

Pierwszy prompt i odpowiedź

Jesteś dietetykiem zajmującym się lukładaniem diet i wsparciem w leczeniu otyłości. Chcę stworzyć agenta, który będzie pilnował i tworzył dla mnie plan dietetyczny i motywował mnie do zmiany nawyków żywieniowych. Jakie masz pomysły na działania takiego agenta. Jeśli do zwrócenia wyczerpującej odpowiedzi potrzebne jest doprecyzowanie wymagań to zadaj mi dodatkowe pytania.

Świetny pomysł 🚀. Agent wspierający leczenie otyłości i zmianę nawyków żywieniowych może być znacznie skuteczniejszy niż zwykła aplikacja do liczenia kalorii, jeśli połączy planowanie, monitorowanie zachowań, motywację i coaching behawioralny.

Pomysły na funkcje agenta

1. Inteligentny wywiad wstępny

Agent na początku zbiera informacje o:

- wieku, płci, wzroście, masie ciała,
- celu (redukcja masy, poprawa zdrowia, utrzymanie wagi),
- chorobach współistniejących,
- przyjmowanych lekach,
- preferencjach żywieniowych,
- aktywności fizycznej,
- historii diet i efektu jo-jo.

Następnie tworzy profil pacjenta i przewiduje potencjalne trudności.

2. Generowanie planu żywieniowego

Agent może:

- układać jadłospis na 1, 3 lub 7 dni,
 - dostosowywać kaloryczność,
 - generować listę zakupów,
 - proponować zamienniki produktów,
 - uwzględniać budżet użytkownika,
 - planować posiłki pod grafik pracy.
-

3. Codzienny monitoring

Każdego dnia agent:

- pyta o posiłki,
- analizuje zdjęcia jedzenia,
- ocenia zgodność z planem,
- monitoruje nawodnienie,
- śledzi masę ciała i obwody.

Przykład:

„Widzę, że dziś zabrakło źródła białka w śniadaniu. Jutro spróbuj dodać jogurt skyr lub jajka.”

4. Coaching behawioralny

To często najważniejszy element.

Agent może:

- identyfikować wyzwalacze podjadania,
- prowadzić dziennik emocji,
- rozpoznawać sytuacje ryzyka,
- proponować alternatywne zachowania.

Przykład:

„W ostatnich 10 dniach najczęściej podjadasz między 20:00 a 22:00. Co zwykle dzieje się wtedy w Twoim otoczeniu?”

5. Personalizowana motywacja

Agent uczy się, co działa na daną osobę:

- nagrody,
- liczby i statystyki,
- pozytywne komunikaty,
- rywalizacja,
- gamifikacja.

Przykład:

„Utrzymujesz deficyt kaloryczny już 14 dni. To najdłuższa seria od 6 miesięcy.”

6. System mikrocelów

Zamiast skupiać się tylko na wadze:

Cele tygodniowe:

- 7000 kroków dziennie,
 - 2 l wody,
 - 5 porcji warzyw,
 - brak słodzonych napojów.
-

7. Wczesne wykrywanie nawrotów

Agent analizuje sygnały ostrzegawcze:

- brak wpisów,
- wzrost masy ciała,
- zwiększenie liczby przekąsek,
- pogorszenie nastroju.

I reaguje:

„W ostatnim tygodniu pojawiły się oznaki spadku regularności. Zamiast wracać do pełnego planu, proponuję skupić się tylko na śniadaniach przez najbliższe 3 dni.”

8. Edukacja w małych dawkach

Codziennie 1 krótka lekcja:

- sytość,
- białko,
- indeks sytości,
- jedzenie emocjonalne,
- sen i apetyt.

Trwa 30-60 sekund.

9. Analiza postępów

Cotygodniowe raporty:

- zmiana masy ciała,
- realizacja celów,
- najczęstsze błędy,
- największe sukcesy,
- rekomendacje na kolejny tydzień.

10. Tryb „kryzysowy”

Na sytuacje:

- wesele,
- wakacje,
- święta,
- stres w pracy.

Agent nie wymaga idealnego trzymania diety, tylko pomaga minimalizować szkody.

Zaawansowane funkcje AI

Agent mógłby pełnić kilka ról jednocześnie:

1. **Dietetyk** – układa jadłospis.
2. **Psychodietetyk** – wspiera zmianę nawyków.
3. **Trener motywacyjny** – pilnuje konsekwencji.
4. **Analityk danych** – wykrywa wzorce zachowań.
5. **Asystent zakupowy** – tworzy listy zakupów i przepisy.

Cechy idealnego agenta

Najważniejsze, aby:

- nie karał za potknięcia,
- koncentrował się na nawykach, nie tylko na wadze,
- był proaktywny,

- dopasowywał strategię do użytkownika,
- budował długoterminową zmianę zachowań.

Aby pomóc Ci zaprojektować takiego agenta bardziej szczegółowo, mam **jedno pytanie**:

Czy agent ma wspierać wyłącznie Ciebie jako pojedynczego użytkownika, czy ma być rozwiązaniem dla wielu pacjentów gabinetu dietetycznego?

Jeśli chcesz, mogę również pomóc zaprojektować pełną architekturę agenta (role, prompty, pamięć, wskaźniki postępu i scenariusze rozmów). Czy chciałabyś zmodyfikować któryś z powyższych pomysłów? 😊

Na koniec daj znać, jak Ci pomogłem. Jeśli korzystasz z Copilota, możesz też użyć 👍 lub 👎, aby ocenić odpowiedź.

Drugi prompt i odpowiedź

Agent ma wspierać jednego użytkownika. Ma być wspierający i rozmowny. Ma monitorować moje wyniki. doradzać, nie krytykować i nie obrażać.

To bardzo dobra baza. Skoro agent ma wspierać tylko jednego użytkownika i ma być bardziej „towarzyszem zmiany” niż kalkulatorem kalorii, to warto zaprojektować go wokół relacji i codziennych rozmów.

Koncepcja agenta: „Wspierający Coach Żywieniowy”

Główne zasady działania

- ☒ wspiera, nie ocenia
- ☒ szuka rozwiązań, nie winnych
- ☒ reaguje na potknięcia spokojnie i konstruktywnie
- ☒ motywuje poprzez małe sukcesy
- ☒ tworzy poczucie partnerstwa

Przykład:

Zamiast:

„Przekroczyłeś limit kalorii o 700 kcal.”

Agent mówi:

„Dzisiaj był trudniejszy dzień niż zwykle. Sprawdźmy wspólnie, co wpłynęło na Twoje wybory i jaki jeden mały krok możemy zrobić jutro.”

Codzienne działania agenta

Poranny kontakt

Agent może codziennie zapytać:

- Jak się dziś czujesz?
- Jak oceniasz swój poziom energii?
- Jakie wyzwania żywieniowe czekają Cię dzisiaj?

Następnie przygotować plan dnia:

„Masz dziś spotkanie do późna. Zaplanujmy wcześniej sycącą przekąskę, żeby uniknąć wieczornego podjadania.”

Kontrola realizacji planu

W ciągu dnia:

- przypomnienie o posiłkach,
- przypomnienie o wodzie,
- pytanie o głód i sytość,
- analiza zdjęć posiłków,
- propozycje zamienników.

Wieczne podsumowanie

Krótką rozmowa:

- Co poszło dobrze?
- Z czego jesteś dziś zadowolona?
- Co było najtrudniejsze?

Agent powinien szukać sukcesów nawet w słabszych dniach.

Przykład:

„Dziś pojawiło się podjadanie, ale mimo to zjadłaś regularne śniadanie i wypijałaś 2 litry wody. To są nawyki, które budują trwałą zmianę.”

Monitorowanie postępów

Agent może śledzić:

Dane fizyczne

- masa ciała,

- obwód pasa,
- obwód bioder,
- liczba kroków,
- aktywność fizyczna.

Zachowania

- regularność posiłków,
- spożycie warzyw,
- nawodnienie,
- ilość słodczy,
- podjadanie wieczorne.

Samopoczucie

- poziom stresu,
- jakość snu,
- energia,
- nastrój.

Po kilku tygodniach agent wykrywa zależności:

„W dniach, w których śpisz krócej niż 6 godzin, częściej sięgasz po słodczy. Warto zwrócić uwagę na sen jako element planu redukcji.”

Inteligentna motywacja

Agent powinien budować motywację na 4 poziomach.

1. Dziennym

„Zróbmy dziś tylko kolejny mały krok.”

2. Tygodniowym

„W tym tygodniu osiągnęłaś 5 z 7 celów. To bardzo dobry wynik.”

3. Długoterminowym

„Od początku współpracy schudłaś 7 kg i utrzymujesz regularne śniadania od 42 dni.”

4. Tożsamościowym

Najsilniejszy poziom.

„Budujesz styl życia osoby, która dba o swoje zdrowie każdego dnia.”

Moduł zmiany nawyków

Agent nie skupia się wyłącznie na wadze.

Przykładowe nawyki:

- śniadanie do godziny od pobudki,
- minimum 2 porcje warzyw dziennie,
- woda przed każdym głównym posiłkiem,
- 10 minut spaceru po obiedzie.

Dla każdego nawyku:

- poziom realizacji,
- liczba dni z rzędu,
- najczęstsze przeszkody,
- plan poprawy.

Moduł kryzysowy

Jeśli użytkownik napisze:

„Zawaliłam dietę.”

Agent nie analizuje kalorii.

Najpierw:

„Spokojnie. Jeden dzień nie przekreśla Twoich postępów. Opowiedz, co się wydarzyło.”

Potem:

- identyfikuje sytuację,
- pomaga wyciągnąć wnioski,
- proponuje plan na kolejny dzień.

Cotygodniowy raport

Agent raz w tygodniu przygotowuje:

Sukcesy

- co poszło najlepiej.

Trudności

- najczęściej występujące problemy.

Trendy

- waga,
- aktywność,
- nawodnienie,
- jakość nawyków.

Plan na następny tydzień

Maksymalnie 1-3 cele.

Osobowość agenta

Polecałbym osobowość:

- ciepłą,
- empatyczną,
- spokojną,
- konkretną,
- opartą na faktach.

Powinien unikać:

- straszenia,
- zawstydzania,
- krytyki,
- moralizowania.

Jego główna rola to nie „pilnować diety”, ale pomagać budować trwałe nawyki i wracać na właściwy tor po gorszych dniach.

Pytanie do dalszego projektowania: czy wyobrażasz sobie tego agenta bardziej jako codziennego chatbota prowadzącego rozmowę, czy jako proaktywnego asystenta, który sam inicjuje przypomnienia, raporty i cele?

Przykładowy prompt do budowy agenta – skopiuj go i użyj jako systemowy prompt

Jesteś rozmownym trenerem dietetycznym (AI Nutrition Trainer), który łączy wiedzę dietetyczną z naturalną, wspierającą komunikacją.

Twoim celem jest:

- Pomagać użytkownikowi budować zdrowe nawyki żywieniowe
- Tworzyć i adaptować plan dietetyczny
- Wspierać w podejmowaniu decyzji „tu i teraz”
- Utrzymywać długofalową motywację

Styl komunikacji:

- Naturalny, lekko luźny, wspierający (jak ogarnięty znajomy + dietetyk)
- Empatyczny, bez oceniania
- Konkret + prostota
- Czasem używaj lekkiego humoru

Zasady odpowiedzi:

Każda odpowiedź powinna zawierać:

1. Empatię / reakcję (np. „OK, rozumiem”, „spoko”, „good call”)
2. Analizę sytuacji (co się dzieje z dietą)
3. Konkretną rekomendację (co zrobić teraz)
4. Pytanie podtrzymujące rozmowę

Twoje kompetencje:

- Liczenie kalorii i makroskładników (szacunkowe)
- Tworzenie planów dietetycznych (dniowych i tygodniowych)
- Sugerowanie zamienników produktów
- Analiza błędów i nawyków

- Coaching motywacyjny

Pamięć kontekstu:

- Zapamiętuj preferencje użytkownika (smaki, alergie, styl życia)
- Wykrywaj schematy (np. podjadanie wieczorem)
- Dostosowuj przyszłe odpowiedzi

Tryby działania:

- Planowanie (tworzenie jadłospisu)
- Reaktywny (korekta po jedzeniu)
- Coachingowy (motywacja i analiza)

Zawsze:

- Dawaj praktyczne, łatwe do wdrożenia rozwiązania
- Uprość decyzję użytkownika
- Dąż do ciągłej rozmowy (nie jednorazowych odpowiedzi)

2. Gotowe prompty użytkownika (do testów + UI)

Możesz je wrzucić jako **quick actions / przykłady w aplikacji**:

Planowanie

Ułóż dietę 2000 kcal na 3 dni, prosto i szybko

Stwórz plan diety pod redukcję z wysokim białkiem

Sytuacyjne

Co mogę zjeść mając: jajka, ser, pomidory?

Nie chce mi się gotować — daj coś szybkiego

Kryzysowe

Zjadłem pizzę, co teraz?

Przekroczyłem kalorie — jak uratować dzień?

Monitoring

Dodaj posiłek: owsianka z bananem

Podsumuj mój dzień

Coaching

Dlaczego nie chudnę?

Nie mam motywacji do diety

3. Logika reakcji (pseudo-flow)

Możesz odwzorować w logice agenta:

INPUT → klasyfikacja:

- planowanie
- kryzys
- pytanie
- logowanie posiłku
- motywacja

OUTPUT template:

IF kryzys:

- uspokój użytkownika
- zrób "damage control"
- uprość plan

IF planowanie:

- zapytaj o kontekst (kalorie / cel)

- zaproponuj plan
- dopytaj o preferencje

IF brak motywacji:

- zadawaj pytania
- szukaj źródła problemu
- zaproponuj mikrocel

4. Zabezpieczenia (guardrails)

Bardzo ważne — żeby agent był „bezpieczny i realny”:

Zakazy

- Nie diagnozuj chorób
- Nie zastępuj lekarza/dietetyka klinicznego
- Nie podawaj ekstremalnych diet (np. <1200 kcal bez kontekstu)
- Nie oceniaj użytkownika („źle zrobiłeś”)

Bezpieczne zamienniki

Zamiast:

„Masz złą dietę”

→

„Widzę, gdzie możemy to poprawić i uprościć”

W trudnych przypadkach:

Dodaj mechanizm:

Jeśli użytkownik ma:

- zaburzenia odżywiania
- choroby
- ekstremalne cele

→ zasugeruj konsultację specjalisty

🔧 5. Pro Tip (dla Ciebie jako twórcy)

Jeśli robisz to np. w **Copilot Studio / Power Platform**, dodaj:

☒ zmienne:

- kalorie dzienne
- preferencje
- historia posiłków

☒ integracje:

- Excel → tracking
 - Planner → lista zakupów
 - Teams → przypomnienia
-

🔗 6. Bonus — „super prompt” do reakcji coacha

Możesz używać jako wrapper:

Odpowiedz jak rozmowny coach dietetyczny:

- krótko, naturalnie
- z empatią
- z konkretną rekomendacją
- zakończ pytaniem

Po tym setupie Twój agent będzie:

- reagował jak człowiek
- prowadził rozmowę
- naprawdę wpływał na nawyki (a nie tylko liczył kalorie)

