

# НАТАЛЬЯ ДИВЕЕВА

СПЕЦИАЛИСТ ПО ПИТАНИЮ И МОДИФИКАЦИИ  
ОБРАЗА ЖИЗНИ, НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОМУ  
ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ С ОПЫТОМ:

- БОЛЕЕ 5 ЛЕТ ЧАСТНОЙ ПРАКТИКИ
- ПРЕПОДАВАНИЯ СТУДЕНТАМ, ИЗУЧАЮЩИМ  
МИКРОБИОЛОГИЮ И ФИЗИОЛОГИЮ  
ПИТАНИЯ, ХИМИЮ ПИЦЦЫ, ДИЕТИЧЕСКОЕ  
ПИТАНИЕ
- А ТАКЖЕ ОПЫТОМ РАБОТЫ В ОБЛАСТИ  
РАЗРАБОТКИ НОРМАТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ  
ДОКУМЕНТАЦИИ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ  
ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ





## НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ

“ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ И  
БИЗНЕСА:  
СБАЛАНСИРОВАННОЕ  
ПИТАНИЕ КАК РЕСУРС  
ПРОДУКТИВНОСТИ”



## ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ

ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ,  
ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
СОТРУДНИКОВ ЧЕРЕЗ  
ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННЫХ  
ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК



## ДОЯ КОГО

ОФИСНЫЕ СОТРУДНИКИ,  
ИСПЫТЫВАЮЩИЕ СТРЕСС,  
МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ И ПРОБЛЕМЫ С  
ПИТАНИЕМ ИЗ-ЗА ВЫСОКОЙ  
ЗАГРУЗКИ

# ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ ПО НУТРИЦИОЛОГИИ И ЗОЖ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ КОМПАНИИ





# «ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ И БИЗНЕСА: СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ КАК РЕСУРС ПРОДУКТИВНОСТИ»

Q1

БАЗОВОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ

Q2

ПРАКТИЧЕСКИЕ ВОРКШОПЫ


---

Q3

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ФОРМАТЫ И  
ЧЕЛЛЕНДЖИ

Q4

ПОДДЕРЖКА  
КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ




## МОДУЛЬ 1: БАЗОВОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ (ФОРМАТ: ОНЛАЙН/ОФЛАЙН ВЕБИНАРЫ)

1. СТАРТОВЫЙ ВЕБИНАР: «ЕДА КАК ТОПЛИВО: ПОЧЕМУ ОТ ПИТАНИЯ ЗАВИСИТ ВАША ПРОДУКТИВНОСТЬ»

- СВЯЗЬ ПИТАНИЯ, ЭНЕРГИИ И КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ (МОЗГОВОЙ АКТИВНОСТИ)
- ОСНОВЫ МЕТАБОЛИЗМА: ПОЧЕМУ МЫ НАБИРАЕМ ВЕС ПРИ СИДЯЧЕЙ РАБОТЕ
- ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ СНИЗИТЬ ВРЕД ОТ ОФИСНЫХ ПЕРЕКУСОВ И ДОСТАВКИ ЕДЫ
- ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

2. ВЕБИНАР: «МИФЫ И ПРАВДА О ЗОЖ: РАЗБИРАЕМСЯ С ДЕТОКСАМИ, БЖУ И СУПЕРФУДАМИ»

- РАЗБОР ПОПУЛЯРНЫХ МИФОВ В НУТРИЦИОЛОГИИ
- ЧТО ТАКОЕ СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН НА САМОМ ДЕЛЕ? ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ТАРЕЛКИ
- КАК ЧИТАТЬ ЭТИКЕТКИ В МАГАЗИНЕ И НЕ ВЕСТИСЬ НА МАРКЕТИНГ



**МОДУЛЬ 2: ПРАКТИЧЕСКИЕ ВОРКШОПЫ  
(ФОРМАТ: ОФЛАЙН ИЛИ ОНЛАЙН-  
ПРАКТИКУМЫ С ДЕМОНСТРАЦИЕЙ)**

**1. ВОРКШОП: «ЗДОРОВЫЕ ПЕРЕКУСЫ:  
ГОТОВИМ ЗА 5 МИНУТ»**

- LIVE-ПРИГОТОВЛЕНИЕ 3-4 ВАРИАНТОВ ПОЛЕЗНЫХ ПЕРЕКУСОВ, КОТОРЫЕ МОЖНО БРАТЬ В ОФИС (СОВМЕСТНО С ПОВАРОМ)
- ОБСУЖДЕНИЕ ИНГРЕДИЕНТОВ, ИХ ПОЛЬЗЫ И БЮДЖЕТНЫХ АЛЬТЕРНАТИВ
- ДЕГУСТАЦИЯ (ДЛЯ ОФЛАЙН-ФОРМАТА)

**2. ВОРКШОП: «ПП-ЛАНЧ: СОБИРАЕМ С СОБОЙ  
НА РАБОТУ»**

- ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОГО ОБЕДА, КОТОРЫЙ НЕ ВЫЗОВЕТ СОНЛИВОСТЬ
- ВАРИАНТЫ БЛЮД, КОТОРЫЕ УДОБНО ХРАНИТЬ И ТРАНСПОРТИРОВАТЬ
- ОСНОВЫ MEAL PREP (ПОДГОТОВКИ ЕДЫ НА НЕДЕЛЮ) ДЛЯ САМЫХ ЗАНЯТЫХ

## МОДУЛЬ 3: ИНТЕРАКТИВНЫЕ ФОРМАТЫ И ЧЕЛЛЕНДЖИ

### 1. КОРПОРАТИВНЫЙ ЧЕЛЛЕНДЖ «ЗОЖ-МАРАФОН» (14 или 21 день)

- ЗАКРЫТЫЙ ЧАТ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ С ЕЖЕДНЕВНОЙ ПОДДЕРЖКОЙ
- ЕЖЕДНЕВНЫЕ НЕБОЛЬШИЕ ЗАДАНИЯ (НАПРИМЕР: "ВЫПИТЬ 1,5Л ВОДЫ", "СЪЕСТЬ 2 ПОРЦИИ ОВОЩЕЙ", "ПРОГУЛЯТЬСЯ 20 МИНУТ")
- ЧЕК-ЛИСТЫ И ДНЕВНИКИ ПИТАНИЯ
- ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ОНЛАЙН-ПЛАНЕРКИ ДЛЯ РАЗБОРА СЛОЖНОСТЕЙ И МОТИВАЦИИ

### 2. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ МИНИ-КОНСУЛЬТАЦИИ (15-20 МИНУТ)

- ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ КАЖДОГО СОТРУДНИКА ЗАДАТЬ ЛИЧНЫЕ ВОПРОСЫ В ФОРМАТЕ "ВОПРОС-ОТВЕТ"
- ПОМОЩЬ В РЕШЕНИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ С ПОМОЩЬЮ КОРРЕКЦИИ ПИТАНИЯ (НАПРИМЕР, ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ, ВЫСОКИЙ ХОЛЕСТЕРИН И ПР.)



## МОДУЛЬ 4: ПОДДЕРЖКА КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ

### 1. АУДИТ КОРПОРАТИВНОЙ СТОЛОВОЙ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО МЕНЮ

- АНАЛИЗ ТЕКУЩЕГО МЕНЮ НА ПРЕДМЕТ БАЛАНСА БЖУ, НАЛИЧИЯ ОВОЩЕЙ, ПОЛЕЗНЫХ ОПЦИЙ
- ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ РУКОВОДСТВУ КОМПАНИИ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО УЛУЧШЕНИЮ АССОРТИМЕНТА



### 2. РАЗРАБОТКА «ГАЙДА ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ В ОФИСЕ»

- PDF-БУКЛЕТ ИЛИ ПОСТЕР С ОСНОВНЫМИ ПРАВИЛАМИ, СПИСКОМ ПОЛЕЗНЫХ ПЕРЕКУСОВ, РЕЦЕПТАМИ
- ИНФОГРАФИКА "ИДЕАЛЬНАЯ ТАРЕЛКА СОТРУДНИКА"



# ЧТО ПОЛУЧИТ ВАША КОМПАНИЯ ПОСЛЕ ВНЕДРЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Q1

ПОВЫШЕНИЕ  
ПРОДУКТИВНОСТИ И  
КОНЦЕНТРАЦИИ  
СОТРУДНИКОВ ЗА СЧЕТ  
СТАБИЛЬНОГО УРОВНЯ  
ЭНЕРГИИ

Q2

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА  
И УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА,  
СТО ВЕДЕТ К УМЕРЬШЕНИЮ  
ЧИСЛА БОЛЬНИЧНЫХ

Q3

УСИЛЕНИЕ КОРПОРАТИВНОЙ  
КУЛЬТУРЫ И HR-БРЕНДА - ВЫ  
ДЕМОНСТРИРУЕТЕ  
НАСТОЯЩУЮ ЗАБОТУ О  
КОМАНДЕ

Q4

ФОРМИРОВАНИЕ У КОМАНДЫ  
ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК,  
КОТОРЫЕ ОСТАНУТСЯ С НИМИ  
НА ВСЮ ЖИЗНЬ

# ЭКСПЕРТИЗА

ВЕДЕНИЕ БЛОГА О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ  
ЗЕЛЕНАЯ ТАБЛЕТКА

АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА GREEN PILL  
ПЕРЕЗАГРУЗКА

ЭКСПЕРТИЗА В СМИ – «ЙОД», ИНТЕРВЬЮ





# НАТАЛЬЯ ДИВЕЕВА

+7 9690883555

DIVEEVA.NATALIA@MAIL.RU

TELEGRAM: @NATI\_DIVEEVA