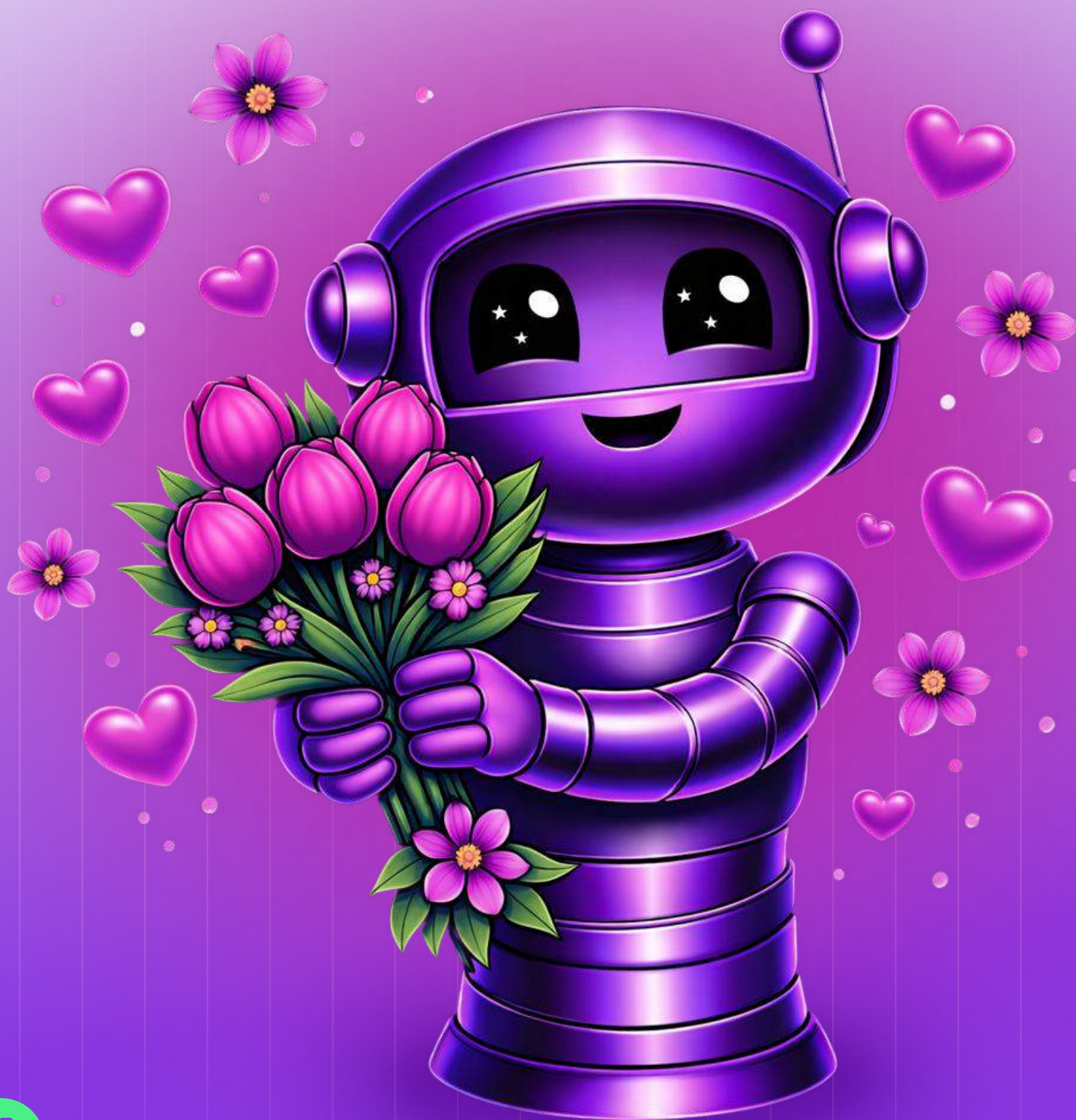


Нейросети для женщин: пошаговый гайд для жизни, карьеры и ЛИЧНЫХ задач

+ реальные примеры использования от женской части коллектива «Зерокодера»



Зерокодер

Введение

Почему этот гайд вообще появился

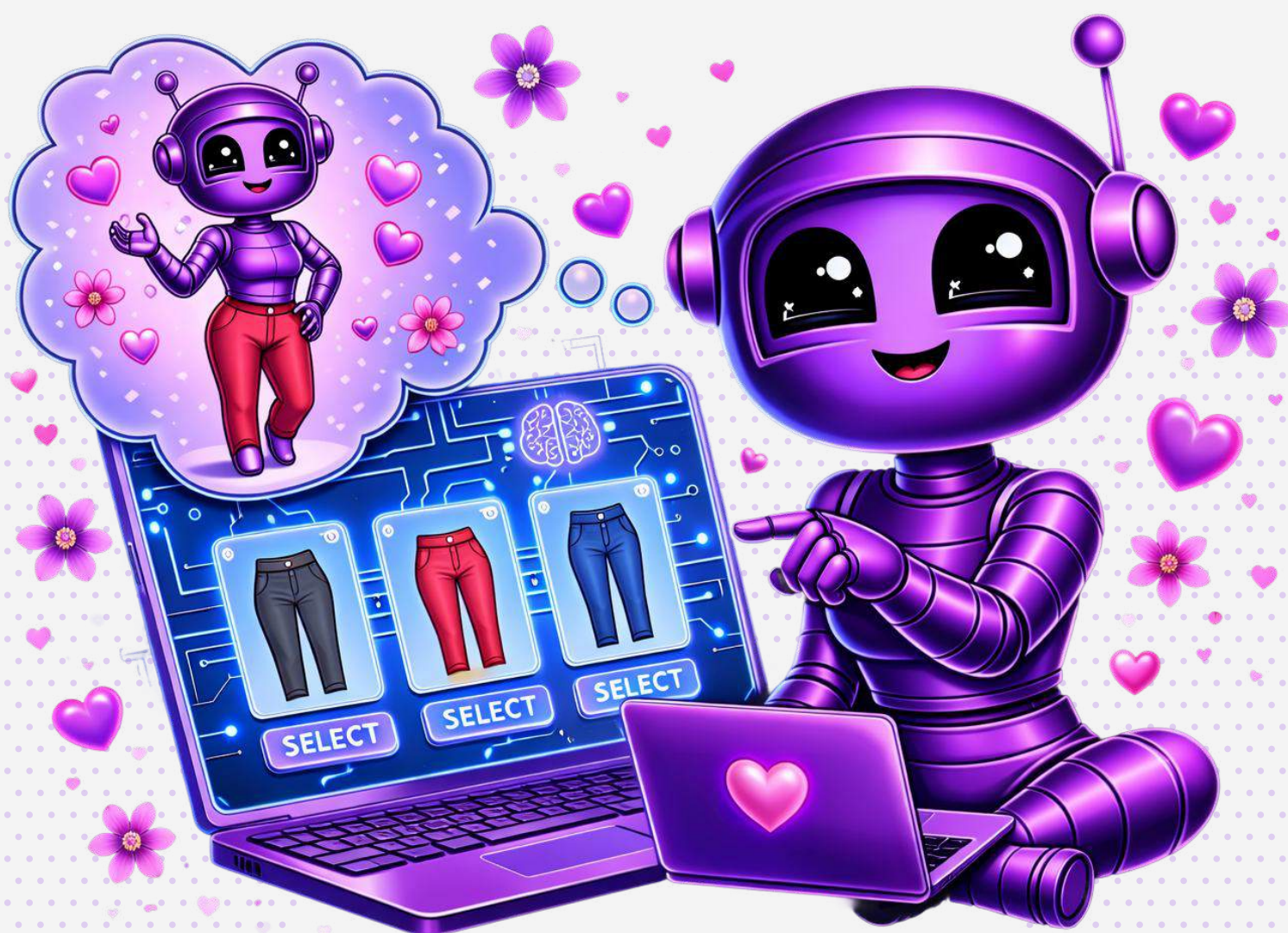
Если честно, ИИ часто подают как «что-то про бизнес, стартапы и автоматизацию». Но в преддверии 8 Марта мы провели опрос среди наших женщин-коллег, и выяснилось кое-что другое.

Женщины используют нейросети:

- чтобы выбрать идеальные брюки;
- чтобы узнать, как подобрать наиболее подходящую и безопасную косметику;
- чтобы разобраться с медицинскими анализами;
- чтобы составить меню, которое угодит каждому члену семьи;
- чтобы спланировать бюджет на отдых.

ИИ в руках женщины оказался не «роботом». Он оказался инструментом ясности.

Этот гайд — не про технологии. Он про то, как освободить себе немного места в голове.



Часть 1. Реальные истории: как это работает в жизни

1. Стиль без стилиста: «я сшила себе идеальные штаны»



Надежда, продюсер «Зерокодера», использует ИИ так:

«Спрашивала, какой формы штаны носить, чтобы вытянуть рост и уменьшить бёдра. В итоге сшила себе идеальные».



Что здесь важно? ИИ не «угадывает». Он анализирует вводные:

- рост;
- тип фигуры;
- пропорции;
- задачи (вытянуть, сузить, сбалансировать).

Пример рабочего запроса

Ты стилист-имиджмейкер с опытом 10 лет. Помоги подобрать фасон брюк для женщины: рост 162 см, выраженные бёдра, талия уже. Цель — визуально вытянуть рост и сбалансировать фигуру.

Дай конкретные рекомендации: посадка, длина, стрелки, ткань, цвет.

Ты — стилист-имиджмейкер с опытом 10 лет.
Помоги подобрать фасон брюк для женщины: рост 162 см, выраженные бедра, талия уже.
Цель — визуально вытянуть рост и сбалансировать фигуру.
Дай конкретные рекомендации: посадка, длина, стрелки, ткань, цвет.

Для фигуры с выраженными бёдрами и узкой талией при росте 162 см ключевая задача — **создать вертикальную линию**, которая визуально вытянет силуэт, и **сбалансировать пропорции**, подчеркнув талию и сгладив контраст с бёдрами.

Ключевые рекомендации

1. Посадка

- **Высокая посадка** (на 2–4 см выше естественной линии талии).
 - Почему: подчёркивает узкую талию, удлиняет ноги, создаёт чёткую вертикаль.
 - Избегать: низкой посадки — она «режет» фигуру и укорачивает ноги.

Почему это работает? Потому что задана роль, параметры и цель.

2. Цветотип и «вау-эффект»



А вот как использует нейросети
Дарья, академической директор:

«ChatGPT помог определить мой цветотип. Я стала покупать одежду в этих цветах, и люди постоянно говорят, что мне невероятно идёт».

Пример рабочего запроса

Ты стилист по цветотипированию. Помоги определить мой цветотип. Вот параметры: цвет глаз, волос, кожи (опиши).

Дай палитру базовых и акцентных цветов. Укажи, каких оттенков избегать.

Ты — стилист по цветотипированию.
Помоги определить мой цветотип.
Вот параметры: цвет глаз - небесно-голубые, волос - русые, кожи - умеренно-светлый.
Дай палитру базовых и акцентных цветов.
Укажи, какие оттенки избегать.

Окей, смотри.

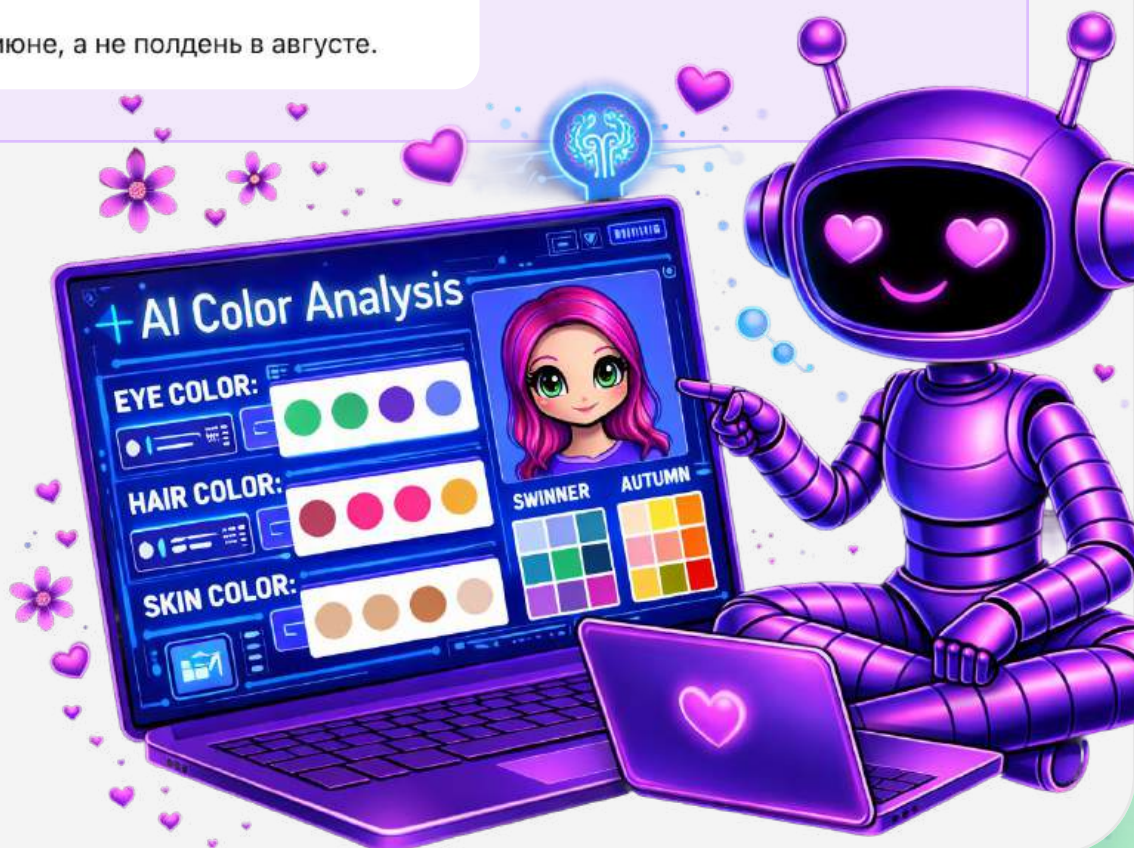
Небесно-голубые глаза + русые волосы + умеренно-светлая кожа — звучит как мягкая, светлая история. Без резких контрастов, без «драмы».

Скорее всего, ты где-то в зоне **мягкого лета** или **светлого лета**. Чуть прохлады, приглушённость, воздух. Не зима (там контраст), не весна (там теплее и ярче), не осень (там глубина и тепло).

Если упростить: твоя внешность — это утро в июне, а не полдень в августе.



Важно: ИИ не заменяет профессиональную консультацию, но помогает определиться с базовыми моментами.



3. Бьюти-консультант: уход без ошибок и лишних трат



Ещё один кейс от **Дарьи, генерального продюсера «Зерокодера»:**

«Я внезапно стала бьютиголиком. А зимой в Москве кожа просто умирает. Теперь по каждому средству консультируюсь с ИИ и выбираю, что реально подойдёт».



Что она делает:

- отправляет составы средств в Perplexity или ChatGPT;
- указывает тип кожи, возраст, особенности кожи;
- просит исключить конкретные компоненты;
- сравнивает 10–12 продуктов сразу;
- просит ранжировать по эффективности.

Пример рабочего запроса

Ты дерматолог-косметолог с опытом 15 лет. У меня: сухая кожа, 31 год, зима в Москве, есть склонность к куперозу.

Ниже составы 8 кремов.

- 1. Проанализируй каждый.*
- 2. Укажи потенциально раздражающие компоненты.*
- 3. Исключи продукты с пропиленгликолем.*
- 4. Составь топ-3 с объяснением, почему.*

! Это экономит тысячи рублей и сохраняет здоровье.



4. Разбор анализов и здоровье ребёнка



Кейс Дарины (директор по продукту)

Она разбирала анализы подростка с сахарным диабетом:

- искала дефициты;
- просила объяснить показатели;
- и ссылаться при этом на доказательную медицину.



! Важно: ИИ не ставит диагноз. Он помогает задать правильные вопросы врачу.

Пример рабочего запроса

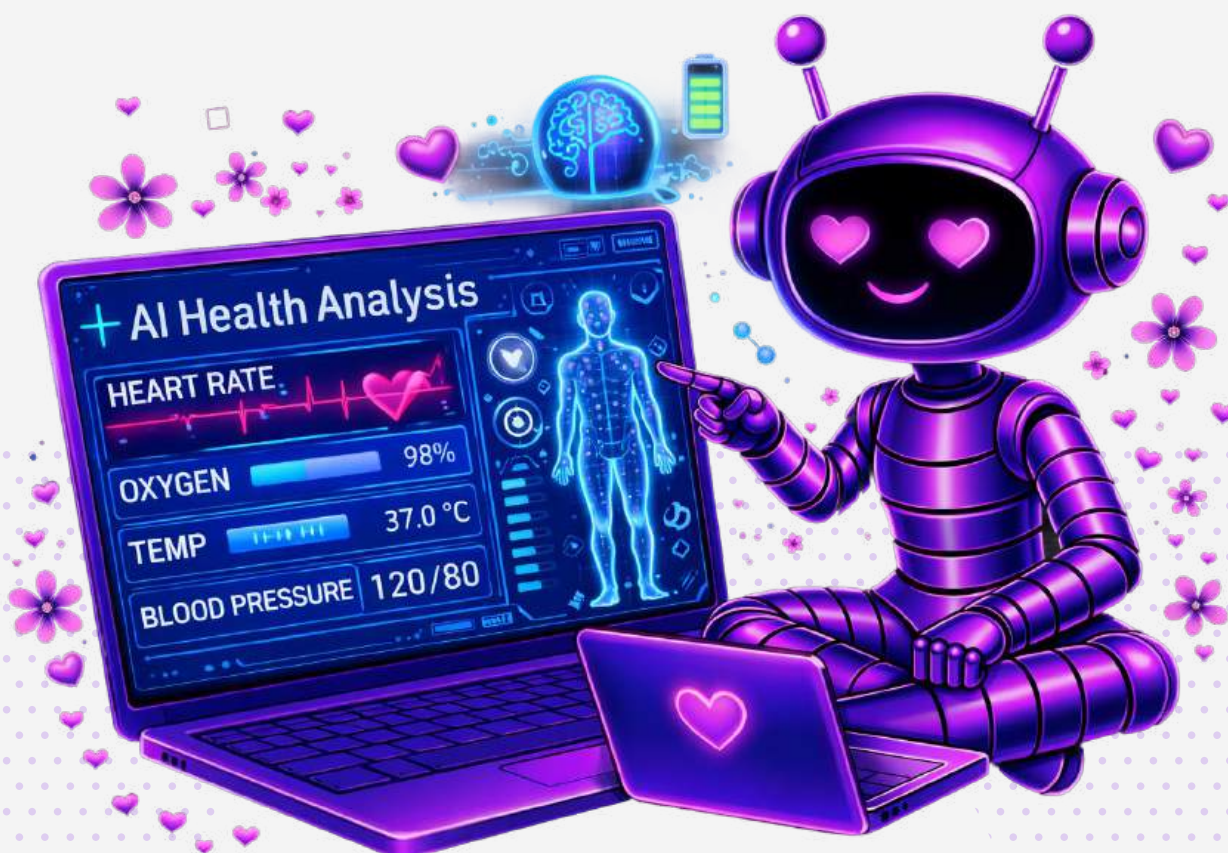
Ты врач-эндокринолог, работающий по принципам доказательной медицины.

Проанализируй показатели.

Объясни, какие значения выходят за норму.

Какие вопросы задать врачу на приёме?

Это инструмент осознанности, а не самолечения.



5. Меню для семьи с особыми условиями



Кейс Виты (методист премиальных программ)

У неё дома:

- человек, который не ест рыбу, мясо, грибы и морепродукты, но бегаёт по 10 км;
- человек, который готов есть курицу в любом виде;
- человек, который хочет «красиво и полезно»;
- и бюджет, который не резиновый.

ИИ помогает:

- собрать базовое меню;
- адаптировать блюда под каждого;
- не выйти за рамки бюджета;
- готовить раз в 2 дня, а не каждый вечер.

Пример рабочего запроса

Ты семейный нутрициолог.

Составь меню на 7 дней.

Условия:

— 1 человек без мяса/рыбы/грибов;

— 1 любит курицу;

— 1 любит рыбу и салаты;

— бюджет средний;

— готовка раз в 2 дня.

Сделай базовое блюдо + варианты модификации.

Ты — семейный нутрициолог.
Составь меню на 7 дней.
Условия:
– 1 человек без мяса/рыбы/грибов
– 1 любит курицу
– 1 любит рыбу и салаты
– бюджет средний
– готовка раз в два дня
Сделай базовое блюдо + варианты модификации.

Меню на 7 дней для семьи из 3 человек (без мяса/рыбы/грибов; с любителем курицы; с любителем рыбы и салатов)

Принцип готовки: основные блюда готовятся **раз в два дня** (в понедельник, среду, пятницу). Это позволит сэкономить время и сохранить свежесть пищи.

Понедельник (готовка № 1)

Это инструмент осознанности, а не самолечения.

6. AI-путешественник по России



Кейс Полины (руководитель медиа-коммуникаций)

Перед поездкой выходного дня она с помощью ChatGPT:

- формирует бюджет по городу;
- выбирает лучшие отели в заданном диапазоне;
- ищет музеи и интерактивы для ребёнка;
- узнаёт про средние траты.



А вот, как использовала ИИ Марина (руководитель службы заботы о клиентах)

«План путешествий по городам Канады: когда я в промте задавала место, срок пребывания и указывала, что мы путешествуем с младенцем, ИИ справился на 5+»



Пример рабочего запроса

Ты тревел-консультант по России. Подбери план поездки в Казань на 2 дня. Бюджет: 30 000 рублей. Нужны активности для ребёнка 8 лет.

Ты — тревел-консультант по России.
Подбери план поездки в Казань на 2 дня.
Бюджет: 30.000 рублей.
Нужны активности для ребёнка 8 лет.

Вот лирично-продуманный, душевный маршрут по Казани на 2 дня с ребёнком ~8 лет, который поможет вместить максимум впечатлений в твой бюджет ~30 000 Р (всё честно, без приукрашивания). Казань — это история, сказка, вода и немного дикой доброты — всё рядом и на ощупь. [tourister.ru +1](#)

День 1 — Кремль, прогулки, креатив и водные приключения

Утро — Казанский Кремль и его сокровища

Гулять по Кремлю — как перелистывать звнюю сказку: башни, белые стены, мечеть Кул-Шариф и дух старого города. Можно сделать фотосессию в

Это экономит часы свободного времени и заменяет чтение форумов.

7. Финансовая грамотность без импульсивных покупок



Кейс Лидии (дизайнер)



«Хочу айфон. Но телефон за 100К+. Жалко отдавать такие деньги».

Знакомо? Когда ты хочешь, но одновременно понимаешь, что это серьёзные деньги. И внутри конфликт: «я заслужила» vs «а вдруг пожалею».

Вместо покупки на эмоциях Лидия делает иначе: она просит ИИ разобрать всё по полочкам.

Пример рабочего запроса

Ты финансовый аналитик и технообозреватель с опытом 10 лет. Твоя задача помочь принять рациональное решение о покупке смартфона.

Сделай подробную сравнительную таблицу iPhone 17 и iPhone 15 Pro Max (512 ГБ).

В таблице должны быть:

- процессор;
- камера (все модули и отличия);
- автономность;
- дисплей;
- материалы корпуса;
- вес;
- функции ИИ;
- поддержка обновлений;
- ориентировочная цена в России на 2026 год.

После таблицы:

- 1. Проанализируй, стоит ли переплата своих денег, если я чаще всего использую телефон для фото и соцсетей.*
- 2. Рассчитай стоимость владения на 3 года.*
- 3. Сделай вывод: рационально ли покупать 17 или 15 Pro Max сейчас.*



Почему это работает?

ИИ:

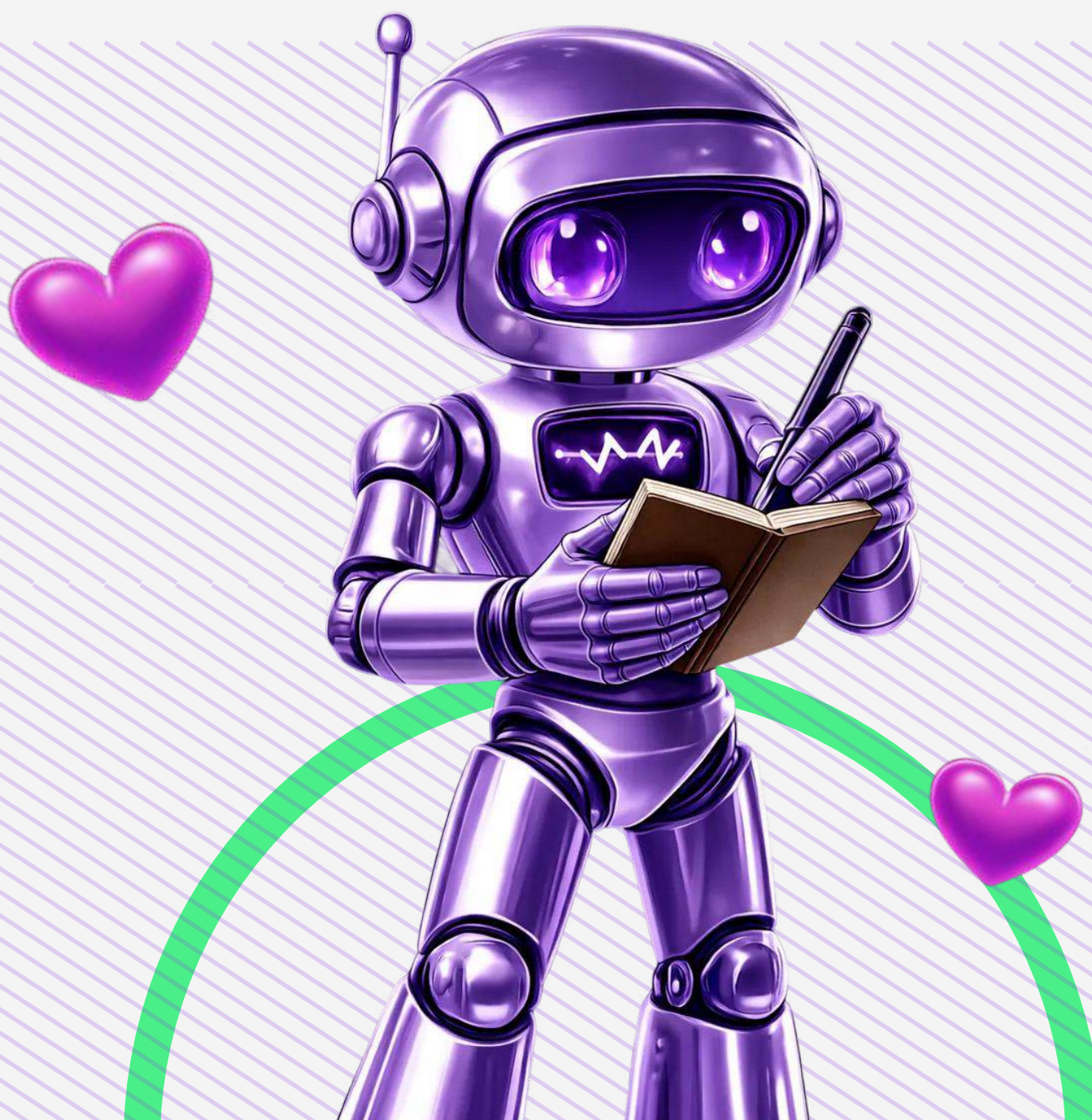
- структурирует характеристики;
- убирает маркетинговый шум;
- переводит «хочу» в цифры;
- показывает реальную разницу, а не рекламную.

Иногда после такого анализа понимаешь:

- разница в камере 7–10%;
- автономность почти одинаковая;
- а переплата — 30–40 тысяч рублей.

! Важный момент

ИИ не говорит «бери» или «не бери». Он делает главное — возвращает контроль. А контроль — это и есть взрослая финансовая грамотность.





Часть 2. Пошаговый гайд: как начать использовать ИИ

Шаг 1. Выберите инструмент

Для российской аудитории в 2026 году доступны:

- ChatGPT (с иностранным IP-адресом);
- GigaChat;
- Алиса AI;
- Perplexity AI;
- DeepSeek;
- Qwen.

Для бытовых задач подойдут любые текстовые ИИ.

Шаг 2. Освойте формулу запроса

Хороший запрос = роль + контекст + цель + ограничения

Пример

Ты психолог. Помоги мне подготовиться к сложному разговору. Цель — спокойно обозначить границы. Избегай агрессивных формулировок..

Шаг 3. Разбивайте сложные задачи

Не просто «помоги мне наладить жизнь», ведь это слишком неконкретный, общий запрос, а:

1. Разбери финансы.
2. Определи цели.
3. Составь план на 3 месяца.

ИИ лучше работает со структурой.

Шаг 4. Проверяйте информацию

Если речь о здоровье, финансах или юридических вопросах, используйте ИИ как навигатор, но не как финальное решение.

Часть 3. 10 готовых запросов для женщин

Примеры для разных сфер — кратко, но конкретно:

- Составить капсулу гардероба.
- Подготовить ответ на токсичное сообщение.
- Разобрать конфликт.
- Составить план накоплений.
- Подобрать уход под тип кожи.
- Сформировать план обучения.
- Превратить аудио в пост.
- Проанализировать резюме.
- Подготовиться к собеседованию.
- Составить список анализов для проверки.

(И далее расширенные формулировки с ролью.)

Часть 4. Частые ошибки

1. Слишком общий запрос. Для лучшего ответа ИИ нужна конкретика. Не бойтесь вводных.
2. Нет цели. Если обозначить желаемый результат, нейросеть может выстроить подробный план по её достижению.
3. Нет параметров. Указав их, ИИ даст более персонализированный ответ для вас.
4. Слепое доверие ответу. Все ответы нейросети требуется подвергать критическому мышлению и проверять.

ИИ усиливает ясность. Но не заменяет мышление.



Заключение (с большим подарком!)

ИИ не делает нас «зависимыми». Он снимает лишнюю нагрузку.

В 2026 году это уже не «технологии будущего». Это способ освободить голову. Сэкономить время. Снизить тревогу. И принимать решения спокойнее.

Если после этого гайда внутри появилось тихое желание «хочу научиться» — у нас есть продолжение.

!

Скоро пройдёт большой практикум по Perplexity AI — нейросети нового поколения, которая умеет не просто отвечать, а работать с источниками, анализировать данные и помогать принимать решения на основе фактов.

Практикум будет проводить девушка-эксперт, которая сама активно использует ИИ в жизни и работе, — без технократического занудства, человеческим языком, с реальными сценариями.

Если вы хотите:

- научиться задавать сильные запросы;
- перестать получать размытые ответы;
- использовать ИИ для семьи, работы и личных решений;

присоединяйтесь к [практикуму](#). И да, вы точно справитесь!

