

ПОКА, БОКА

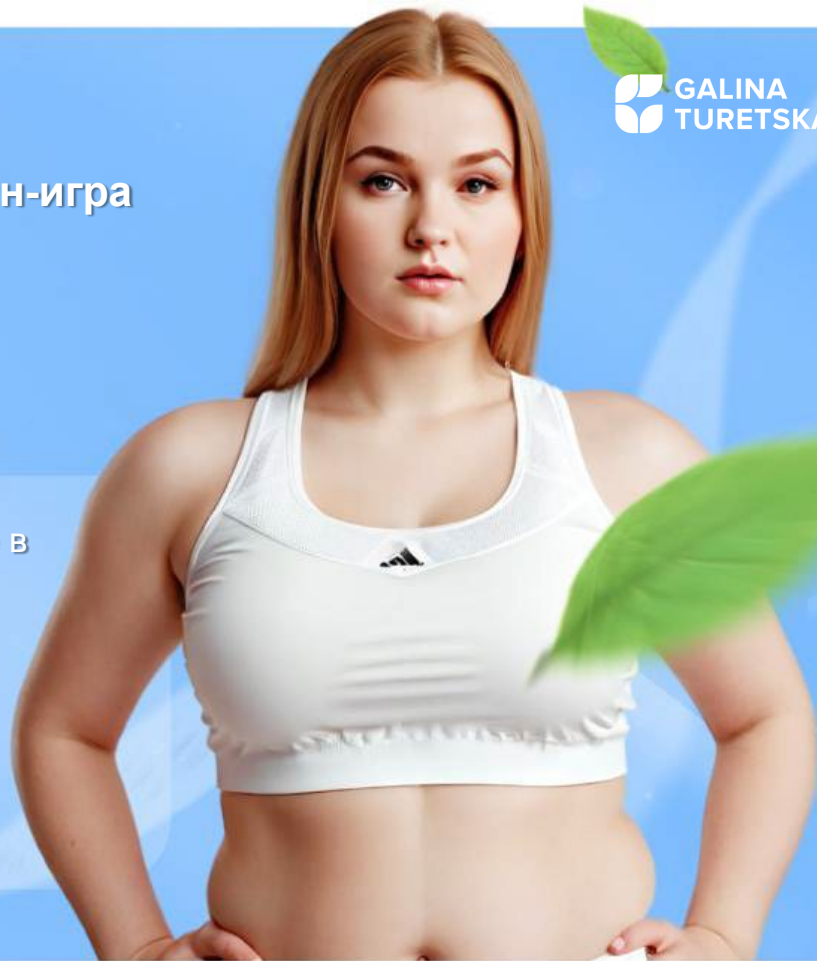
Психологическо-просветительская онлайн-игра
для популяризации здорового питания
и образа жизни

981 389
человек

приняли участие в
онлайн-играх на
лишний вес

80 ТОНН

лишнего веса
уже сброшено



На прошедшем форуме Здоровое общество 2024 едва ли не все выступающие говорили о важности вовлечения людей в ЗОЖ, создании моды на заботу о себе. Это решит вопрос повышения продолжительности активной жизни, сократит уровень заболеваемости и оздоровит нацию.

Но давайте помечтаем:

Что если все население России независимо от пола и возраста ЗАХОЧЕТ сбалансированно питаться и больше двигаться? Что если каждый человек будет выбирать здоровую еду, перестав тянуться к сладкой, жирной, рафинированной пище?!

И что если это возможно?!



Предлагаемый проект уже зарекомендовал себя как инструмент вовлечения в ЗОЖ
Его участниками стали около 1 млн. человек

Внедрение этого опыта поможет в реализации нацпроекта
«Продолжительная и активная жизнь»

СУТЬ ПРОЕКТА

Психологическо-просветительская онлайн игра с увлекательными заданиями, которые:

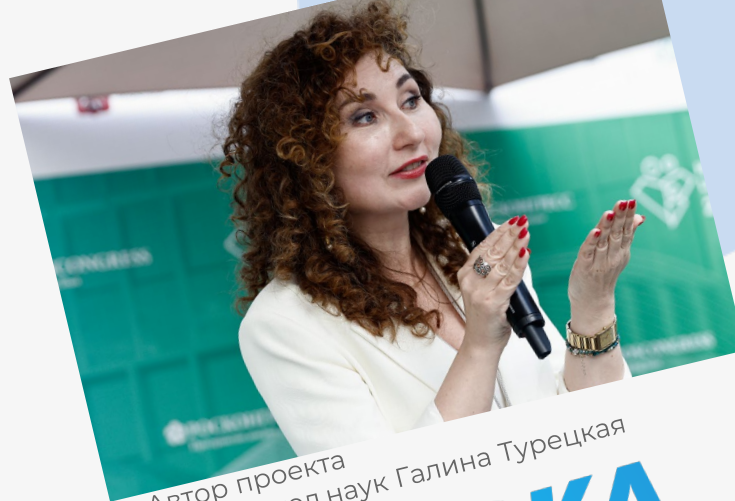
- снижают уровень стрессовой нагрузки,
- повышают уровень энергии и настроения,
- усиливают пищевую осознанность
- сокращают переедание и пищевую тягу
- вовлекают в здоровое питание и зож



Игровые технологии помогают обойти критическое мышление и повышают эффективность обучения в три раза (по данным различных источников)



Без назидательной информации о пользе ЗОЖ игра формирует мотивацию к здоровью и правильному питанию за счет психологии



Автор проекта
канд.психол.наук Галина Турецкая

**ПОКА
БОКА**

Онлайн-формат делает игру легкодоступной и масштабируемой, недорогой в реализации

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ



Основная ЦА - женщины 35+

Они наиболее заинтересованы в снижении веса и оздоровлении и влияют на пищевое поведение своих семей

Проект может быть адаптирован для возрастных групп:

Девочки-подростки попадают в группу риска по развитию расстройств пищевого поведения и набору лишнего веса в результате следования диетам. Искажения пищевого поведения в дальнейшем приводят к набору лишнего веса, различным коморбидным заболеваниям, снижению психологического фона и самооценки.

Пожилые люди нуждаются в перестройке питания для профилактики и снижения лишнего веса, возникающего на фоне возрастного замедления обмена веществ и психологического переживания старения и климакса.



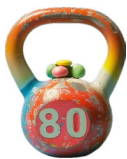
ОПЫТ ПРОЕКТА

Через подобные игры с 2017 года прошло **около 1 000 000 участников**

Одна из игр установила **мировой рекорд** на самое массовое похудение (Реестр Рекордов России и Международный реестр рекордов):

12503 участника одновременно приняли участие в игре с максимальным зафиксированным результатом -10 кг за неделю

Игры «Ничего лишнего», «Вниз по кроличьей норе», «Собери ключи от талии», «Пока, бока», «РавноВЕСие» и другие игры автора реализовались за счет собственных средств. В данный момент на основе накопленного опыта предлагается создать игру, направленную на вовлечение в ЗОЖ и здоровое питание для реализации совместно с крупным инфопартнером, государством, любыми заинтересованными институтами.



**суммарно сброшенный вес
около 80 тонн**

Получено около 900 положительных
отзывов, фото и видео отчетов

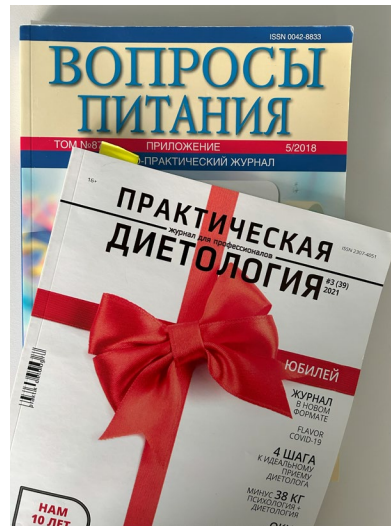
Психологический контент игр основан на материалах клинически протестированной программы "Прививка от лишнего веса" (тестирование на базе Института питания РАН, результаты публиковались в журналах Вопросы питания, Практическая диетология, анонсировались на Всероссийском конгрессе диетологов и нутрициологов, 2018)

С темой массовой и легко доступной психотерапии я выступала на 1м межконтинентальном конгрессе «Психотерапия без границ» (2021)

На форуме «Здоровое общество» (2024)

Регулярно выступаю в СМИ

Метод опробирован



РЕАЛИЗАЦИЯ

Проект проводится онлайн, поэтому недорог в реализации и доступен из любой точки страны.

Игра может проводиться через соцсети, чат-боты, сайты.

Возможно проведение через специально созданный интернет-портал, который может объединить разных специалистов в сфере снижения веса, здорового питания и ментального здоровья. Или интеграция в существующие порталы типа «Так здорово».

Возможна разработка первого мобильного приложения для популяризации здорового питания через психологию.



Возможности масштабирования практически не ограничены



ПОЛЬЗА

Игра посвящена острой и социально значимой теме - лишний вес. Всемирная Организация Здравоохранения назвала лишний вес пандемией задолго до коронавируса.

Решение проблемы лишнего веса приведет к **росту продолжительности жизни человечества**, в среднем, на 4 года (решение проблемы онкологии - на 1 год)



Специально разработанная игра может стать одним из инструментов для реализации нацпроекта «Здоровая продолжительная жизнь»

Помимо основной направленности на **популяризацию здорового питания**, игра знакомит обычных людей с доступной и действенной психотерапией и помогает значительно **улучшить ментальное здоровье и повысить продуктивность, отказаться от вредных привычек и повлиять на своих близких.**



63% россиян имеют лишний вес

С участниками различных телепроектов

Лариса Прохорова

Добрый день . Я рада, что попала на игру. Поняла, что эмоции и питание взаимосвязаны, что нужно себя любить и делиться всем хорошим с другими, ставить цель и отвечать за свою жизнь и поставленные цели. За время игры ушло 3 кг. Не хочу алкоголь. Я очень рада. Хотела больше... Буду стараться дальше идти к цели! 😊

На момент игры с Галиной Ничего лишнего, я весила 106,5 кг 🙄 МНЕ ОЧЕНЬ НАДО ПОХУДЕТЬ!!! На момент окончания игры мой вес был 102кг, я была в шоке, так как никаких усилий не прилагала кроме как слушала Галину и выполняла практики!

22:01

Людмила

Подскажите пожалуйста. Как лишится зависимости от сладос...

Если коротко - эмоциями. Трудно объяснить словами, но можно ощутить изменения после практик! Мне, например - удивляюсь самой себе! - полгода не хочется мороженого, а до Программы мороженое или молочный коктейль почти каждый день) И без всяких запретов или ограничений



12:56

Добрый вечер всем!!! Девчонки представляете у меня муж находясь рядом тоже похудел на 3.5 кг с начала игры. Хотя к моему участию относится так скажем "нейтрально". Вообще действует на всех 😊👍👍👍

2 19:06

Елена Мозговитова Прививкп

мой на 8 кг похудел))

Ого! Круто!

А мой вдруг решил бросить курить. Вот теперь 👍👍, чтобы не передумал 😊😊😊

19:10

Елена Д

Рада быть снова с вами. В прошлом году в такой игре было - 4 кг. И потом в течении года ещё 10. Так что она дает хороший старт). Надеюсь ещё в этой игре себя подстегнуть на дальнейшие действия.

Всего за неделю избавиться от переедания, вредных привычек, повлиять на близких

Лидия Скопина

Лидия Скопина

Здравствуйтесь девочки! Я немног...

Практики делать продолжаю каждый день! И хоть в весе результата нет, НО!!! Хочу поделиться с вами огромным по моему мнению успехом! Я почти отказалась от лёгкого алкоголя - от пива по вечерам! Сейчас себе позволяю один бокал коктейля, если на мероприятии каким нибудь. Вот! Это для меня огромное достижение! Я его теперь просто не хочу! Я думала, что это не реально просто! Думала что я алкоголик уже!



изменено 12:18

ПОМОЩЬ

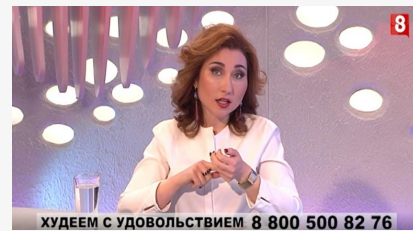
Требуется помощь в привлечении информационных ресурсов, партнеров, популяризации темы в СМИ.

А также донесение данного успешного опыта до разработчиков мероприятий в рамках нацпроекта «Продолжительная и активная жизнь»



Автор проекта ГАЛИНА ТУРЕЦКАЯ

- Психолог, кандидат наук (Институт психологии РАН)
- Действительный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги
- 20+ лет в психотерапии нарушений пищевого поведения
- Автор бестселлеров «Теория большого срыва» и «Сила маленьких шагов»
- Автор клинически протестированной программы «Прививка от лишнего веса» (Институт питания РАН)
- Член Союза журналистов Москвы
- Популяризатор здорового питания и доступной психотерапии



COSMOPOLITAN

Коммерсантъ

PSYCHOLOGIES

ПЯТ
НИЦА!

7 ПЕРВЫЙ КАНАЛ

РЕН

Бизнес Леди