обезжиренных продуктов, продуктов с низким содержанием соли и сахара, и продуктов без различных синтетических добавок и ГМО. Но прослеживается ли данная тенденция в городе Иркутске? Это и необходимо выяснить. В данной статье проводится анализ рынка услуг по поддержанию и развитию здорового образа жизни в городе Иркутске

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, правильное питание, фитнес, бизнес, менеджмент, анализ рынка

**Н**а данный момент в городе Иркутске активно развивается рынок, основанный на здоровом образе жизни. Фитнес клубы

находятся в каждом районе Иркутска, а те же протеиновые батончики или тонизирующие спортивные напитки можно найти в каждом

крупном супермаркете города. Условно разделим сферы бизнеса здорового образа жизни на занятия спортом (фитнес) и здоровое, спортивное и функциональное питание.

Фитнес клубы — это место, совмещающее в себе множество функциональных отделов. Крупные фитнес клубы обычно имеют в своём распоряжении: спортивный зал с множеством тренажёров для занятий тяжёлой и лёгкой атлетикой, удобную раздевалку со шкафчиками и душевой, некоторые имеют в своём распоряжении даже сауну или баню, имеют салоны красоты, массажные кабинеты и фитнес бары. То есть, не выходя из одного места, клиент может позволить себе получить полный спектр услуг для поддержания улучшения своего состояния здоровья.

Для занятий фитнесом в Иркутске существуют представительства многих знаменитых в стране и мире компаний. Крупнейшие компании городского, федерального и мирового масштаба:

Мировые и федеральные компании: World Gym, World Class.

Местные компании: Весна, ION, Апельсин, Family Fitness, Milan Fitness.

В сфере функционального питания в городе Иркутске существует огромный выбор. Многие производители молочных и молочнокислых продуктов делают упор на введение в продажу линеек различных йогуртов и напитков, содержащих:

- пробиотики (Лактобактерии (*L. acidophilus*, *L. plantarum*, *L. casei*, *L. bulgaricus*, *L. lactis*, *L. reuteri*, *L. rhamnosus*, *L. fermentum*, *L. jonsonii*, *L. gassed*);
- бифидобактерии (*B. bifidum*, *B. infantis*, *B. longum*, *B. breve*, *B. Adolescents*; ит.д.);
- пребиотики (клетчатка, различные экстракты, кислоты, витамины, пектины, декстрин, аргинин, селен и т.д.);
- другие полезные функциональные составляющие, которые помогают нормализовать и регулировать функции и биохимические реакции организма в лучшую сторону [1].

Кроме уже всемирно известных компаний в этой сфере, таких как Nestle и Danone, на прилавках города есть товары и местной компании «Лактовит», которая ничем не уступает зарубежным аналогам в плане разнообразия, пользы и функциональности продукта. И вот уже на протяжении 20 лет во главу ставит только принципы — натуральность, качество и польза производимой продукции [2].

Кроме функциональных молочных продуктов повсеместно развивается такое явления, как сбалансированное питание, заменяющее целый приём пищи. Одним из главных представителей такого направления является французская компания NL International с их главными продуктами Energy Diet, Energy Diet Smart, Energy Pro и Slim Energy. EnergyDiet и Energy Diet Smart

представляют собой, по утверждению производителя, полноценный функциональный продукт, который соответствует потребностям, образу и стилю жизни активного человека, содержит множество витаминов, минералов и аминокислот, и одна порция данного продукта полностью заменяет один полноценный приём пищи. Различия между Energy Diet и Energy Diet Smart состоят в том, что первый вариант продаётся в банках для использования дома и на работе и имеет множество различных вкусов. Второй представляет собой пакетики, рассчитанные на одну порцию, которую можно взять с собой и употребить в любом удобном месте, используя молоко или воду и шейкер для смешивания порошка с жидкостью. Продукция Energy Pro и Slim Energy представляет собой пакетики по одной порции функционального порошка, содержащие в себе ингредиенты, направленные на рост мышечной массы и похудение соответственно. Распространяются данные продукты с помощью сетевого маркетинга и имеют определённый успех у молодёжи, спортсменов и людей, ведущих быстрый образ жизни, как правило, это люди старше 25 лет постоянно занятые не работе. В виду частой рекламы данного продукта во всех социальных сетях, у Energy Diet появились противники, которые утверждают о бесполезности данного продукта, о том, что это пустышка, плацебо, и просто маркетинговый ход, при котором производитель продаёт заведомо не действующий продукт из дешёвого сырья за довольно высокую цену. Но точного мнения на этот счёт так и не появилось. Также представитель подобного питания, это отечественная компания PranaFood, вполне можно рассматривать их продукт как отечественный, менее дорогой, аналог Energy Diet. Формат и цель, в принципе, одинаковы. Небольшое расхождение в размере и функциональном составе порций и, в Prana Food, по заверению производителя, используются только натуральные ингредиенты, в отличие от Energy Diet. В то же время из-за менее агрессивной маркетинговой компании, критики подобного вида питания не особо заостряют внимание на пользе и вреде Prana Food, и никакого сравнения NL International в плане общественного резонанса быть не может [3].

К функциональному питанию так же относится такое явление, как детокс. Детокс, от сокращения «детоксикация» представляет собой вывод токсинов из организма, посредством употребления большого количества функциональной жидкости, например, различных соков. Так же подобная диета поможет значительно снизить вес. Такие программы детоксикации предлагаются в Иркутске несколькими компаниями: Detox Pro, После шести, Ucrop Detox.

Обычно такие программы по детоксикации длятся от 1 до 5 дней. Потому что включение в рацион только жидкости продолжительное время

может не только не помочь, но и ухудшить состояние здоровья человека [4].

Также нельзя не упомянуть такое питание, как спортивное. Спортивное питание — это биологически активные добавки, пищевые концентраты, специально разработанные для людей, активно занимающихся спортом и предназначенные для повышения силы, выносливости, увеличения мышечной массы и других спортивных показателей. Изготавливается спортивное питание на основе различных научных исследований в таких научных областях, как физиология и диетология. Спортивное питание бывает разных видов, в списке представлены наиболее встречающиеся:

- протеин — для снижения веса за счёт жировой прослойки и набора мышечной массы;
- гейнер — для набора веса и мышечной массы;
- аминокислотные, витаминно-минеральные и другие комплексы — для улучшения метаболизма и тонуса спортсмена.

Лидерами в производстве спортивного питания с самого зарождения этого понятия являются американцы. Крупнейшие производители спортивного питания из США: Maximum Human Performance (MHP), Universal Nutrition, Nutrex Research, MuscleTech, Optimum Nutrition, Bio-Engineered Supplements & Nutrition (BSN).

Протеин — это спортивная добавка, основа которой состоит из белковых смесей. Даже в обычных супермаркетах любого города всё чаще можно встретить протеиновые батончики и другие продукты с высоким содержанием протеина. Но специальное спортивное питание в основном продаётся в специализированных магазинах спортивного питания, в Иркутске их огромное множество, поэтому стоит отметить только крупнейшие: Bodybuilding Shop, Body Style, Sport Line, Deka Sport, Атлет.

Не смотря на отзывы обывателей, что спортивное питание — это химия и только вредит здоровью, различные тесты показывают лишь то, что основное спортивное питание не имеет плохого побочного влияния на организм, а только улучшает показатели спортсмена если следовать противопоказаниям и дозировке продукта. На протяжении десятилетий технологии изготовления спортивного питания совершенствовались и теперь они доступны каждому, и многие регулярные посетители тренажёрных залов не видят ничего плохого, а даже видят огромную пользу для спортивного прогресса в дополнительных источниках белка, углеводов и различных аминокислотных и витаминно-минеральных комплексах.

Кроме всего вышеперечисленного есть и магазины, занимающиеся продажей различных здоровых продуктов растительного происхождения. В эти продукты входят: различные пророщенные зерновые культуры, масла, экстракты, травы,

продукты пчеловодства, товары для веганов, сыроедов и вегетарианцев и т.д. К крупным представителям таких магазинов относятся: Радуга здоровья, ЭКО-польза, Эко-базар, Эко-точка, Живая еда, Эколезар, ЭкоПродЛайф, Diet38, DasVegas.

Плюс этих магазинов в том, что они предоставляют качественный натуральный товар растительного происхождения, который не найти на полках обычных магазинах города.

В сфере составления различных программ и доставки здорового питания в Иркутске на данный момент существует две компании: Slim Food и Five Meals. Эти компании занимаются составлением индивидуального рациона питания для каждого клиента с учётом его пола, особенностей питания и целями, которые клиент хочет достигнуть. Все блюда разрабатываются профессиональными диетологами и готовятся по принципам правильного питания. Для каждого блюда и приёма пищи рассчитываются калории, количество белков, жиров и углеводов. У каждой такой компании существуют несколько видов программ питания:

- программа, направленная на похудение, для тех, кто хочет качественно снизить свой вес за счёт жировой массы тела.
- программа, направленная на поддержание веса, для тех, кто хочет вкусно и здорово питаться, не тратя на это время и силы.
- программа, направленная на набор мышечной массы, для тех людей, кто хочет набрать вес за счёт мышечной массы тела.
- программа индивидуального меню, для тех, кому не подходит ни одна программа, будет разработано особое меню с учётом индивидуальных потребностей клиента.

Подводя итоги всему вышесказанному, можно с уверенностью сказать, что рынок, основанный на здоровом образе жизни в Иркутске, находится на подъёме. Буквально в каждом районе города есть свой крупный фитнес клуб, а в некоторых районах их даже несколько, есть множество магазинов со здоровым правильным питанием, существуют компании, которые предоставляют программы по детоксикации организма с помощью натуральных соков, компании, которые помогут человеку достичь необходимых целей, которые он перед собой ставит, будь то похудение или набор мышечной массы, составив полноценный рацион питания и доставив каждый приём пищи «до двери». Все эти компании помогают людям быть здоровыми, чувствовать себя хорошо и успешно добиваться новых целей. ■

---

1. Пробиотики и пребиотики. [Электронный ресурс] // Интернет-портал — URL: <http://www.tiensmed.ru/news/probiotik-prebiotik-ab1.html> (Дата обращения: 10.06.2017)

2. Лактовит [Электронный ресурс] // Интернет-портал – URL: <http://www.laktovit.ru/> (Дата обращения: 10.06.2017)

3. NLInternationalНаши продукты [Электронный ресурс] // Интернет-портал – URL: <https://nlstar.com/about/products/> (Дата обращения: 10.06.2017)

4. Детокс-диета [Электронный ресурс] // Интернет-портал – URL: <http://edimka.ru/text/diets/detoks> (Дата обращения: 10.06.2017)

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

NLInternationalНаши продукты [Электронный ресурс] // Интернет-портал – URL: <https://nlstar.com/about/products/> (Дата обращения: 10.06.2017)

Детокс-диета [Электронный ресурс] // Интернет-портал – URL: <http://edimka.ru/text/diets/detoks> (Дата обращения: 10.06.2017)

Лактовит [Электронный ресурс] // Интернет-портал – URL: <http://www.laktovit.ru/> (Дата обращения: 10.06.2017)

Пробиотики и пребиотики. [Электронный ресурс] // Интернет-портал – URL: <http://www.tiensmed.ru/news/probiotik-prebiotik-ab1.html> (Дата обращения: 10.06.2017)

---

## **Analysis of the market of services for the maintenance and development of a healthy lifestyle in the city of Irkutsk**

© **Samosyuk D., 2017**

The current lifestyle makes people increasingly think about their health. In large cities, many people daily improve their physical condition: they attend to fitness centers, keep various diets, which allows them to keep the body in shape, and an inalienable part of the healthy lifestyle is proper nutrition. Today we are witnessing the intensive development of the fitness industry across the world. In terms of growth, fitness give way, perhaps, only the speed of the development of nanotechnology. Also, according to various opinion polls, Russians regard to use of fruits and vegetables, low-calorie, low-fat products, low-salt and sugar-free foods and products without various synthetic additives and GMOs as an essential attribute of a healthy lifestyle, but can this trend be traced to the city of Irkutsk? This is what needs to find out. This article analyzes the market of services for the maintenance and development of a healthy lifestyle in the city of Irkutsk

*Keywords:* healthy lifestyle, proper nutrition, business, management, fitness, market analysis

---