

Всероссийский конкурсный отбор проектов
«Женщины за здоровое общество»

Стройная здоровая семья

Здоровый образ жизни

Руководитель Проекта: Аникеева Ольга Владимировна,
Союз Экспертов Здорового Образа Жизни «Национальный
Нутрициологический Альянс» (ННА),
Россия, Москва



Проблематизация. Актуальность Проекта



1.

- Рост хронических неинфекционных заболеваний, вызванных избыточным весом и несбалансированным питанием.
- Недостаточная грамотность в вопросах здоровья и отсутствие устойчивых привычек здорового образа жизни.
- Снижение роли семейных ценностей и ухудшение качества жизни семей.

2.

- 40 млн россиян (27% населения) страдают ожирением (данные Росстата).
- Более 350 млрд рублей ежегодных затрат на лечение ожирения и его осложнений (исследование ВШЭ).
- 1 врач-диетолог на 247 тыс. человек при нормативе 1 специалист на 25 тыс. (статистика Минздрава).

3.

- Реализация Проекта: вся Россия (онлайн-формат позволяет охватить все регионы).

Целевая аудитория



- Первичная целевая аудитория — мужчины и женщины старше 18 лет, проживающие на территории Российской Федерации, с любым уровнем дохода, которые имеют лишний вес или сталкиваются с этой проблемой в своей семье (у одного или нескольких членов семьи).
- Вторичная целевая аудитория - члены семьи первичной целевой аудитории (дети и подростки от 6 до 18 лет, старшее поколение и другие родственники), желающие повысить уровень ЗОЖ-грамотности.





Стадия Проекта. Зрелость Проекта

- **Завершенный Проект/успешная практика (кейс)**
- Уже реализовано 2 потока Проекта (2023-2025 г.) и получены следующие результаты:
 - Кол-во участников из разных регионов РФ — 2561
 - Количество привлеченных специалистов-спикеров в Проект (врачи, нутрициологи, психологи, специалисты по ОФП) - 15
 - Проведено уроков — 134

**Проект реализуется совместно с медицинскими организациями ФМБА России
при поддержке Союза женщин России**



Миссия Проекта. Цели и задачи Проекта

Миссия — дать возможность каждому члену семьи стать здоровым и счастливым!

Слоган Проекта: «Здоровью можно научиться!». Проект помогает семьям осознанно менять образ жизни, используя онлайн-обучение и поддержку экспертов, чтобы улучшить здоровье и отношения внутри семьи.

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

Цели и задачи

- | | |
|---|---|
| 1. Повышение уровня физического и психологического здоровья участников Проекта и членов их семей | 1. Обучение семей основам здорового питания, физической активности и психологического благополучия через онлайн-занятия и консультации специалистов |
| 2. Популяризация ЗОЖ среди населения РФ через просветительские программы | 2. Формирование устойчивых здоровых привычек (помощь участникам в выработке практических навыков для долгосрочного поддержания здоровья) |
| 3. Укрепление семейных ценностей совместными здоровыми привычками | 3. Создание поддерживающей семейной среды (вовлечение всех членов семьи в совместное ведение ЗОЖ, улучшение взаимоотношений и мотивации через групповые активности, чаты поддержки и психологические тренинги) |

Суть Проекта



Суть Проекта: социальный проект «Стройная здоровая семья» направлен на формирование привычек здорового образа жизни в российских семьях через обучение правильному питанию, физической активности и психологическую поддержку. Цель — улучшение здоровья, укрепление семейных ценностей и снижение рисков хронических неинфекционных заболеваний.

Механика Проекта:

Онлайн-обучение: 76 уроков (3 занятия в неделю) по питанию, профилактике ХНИЗ, психологии и ЗОЖ.

Поддержка экспертов: чаты с нутрициологами и психологами, персональные планы питания и физической активности.

Практические инструменты: контроль показателей здоровья (ИМТ, сахар, холестерин), мастер-классы и тематические встречи.

Реализация и инициативы:

Партнерства: медицинские организации ФМБА России, общественные организации, НКО и бизнес.

Масштабирование: охват всей России (онлайн-формат), целевая аудитория — 500 000 человек.

Результаты: участники отмечают снижение веса, улучшение самочувствия и укрепление семейных отношений (по данным опроса 2561 семьи).



Механика Проекта

- **Фокус на семье** — привлечение целевой аудитории (родители, дети, бабушки/дедушки) через соцсети, партнерские организации и СМИ.
- **Реализация Проекта** — системный подход с упором на онлайн- обучение и экспертную поддержку, сбор обратной связи.

Инструменты:

1. Апробированная методическая база.
2. Квалифицированная команда специалистов.
3. Онлайн-платформа для проведения занятий.
4. Чат-поддержка с экспертами – врачами, нутрициологами, психологами и специалистами ОФП.
5. Сообщество единомышленников.
6. Информационные ресурсы Проекта и партнеров.

Последовательность:

1. Проведение информационной кампании с целью привлечения участников (публикации в СМИ, социальных сетях, местных сообществах, а также через ресурсы партнеров Проекта (органов исполнительной власти субъектов РФ, подведомственных организаций, заинтересованных НКО и т.д.).
2. Проведение оздоровительных онлайн-занятий в соответствии с разработанной программой, включая проведение исследований физического и психологического состояния здоровья участников.
3. Распространение информации о ЗОЖ и информирование о ходе реализации и итогов Проекта.



Основные результаты Проекта (2025- 2027 гг.)

- **Увеличение охвата Проекта:** вовлечение 500 000+ семей по всей России
- **Доказанная эффективность методики:** проведены массовые исследования положительных эффектов Проекта
- **Трансляция успешного опыта** в другие регионы и страны – через пилотные проекты
- Создание устойчивой экосистемы ЗОЖ
- **Интеграция Проекта в государственные программы и проекты** (включение его методик в федеральные программы по демографии, охране здоровья населения, поддержке семьи и популяризации ЗОЖ).

Такой масштабный Проект может стать катализатором системных изменений в обществе, способствуя формированию поколения здоровых, ответственных за свое благополучие граждан, что, в свою очередь, приведет к созданию более сильного, процветающего и здорового государства.



Информация о текущем статусе реализации Проекта

- Разработана и апробирована методическая база Проекта
- Привлечены эксперты и команда для реализации Проекта
- Успешно реализовано 2 потока Проекта (2023-2025 гг.)

СМИ

[Пресс-центр ТАСС](#), [Союз женщин России](#), [РСВ](#),
[ФМБА России](#), [МИФИ](#), [mos.ru](#)

Соц. сети

<https://t.me/stroynayazdorovayasemya>
<https://vk.com/stroynayazdorovayasemya>

Результаты 2561 участника Проекта:

- Нормализовали вес — 34%
- Улучшили основные показатели здоровья (сахар, давление, холестерин и т.д.) — 29%
- Включили регулярную физическую активность в свою жизнь — 35,9%
- Отказались от вредных привычек — 20,3%
- Вовлекли членов семьи в Проект — 48,7%
- Улучшили самочувствие и настроение — 62%

- Наладили режим дня и сон — 35,9%
- Научились эффективно справляться с конфликтами и стрессами — 18,8%
- Улучшили отношения в семье — 21,9%
- Научились готовить вкусную и здоровую пищу — 42,2%
- Получили ценные знания о ЗОЖ, что привело к оздоровлению и благополучию семей — 93,8%



Каналы продвижения Проекта

Сайт Союза
нутрициологическийальянс.рф

Таргетированная реклама в сети интернет; упоминание в СМИ; социальных сетях партнеров Проекта

Сайт Проекта
stroynayazdorovayasemya.ru

Публикация информации о реализации Проекта; новости; доступ к видеоурокам, презентациям, книгам и полезным гайдам

Телеграм-канал Проекта
t.me/stroynayazdorovayasemya

Проведение прямых эфиров; публикации успешных кейсов, полезных дополнительных материалов; реклама в тематических каналах и каналах партнеров Проекта; геймификация и конкурсы с целью поддержания вовлеченности целевой аудитории

Ресурсы



Имеющиеся:

1. Апробированная методическая база
2. Квалифицированная команда специалистов
3. Информационная и организационная поддержка Проекта партнерами
4. Достигнуты договоренности с регионами

Необходимые:

Для запуска нового цикла Проекта, а также для его масштабирования и расширения круга направлений занятий мы ищем дополнительные источники финансирования.

Команда Проекта



Руководители Проекта:



Аникеева Ольга

Руководитель проектов «Стройная здоровая семья» и «Российское долголетие». Эксперт Национального Нутрициологического Альянса, руководитель методического отдела МАН. Практикующий нутрициолог с 14-летним опытом, специалист по детскому и семейному оздоровлению. Автор методик. Руководитель Клуба нутрициологов. Россия, Москва

<https://нутрициологическийальянс.рф>



Ведущие врачи медицинских организаций ФМБА России

<https://stroynayazdorovayasemya.ru/>

Ключевые члены команды:



Даньшина Юлия

Дипломированный семейный и детский нутрициолог. Эксперт по восстановлению ЖКТ, нутрициолог проекта «Московское долголетие», член Ассоциации Нутрициологов и Коучей по Здоровью. Россия, Москва



Бравая Евгения

Клинический психолог, КПТ-терапевт, психофизиолог, реабилитолог, спортивный психолог. Преподаватель («Московское долголетие», с 2019), частная практика с 2018. Россия, Москва



Богданова Юлия

Фитнес-тренер проекта «Московское долголетие» (направление «Гимнастика 55+»). Фитнес-директор с 14-летним опытом. Нутрициолог и health-коуч. Сертифицированный тренер по самоостеопатии. Россия, Москва