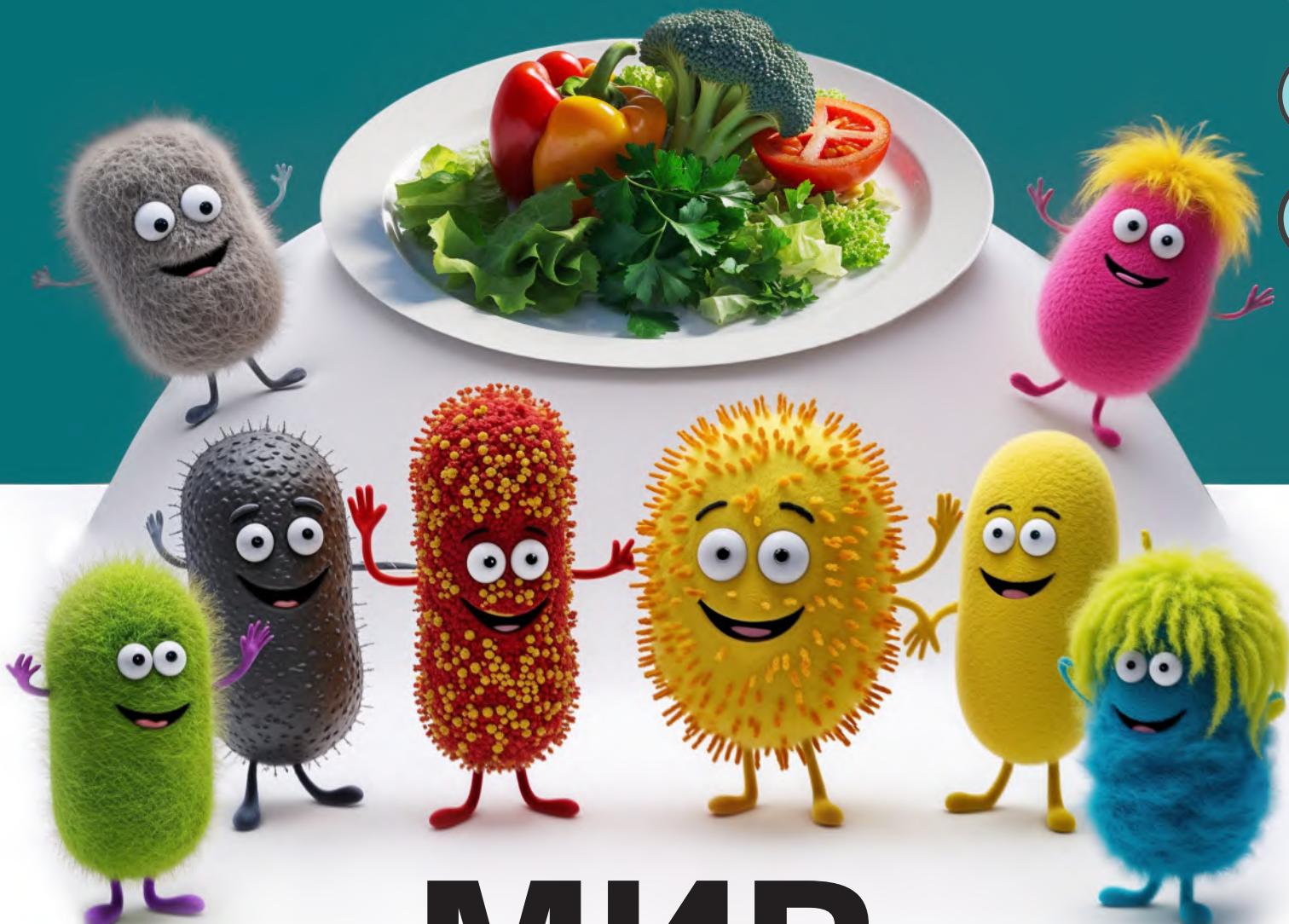


НАСТОЛЬНАЯ ИГРА ОТ PR~~О~~**ЗДОРОВЬЕ И МОЛОДАЙ**



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 MOLODAY 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 далёких 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!

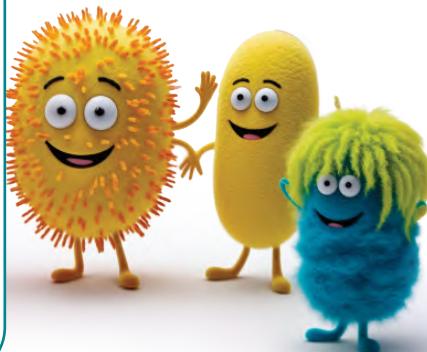
Конец каждого раунда приносит очки, которые именуются в игре MOLODAY. Карты «СУПЕР-БОНУС» открываются в конце третьего раунда, что позволит изменить ситуацию на поле!

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

Удачи в приключении!

КОМПОНЕНТЫ

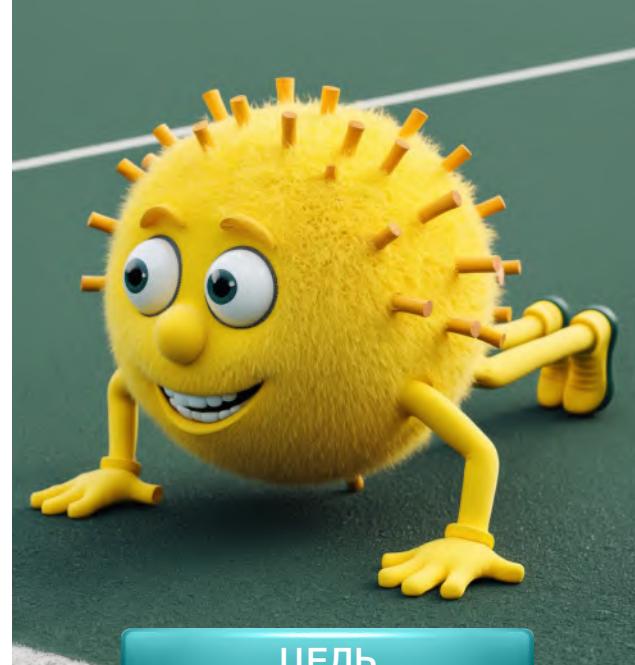
- 120 фигур бактерий (по 30 фигур каждого цвета)
- Колода 1 «Заселение» (100 карт)
- Колода 2 «Действия» (80 карт)
- 4 карты «Помощницы» для подсчёта очков
- 1 игровое поле со шкалой подсчёта очков



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 «Помощница».
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



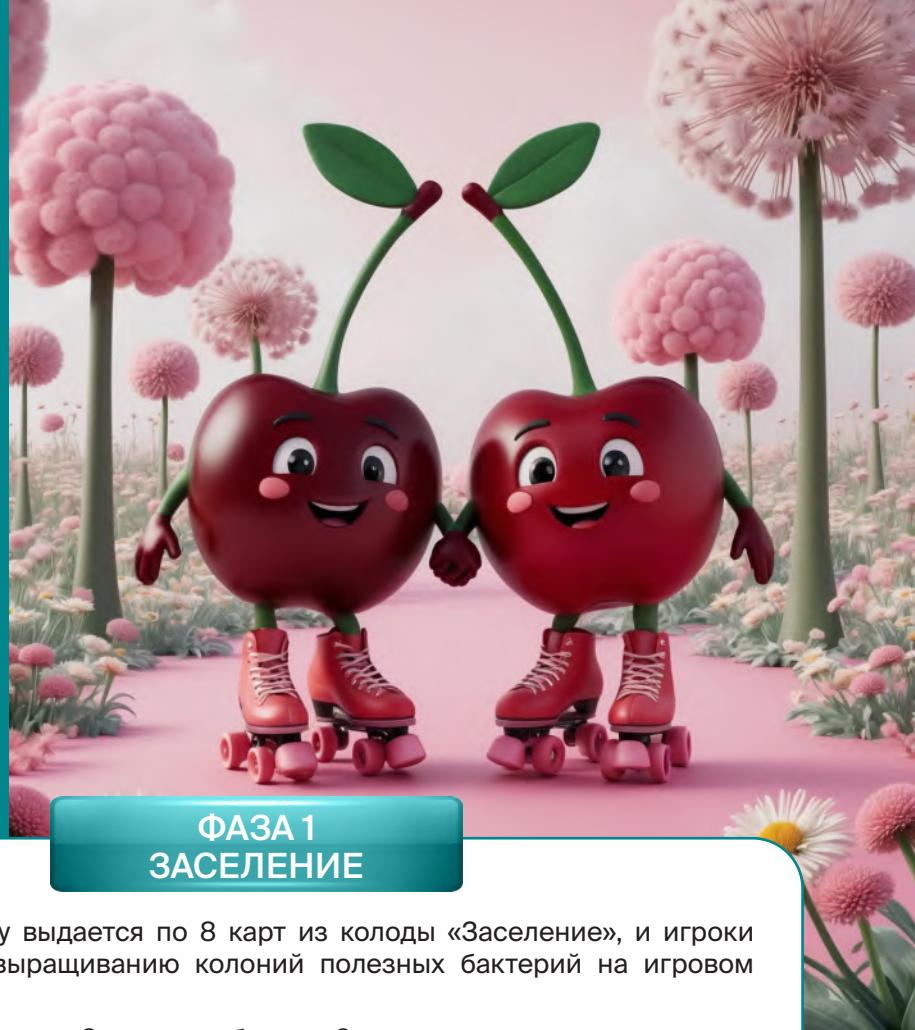
Все продукты в колоде «Заселение» занимаются разными видами спорта: теннисом, гольфом, дзюдо, футболом и др.

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!

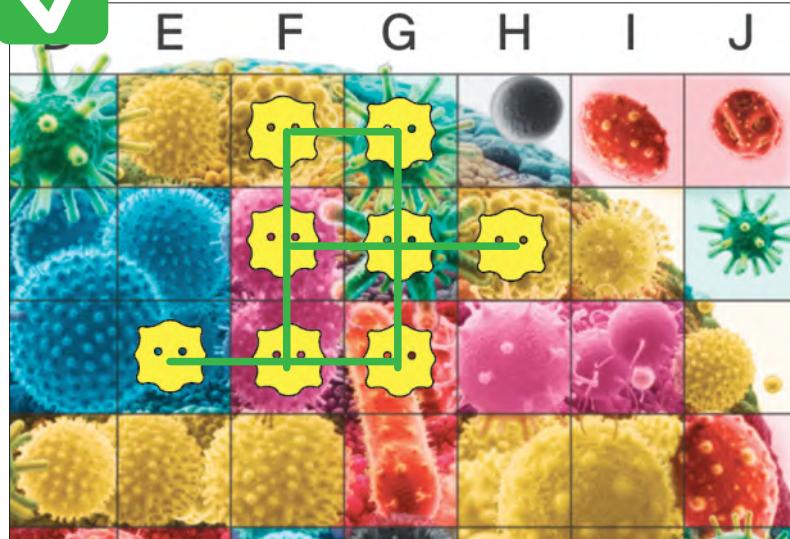


ФАЗА 1 ЗАСЕЛЕНИЕ

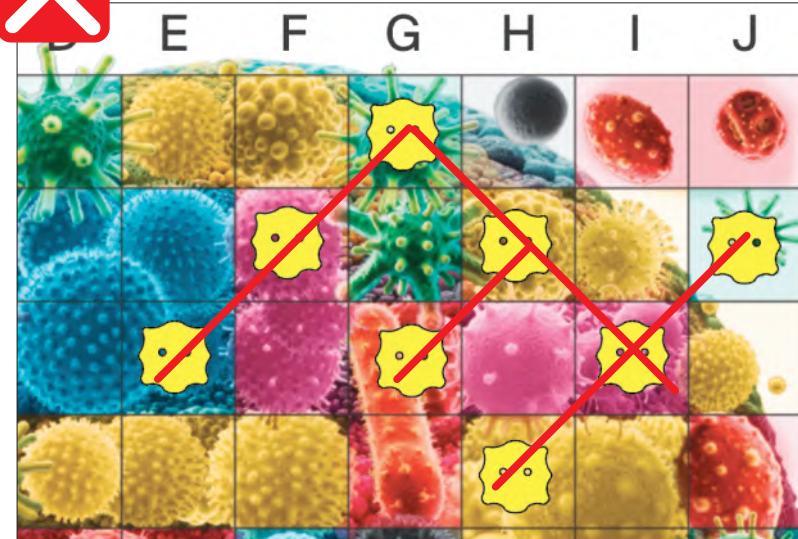
1. Каждому игроку выдается по 8 карт из колоды «Заселение», и игроки приступают к выращиванию колоний полезных бактерий на игровом поле.
2. Игроки изучают свои 8 карт и выбирают 2 карты, которые хотят сыграть. На основе координат, указанных на выбранных картах, игроки ставят 2 фигуры бактерий на игровое 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.



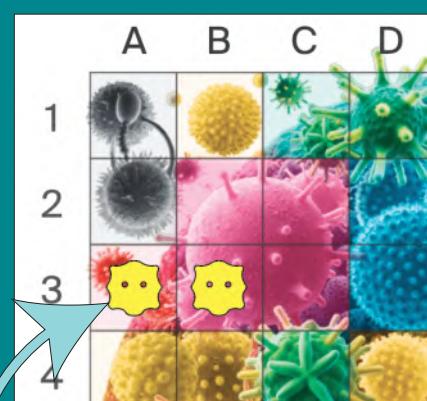
ПРИМЕР ВЫБОРА КАРТ

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

Он выбирает две карты заселения А3 и В3, 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 А3 и В3.

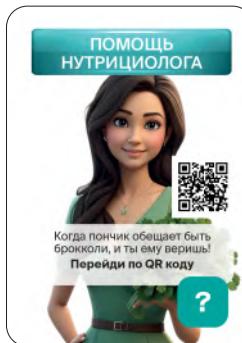


ФАЗА 2 ДЕЙСТВИЯ



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»

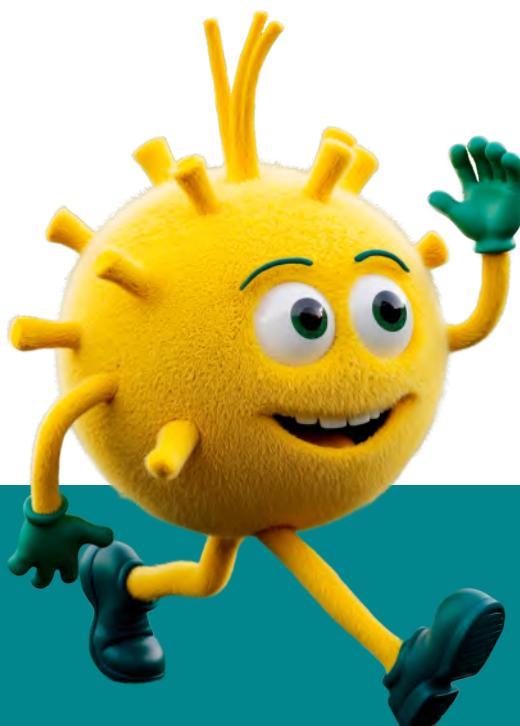
Это настоящая находка для игроков! Отложите эту карту до самого конца игры. В финальном подсчете она подарит вам дополнительные очки или возможность изменить положение на игровом поле! Удачи!



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 рас прощаться 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 З ПОДСЧЁТ ОЧКОВ

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

1. ПОДСЧЁТ ОДНОЧНЫХ БАКТЕРИЙ

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

2. ПОДСЧЁТ ОЧКОВ В КОЛОНИЯХ

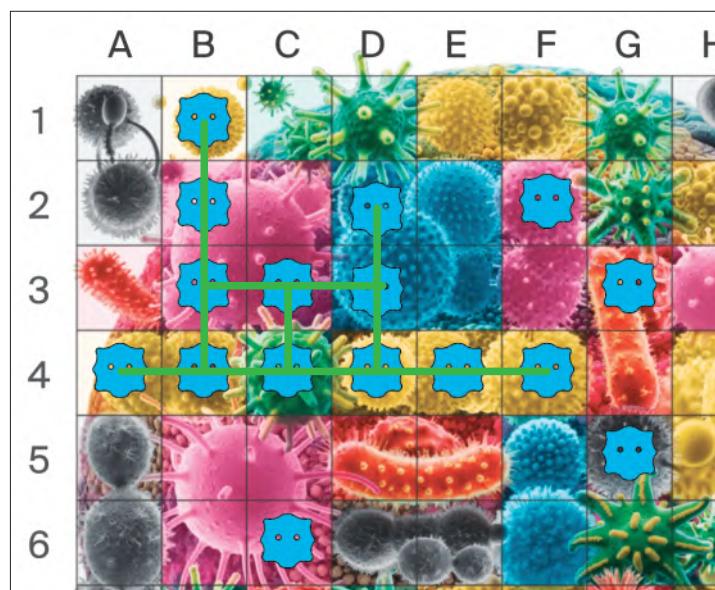
Для каждой отдельной колонии:

- 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.

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!



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.

СИЛА КОЛОНИИ =
(количество фигур бактерий игрока,
которые образуют колонию) \times
(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 «Скопируй 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

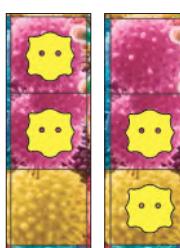


Рис. 1

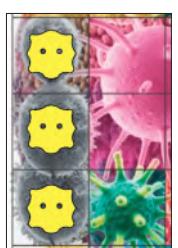


Рис. 2

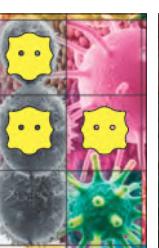


Рис. 3

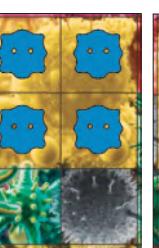


Рис. 4

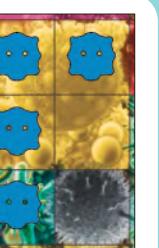


Рис. 5

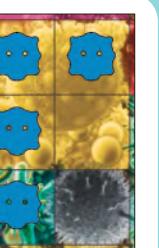


Рис. 6

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).



@labs_only_docs

- 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»

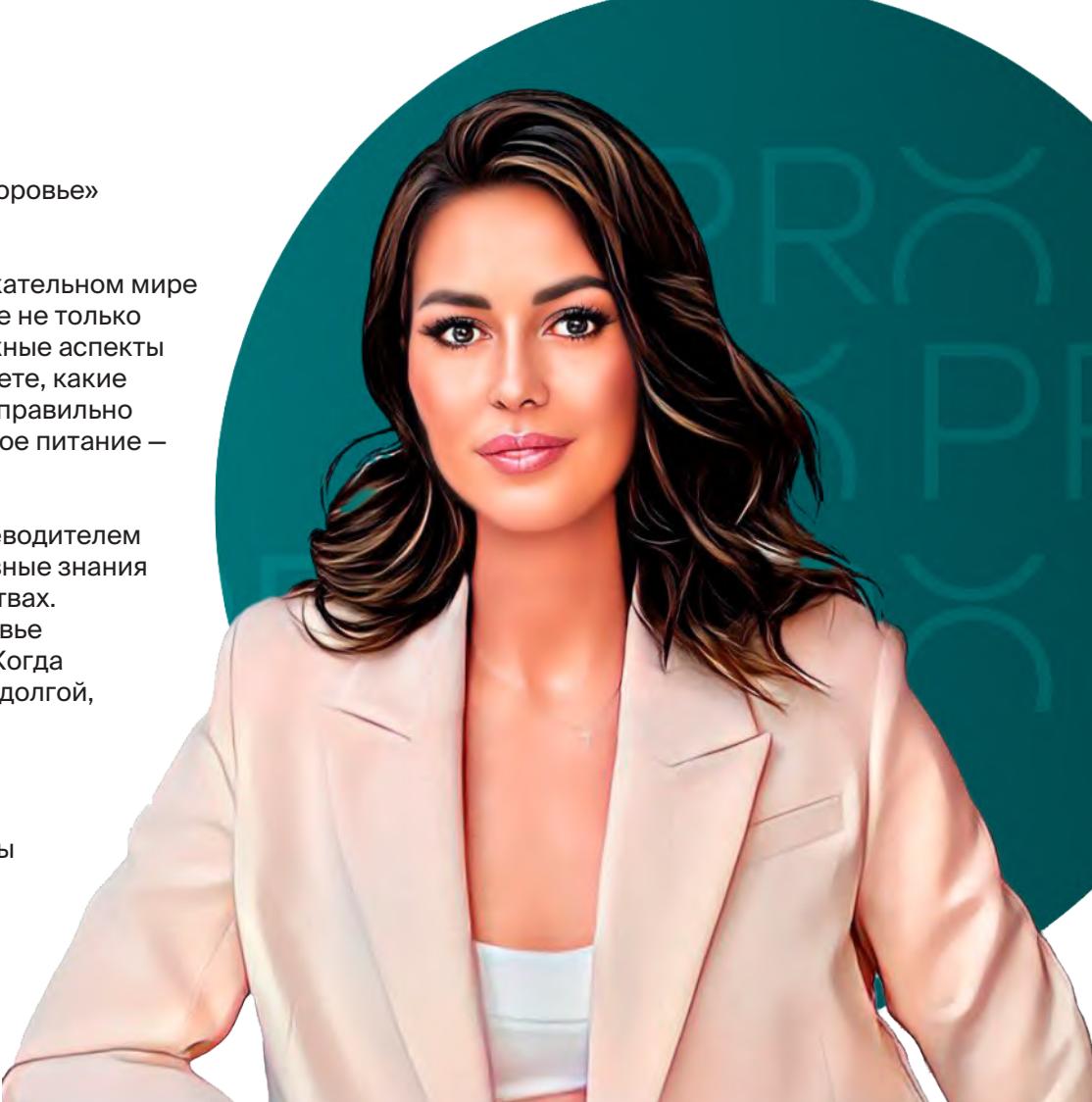
Дорогие друзья, я рада приветствовать вас в увлекательном мире нутрициологии! Благодаря нашей игре, вы сможете не только весело провести время, но и открыть для себя важные аспекты здорового питания и заботы о теле. Играя, вы узнаете, какие продукты приносят пользу вашему организму, как правильно сочетать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