

РБК



PRIVATE

WELLBEING REVIEW

Мультииндустрия качества жизни



Что такое качество жизни?

ПАДЕЛ ПО УТРАМ?

РЕГУЛЯРНЫЕ ЧЕКАПЫ?

МЕДИТАЦИИ?

ГАРВАРДСКАЯ ТАРЕЛКА?



Качество жизни — это

МУЛЬТИИНДУСТРИЯ

Ее оборот в России уже почти

15 ТРЛН РУБЛЕЙ

Данные «РБК Исследований рынков»: точная оценка оборота 14,8 трлн руб.



РБК собрал пазл из 10 индустрий

- Продуктовый ретейл **33,2%**
- Индустрия красоты и ухода **18,51%**
- Фармацевтика и индустрия БАДов **14,5%**
- Медицина, диагностика и реабилитация **12,7%**
- Рынок жилой недвижимости **10,5%**
- Индустрия гостеприимства и велнес **4,7%**
- Электроника и умные устройства **2,1%**
- Фитнес и спорт **1,7%**
- Дополнительное образование **1,2%**
- Сервисы доставки **0,8%**

Суммарная емкость

50,1 ТРЛН ₹



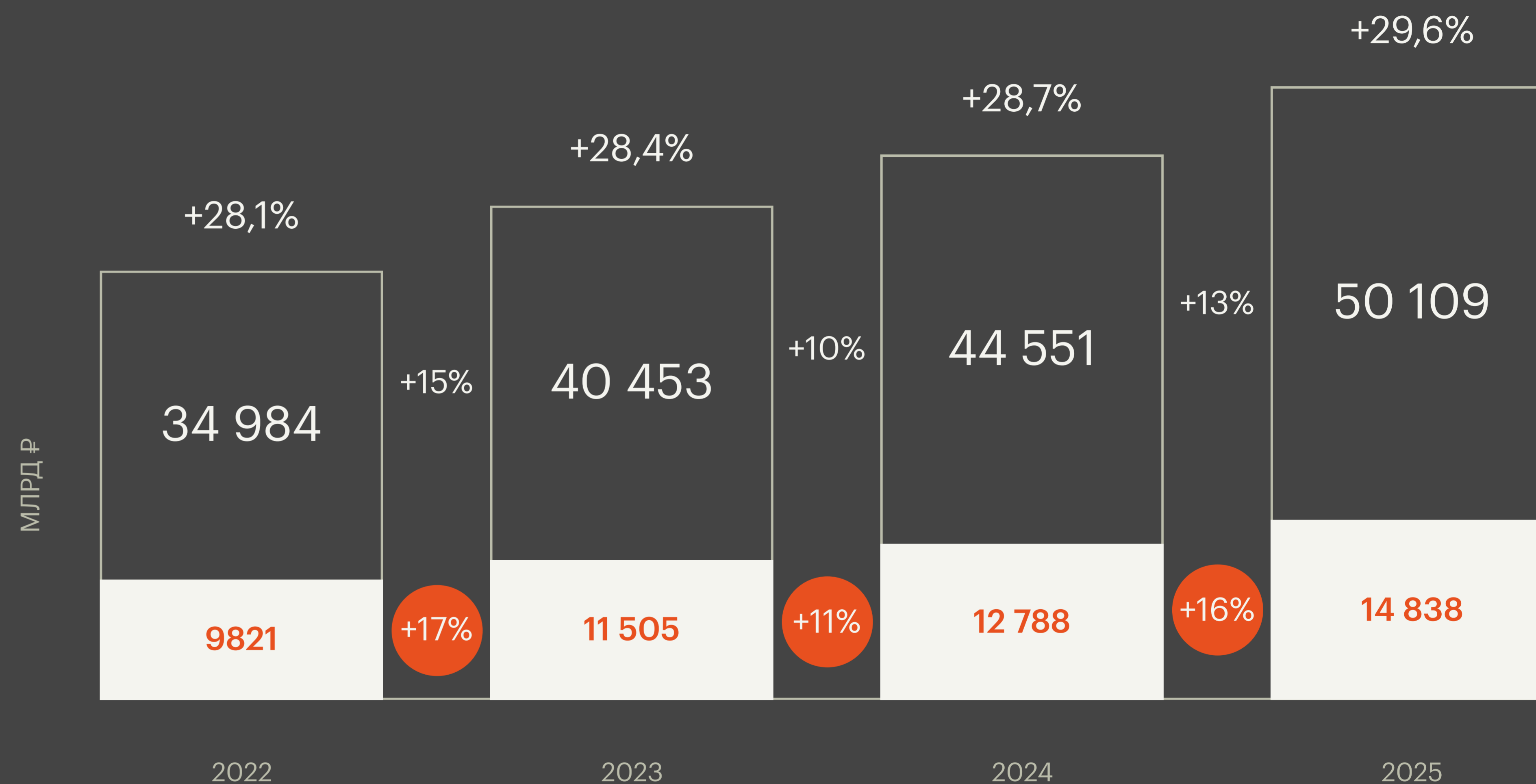
Оборот сегмента качества жизни в 2025 году

14,8 ТРЛН ₹

Мультииндустрия качества жизни в России имеет здоровую привычку расти стабильно и плавно

Сегмент качества жизни растет быстрее рынка:

+51% vs **+43%** за 4 года



Данные «РБК Исследований рынков»; доля продуктов и услуг качества жизни в совокупности секторов потребительского рынка.

Кажется, есть хорошие

ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ РОСТА



КАЧЕСТВО ЖИЗНИ –
ЭТО НЕ АБСТРАКЦИЯ

У НЕГО ЕСТЬ СТРУКТУРА,
ЛОГИКА И ЦЕНА

•
Что такое качество жизни?

•
Что улучшает качество жизни?

•
Какие продукты и услуги вызывают вопросы?

•
Что наиболее перспективно?

•
За чем будущее и как рынку вырасти?

Инфополе перегружено умными словами разной степени сложности...

осознанность

детокс

велнес

ретрит

белок

суперфуды

биохакинг

нутриенты

микробиом

лонжевити

резилентность

healthspan

метаболическая гибкость

хронопитание

интероцепция

постбиотики

нейровоспаление

сенолитики

митохондриальная функция

уязвимость

внутренний ребенок

триггер

токсичность

ресурсное состояние

практика

рефрейминг

Потребитель считает, что качество жизни — это прежде всего устойчивость и стабильность

Финансовая
стабильность

71%

Физическое
здоровье

62%

Эмоциональное
равновесие

53%

Комфортная
бытовая среда

53%

Что важно потребителю?

Финансы 62%

Эмоциональное состояние 40%

Здоровье 53%

Досуг и отдых 37%

Физическая форма 48%

Сон и восстановление 35%

Работа 47%

Внешний вид 35%

Данные «РБК Исследований рынков»; ответ на вопрос
«В каких сферах жизни вы хотели бы достичь позитивных изменений?»



Бизнес считает, что качество жизни — это:

Медицина
и диагностика

67%

Фитнес
и реабилитация

64%

Полезное
питание

63%

Индустрия
красоты

63%

Ментальное
здоровье

57%

Управление
стрессом

56%

Велнес-
сервисы

56%

Образование
и коучинг

43%

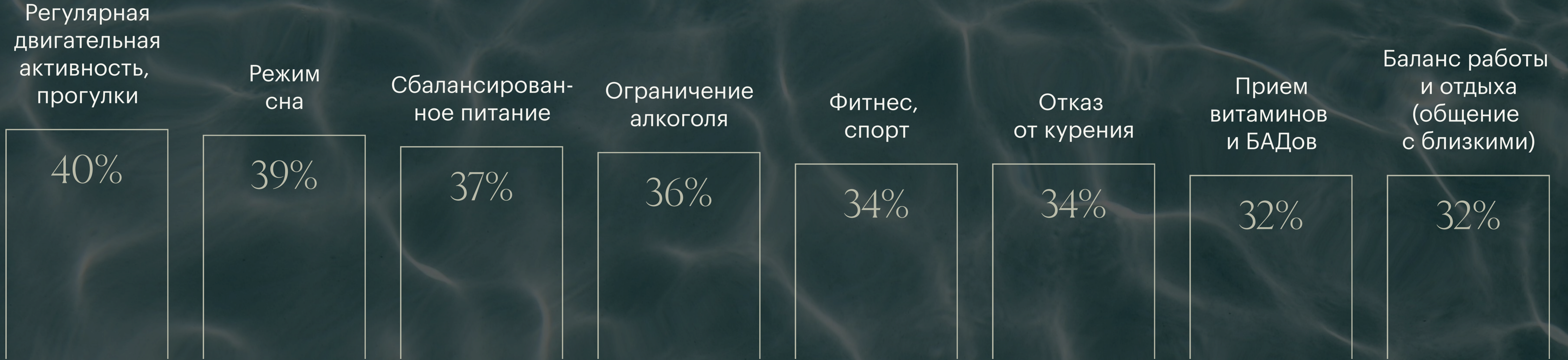
Данные «РБК Исследований рынков»; ответ на вопрос «Какие сферы, на ваш взгляд, относятся к индустрии качества жизни?»

A man and a woman are sitting on a balcony, both wearing VR headsets. They are looking out over a cityscape with several construction cranes visible in the background. The scene is dimly lit, suggesting dusk or dawn. The woman is on the left, wearing a light-colored dress, and the man is on the right, wearing a light-colored sweater. The text is overlaid in the center of the image.

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ПОВЫШАЕТ
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ?

Что на самом деле повышает качество жизни?

Отвечают потребители



Данные «РБК Исследований рынков», ответы на вопрос «Практики качества жизни, которых сегодня придерживаются люди»

Что на самом деле повышает качество жизни?

Отвечают эксперты

- превентивная медицина
- диагностика
- динамическое наблюдение
- базовые привычки
- встроенность в рутину
- движение
- питание
- сопровождение
- сон

Данные по результатам редакционного опроса экспертов рынка



Санаторий Родина

СОН

живешь такой



грустишь



сильно грустишь



и вдруг вспоминаешь
о том, что скоро спать



”

Результат дает не отдельное модное решение, а система: нормализация сна, активность, чекапы, контроль дефицита витаминов и понимание принципов рационального питания.



Алексей Безымянный, главврач Диагностического клинического центра № 1 Депздрава Москвы, программный директор «Ко-лаб»

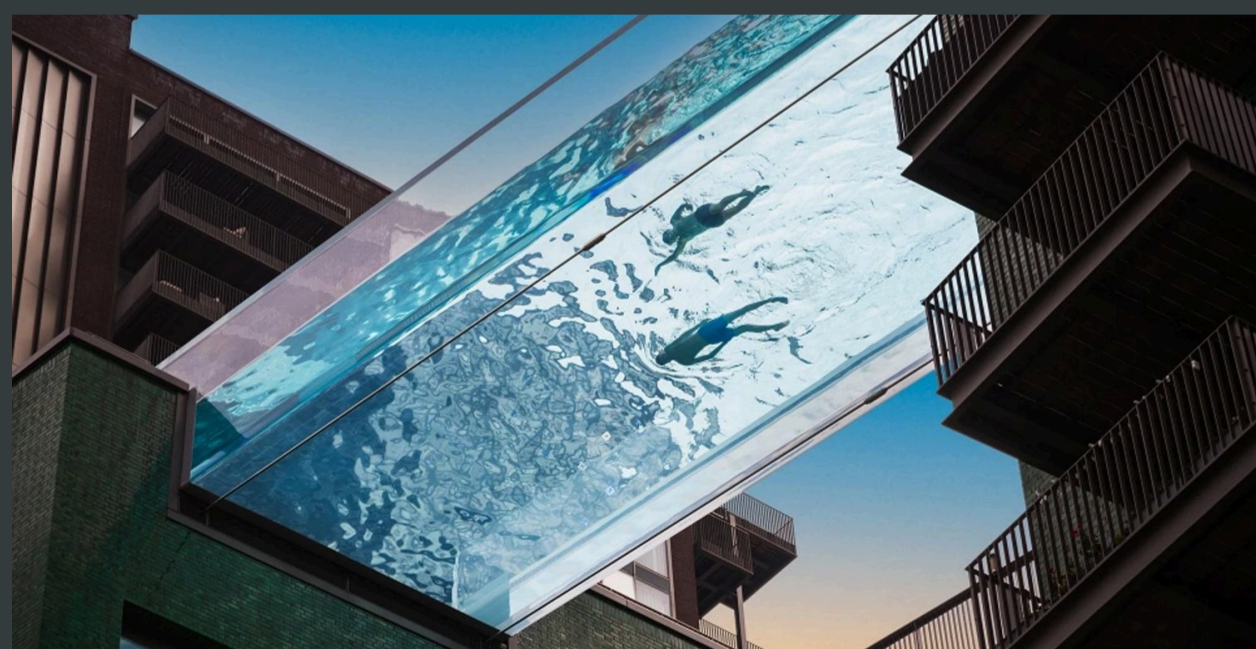
КАЧЕСТВО · ЖИЗНИ

Настоящее качество жизни не строится одной индустрией — это максимально комплексный подход без перекосов

Дом для жизни

девелопмент + профилактическая медицина

Среда обитания работает на здоровье и долголетие



Умная тарелка

готовая еда + диагностика

Питание подбирается под показатели организма и результаты анализов



Фитнес как часть профилактики

фитнес + медицина

Тренировки назначаются как продолжение работы врача



Путешествия как восстановление

гостеприимство + медицина

Отпуск возвращает ресурс, а не просто меняет картинку



Технологии здоровья

устройства + медицинское сопровождение

Состояние человека не просто отслеживается, но и корректируется



гипотеза

МЫ УЖЕ ВИДИМ КРОСС-ИНДУСТРИАЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ

Следующий шаг — превратить это в систему



A woman with a crown of yellow flowers and green leaves, looking thoughtfully to the side against a textured wall.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ И УСЛУГИ
ВЫЗЫВАЮТ ВОПРОСЫ?

Наиболее бесполезные, по мнению россиян, траты

Консультации коучей,
менторов 50%

Платные приложения
с медитациями
и онлайн-тренировками 44%

Люксовая косметика 40%

Пластические операции 40%

Детокс-программы 36%

Курсы по саморазвитию 36%

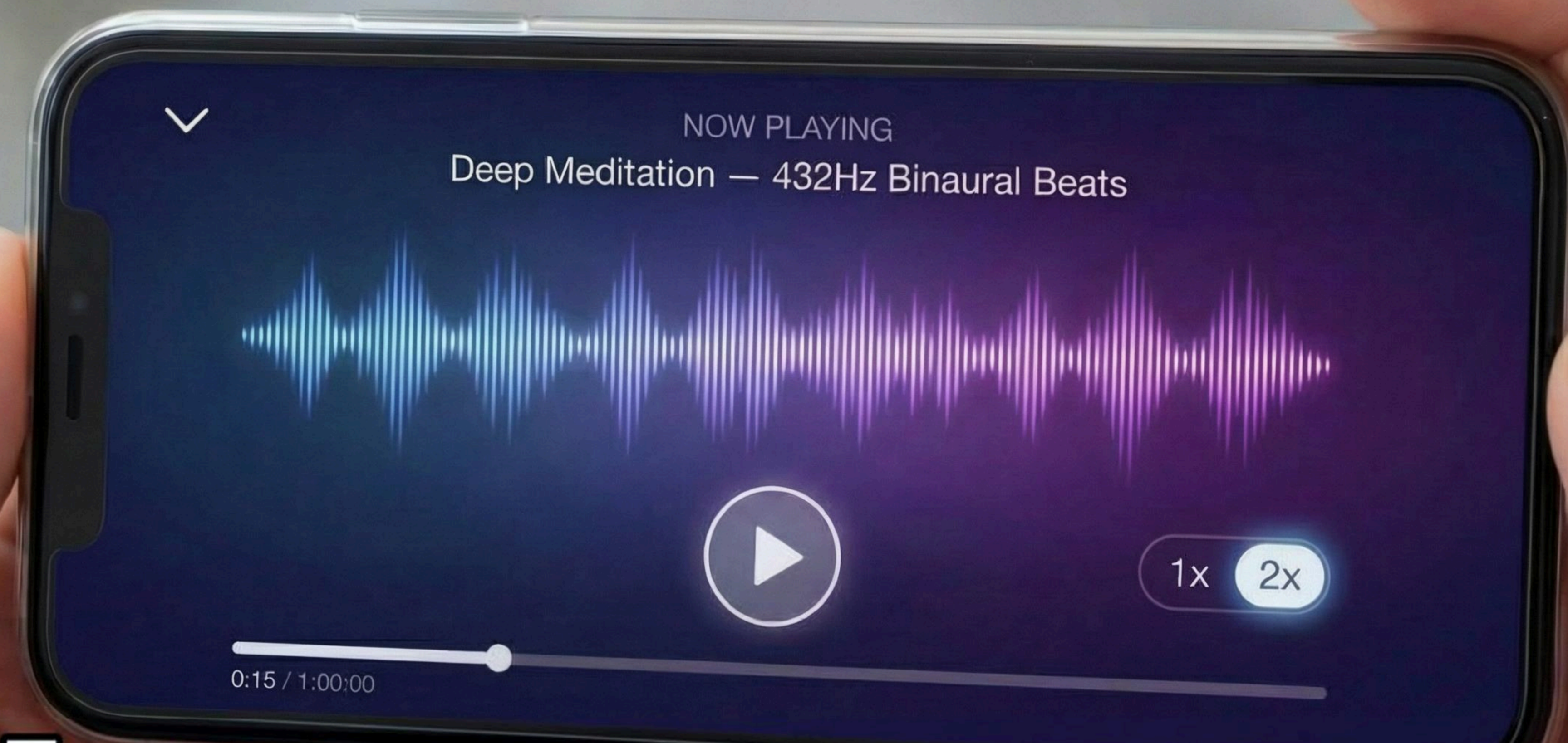
Телемедицина 33%

Гаджеты для биомониторинга 30%

Услуги стилистов и визажистов 29%

Консультации психологов,
нутрициологов 24-26%

Данные «РБК Исследований рынков»; ответ на вопрос
«Что вы считаете бесполезной тратой денег?»



**Так хочется духовного роста, что
слушаю музыку для медитации
на двойной скорости**

Эксперты предупреждают: индустрия перегружает целевую аудиторию

- псевдобихакинг и псевдонаучность
- бесконтрольные пептиды
- непонятные капельницы
- БАДы как универсальная таблетка «от всего»
- быстрые решения под давлением соцсетей
- технологии ради инноваций, а не реальной пользы

Данные по результатам редакционного опроса экспертов рынка



В мультииндустрии пока много
сомнительных антинаучных практик

ПРОСВЕЩЕНИЕ —
НАША С ВАМИ
ОБЩАЯ МИССИЯ



РЫНКУ НУЖНЫ АМБАССАДОРЫ С ВЕРИФИЦИРОВАННОЙ ЭКСПЕРТИЗОЙ

87%

россиян ориентируются на мнение специалистов в вопросах красоты, здоровья и качества жизни при выборе товаров и услуг.

Доверие к ним становится важным драйвером потребительского поведения.

Бизнес усердствует с нарративами

ПОВСЕМЕСТНОГО
УЛУЧШАЙЗИНГА

Люди быстро устают от идеи

БЕСКОНЕЧНОЙ
САМООПТИМИЗАЦИИ



бизнес

люди

”

Переоценен статусный wellbeing, когда детокс, ретрит, холодовые практики, капельницы и модные гаджеты становятся скорее социальным сигналом, чем системой поддержки.



Анна Дычева-Смирнова, управляющий директор
ExpoVisionRus, организатор выставки InterCHARM

КАЧЕСТВО · ЖИЗНИ

A woman with dark hair is lying on her back, looking upwards with a thoughtful expression. She is wearing a white top. The background is a plain, light-colored wall. The text is overlaid in the lower half of the image.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ И УСЛУГИ
НАИБОЛЕЕ ПЕРСПЕКТИВНЫ?

На что потребители планируют тратить больше

Внешность
и уход

20%

Медицину
и диагностику

19%

Фитнес
и спорт

18%

Полезное питание
и добавки

17%

Оздоровительный
туризм

17%

Обучение
и развитие

14%

Бизнес видит, что за это клиенты готовы платить повторно

Устойчивый эффект

68%

Ощущение заботы

59%

Удобство использования, сервис

44%

Экономия времени

44%

Эмоции

41%

Соответствие ценностям и статусу

40%

Данные «РБК Исследований рынков»; ответ на вопрос «За что клиенты готовы платить повторно?»

A woman in a black leotard is captured in a graceful dance pose, viewed from the back. Her arms are raised and crossed above her head. She is positioned in front of a large window that reflects the exterior of a building. The overall lighting is soft and slightly dim, creating a serene and artistic atmosphere.

ЗА ЧЕМ БУДУЩЕЕ И КАК РЫНКУ ВЫРАСТИ?

СТАВКА ЭКСПЕРТОВ:

ИИ-медицина и медицина здорового долголетия

•
Продукты для управления стрессом, качеством сна и фокусом

•
Функциональные продукты питания

•
Микроформаты обучения

Данные по результатам редакционного опроса экспертов рынка



гипотеза

ГЛАВНЫЙ ФОРМАТ БУДУЩЕГО — СОПРОВОЖДЕНИЕ

Нужно продавать не разовые заплатки,
а системность — не конечную точку, а путь



ПРОДУКТ КАК ЧАСТЬ ПОВСЕДНЕВНОСТИ И ИДЕНТИЧНОСТИ ПОТРЕБИТЕЛЯ

через поддерживающее сообщество

комплексный подходу к человеку

•
бесшовная интеграция в рутину

•
подписки

•
кураторское сопровождение

”

Культура реалистичных ожиданий позволит перестать обещать трансформацию за три шага и начать по-настоящему сопровождать человека в его собственном, не похожем ни на чей другой процессе.



Мария Игнатьева, директор клиентской поддержки сервиса «Ясно»

КАЧЕСТВО · ЖИЗНИ

15 трлн рублей — далеко не предел для мультииндустрии

Рынок уже в неплохом состоянии, игроки говорят о позитивной динамике

Не снизили оборот
за 2025 год

66%

Планируют
повышать цены

54%

Отмечают рост
числа клиентов

50%

Ждут роста оборота
в 2026 году

47%

Где лежат деньги?

БИЗНЕС МЕТИТ В УЗКУЮ АУДИТОРИЮ

38% игроков нацелены
на аудиторию 35–44 лет (17% населения)

54% игроков нацелены на клиентов
с доходом выше 100 тыс. рублей (22% населения)

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ СЕКМЕНТЫ АУДИТОРИИ

Каждый десятый потребитель 18–34 лет готов
к значительным инвестициям в свое качество жизни

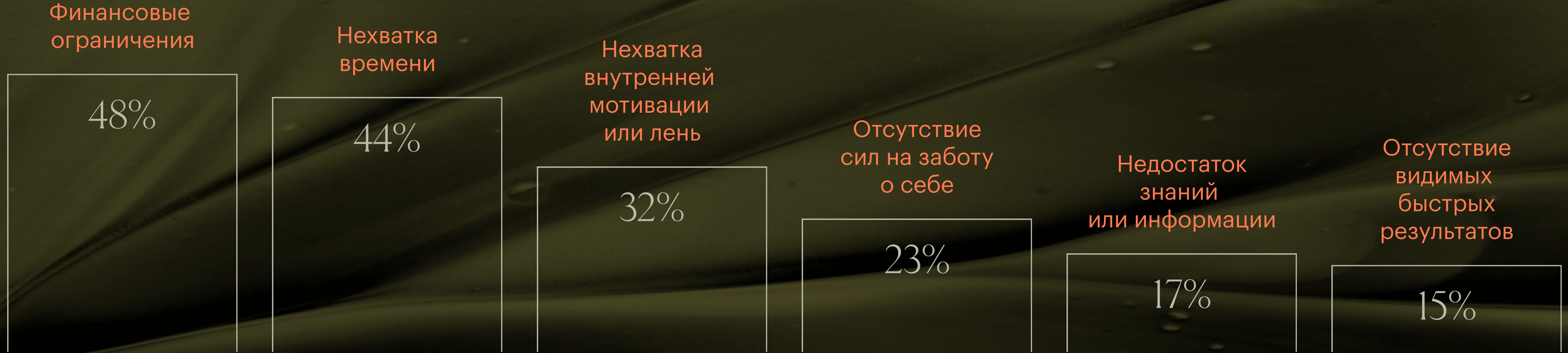
Аудитория 45+ достигла 44% населения,
к 2030 году превысит 50%

Люди с доходом до 100 тыс. рублей составляют
78% населения и активно тратят на красоту и здоровье

Пары без детей — 10% населения,
из которых 40% — одиночные домохозяйства*

слайд для размышления

У людей есть барьеры



Данные «РБК Исследований рынков»; ответ на вопрос «Что мешает вам активнее заниматься улучшением качества жизни?»



МУЛЬТИИНДУСТРИИ
КАЧЕСТВА ЖИЗНИ
ПОМОЖЕТ ВЫРАСТИ:

кооперация

•
обмен опытом и знаниями

•
кросс-маркетинг

•
живое общение с клиентом

•
честная человекоцентричная коммуникация

•
платформа РБК, объединяющая рынки и бизнесы

A photograph of two dancers in a studio. They are wearing black leotards and have their hair pulled back. They are in a graceful, synchronized pose, with their arms raised and hands near their heads. The studio has large windows in the background, showing a cityscape. The lighting is soft and focused on the dancers.

ТРЕНДЫ-2026, КОТОРЫЕ
МЫ СЧИТАЕМ ВАЖНЫМИ

тренд № 1

КАЧЕСТВО КАЖДОГО ДНЯ ВМЕСТО ПОГОНИ ЗА БЕССМЕРТИЕМ

Фокус на энергии и ресурсе
прямо сегодня





тренд № 2

ОТ САМООПТИМИЗАЦИИ К САМОДОВЕРИЮ

Отказ от агрессивного биохакинга
в пользу умения слышать
и интерпретировать сигналы организма

тренд № 3

НЕРВНАЯ СИСТЕМА — ПРИОРИТЕТ

Управление стрессом становится
главной броней и базовым навыком
выживания в хаосе



Сообщество про аутдор,
велнес и гедонизм на природе «Дикие»

тренд № 4

СООБЩЕСТВО КАК ИНФРАСТРУКТУРА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

Одиночество признано угрозой здоровью
наравне с физическими рисками. Люди ищут
«третьи места» ради живого контакта с другими



тренд № 5

ТЕМА ФИНАНСОВ — ВАЖНАЯ ЧАСТЬ РАЗГОВОРА О КАЧЕСТВЕ ЖИЗНИ

Работа с денежной тревогой становится формой
заботы о ментальном благополучии



НУ И СОН, КО НЕ ЧНО!



Лидеры топ-100 российских брендов косметики и парфюмерии

- | | | | |
|----|-----------------------------|----|------------------------------|
| 1 | GELTEK | 11 | CHA U KAO |
| 2 | NATURA SIBERICA | 12 | DON'T TOUCH MY SKIN |
| 3 | LIBREDERM | 13 | «МАСТЕРСКАЯ ОЛЕСИ МУСТАЕВОЙ» |
| 4 | VIVIENNE SABÓ | 14 | DIVAGE |
| 5 | NATALYA SHIK | 15 | ICON SKIN |
| 6 | ARAVIA | 16 | «КУДРЯВЫЙ МЕТОД» |
| 7 | ROMANOVAMAKEUP | 17 | PREDUBEZHDAI |
| 8 | «КРАСНОПОЛЯНСКАЯ КОСМЕТИКА» | 18 | OSTRIKOV BEAUTY PUBLISHING |
| 9 | MIXIT | 19 | BY KAORI |
| 10 | KRYGINA COSMETICS | 20 | FABERLIC |



СПАСИБО!

Абальян Саломея, L'Art Clinic

Андреева Ирина, Kidsout

Баранцев Федор, санаторий «Родник»

Батурина Анна, «Рестораны Раппопорта»

Безымянный Алексей, «Ко-лаб» /
Диагностический клинический центр № 1 Депздрава Москвы

Бителев Константин, «Метиз»

Бородецкая Мария, Онлайн-лекторий «Синхронизация»

Варданян Егише, Halsa

Глаголева Екатерина, Come Mode Medical / Ассоциация
регенеративной эстетической медицины

Гудимова Александра, Bionova

Давыдова Елена, санаторий «Кристалл»

Дычева-Смирнова Анна, ExpoVisionRus / InterCHARM

Зайцева Ксения, Xella

Зуева Ирина, re-store, Inventive Retail Group

Игнатьева Мария, «Ясно»

Казанский Николай, Nikoliers

Киселева Ольга, Ассоциация операторов фитнес-индустрии

Константинов Николай, Универмаги Trend Island / «Телеграф»

Котляревская Наталия, Marla Style

Кошал Анна, центр ассистивных технологий «Феникс»

Лебедева Анна, Международный Эриксоновский
университет коучинга

Ломтева Екатерина, CoreXP

Пантелеева-Шарко Дарья, «Азбука Вкуса»

Плечкен Наталья, центр здоровья «Трав травыч»

Попова Анна, Safmar Palace Moscow

Пресс-служба, Ozon

Пудовкина Марина, независимый эксперт

Ракоч Наталья, RBG

Рососская Елена, Центр развития лидерства МШУ «Сколково»

Северина Ирина, Buro Group

Семушина Людмила, Inventive Retail Group

Сидорина Марина, «Хаб стилистов»

Силина Елена, Национальное фитнес-сообщество /
Университет «Синергия»

Скерсь Инга, Weeek

Снигирева Марианна, «Нетология»

Соловьев Андрей, NF Group

София Бигвава, Bellefontaine

Тертышная Арина, «Медси»

Тобанев Александр, «Стандарт доступности»

Умряева Татьяна, Lamoda

Форрер Маргарита, Клуб здоровья и долголетия Rodina

Черепнов Алексей, тифлоцентр «Вертикаль»

Чичина Алина, Re-feel

Шатов Михаил, Expo Fusion / Выставка «Интеграция»

Швецов Денис, «СберЗдоровье»

КОЛАБ

ДОФИ
ассоциация операторов фитнес индустрии

ИНТЕГРАЦИЯ

interCHARM