

НАСТОЛЬНАЯ ИГРА ОТ ПРОЗДОРОВЬЕ И МОЛОДАЯ



2-4



8+



45'



МИР ВНУТРИ НАС

ВЫРАСТИ СВОЙ ЗДОРОВЫЙ МИКРОБИОМ
И ДОЖИВИ ДО **200** ЛЕТ

«Мир внутри нас» — игра, в которой вам предстоит выстраивать могущественные колонии полезных бактерий и выполнять задания, чтобы получить больше бонусных очков МОЛОДАЯ и стать победителем!



Бактерии — это космические путешественники!

Согласно одной из гипотез, они появились на Земле 3,5 миллиарда лет назад. Научные исследования указывают на возможность того, что эти удивительные микроорганизмы прилетели к нам на метеоритах как настоящие звездные туристы!

Так что, играя в игру «Мир внутри нас», помните: возможно, они — гости из далекой галактики!

Представьте, каждый из вас — это не просто человек, а настоящая Вселенная, полная микроскопических существ! Каждый из нас является домом для миллиардов бактерий, которые прекрасно чувствуют себя как внутри, так и снаружи. Они как маленькие жители вашего внутреннего города, готовые работать на ваше здоровье!

А вы знаете, что бактерии — это настоящие супергерои внутри вас?

Они помогают сохранять вашу красоту, молодость, влияют на настроение, продлевают жизнь, улучшают умственные способности и защищают иммунитет!

В настольной игре **«Мир внутри нас»** вы — главные тренеры своей микробной команды! С помощью правильной еды, физической активности и работы со стрессом вы можете регулировать количество полезных бактерий, а значит, держать вредителей под контролем.

Стройте свои колонии полезных бактерий, выполняйте действия, развенчивайте мифы и зарабатываете очки — MOLODAY. Бонусные очки MOLODAY соответствуют годам жизни бактерий.

Вырасти свой здоровый микробиом и доживи до 200 лет!



В настольной игре «Мир внутри нас» вам представится уникальная возможность заглянуть в микромир, населённый бактериями, и увидеть их жизнь под совершенно новым углом. Исследуйте внутренний микромир и узнайте, как эти крошечные существа влияют на нашу жизнь и здоровье. Вероятно, они действительно являются гостями из далеких галактик!

Возможно, вы станете великим исследователем, который сможет расшифровать тайны микромира и собрать самую мощную колонию.

Мир бактерий наполнен удивительными открытиями и бесконечными возможностями. Готовьтесь к незабываемому приключению с игрой «Мир внутри нас»!

Игра проходит в три раунда, каждый из которых состоит из трёх фаз. В первой фазе игроки выращивают свои колонии бактерий, во второй — выполняют задания, знакомятся с фактами и находят бонусные карты, в третьей — подсчитывают бонусные очки MOLODAY.

Умело выбирайте карты и продумывайте вашу стратегию!

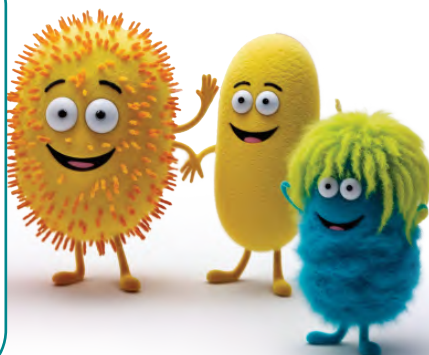
Конец каждого раунда приносит очки, которые именуются в игре MOLODAY. Карты «СУПЕР-БОНУС» открываются в конце третьего раунда, что позволит изменить ситуацию на поле!

После финального подсчета очков победителем станет игрок с наибольшим количеством баллов MOLODAY.

Удачи в приключении!

КОМПОНЕНТЫ

- 120 фигур бактерий (по 30 фигур каждого цвета)
- Колода 1 «Заселение» (100 карт)
- Колода 2 «Действия» (80 карт)
- 4 карты «Помощницы» для подсчёта очков
- 1 игровое поле со шкалой подсчёта очков



ЦЕЛЬ ИГРЫ

Выращивайте колонии полезных бактерий, зарабатывайте очки — MOLODAY.

Ваша задача — построить одну или несколько многочисленных колоний полезных бактерий, а также успешно справляться с заданиями в игре, чтобы дожить до 200 лет или более. Игрок, который заработает наибольшее количество бонусных очков — MOLODAY, станет победителем.



ПОДГОТОВКА К ИГРЕ

1. Разместите игровое поле в центре стола.
2. Каждый игрок выбирает себе цвет фигур бактерий и ставит перед собой 30 фигур бактерий этого цвета.
3. Фигурку своего цвета поместите на деление 0 шкалы подсчёта очков.
4. Перемешайте колоды карт «Заселение» и «Действия» и поместите каждую из них рубашкой вверх рядом с игровым полем.
5. Каждый игрок берёт себе карту «Помощницу». Карта поможет вам с легкостью подсчитывать очки.

ХОД ИГРЫ

Партия игры состоит из трех раундов. В каждом раунде игроки совершают действия одновременно.

Каждый раунд состоит из трёх фаз:

1. Выращивание своей колонии бактерий с помощью колоды 1: «Заселение».
2. Выполнение полезных действий, развенчивание мифов, исследование фактов о полезных бактериях с помощью колоды 2: «Действия».
3. Подсчёт бонусных очков MOLODAY.

ИГРОВОЕ ПОЛЕ

представляет собой «Вселенную бактерий» в форме поля 10 x 10 клеток.

КООРДИНАТЫ

Каждой клетке соответствуют координаты (цифра и буква).

Всего на поле находится 6 видов бактерий, которые обозначены цветом: жёлтый, розовый, зелёный, синий, красный, серый.

ШКАЛА ПОДСЧЁТА ОЧКОВ

позволяет вести счёт очков MOLODAY, которые игроки получают в конце каждого из трёх раундов

Колода 1
«ЗАСЕЛЕНИЕ»

Колода 2
«ДЕЙСТВИЯ»

Карты
«ПОМОЩНИЦЫ»

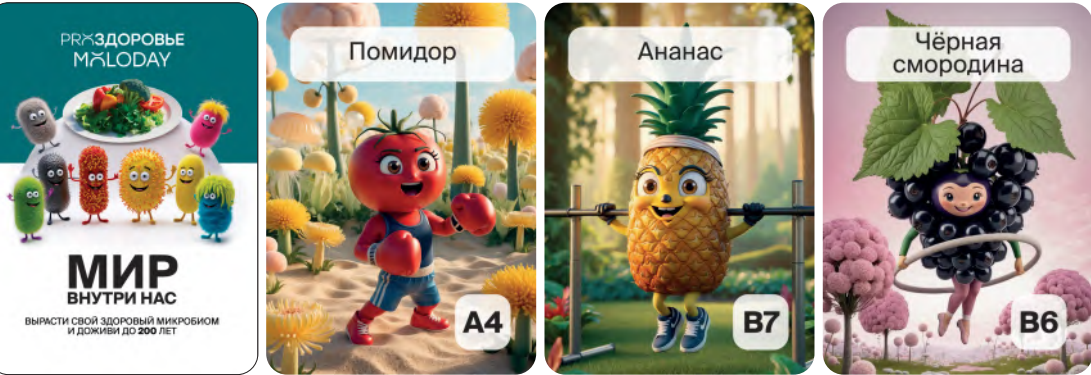
ФИГУРЫ БАКТЕРИЙ

КОЛОДА 1 – «ЗАСЕЛЕНИЕ»

Используется для выращивания своих колоний полезных бактерий. Колода состоит из карточек с продуктами.

Эти карты помогут вам развивать свои колонии бактерий и собирать очки MOLODAY. В колоде 100 карт заселения.

Координаты, где вы можете расположить свою новую бактерию, указаны в правом нижнем углу.



БАКТЕРИИ ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КЛЕТЧАТКИ
Каждый вид бактерий любит свой определенный вид продуктов



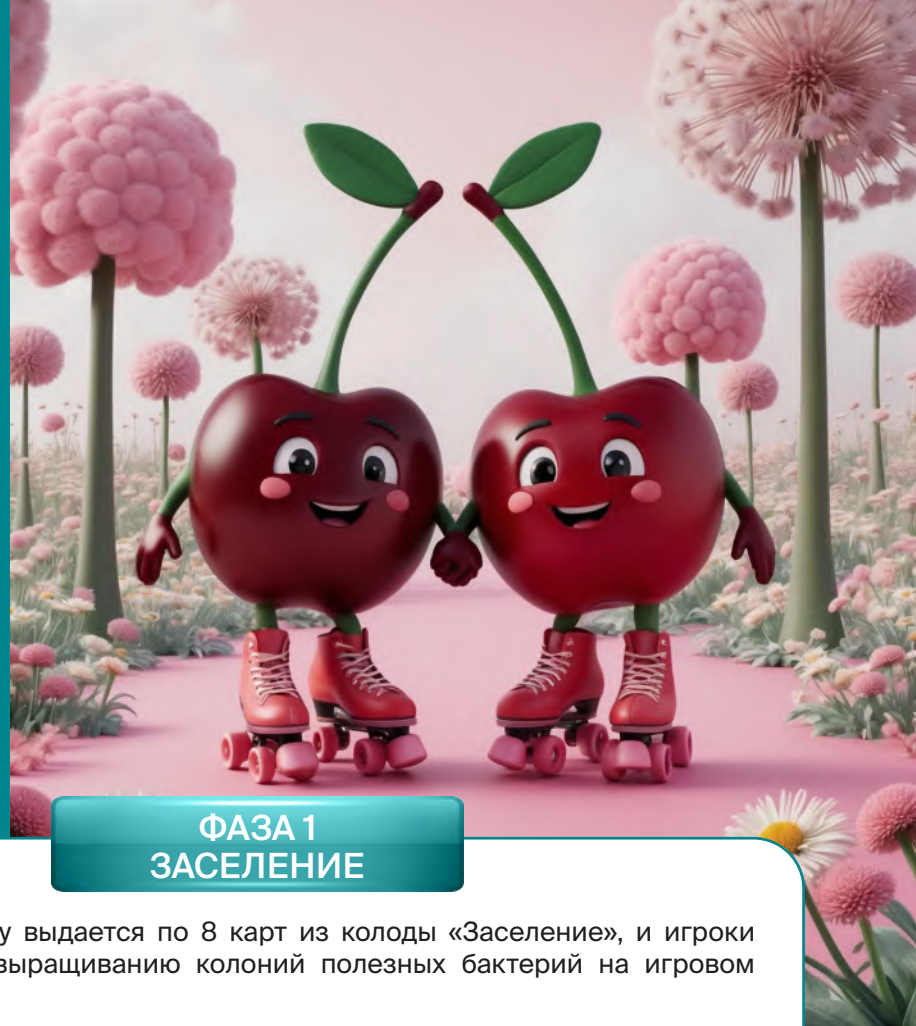
Все продукты в колоде «Заселение» занимаются разными видами спорта: теннисом, гольфом, дзюдо, футболом и др.

Все эти натренированные овощи и фрукты напоминают вам, как важно быть активным. Спорт — это не только весело, но и полезно! Регулярная физическая активность помогает сохранять здоровье, молодость и красоту. И не забывайте о том, что движение благоприятно влияет на микробиоту кишечника, помогая полезным бактериям расти и радовать вас своим присутствием.

А вы знаете, кто может похвастаться званием чемпионов в водных видах спорта?

Это бобовые и орехи! Они дружат с водой, поэтому не забудьте замочить их на 8-10 часов перед тем, как употребить. Это поможет вашему организму извлечь все полезные вещества, которые они хранят.

Так что берите пример с продуктов из этой колоды — будьте активными, наслаждайтесь спортом и ешьте здоровую пищу!

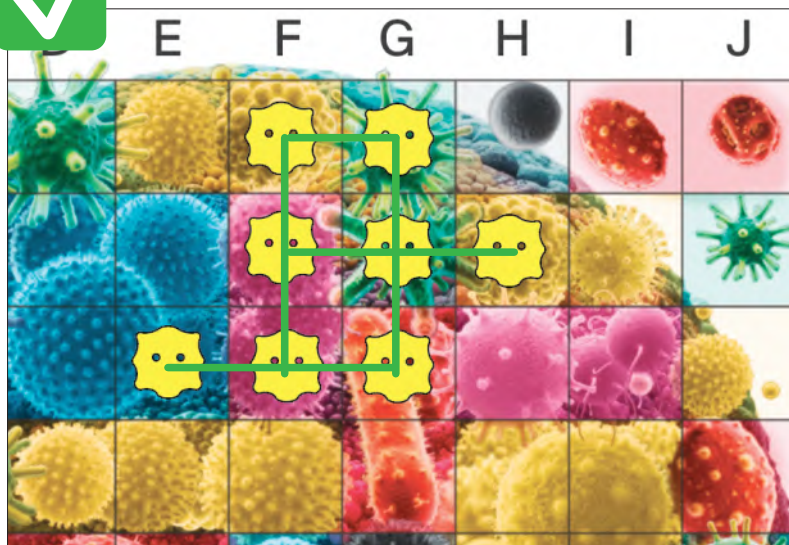


ФАЗА 1 ЗАСЕЛЕНИЕ

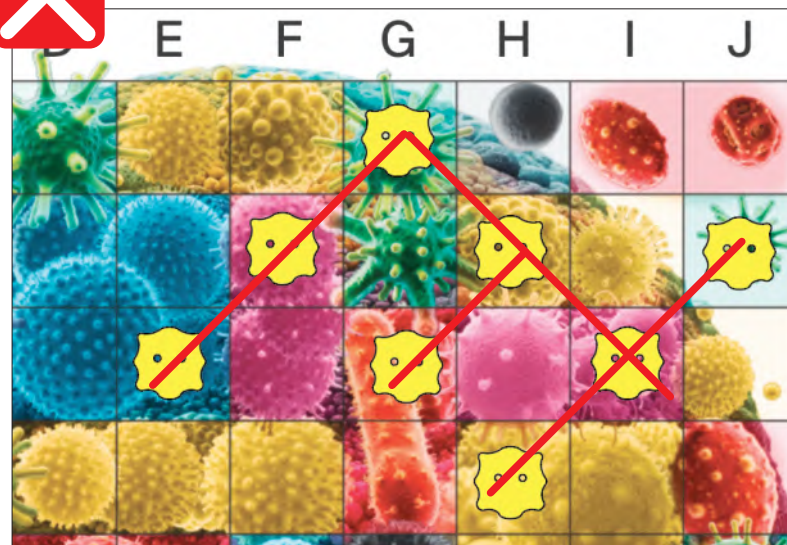
1. Каждому игроку выдается по 8 карт из колоды «Заселение», и игроки приступают к выращиванию колоний полезных бактерий на игровом поле.
2. Игроки изучают свои 8 карт и выбирают 2 карты, которые хотят сыграть. На основе координат, указанных на выбранных картах, игроки ставят 2 фигуры бактерий на игровое поле. Сыгранные карты каждый игрок отправляет в сброс.
3. Оставшиеся 6 карт передаются соседнему игроку слева.
4. Игроки берут 6 карт от игрока справа и выбирают 2 из них. На основе координат, указанных на выбранных картах, игроки ставят 2 фигуры бактерий на поле.
5. Оставшиеся 4 карты передаются игроку слева. Игроки повторяют процесс: из оставшихся 4 карт выбирают 2, ставят 2 фигуры бактерий на поле и передают оставшиеся 2 карты соседу слева.
6. Каждый игрок забирает оставшиеся 2 карты и размещает свои фигуры бактерий на поле согласно координатам карт.

ЗАВЕРШЕНИЕ ФАЗЫ 1

После размещения всех фигур бактерий фаза выращивания колонии завершается, и игроки готовятся к следующей фазе.



Колонией считаются бактерии, выстроенные в соседних клетках по вертикали и горизонтали.



Бактерии, выстроенные по диагонали, не считаются одной колонией.



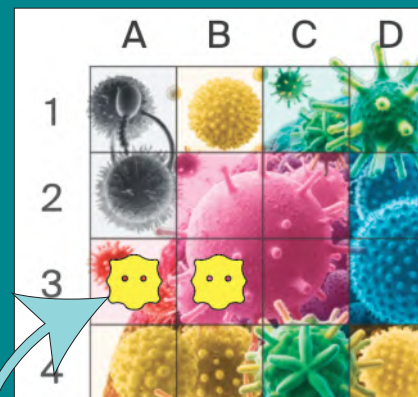
ПРИМЕР ВЫБОРА КАРТ

У игрока в руке 8 карт для выращивания своей колонии полезных бактерий

Он выбирает две карты заселения A3 и B3, находит на поле по координатам эти клетки и размещает на них по одной фигуре бактерии своего цвета.

Оставшиеся 6 карт он передает игроку слева.

Игрок размещает две фигуры бактерий на клетки A3 и B3.

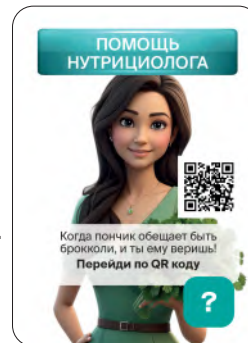


ФАЗА 2 ДЕЙСТВИЯ



КОЛОДА «ДЕЙСТВИЯ»

- Каждому игроку выдается по 5 карт из колоды «Действия».
- Все игроки одновременно вскрывают свои карты и приступают к их изучению.
- В колоде содержится 4 разновидности карт.

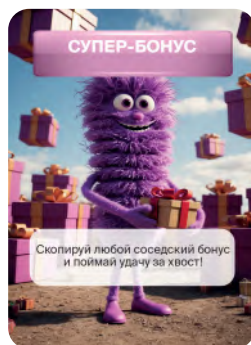


2. КАРТЫ «ПОМОЩЬ НУТРИЦИОЛОГА»

Это ваш билет в мир полезной информации! Если вам выпала данная карта, отсканируйте QR-код, чтобы узнать, сколько очков она вам принесет.

В видео скрыты важные детали! Не упустите их, внимательно смотрите — это ваш шанс поднять свои очки на максимум!

ВНИМАНИЕ! Каждой карте соответствует индивидуальное видео и индивидуальное количество бонусных очков MOLODAY.



1. КАРТЫ «СУПЕР-БОНУС»

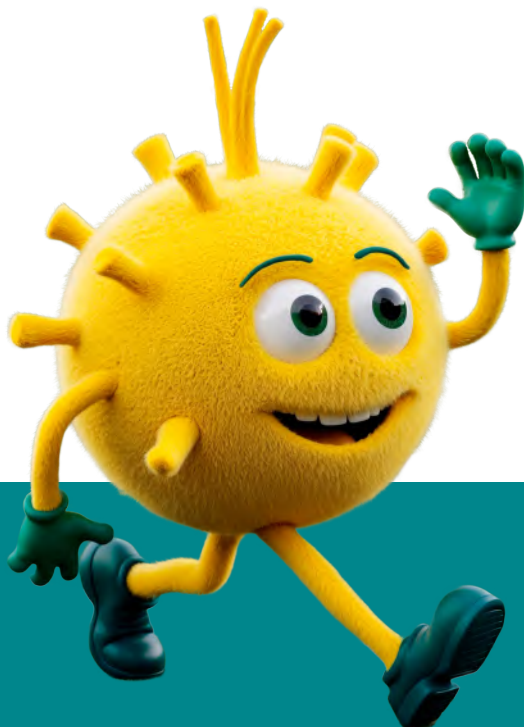
Это настоящая находка для игроков! Отложите эту карту до самого конца игры. В финальном подсчете она подарит вам дополнительные очки или возможность изменить положение на игровом поле! Удачи!



3. КАРТЫ «УЗНАВАЙКА»

Все карты с положительными и отрицательными очками игроки зачитывают вслух по очереди, начиная с самого старшего участника.

Так каждый будет в курсе всех событий, узнает много нового о привычках бактерий и сможет отслеживать, как меняется счет!



4. КАРТЫ «ДЕЙСТВУЙ»

Эта карта мотивирует вас к действию! При выполнении задания, указанного на карте, игрок получает +10 бонусных очков MOLODAY.

Если игрок решит отказаться от исполнения заданий, ему придётся распрощаться с очками, указанными на карточке. Не упустите свой шанс на победу!

Контролируйте друг друга и зарабатывайте больше MOLODAY.

ЗАВЕРШЕНИЕ ФАЗЫ 2

После распределения всех карт фаза действий завершается, и игра переходит к следующей фазе.

ФАЗА 3 ПОДСЧЁТ ОЧКОВ

После завершения второй фазы начинается фаза подсчёта очков. Данная фаза повторяется в конце 1 и 2 раундов.

1. ПОДСЧЁТ ОДИНОЧНЫХ БАКТЕРИЙ

За каждую одиночную бактерию на поле вы зарабатываете одно очко. Подсчитайте общее количество одиночных бактерий на игровом поле.

2. ПОДСЧЁТ ОЧКОВ В КОЛОНИЯХ

Для каждой отдельной колонии:

2.1 Определите количество бактерий в колонии.

2.2 Посчитайте количество цветов на поле, на которых стоят фишки игрока, образующие одну колонию бактерий.

2.3 Перемножьте эти значения.

Суммируйте полученные очки для всех колоний.

3. ПОДСЧЁТ ОЧКОВ НА КАРТАХ ИЗ КОЛОДЫ «ДЕЙСТВИЯ»

Прибавьте очки, выпавшие на картах из колоды «Действия» к очкам, полученным при подсчёте бактерий и колоний.

Если число получилось отрицательным, оставайтесь на отметке 0.

Использованные карты отправьте в сброс.

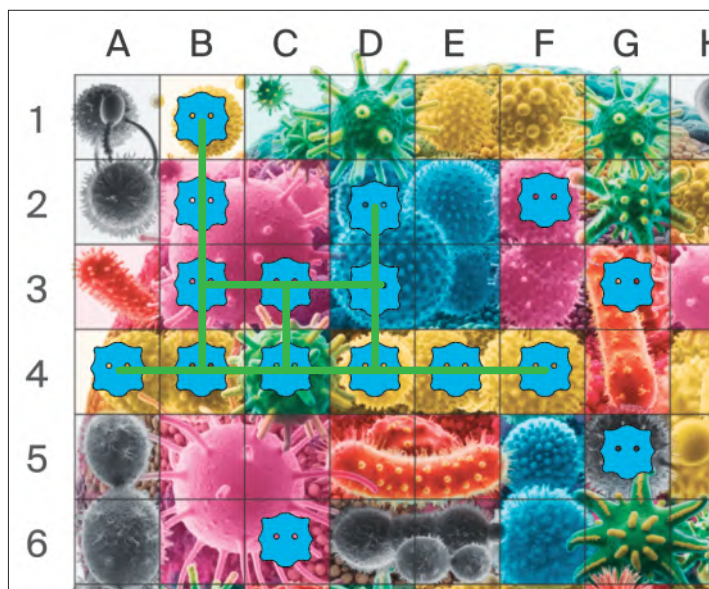
4. УСТАНОВКА ФИШКИ НА ШКАЛУ ПОДСЧЁТА ОЧКОВ

Установите фигуру бактерии своего цвета на шкалу подсчёта очков на число, соответствующее вашему общему результату.

Чем разнообразнее рацион, чем больше в нём овощей, фруктов, ягод, круп, зелени, орехов, бобовых и ферментированных продуктов, тем сильнее колонии полезных бактерий!

А вот и секрет: этот же принцип применим и к жизни! Чем разнообразнее ваш рацион, тем крепче ваш иммунитет, больше энергии, свежих идей и сил, чтобы оставаться молодым и здоровым как можно дольше!

СИЛА КОЛОНИИ =
(количество фигур бактерий игрока,
которые образуют колонию)
×
(количество различных цветов на поле,
на которых стоят фигуры бактерий
игрока, образующие колонию).



ПРИМЕР ПОДСЧЁТА ОЧКОВ ФАЗЫ 1

На поле образовалась колония из 12 синих фигур бактерий, колония занимает на поле 4 цвета: жёлтый, розовый, зелёный, синий.

Таким образом Сила колонии = $12 \times 4 = 48$ MOLODAY.

Также на поле расположены 4 одиночные бактерии на клетках F2, G3, G5 и C6. Они принесут игроку ещё 4 MOLODAY.

Таким образом, игрок получает $48 + 4 = 52$ MOLODAY за развитие колоний бактерий на игровом поле.

ЗАВЕРШЕНИЕ ФАЗЫ 3

После завершения подсчёта очков, игроки переходят к следующему раунду. Фазы 1-3 повторяются вновь.

ФИНАЛЬНЫЙ ПОДСЧЁТ ОЧКОВ

После завершения второй фазы третьего раунда начинается финальный подсчёт очков игроками.

ИГРОКИ ОТКРЫВАЮТ КАРТЫ «СУПЕР-БОНУС»



Внимательно изучите бонусы на картах, зачитайте их вслух, выполните все действия и приплюсуйте бонусные очки.

Если игроку выпала карта «Испытай удачу», он по желанию вытягивает 2 карты из колоды «Действия».

Если нескольким игрокам выпали карты, влияющие на положение фишек на поле (карта «Твой шпион» или «Карта в деле»), то первым начинает применять карты и менять расположение фишек на поле самый старший игрок.

Если игроку выпала карта «Скопирую бонус соседа», но ни у одного из игроков больше нет бонусных карт, то игрок обладающей данной картой получает +10 бонусных очков MOLODAY.

После завершения работы с колодой «СУПЕР-БОНУС» игроки приступают к следующему этапу.

ПОДСЧЁТ ДВОЙНЫХ, ТРОЙНЫХ И ЧЕТВЕРНЫХ БАКТЕРИЙ ОДНОГО ЦВЕТА

Определите количество бактерий одного цвета на игровом поле, которые вам удалось собрать целиком.

За каждую двойную бактерию одного цвета игрок получает +3 очка, за каждую тройную бактерию +5 очков, за каждую четверную бактерию +10 очков.

ДАЛЕЕ СЛЕДУЙТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ПОДСЧЁТА ОЧКОВ АНАЛОГИЧНО ФАЗЕ 3

Подсчитайте все одиночные бактерии, затем сумму баллов за все колонии. Затем прибавьте или отнимите количество баллов, полученных в фазе «ДЕЙСТВИЯ».

Игрок, набравший наибольшее количество бонусных очков MOLODAY, становится победителем!



- + 3 MOLODAY за двойную бактерию
- + 5 MOLODAY за тройную бактерию
- + 10 MOLODAY за четверную бактерию

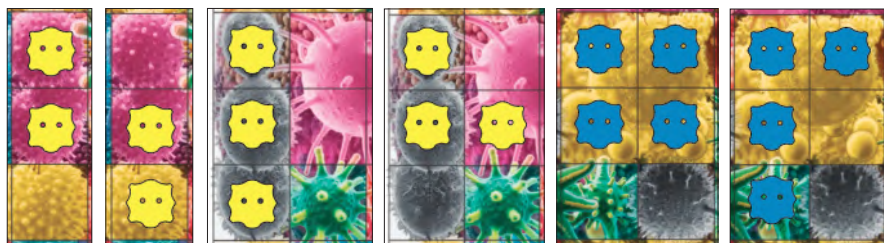


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5

Рис. 6

1. На рис. 1 собрана двойная бактерия розового цвета. При финальном подсчёте очков она даст +3 MOLODAY.
2. На рис. 2 двойную бактерию собрать не удалось.
3. На рис. 3 собрана тройная бактерия серого цвета. При финальном подсчёте очков она даст +5 MOLODAY.
4. На рис. 4 тройную бактерию собрать не удалось.
5. На рис. 5 собрана четверная бактерия жёлтого цвета. При финальном подсчёте очков она даст +10 MOLODAY.
6. На рис. 6 четверную бактерию собрать не удалось.

КРАТКИЕ ПРАВИЛА

ПОДГОТОВКА К ИГРЕ

- Разместите игровое поле в центре.
- Каждый игрок выбирает цвет фигур бактерий и получает 30 фигур.
- Поместите фигурку бактерии на 0 деление шкалы подсчёта очков.
- Перемешайте колоды «Заселение» и «Действия», разместите их рядом с полем.
- Каждый игрок получает по одной карте «Помощница».

ХОД ИГРЫ

- Партия состоит из трех раундов, каждый из которых делится на три фазы.

ФАЗА 1 – ЗАСЕЛЕНИЕ

- Каждый игрок получает 8 карт из колоды «Заселение».
- Игроки одновременно выбирают 2 карты и размещают по 2 фишки на игровом поле.
- Оставшиеся карты передаются соседу слева и вновь разыгрываются, пока не закончатся.

ФАЗА 2 – ДЕЙСТВИЯ

- Каждый игрок получает по 5 карт из колоды «Действия» и одновременно вскрывает их.
- В колоде 4 вида карт:
 1. «СУПЕР-БОНУС» — дают возможность получить дополнительные очки в конце игры.
 2. «ПОМОЩЬ НУТРИЦИОЛОГА» — содержат QR-код для получения информации и очков.
 3. «УЗНАВАЙКА» — зачитываются вслух, добавляя или отнимая очки.
 4. «ДЕЙСТВУЙ» — задания для немедленного выполнения (+10 очков за выполнение, -10 за отказ).

ФАЗА 3 – ПОДСЧЁТ ОЧКОВ

- Подсчет одиночных бактерий: одно очко за каждую одиночную бактерию.
- Подсчет колоний: (количество бактерий в колонии) х (количество цветов в колонии).



- Корректировка очков: добавьте или вычтите очки из фазы «Действия».
- Установите фигуру бактерии на шкалу подсчета очков на число, соответствующее вашему общему результату.

ФИНАЛЬНЫЙ ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

(после завершения второй фазы третьего раунда):

- Раскройте карты «СУПЕР-БОНУС» и прибавьте их очки. Сыграйте карты изменения положения на поле.
- Подсчитайте очки за двойные, тройные и четверные бактерии на поле: двойная +3 очка, тройная +5 очков, четверная +10 очков.
- Подсчитайте очки за все одиночные бактерии и колонии.
- Добавьте или вычтите очки из фазы «Действия».

ЗАВЕРШЕНИЕ ИГРЫ

Игрок с наибольшим количеством очков MOLODAY становится победителем!

КСЕНИЯ ГЛИНКИНА,

дипломированный нутрициолог, сооснователь
«Академии интегративной нутрициологии «Pro-Здоровье»
и компании «MOLODAY»

Дорогие друзья, я рада приветствовать вас в увлекательном мире нутрициологии! Благодаря нашей игре, вы сможете не только весело провести время, но и открыть для себя важные аспекты здорового питания и заботы о теле. Играя, вы узнаете, какие продукты приносят пользу вашему организму, как правильно сочетать еду, что такое витамины и почему здоровое питание — это не скучно, а весело и интересно!

Эта игра создана для того, чтобы стать вашим путеводителем в мире здоровья. В каждой карточке скрыты полезные знания и удивительные факты о еде и питательных веществах. Мы хотим, чтобы и дети, и взрослые поняли: здоровье складывается из осознанных и простых выборов. Когда мы знаем, чем питаемся, мы делаем первый шаг к долгой, энергичной и радостной жизни.

Пусть ваша дорога к здоровью будет легкой и приятной, а игровой процесс — захватывающим! Познавайте вместе с друзьями и близкими секреты здоровья, открывайте для себя новые вкусы и привычки. Я уверена, что вы полюбите этот путь к здоровью и, возможно, уже после игры захотите попробовать что-то новое на своей кухне.

Желаю вам вдохновляющей игры
и отличного настроения!



**Хотите глубже погрузиться в увлекательный мир нутрициологии
и узнать все секреты поддержания и восстановления здоровья?**

**Мы рады пригласить вас на обучение
в «Академию интегративной нутрициологии «Pro-Здоровье»!**



Спасибо всем, кто тестировал игру, особенно Тимуру, Артуру
и Даниилу Габбасовым, Максиму, Вове и Маше Зайцевым.

Внимание! Этот продукт содержит мелкие частицы, не является игрушкой
и не может быть использован в присутствии детей младше трёх лет.

Цвет компонентов игры может отличаться от представленных на изображениях.

Авторы игры: Юлия Зайцева и Надежда Габбасова

MOLODAY PROЗДОРОВЬЕ