



# УОМ



Всероссийский конкурсный отбор проектов  
«Женщины за здоровое общество»

# WellLab

**Специальная номинация 5:** Лучший молодежный проект по сохранению здоровья

**Руководитель команды:** Граль Кристина Александровна,  
Исполнительный директор группы компаний IThub

РФ | Москва | 25. 04. 2025

# Актуальность и предпосылки проекта

### Контекст

К 2050 году население России сократится на 10 миллионов человек. В новом указе о национальных целях развития В. Путин поручил правительству разработать политику по увеличению продолжительности жизни до 81 года в России к 2036 году.

### Новизна проекта

Проект сочетает персонализированное управление здоровьем, цифровую инфраструктуру и образовательные треки для подготовки нового поколения IT специалистов, способных сохранять высокую энергию, эффективность и креативность в быстро меняющемся мире.

### Актуальность проекта

обусловлена высоким уровнем распространенности предотвратимых заболеваний среди подростков, значительным экономическим ущербом от их последствий и доказанной эффективностью превентивных мер, что соответствует национальным приоритетам в области сохранения здоровья молодого поколения.

**≤ 12%**  
подростков признаны здоровыми

\* Politsturm

**≥ 60%**  
с хроническими заболеваниями (болезни сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхательной, эндокринной, нервной систем системы, психические расстройства)

\* Коммерсант Vmeda

**19%**  
молодежи соблюдают нормы физической активности

\* ВЦИОМ

**62%**  
подростков хотят знать больше о здоровье

\*  
*Лабораторией городского благополучия и здоровья НИИ урбанистики и глобального образования МГПУ*

**35%**  
подросткам трудно придерживаться принципов здорового образа жизни из-за отсутствия интереса или понимания

\* МГПУ

**84,7%**  
родителей подтвердили максимальную значимость ценности здоровья и безопасности ребенка

\* опрос родителей московских школьников (Prizma)

**52,7%**  
россиян впервые услышали о превентивной медицине

**20,5%**  
связывают ее с поддержанием ЗОЖ

**21,4%**  
проходят мед.осмотры ежегодно

\* senatinform

# Проблемы, которые решает проект

- **Формирование культуры здоровьесбережения** (лишь 19% молодежи соблюдают норму физической активности, многие не пьют полезную воду, имеют неполноценный рацион питания, т.д)
- **Новые подходы решения проблем эпидемии вредных привычек** (13% подростков курят, каждый 4-й регулярно употребляет энергетики, сахар, что приводит к росту индекса окислительного стресса)
- **Снижение инвалидизации** (профилактика запущенных форм сколиоза, диабета, заболеваний сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхательной, эндокринной, нервной систем системы, др.)
- **Поддержка демографии** (здоровые подростки — основа репродуктивного потенциала страны. К 2025 году численность молодежи в России сократилась на  $\geq 27\%$  по сравнению с 2012 годом, что приводит к дефициту трудовых ресурсов и может ограничить экономический рост страны. Инвестиции в здоровье молодежи помогут сохранить и развить человеческий капитал)
- **Развитие IT и биотехнологий** для управления здоровьем и состоянием студента
- **Сохранение здоровья и благополучия студента / выпускника / молодого специалиста** в важный период после школы и до прихода к работодателю и/или старта предпринимательского проекта (семейные инвестиции в здоровье молодежи значительно ниже вложений в образование. Это указывает на необходимость повышения осведомленности родителей о важности здоровья как составляющей человеческого капитала)
- **Разумные инвестиции в здравоохранение и здоровьесбережение** (1 рубль профилактики экономит от 5 до 10 рублей на лечении, что говорит о высокой рентабельности превентивных мер по сравнению с затратами на лечение заболеваний. Преждевременная смертность и хронические заболевания обходятся экономике России в 15–24 трлн рублей ежегодно, что составляет около 4% ВВП. Эти потери связаны с сокращением трудоспособного населения и снижением производительности труда)



**Формирование новой культуры** и моды на превентивную заботу о здоровье среди подростков и молодежи IThub college в России.

**Проект** активный, реализуется в одной социальной группе, поэтапно: 1 этап 2025-2026 в Москве, 2 этап 2026-2027 в 15 регионах России ≥ 5 000 студентов IThub

## Цель

Создание устойчивой среды, системы, программ и продуктов для подростков и молодежи, обеспечивающих:

- Развитие культуры превентивной заботы о здоровье, долголетию и качестве жизни.
- Обеспечение целостного знания о системах организма, процессах и профилактике.
- Формирование субъектной позиции, self-компетенций, здоровых моделей поведения.
- Развитие потенциала студента: энергии, концентрации, работоспособности, стрессоустойчивости, конкурентоспособности как выпускника / специалиста.
- Формирование системы само- и взаимного управления здоровьем студентов на базе действующей LXP-платформы и здоровьесберегающей инфраструктуры колледжа, fitness/wellness/biohacking центров, партнеров превентивной медицины, работодателей.
- Сохранение и развитие количества и качества человеческого капитала, в том числе в ИТ-индустрии, креативной индустрии, экономике России.

## Задачи

1. Сформировать пул экспертов, партнеров и амбассадоров WellLab в IThub college.
2. Организовать форум-группы, клубы, школы здоровья и интегрировать расписание WellLab в LXP платформу.
3. Вовлечь студентов в мероприятия по активации культуры превентивной заботы (в т.ч. через игру «ЗОЖги себя»).
4. Разработать и внедрить цифровой паспорт здоровья студента на LXP; Индивидуальные стратегии управления здоровьем и качеством жизни (включая регулярные скрининги, диагностику состояний, своевременные меры профилактики, восстановления).
5. Интегрировать психологические практики, инструменты эмоционального интеллекта, телесной осознанности, стресс-менеджмента и развития когнитивных способностей с инфраструктурой колледжа и партнеров.
6. Сформировать у студентов устойчивые навыки, ЗОЖ-привычки, модели поведения, направленные на поддержание энергии, здоровья и профессиональной устойчивости.

# Суть проекта

**WellLab** - это «лаборатория» здоровья и долголетия, которая проводится в формате форум-групп, где студенты изучают организм как систему, учатся управлять своим состоянием, превентивно заботиться о здоровье и долголетию.

## Мероприятия

- Проведение набора и обучения амбассадоров WellLab.
- Запуск стартовой серии форум-групп, клубов школы здоровья (акватерапия, сахар, кишечник, др.), челленджи в формате геймификации.
- Отработка ЗОЖ запросов в рамках игры «ЗОЖги себя», организация оздоровительных квестов, марафонов, челленджей.
- Проведение лекций, тренингов, мастер-классов по эмоциональному интеллекту, стресс-менеджменту, биохакингу.
- Техническая разработка и тестирование цифрового паспорта здоровья студента / аватара / peer-to-peer обучение на базе LXP / индивидуальные стратегии управления здоровьем, энергией, стрессом / создание цифровых продуктов (чек-листы здоровья, трекары привычек, обучающие модули, интерактивные гайды).
- Расширение базы партнеров и развитие инфраструктуры здоровья (чекапы, трекары, вода, питание, воздух, активный образ жизни, fitness/wellness/ biohacking центры, партнеры превентивной медицины) для студентов.

## Ключевые метрики

- Количество студентов, зарегистрированных в WellLab LXP.
- Количество отзывов студентов, родителей о формировании у студентов привычек осознанного управления своим здоровьем.
- Количество конкурентоспособных портфолио выпускников, включающих активный цифровой паспорт здоровья.
- Рост self-care-компетенций, уровня энергии, среднее улучшение показателей здоровья и привычек по самооценке, по результатам диагностики (ангиоскан, биоимпенданс, др.)
- Процент студентов, участвующих в здоровьеориентированных мероприятиях.
- Снижение индекса стресса, риска профессионального выгорания на старте карьеры.
- Количество стажировок и карьерных предложений для выпускников.
- Уровень удовлетворенности работодателей качеством подготовки выпускников.
- Укрепление имиджа колледжа как лидера в области современного здоровья и карьеры.

## Ресурсы

- Партнерские соглашения, программы развития self-care; экспертная команда по превентивной медицине, нутрициологии, H2O терапии, хелскоучингу, методологии, IT-разработке (~ 1 млн. р.)
- Инфраструктура WellLab, в тч. wellness / гидратация / питание (~ 1 млн. р.)
- Сервисы LXP для трекинга здоровья, управления состоянием, онлайн-обучения (~ 500 тыс. р.)
- Маркетинг, продвижение, вовлечение, сопровождение WellLab (~ 500 тыс. р.)

Клиники превентивной медицины

 КЛИНИКА ПРОФЕССОРА КАЛИНЧЕНКО

 Grand Clinic  
СЕТЬ КЛИНИК ИММУНОРЕАБИЛИТАЦИИ ПРЕВЕНТИВНОЙ И КРИОМЕДИЦИНЫ

# Целевая аудитория

**WellLab**

**Студенты** 15–25 лет  
интересующиеся IT, self-care,  
биохакингом, карьерой  
Гендерное соотношение:  
м ~ 60%, ж: ~ 40%



+ Родители 35–55 лет  
со средним и высоким уровнем  
дохода, заинтересованные в  
устойчивом здоровье и  
образовании детей



+ Эксперты, педагоги, работодатели  
25–65 лет, участвующие в системе  
управления здоровьем и  
благополучием студентов,  
выпускников, молодых  
специалистов

# Мероприятия 2025-2026

WellLab

Форум-группа #1  
(старт сообщества)

Мини-ретрит  
«Разум Душа Тело»

Онлайн-практикум  
осознанности

Форум-группа #2-8  
(активация ЗОЖ привычек)

(+ масштабирование лучших практик 2026-2027)

## Эмоциональный интеллект, стресс и ментальное здоровье

1 раз в месяц

**Цель:** организация объединяющего пространства, формирование сообщества

**Задачи:**

1. Формирование навыка Открытого диалога
2. Формирование осознанной позиции эффективной коммуникации
3. Адаптация студентов к жизни в Колледже
4. Формирование активной лидерской позиции у студентов

**Результаты:** подготовлено 30 модераторов и 170 участников групп

**Чему научились студенты:** выявлено через опрос участников

- «Не Душить» Своим Контролем Понимать разницу возрастных процессов
- Развила восприятие своих чувств и эмоций
- Ответственность и характер «не сливаться»
- Как правильно себя поставить и презентовать
- Прокачала роль руководителя
- Научилась работать со своими тревожными мыслями

1 раз в месяц

**Цель:** знакомство с практиками осознанности

**Задачи:**

1. Помочь команде перезагрузиться и расслабить свою нервную систему
2. Показать практики и способы для регуляции своего состояния
3. Развить критического мышления
4. Увеличить понимание себя, своих эмоций, мыслей

**Результаты:** 40 участников

**Чему научились студенты:** выявлено через опрос участников

- Снимать состояние тревожности и беспокойства
- Обретение состояния «здесь и сейчас»
- Практики наполнения энергией

1 раз в неделю

**Цель:** развитие эмоционального самоконтроля

**Задачи:**

1. Улучшить самочувствие
2. Снизить напряжение
3. Улучшить работу когнитивных способностей и креативности
4. Обучить техникам саморегуляции

**Результаты:** 100 участников

**Чему научились студенты:** выявлено через опрос участников

- Научились расслаблению и ясности в моменте
- Улучшили взаимоотношения в коллективе
- Научились справляться с напряжением

**Диагностика «до»**  
(опросы / чек-ап / мониторинг состояния)

10Р профилактика

«ЗОЖги себя» / H2Oсознанность / Дыхание / Сон / Солнце и свет

Физическая активность и восстановление

Гаджеты, трекеры и biohacking

Вредные привычки

Баланс учебы и жизни / Digital wellbeing

Energy-менеджмент и карьерное развитие

**Диагностика «после»**  
(опросы / чек-ап / мониторинг состояния)

# Тематический план

## #1. Эмоциональный интеллект, стресс и ментальное здоровье

- Эмоциональный интеллект: саморегуляция и эмпатия
- Стресс и тревожность: практики самопомощи и поддержка
- Mindfulness и медитация: что работает для студентов
- Отношения и взаимодействие: как быть в ресурсе в коммуникации

## #2. 10P профилактика: современные подходы к поддержанию здоровья

- Personalized – Индивидуализация подходов, создание личного паспорта здоровья
- Precision – Точные методы диагностики и биомониторинга
- Predictive – Выявление рисков и прогнозирование заболеваний
- Preventive – Ранняя профилактика, до появления симптомов
- Participatory – Активное участие студента в управлении своим здоровьем
- Partnered – Сотрудничество между студентами, родителями, врачами, экспертами превентивной медицины
- Positive – Повышение качества жизни, акцент на ресурсы, а не только риски
- Psychological – Учёт психоэмоционального состояния и индивидуальных особенностей
- Planetary – Влияние экологических факторов, устойчивый образ жизни
- Persistent – Постоянная поддержка, отслеживание динамики здоровья

## #3. «ЗОЖги себя»\* / Режим питания и питья / Дыхание / Сон / Свет

- Рациональное питание: микро- и макронутриенты, режим
- Питьевой режим: роль воды в жизнедеятельности
- Осознанное дыхание и дыхательные практики
- Гигиена сна и циркадные ритмы
- Световая гигиена и влияние природы на самочувствие

## #4. Физическая активность и Н2 восстановление

- Доступные виды физической активности: от прогулок до функционального тренинга
- Йога, пилатес, растяжка и практики тела
- Методы восстановления: отдых, баня, массаж, Н2 дыхание
- Как формировать привычку к движению без давления

## #5. Гаджеты, трекеры и biohacking

- Health-гаджеты: плюсы, минусы, выбор по цели
- Самотрекинг: как анализировать сон, питание, активность
- Biohacking: реальные кейсы и научный подход
- Приложения для ЗОЖ: сравнение, рекомендации, отзывы

## #6. Вредные привычки

- Почему формируются привычки: физиология и психология
- Сахар, кофеин, энергетики: умеренность и альтернатива
- Алкоголь, табак, наркотики: реальные риски и давление среды
- Техники замены и выхода из зависимости

## #7. Баланс учебы и жизни / Digital wellbeing

- Умный тайм-менеджмент: техники и личные системы
- Цифровая гигиена: чистка инфополя, режимы offline
- Фокус и внимание: как тренировать концентрацию
- Digital detox: эксперименты и выводы

## #8. Energy-менеджмент и карьерное развитие

- Личный энергетический цикл: пики и спады продуктивности
- Профилактика выгорания: early-stage подходы
- Совмещение учёбы, работы, личной жизни
- Восстановление энергии: стратегии recharge и ресурсные точки

# \* Игра «ЗОЖги себя!»

Игра одобрена экспертами Университета образовательной медицины

- Оффлайн и онлайн версии игры
- 1000+ человек уже играли в игру
- 12 тем для обсуждения
- 38 уникальных колод с заданиями и метафорическими картами
- 700+ карточек с уникальными заданиями
- 120 кристаллов здоровья разного цвета
- Тарелка как учебное пособие
- 14 фокусов внимания человека, программа «Человек-система»

## Запросы на игру

Получить техники работы со стрессом

Начать правильно питаться

Начать здоровый образ жизни

Выяснить как сбалансировать свою тарелку, чтобы еда давала энергию и хорошее самочувствие

Меньше болеть

Наладить сон

Найти баланс работы и отдыха

Начать заботиться о себе

Снизить/набрать вес

Похудеть с пользой для здоровья

Какие витамины мне нужны

Начать заниматься фитнесом

Долго оставаться молодым и активным

Избавиться от хронической усталости

Отказаться от сладкого

Выявить свои дефициты витаминов и минералов и узнать, как их восполнять при помощи продуктов питания

Дефициты каких витаминов и минералов у меня есть

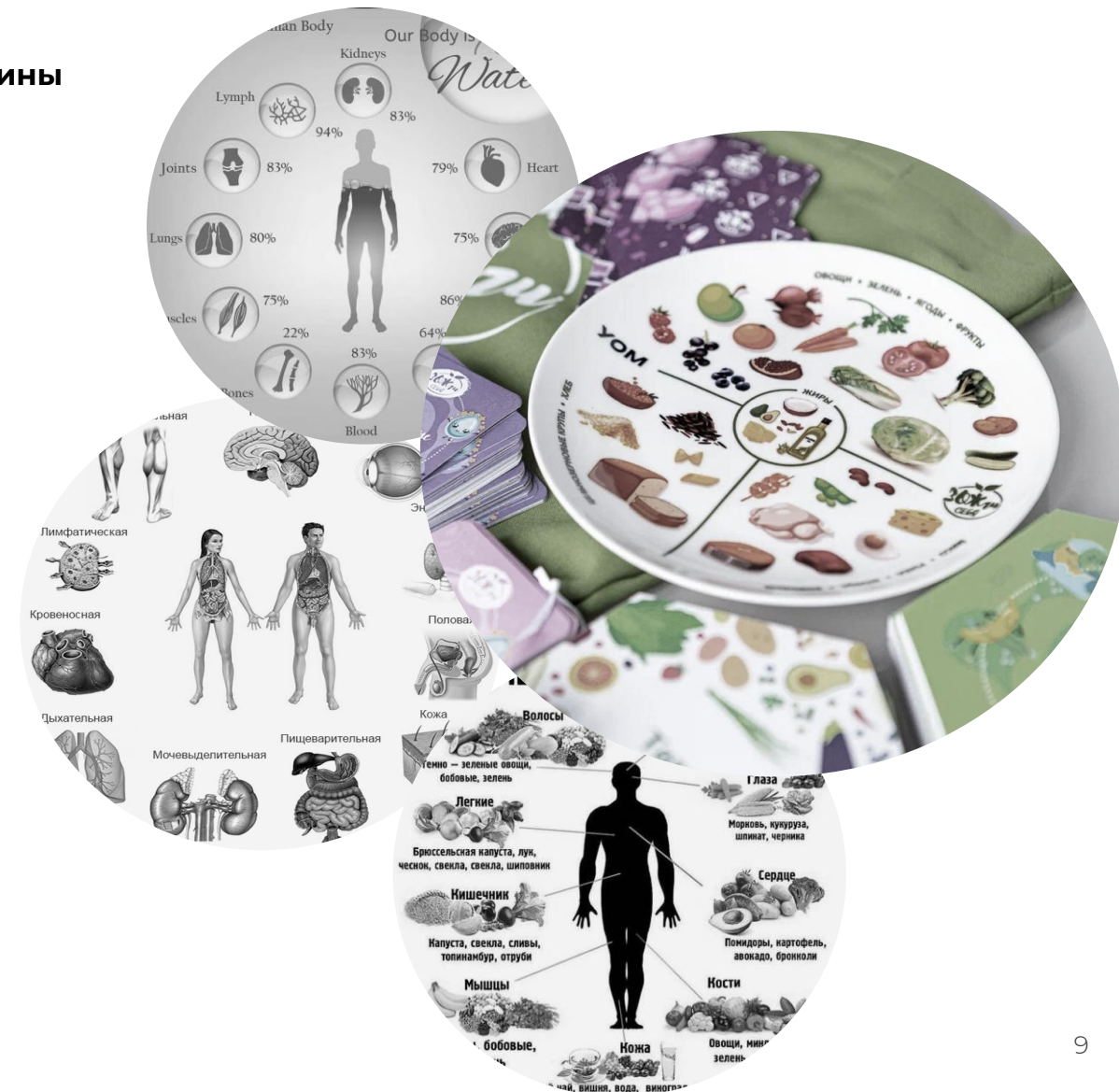
Научиться питаться правильно, вкусно и полезно

Получить техники работы со стрессом

Уменьшить стресс в жизни

Наладить питьевой режим

Обнаружить, какие именно препятствия/установки мешают в реализации цели/запроса



# Образ результата проекта

**WellLab**

**WellLab**  
в IThub в Москве  
(2025-2026),  
в 15 колледжах  
в регионах РФ  
(2026-2027)

**5 000+**  
охват студентов  
в WellLab LXP  
по итогу  
проекта

**1000+**  
портфолио с  
цифровыми  
паспортами  
здоровья

**30+**  
мероприятий  
**WellLab**  
офлайн и онлайн  
в год

**+ 20%**  
повышена  
вовлеченность  
студентов,  
участвующих в  
здоровье-  
ориентированных  
ивентах

**- 25%**  
снижен уровень  
стресса и  
пропусков  
по болезни  
/ улучшение  
здоровья

**+ 0.5-1 п.**  
улучшена  
успеваемость

**+ 20%**  
рост фокуса и  
концентрации по  
итогам опросов

\* Повышение HR-бренда колледжа у студентов и работодателей как института, заботящегося о здоровье студентов, будущих IT-специалистов

# Команда проекта

## Руководители проекта



**Граль Кристина Александровна**

г. Москва  
Исполнительный директор группы компаний IThub, эксперт по образовательным трансформациям  
@KrisGral



**Дремучева Ирина Евгеньевна**

г. Москва  
Со-основатель проекта #NagomiFlow, эксперт по образовательному маркетингу (Сириус, Росатом, IThub)  
@Nagomi\_Flow

## Ключевые члены команды



**Зайцева Юлия Сергеевна**

г. Челябинск  
Клинический нутрициолог, health-коуч, соавтор игры «ЗОЖги себя», член МАПОМ, практик с 2021 года  
@zaytseva\_healthcoach



**Габбасова Надежда Николаевна**

г. Челябинск  
Клинический нутрициолог, health-коуч, соавтор игры «ЗОЖги себя», член МАПОМ, опыт ведения 500+ клиентов  
@gabbasovanadya



**Даниелян Шаганэ Самвеловна**

г. Москва  
Профориентолог, эксперт по работе с молодыми талантами (Росатом, РЖД, Аптеки 36.6)  
@Shagulya

# Приложения

# Модель образования и развития Человека

ЭТАПЫ



ШКОЛА



КОЛЛЕДЖ



ВУЗ



КОРПОРАЦИЯ / БИЗНЕС / ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО

ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-КАРЬЕРНАЯ ТРАЕКТОРИЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ



**ТРАЕКТОРИЯ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ**  
: Формирование физически и ментально здоровой, счастливой, осознанной личности, способной заботиться о себе (self skills) и окружающем мире (impact)

**ТРАЕКТОРИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**  
: Обеспечение человека знаниями, умениями и навыками, которые соответствуют требованиям современного и будущего мира

**ТРАЕКТОРИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**  
: Формирование профессиональных компетенций, hard & soft skills, необходимых для успешной карьеры в современном мире

ШКОЛА	КОЛЛЕДЖ	ВУЗ	КОРПОРАЦИЯ / БИЗНЕС / ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО
<p><b>WellLab &amp; Физическое здоровье</b> основы здорового образа жизни (правильное питание, питание, дыхание, сон, физическая активность), превентивная забота о здоровье, базовые знания о поихосоматике, профилактика заболеваний, ...</p> <p><b>Ментальное здоровье</b> эмоциональный интеллект (управление эмоциями, эмпатия), навыки саморегуляции (правильное мышление, медитация, дыхательные практики), профилактика стресса, ...</p> <p><b>Ценности и культура</b> формирование духовного содержания, культурного и этического мышления, целостной картины мира, эко сознания, ...</p> <p><b>Личностное развитие</b> развитие самооценки, уверенности в себе, навыков постановки целей, ...</p> <p><b>Культура счастья</b> понимание концепции счастья, баланса / динамического равновесия между внутренними и внешними факторами, ...</p>	<p><b>WellLab &amp; Физическое здоровье</b> продолжение формирования здорового образа жизни, изучение взаимосвязи между телом и разумом, ...</p> <p><b>Ментальное здоровье</b> углубление в психологию личности, развитие устойчивости к стрессу, навыков работы с выгоранием, ...</p> <p><b>Личностная осознанность</b> формирование долгосрочных целей в жизни, изучение философии счастья и благополучия, ...</p> <p><b>Адаптация и социальные связи</b> навыки построения здоровых отношений (друзья и профессиональных); развитие толерантности и уважения к другим, ...</p> <p><b>Углубленные академические и профессиональные знания</b> специализация в выбранной области (напрямом, биотехнологии, искусственный интеллект), ...</p> <p><b>Проектное обучение</b> практическое освоение значимых через проекты, ...</p> <p><b>Глобальное мышление</b> изучение мировых трендов (устойчивое развитие, инновации), ...</p> <p><b>Цифровые навыки</b> работа с большими данными, искусственным интеллектом, новыми технологиями, ...</p>	<p><b>WellLab &amp; Физическое и ментальное долголетие</b> углубленное изучение превентивной интегративной / холистической персонализированной медицины, осознанного образа жизни, ...</p> <p><b>Осознанность</b> практики mindfulness для управления вниманием и концентрацией, ...</p> <p><b>Культура благополучия</b> разработка индивидуальной стратегии достижения баланса / динамического равновесия / гармонии, счастья, ...</p> <p><b>Междисциплинарные программы</b> интеграция нескольких областей знаний для решения комплексных задач, ...</p> <p><b>Исследовательские проекты</b> участие в реальных научных или прикладных исследованиях, дипломное проектирование, ...</p> <p><b>Гибкость обучения</b> возможность выбора индивидуального траектория образования (онлайн/офлайн курсы, стажировки), ...</p> <p><b>Профессиональные компетенции</b> глубокое освоение hard skills в выбранной профессии, ...</p> <p><b>Бизнес-навыки</b> управление проектами, предпринимательство, благотворительность, ...</p> <p><b>Сетевые связи</b> создание профессионального сообщества через участие в конференциях и форумах, ...</p>	<p><b>WellLab &amp; Управление системой здоровья, долголетия</b> интеграция здоровых привычек в повседневную жизнь / ЭОЖ (до 75% профилактическое медицинское сопровождение (от 15%) при особых состояниях, ...</p> <p><b>Ментальная устойчивость</b> навыки адаптации к изменениям и неопределенности, ...</p> <p><b>Культура счастья</b> формирование баланса / динамического равновесия между карьерой и личной жизнью, ...</p> <p><b>Онбординг и непрерывное обучение   LLL</b> постоянное обновление знаний через курсы повышения квалификации, T-shaped people, ...</p> <p><b>Адаптация к новым технологиям</b> быстрое освоение новых инструментов и методов работы, ...</p> <p><b>Глобальная коммуникация</b> владение несколькими языками, умение работать в мультикультурной среде, ...</p> <p><b>Развитие лидерства и командной работы</b> завоевание лидера, навыки управления командой и проектами, ...</p> <p><b>Иновационное мышление</b> участие в разработке новых продуктов и решений, ...</p> <p><b>Этика и ответственность</b> принятие осознанных решений с учетом влияния на общество и окружающую среду, ...</p>

**WellLab Зачем?**  
**ОТ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА - К УСТОЙЧИВОМУ РАЗВИТИЮ ОБЩЕСТВА.**

**\*ЧЕЛОВЕК МИРА — ЭТО:**

- \*Физически и ментально здоровая личность с высоким уровнем осознанности.
- \*Человек с глубокими знаниями о мире и актуальными навыками для работы в любой сфере.
- \*Успешный профессионал с развитыми hard soft skills, способный адаптироваться к изменениям рынка (в т.ч. труда).
- \*Ответственный гражданин мира с уважением к другим культурам и природным ресурсам.
- \*Счастливый человек с высоким уровнем благополучия и гармонии в жизни.

Игра – ведущий вид деятельности на ступенях развития Человека



# 14 фокусов внимания Человека

~ динамическое равновесие

## РАБОТА / БИЗНЕС

Карьера / Стратегия / Образовательная и карьерная траектория /  
Профессиональное развитие / Профессии / Деловые роли / Компетенции / Команда /  
Проекты / Процессы / Результаты / Счастье в деятельности / ...

## ЗДОРОВЬЕ / СРЕДА ОБИТАНИЯ / КАЧЕСТВО ЖИЗНИ / ДОЛГОЛЕТИЕ

Вода (с протонами H<sub>2</sub>) / Воздух / Дыхание (H<sub>2</sub>) / Питание + добавки / Голодание /  
Сон / Солнечный свет / Спорт / Секс / Энергия / Информация / Эмоции / ...

## НАСТАВНИКИ /

Коллеги / Учителя / Менторы / Коучи / ...

## РЕПУТАЦИЯ /

Слава / Признание / Награды / ...

## ФИНАНСЫ /

Капитал / Сбережение /  
Наследие / Богатство / Деньги / Уровень  
жизни / Безопасность / Стабильность / ...

## СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ /

Благотворительность / Забота о  
других / ...

## УВЛЕЧЕНИЯ /

Творчество / Искусство / Хобби / Новые  
начинания / Новые открытия / ...

## ОТДЫХ /

Путешествия / Отпуск / Свободное время /  
Otium / Развлечения / Помощники / ...

**ДРУЗЬЯ** / Окружение / Общение /  
Сообщества / Соц. среда / ...

## БАЛАНС / ДИНАМИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ /

Гармония / Ресурсность / Ритуалы и практики /  
Вдохновение / Интуиция / Духовность / Вера / ...

## САМОРАЗВИТИЕ / Личностный рост / Призвание /

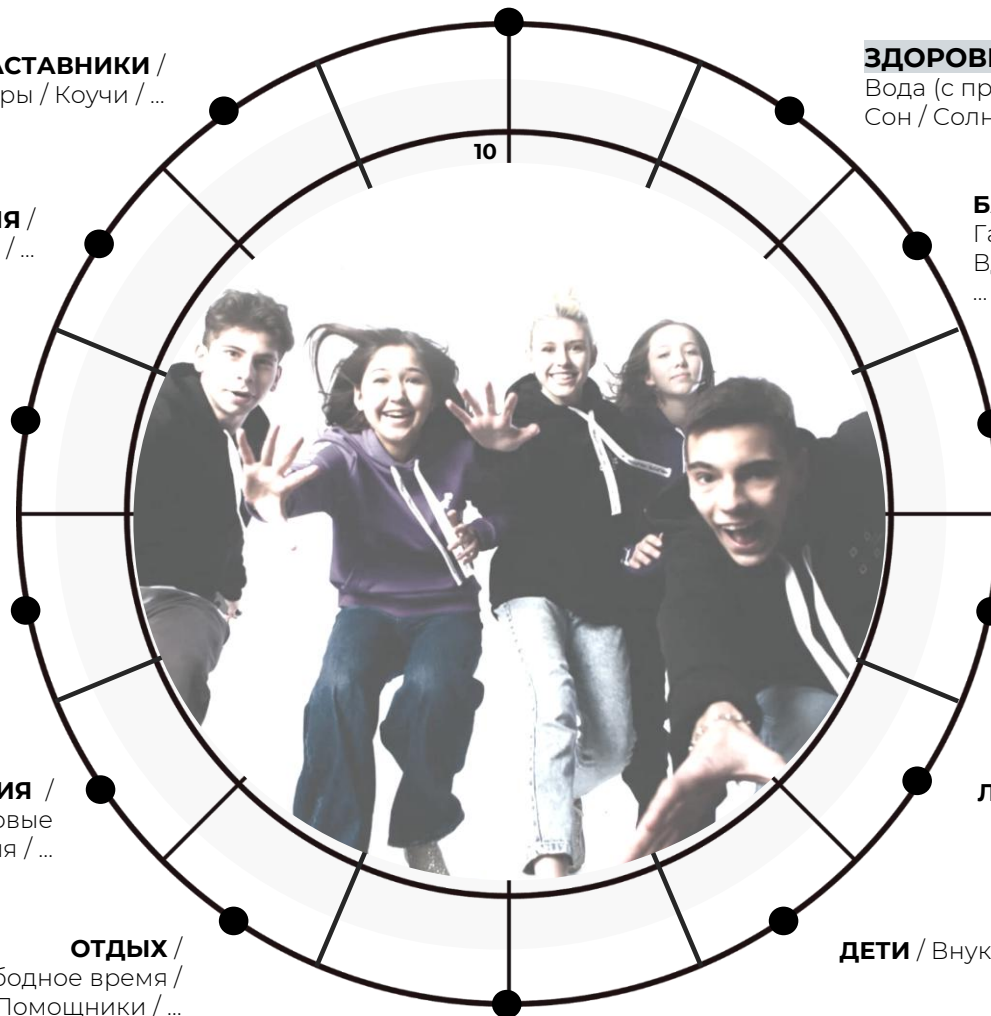
Предназначение / Самореализация / Образование /  
Знания, умения, навыки / Курсы / Книги / Фильмы /  
Каналы / Игры / ...

## СЕМЬЯ / Род / Дом / Пространство /

Обстановка / Ремонт / Быт / ...

## ЛЮБОВЬ / Романтика / Отношения / Брак / ...

**ДЕТИ** / Внуки / Домашние питомцы / ...



# Профилактика

## БАЛАНС РАБОТЫ / УЧЕБЫ / ХОББИ / ОТДЫХА

Найти смыслы, предназначение / баланс проф.развития и личного / здоровья / икигай / нагоми / состояние потока

## 10-Р МЕДИЦИНА / СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА

Превентивное персонализированное управление системой здоровья, долголетия / скрининги / Управлять системой, подсистемами организма / процессами / программами старения?

## EI / УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ / ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ДР / ГАРМОНИЯ / ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Уменьшить стресс в жизни  
Получить техники работы со стрессом  
Обнаружить, какие установки/препятствия мешают в реализации цели / запроса на ЗОЖ

## DIGITAL DETOX / ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ / САХАР / ТАБАК / АЛКОГОЛЬ / НАРКОТИКИ

Узнать методы защиты / цифровая безопасность / способы избавления от зависимостей

## APP / HEALTH ТРЕКЕРЫ / WELLNESS ГАДЖЕТЫ

Узнать о новинках / практике применения / спецусловия для покупки

## КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И ДОЛГОЛЕТИЕ

120 полезных привычек до 120 лет / Режим / Как долго оставаться в сознании, здоровым, активным  
Избавиться от хронической усталости

## БЕЗ ОСОБЫХ СОСТОЯНИЙ / БОЛЕЗНЕЙ / ВРАЧЕЙ / БОЛЬНИЧНЫХ / ЛЕКАРСТВ

Гигиена и средства ухода / Меньше болеть / какие болезни (по возрастам / популярности) / какие врачи / типы рецептурных и безрецептурных препаратов / проверка качества /

Наладить сон / дневной микро сон (в т.ч. капсулы сна в колледже / вузе / офисе) / глубокий ночной сон

## ГИДРАТАЦИЯ / ВОДА

Научиться пить правильную обогащенную воду (Ph / ОВП) / наладить питьевой режим

## ПИТАНИЕ / ГОЛОДАНИЕ / ДОБАВКИ

Научиться готовить, питаться правильно, вкусно, полезно  
Отказаться от сладкого  
Выяснить как сбалансировать свою тарелку, чтобы еда давала энергию и хорошее самочувствие

Выявить свои дефициты витаминов и минералов, узнать как их восполнять при помощи продуктов питания  
Какие витамины мне нужны

## ДЫХАНИЕ / ВОЗДУХ

Узнать об очищении воздуха / ароматерапии / водородных ингаляциях

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ / СПОРТ / ЙОГА / МАССАЖ / СЕКС

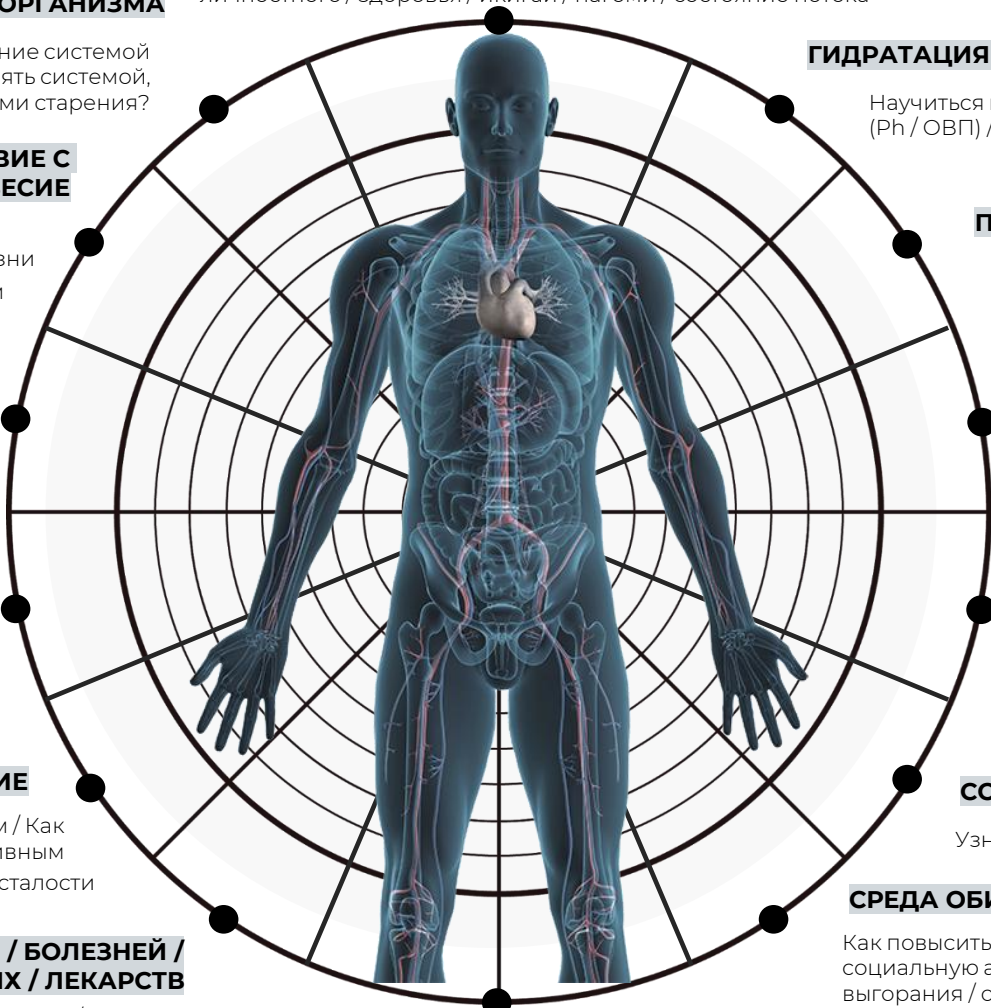
Начать вести здоровый образ жизни  
Начать заниматься фитнесом  
Осознанность, медитации, телесные практики  
Начать заботиться о себе  
Начать делать массаж / гидромассаж / водородные ванны  
Похудеть с пользой для здоровья  
Снизить / набрать вес

## СОЛНЦЕ / СВЕТ

Узнать об эффектах / лампах

## СРЕДА ОБИТАНИЯ / ОФИС / ДОМ / ДАЧА

Как повысить работоспособность и концентрацию / когнитивные функции и социальную активность сотрудников / снизить уровень стресса и эмоционального выгорания / обогатить соцпакет, ДМС программы / Как обеспечить восстановление от работы дома / на даче / хюгге / экоборка / утилизация мусора / забота о планете



СОН

15

# Человек - система

## ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА

гипоталамус, гипофиз, шишковидная железа, щитовидная железа, паращитовидные железы и надпочечники железы, яичники и яички = связь внутри организма с помощью гормонов, вырабатываемых эндокринными железами

## МИКРОБИОМ

это совокупность всех микробов, населяющих организм человека (бактерии, археи, грибы, протисты и вирусы), включая такие его участки, как кожа, молочные железы, половые органы, лёгкие, слизистые оболочки, биологические жидкости, желчевыводящие пути и желудочно-кишечный тракт.

## ИМУННАЯ СИСТЕМА

система биологических структур и процессов организма, обеспечивающая его защиту от инфекций, токсинов и злокачественных клеток

## ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

лимфа, лимфатические узлы, лимфатические сосуды, миндалины, селезенка и тимус = возвращает лимфу в кровоток, способствует иммунному ответу, образует лейкоциты

## ПОКРОВНАЯ СИСТЕМА

Кожа, Волосы, экзокринные железы, Жирные и ногти = внешняя защита тела и терморегуляция

## МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА

скелетные мышцы, гладкие мышцы и сердечная мышца = движение тела, выработка тепла

## СКЕЛЕТНАЯ СИСТЕМА

кости, хрящ, связки и сухожилия = структурная поддержка и защита, производство клеток крови

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА /

- это совокупность всех структур энергии в нашем энергетическом поле. Каждая обладает определенной формой (анатомией) и функцией (физиологией). Энергия человека — это невидимая сила, которая заставляет взаимодействовать между собой элементарные частицы, органы и системы организма. Она собирает и удерживает элементарные части в едином целом.

## РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

размножение, для производства потомства необходимы репродуктивные органы

## СИСТЕМА КРОВООБРАЩЕНИЯ

Сердечно-сосудистая система кровь, сердце, артерии, вены и капилляры = циркулирует кровь для транспортировки питательных веществ, отходов, гормонов, O<sub>2</sub>, CO<sub>2</sub> и помогает поддерживать pH и температуру

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

нос, рот, придаточные пазухи носа, глотка, гортань, трахея, бронхи, легкие и грудная диафрагма = дыхание: обмен кислородом и углекислым газом

## ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

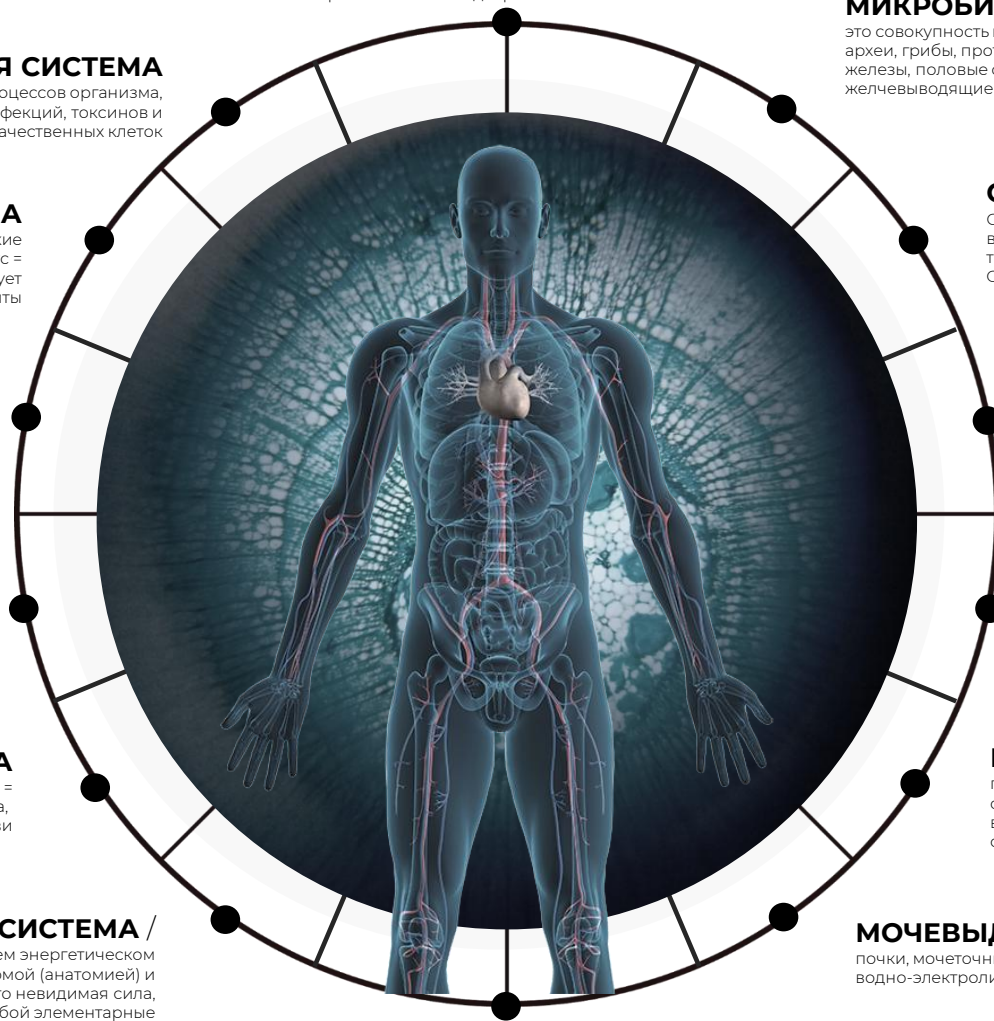
зубы, язык, слюнные железы, пищевод, желудок, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, тонкий кишечник, толстый кишечник, прямая кишка и задний проход = пищеварение: расщепление и усвоение питательных веществ, выведение твердых отходов пищи

## НЕРВНАЯ СИСТЕМА

головной, спинной мозг, нервы, органы чувств и следующие сенсорные системы (нервные подсистемы): зрительная система, обонятельная система, вкус (вкусовая система) и слух (слуховая система) = воспринимает и обрабатывает информацию, контролируя деятельность организм

## МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

почки, мочеточники, мочевого пузырь и мочеиспускательный канал = поддерживайте водно-электролитный баланс, очищайте кровь и выводите жидкие отходы (мочу)



**Вместе  
мы можем больше**

#IThubcollege #NagomiFlow #УОМ #ЗОЖгиСебя  
#ПревентивнаяМедицинаИПрофилактика