

ΜΑΡΑΦΟΗ 5.5





МАРАФОН 5.5

Марафон 5,5 – комплексная онлайн программа, которая поможет сформировать здоровые привычки тем, кто живет с преддиабетом и сахарным диабетом 2 типа (без инсулинотерапии).

Всего за **5 недель** участники получают основу для формирования здоровых привычек, которые помогут избежать ухудшения состояния и серьезных осложнений, сохранить здоровье и красоту без излишних ограничений.



Программа подойдет для тех, кто только узнал о своей диагнозе и живет с ним уже продолжительное время.

Преимущества марафона



30 минут в день, которые сформируют новые полезные привычки на всю жизнь



Видео уроки и прямые эфиры с врачом **эндокринологом** на темы о диабете каждую неделю



Чат с врачами-кураторами, где можно получить ответ на любой вопрос, получить поддержку



Короткие **тренировки**, которые можно делать дома без дополнительного оборудования и поездок в зал



Видео уроки и прямые эфиры с **психологом** на волнующие темы каждую неделю



7 простых рецептов в неделю, разработанных нутрициологом

Механика марафона

1. Постановка индивидуальной **цели**
2. **Входное тестирование** для деления на группы (по физ. нагрузке, состоянию, сопутствующим заболеваниям)
3. **Врач-куратор для каждой группы** (до 30 чел), который помимо контроля выполнения заданий и консультаций выполняет роль мотиватора
4. **Видеоуроки** (20 минут, 3 раза в неделю) от экспертов марафона
5. **Индивидуальные задания** на каждый день для каждого участника
6. **Чек-листы и дневники диабета** с контролем заполнения от кураторов марафона
7. **Общий чат** с группой для обмена опытом по выполнению заданий и поддержка от участников марафона

Платформа
Get course

Продолжительность
марафона
5 недель

Участие
бесплатное

Эксперты марафона

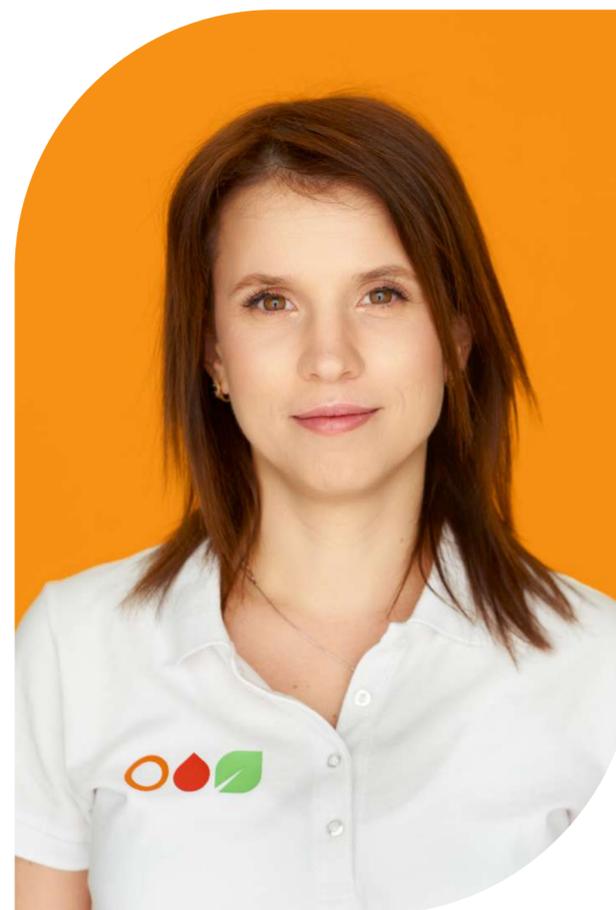


Евгения Патракеева

Врач эндокринолог с опытом работы более 18 лет

Видеоуроки:

1. Контроль состояния при преддиабете и сахарном диабете 2 типа
2. Физическая активность и ее влияние на организм
3. Принципы питания



Людмила Вовк

Нутрициолог,
врач репродуктолог

Прямые эфиры:

1. Мифы вокруг правильного питания
2. Разбор тарелок участников марафона

Эксперты марафона

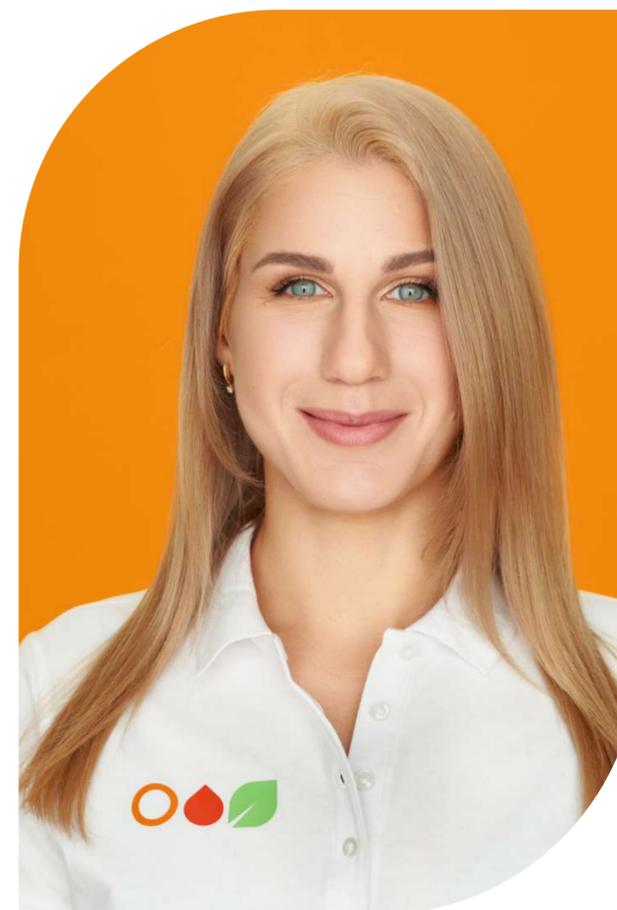


**Елена
Леонова**

Психолог-консультант

Прямые эфиры:

1. Профилактика выгорания при диабете
2. Психология питания
3. Нарушение пищевого поведения



**Маргарита
Атаян**

Тренер по фитнесу и бодибилдингу

Видео-тренировки:

Серия силовых и функциональных тренировок для людей, живущих с диабетом

О создателях проекта



**АКАДЕМИЯ
ДИАБЕТА**

В 2013 году был запущен социальный проект «Диабет в лицах» о сахарном диабете и жизни с ним. В рамках него была реализована серия уникальных социальных активностей по проблеме сахарного диабета. Сегодня инициатива включает мероприятия, направленные на практическую помощь пациентам с диабетом и их близким, улучшение качества компенсации заболевания.



**ДИАБЕТ
В ЛИЦАХ**

Социальный фотопроjekt призван привлечь внимание разных людей к проблеме сахарного диабета и посмотреть на эту тему под новым углом.