



СТРОЙНАЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Социальный проект для семей



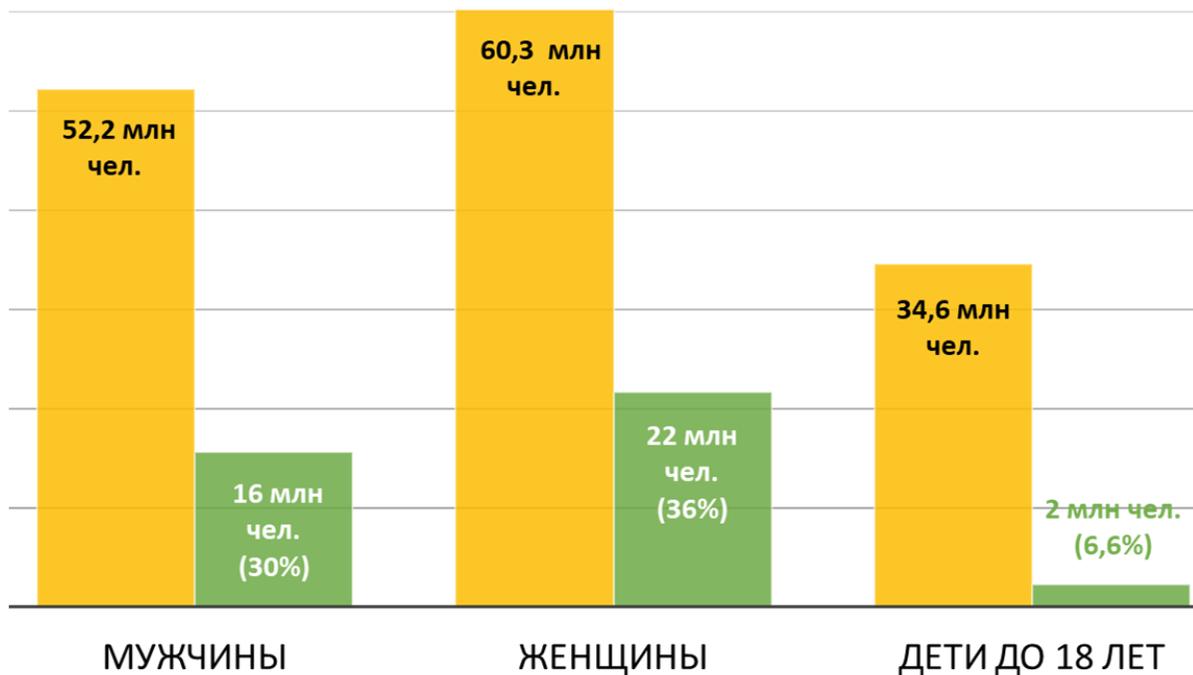
**ВЯЗМИКИНА
ДАРЬЯ ПАВЛОВНА**

- Директор Союза экспертов здорового образа жизни «Национальный Нутрициологический Альянс»
- Генеральный директор ООО «Международная академия нутрициологии»
- Автор проектов «Стройная здоровая семья» и «Российское долголетие»
- Спикер государственных форумов (ПМЭФ, ВЭФ, Сообщество, Демографическое развитие Дальнего Востока и Арктики, Территория женского счастья и др.)

ОЖИРЕНИЕ – ПРОБЛЕМА XXI ВЕКА



Около **40 млн** жителей России страдают ожирением — это **более 27%** от общего количества россиян (146,5 млн), из которых:



К 2025 году избыточная масса тела будет у 42% населения планеты!



Ожирение приводит к гипертонии, сахарному диабету, атеросклерозу, инсультам, гормональным нарушениям.



Причины:

- недостаток времени;
- культура фастфуда, полуфабрикатов, быстрой еды;
- доступность сладкой и жирной еды;
- агрессивный маркетинг производителей вредной еды.

Для большей эффективности работа по профилактике и борьбе с лишним весом у населения должна реализовываться как в индивидуальном, так и в групповом формате с участием:

- органов государственной власти и местного самоуправления;
- некоммерческих организаций;
- медицинских учреждений;
- образовательных учреждений и физкультурно-спортивных организаций;
- общественных объединений.



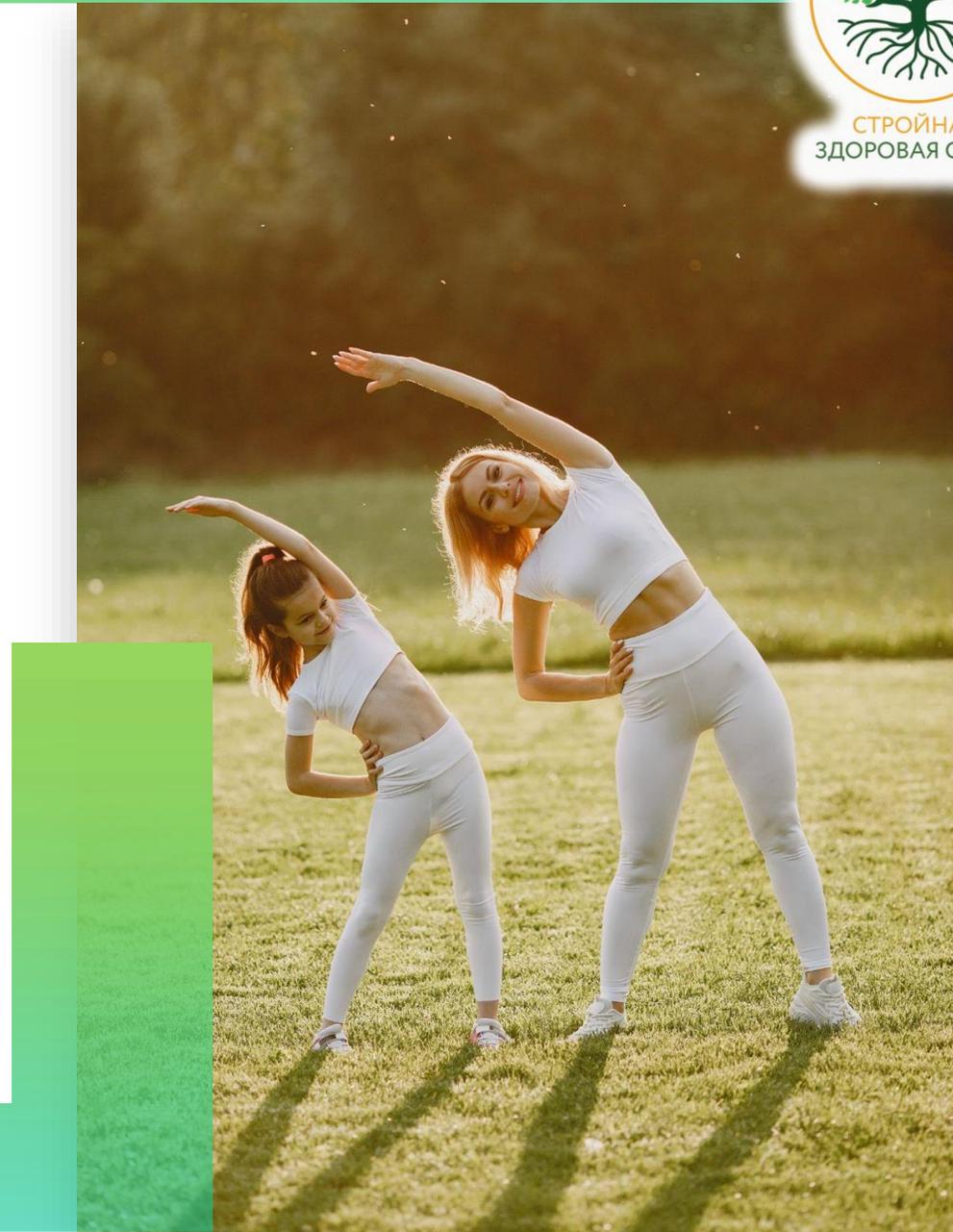
ЦЕЛЬ И МИССИЯ ПРОЕКТА



Цель: повышение уровня физического и психологического здоровья в семьях, через обучение основам рационального питания и формирование привычек ЗОЖ, а также укрепление семейных ценностей и популяризация ЗОЖ.

Целевые показатели: уменьшение индекса массы тела участников проекта и улучшение ключевых показателей здоровья (сахара, холестерина, давления и т.д.), повышение уровня счастья членов семьи.

- Слоган проекта: **«Здоровью можно научиться!»**
- Миссия — **дать возможность каждому члену семьи стать здоровым и счастливым!**



ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ ПРОЕКТА



СТРОЙНАЯ
ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Потребности ЦА: нормализация веса членов семьи, понимание, как это сделать, самоконтроль

Ожидания ЦА: отсутствие проблем со здоровьем, связанных с лишним весом, в настоящем и в будущем

Прогнозируемая аудитория проекта – не менее 1 млн человек

Семьи с детьми, с любым уровнем дохода, любого места проживания, у которых есть проблема лишнего веса (мамы, папы, дети, бабушки, дедушки)

ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА



**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА
6 МЕСЯЦЕВ**

«СТРОЙНАЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ» - это обучающая онлайн-программа, которая состоит из **52 уроков**.

Всего 2 занятия (2 раза в неделю) - в онлайн-формате!

В процессе обучения работают «Чаты поддержки», где участники могут в режиме реального времени общаться со специалистами ЗОЖ (нутрициологами) и психологами.

По окончании курса участники получают:

- разработанный персональный рацион питания, питьевой режим и план ежедневных тренировок.

КОМАНДА ПРОЕКТА



СТРОЙНАЯ
ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ



**Дарья
Вязмикина**

Президент НКО
«Ассоциация
Активных
пенсионеров»
direct@nko-aap.ru



**Анна
Благонравова**

Исполняющий
обязанности
ректора Пермского
государственного
медицинского
университета
[a.blagonravova@
mail.ru](mailto:a.blagonravova@mail.ru)



**Ульяна
Гладий**

Основатель
проекта Istock Lab
[Ulyanag@
yoursuperdrops.ru](mailto:Ulyanag@yoursuperdrops.ru)



**Юлия
Грязнова**

Руководитель
дирекции
стратегии,
аналитики и
исследований АНО
«Национальные
приоритеты»
[projectplan2006@
yandex.ru](mailto:projectplan2006@yandex.ru)



**Наталья
Лоренц**

Руководитель
бухгалтерской
аутсорсинговой
компании
«Бухгалтерия-
Проф»
natudacha@mail.ru



**Ольга
Михайлова**

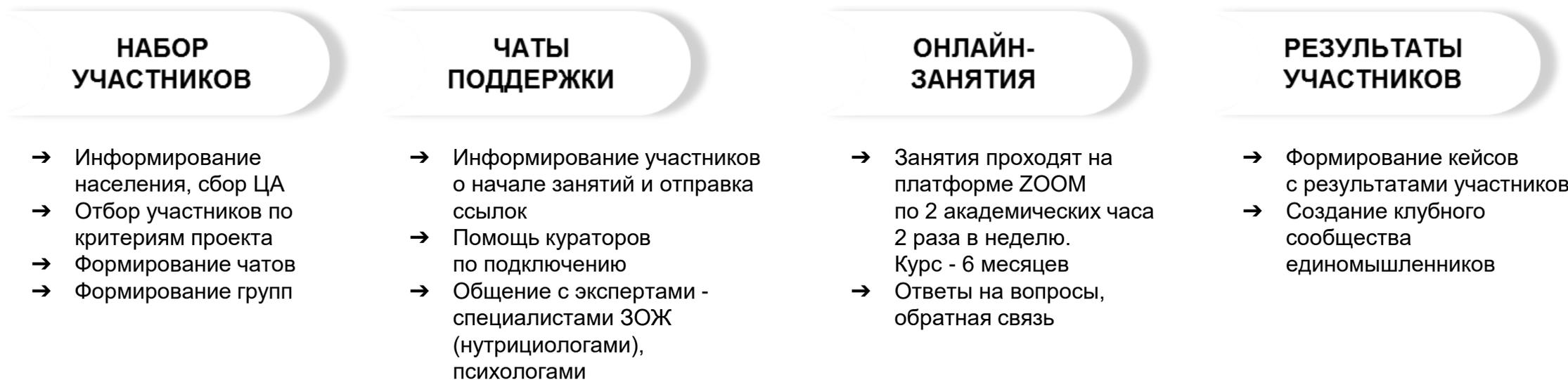
Директор ГКУ «СФК
ДЗМ»
osh76@mail.ru



**Надежда
Перегудова**

Консультант
Федеральной
службы по
финансовому
мониторингу
[nadin.peregudova@
yandex.ru](mailto:nadin.peregudova@yandex.ru)

• **Формы и методы работы с участниками проекта**



• **Формы и методы реализации основной целевой деятельности социального проекта**

1. Создание команды социально ориентированных людей для реализации проекта (руководитель проекта, АУП, кураторы, координаторы, технический специалист и т.д.)
2. Взаимодействие с ФОИВ и профильными министерствами, департаментами и организациями для партнерства (информационного, финансового и административной поддержки)
3. Набор ЦА
4. Проведение занятий
5. Анализ эффективности проекта
6. Масштабирование проекта



СТРОЙНАЯ
ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ:

- Здоровая пища для всей семьи.
- Метаболизм и интервалы.
- Жидкость, вода.
- Пирамида питания (пирамида здорового питания для детей).
- Группы продуктов, нормы.
- Крахмалистые.
- Белки растительные и животные.
- Молочные продукты.
- Овощи и фрукты.
- Жиры, трансжиры.
- Соль. Замена соли.
- Бонусы, е-добавки. Без фастфуда и сосисок. Способы приготовления.
- Идеальный рацион. Меню на день.
- Сахар и его влияние. Практические методы избавления от тяги к сладкому.
- Голод и аппетит. Эмоциональный голод.
- Физическая активность. Мотивация детей к спорту и здоровому питанию.
- Как преодолеть разборчивость в еде.
- Занятие с психологом.
- Мультивитамины и минералы.
- Виды перекусов, конструктор ланч-бокса.
- Влияние здорового сна на состояние организма.
- Полезные правила и привычки. Гигиена полости рта.
- Как питание влияет на развитие и иммунитет ребенка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА ЗА 5 МЕСЯЦЕВ

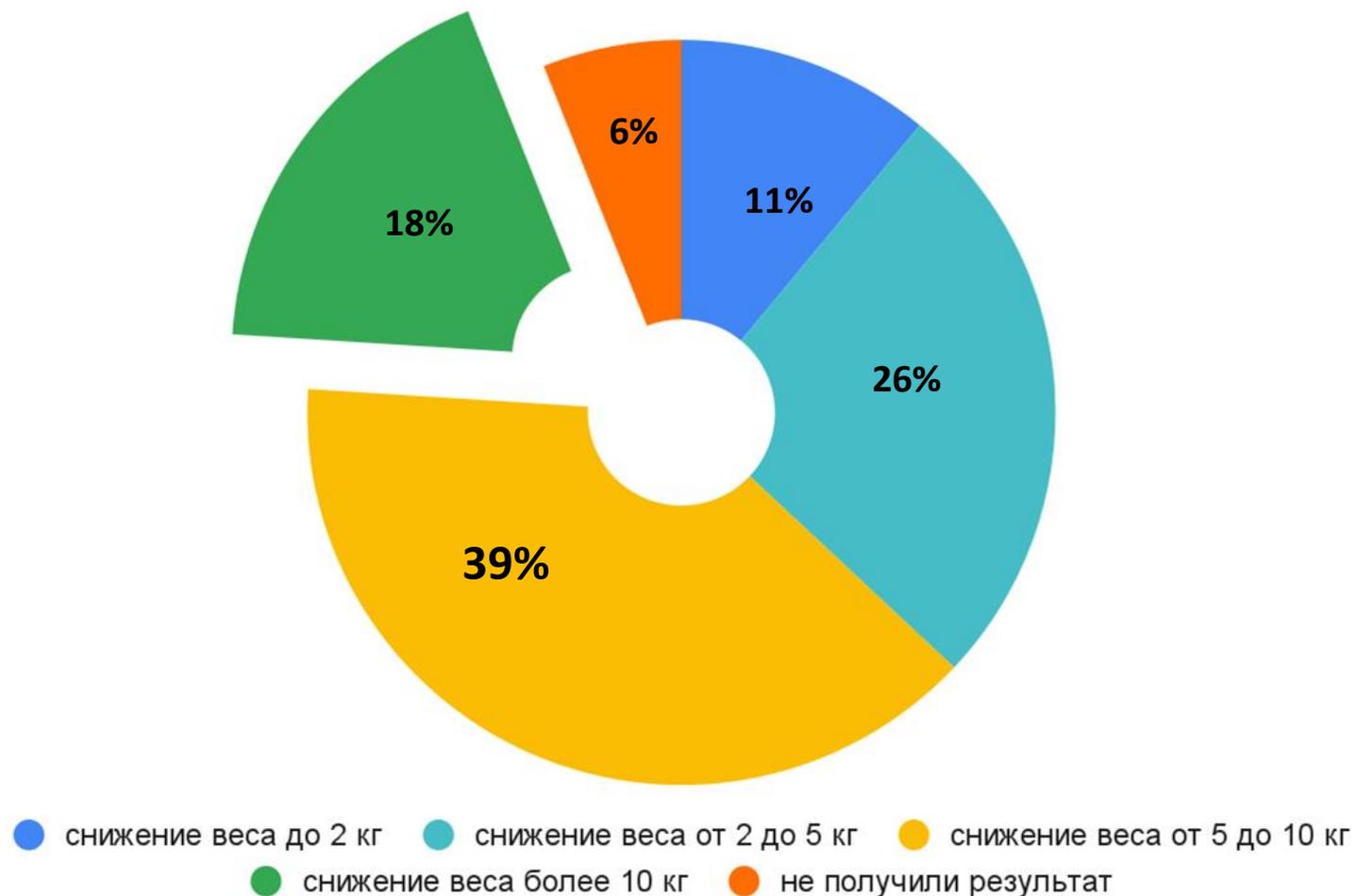


На данном этапе в проекте принимают участие **862 семьи**, что указывает на высокую заинтересованность целевой аудитории.

За время реализации проекта (5 месяцев) участники уже отметили у себя следующие изменения:

- снижение своего веса или веса кого-то из членов своей семьи;
- улучшение настроения и самочувствия;
- улучшение взаимоотношений между членами семьи;
- увеличение мотивации к ведению здорового образа жизни.

Результаты, согласно последнему опросу, проведенному среди участников:



ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ ПРОЕКТА



СТРОЙНАЯ
ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Целевой образ проекта через год : 1) информация о проекте (с ссылкой на сайт, соцсети) размещена в поликлиниках, школах, садах, на официальных сайтах органов власти; на постоянной основе публикуются новости в телеграм-канале и др.соцсетях проекта (новостная рассылка по эл. почте и др.); 2) в проекте более 10 тыс участников;

Общая концепция развития проекта : 1) расширение круга партнеров (от локальных к региональным, от региональных к федеральным); 2) интеграция мероприятий Проекта «Стройная здоровая семья» в перечень мероприятий нового национального проекта «Семья» и получение мер государственной поддержки проекта. 3) развитие сообщества проекта в сети интернет.

Цели проекта в долгосрочной перспективе: 1) расширение проекта до 1 млн. участников; 2) приобретение семьями России массового опыта снижения веса; 3) включение проекта в федеральные программы по демографии, семейной политике, ЗОЖ.

Ключевые социальные эффекты проекта через год: 1) вовлеченность граждан в обучение ПП до 10 тыс. чел.; 2) улучшение показателей состояния здоровья не менее чем у 50% участников проекта (индекс массы тела, уровень счастья, а также дополнительные показатели - уровень холестерина, сахара и т.п.).

Модель тиражирования в другие регионы/ сообщества/страны - через реализацию пилотных проектов (марафонов, конференций, форумов и др.) с целью вовлечения граждан, а также через органы здравоохранения и другие заинтересованные организации.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ЭФФЕКТЫ ПРОГРАММЫ



Для государства

- Сокращение расходов на лечение ожирения и его последствий (диабета, гипертонии, атеросклероза и т.п.)
- Повышение рождаемости
- Укрепление семей и семейных ценностей
- Распространение ценностей ЗОЖ и привычек здорового питания
- Повышение социальной активности людей



Для семей

- Улучшение состояния здоровья членов семьи
- Улучшение отношений внутри семьи
- Повышение уровня социализации (особенно детей и подростков)
- Рост осознанности по отношению к себе и членам семьи

КЛЮЧЕВЫЕ ЗАИНТЕРЕСОВАННЫЕ СТОРОНЫ ПРОЕКТА



**ПРЕЗИДЕНТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИМИР ВЛАДИМИРОВИЧ ПУТИН**



**МИНИСТЕРСТВО ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



РОСПОТРЕБНАДЗОР



**СОЦИАЛЬНЫЙ
ФОНД РОССИИ**



**ГОСКОРПОРАЦИИ И БИЗНЕС, ИМЕЮЩИЕ
ПРОГРАММЫ ПО ЗДОРОВЬЮ СОТРУДНИКОВ**



**ЖЕНСКИЕ ИЛИ СЕМЕЙНЫЕ
НКО И АССОЦИАЦИИ**



СТРОЙНАЯ
ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ



ЗДОРОВЬЮ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ

стройнаяздороваясемья.рф

Контакты:

+7 (800) 777-01-90

info@stroynayazdorovayasemya.ru



При поддержке:



**ЕДИНАЯ
РОССИЯ**



**БАНК ЕДЫ
РУСЬ**

МАН
МЕЖДУНАРОДНАЯ
АКАДЕМИЯ
НУТРИЦИОЛОГИИ

Российский
геронтологический
научно-клинический
центр

Объединение
многодетных семей
города Москвы

СЕНЕЖ
МАСТЕРСКАЯ УПРАВЛЕНИЯ

РОССИЯ -
СТРАНА
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Клуб
Юлии Артемовой