

Конкурсный отбор «Женщины за здоровое общество» -
2026

**Цифровая междисциплинарная
программа коррекции массы тела
"Ясность"**

Автор: Александра Демкина, АНО «Созвездие», директор



СОЗВЕЗДИЕ

Ожирение — вызов национальной безопасности и качеству жизни

- ♦ **Медицинский аспект:** значимый фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.
- ♦ **Стратегическая цель:** реализация национального проекта «Продолжительная и активная жизнь».
- ♦ **Проблема диет:** традиционные ограничения не учитывают психологию, ведут к рецидивам (эффект «йо-йо») и чувству вины.
- ♦ **Запрос аудитории:** женщины нуждаются в гибких стратегиях, совместимых с карьерой и семьей.



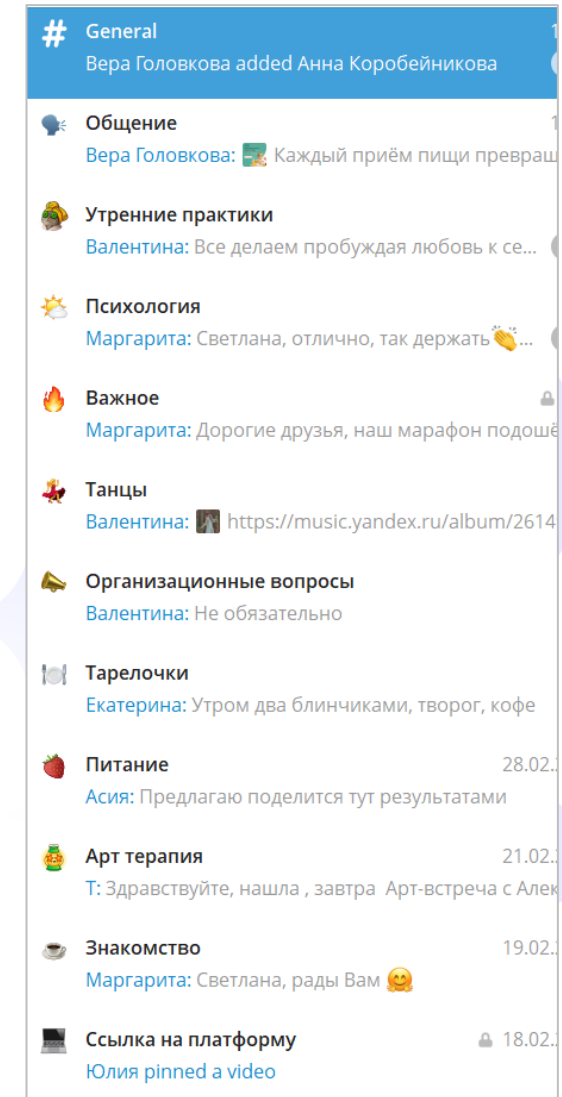
От «транзиторных диет» к системной осознанности

- ✦ **Суть:** формирование устойчивых поведенческих паттернов без жестких ограничений и принуждения.
- ✦ **Междисциплинарность:** синергия усилий диетолога, психолога, нутрициолога и кардиолога.
- ✦ **Фокус:** восстановление сигналов голода и насыщения, управление эмоциональным перееданием.
- ✦ **Принцип:** «регулярность важнее перфекционизма»



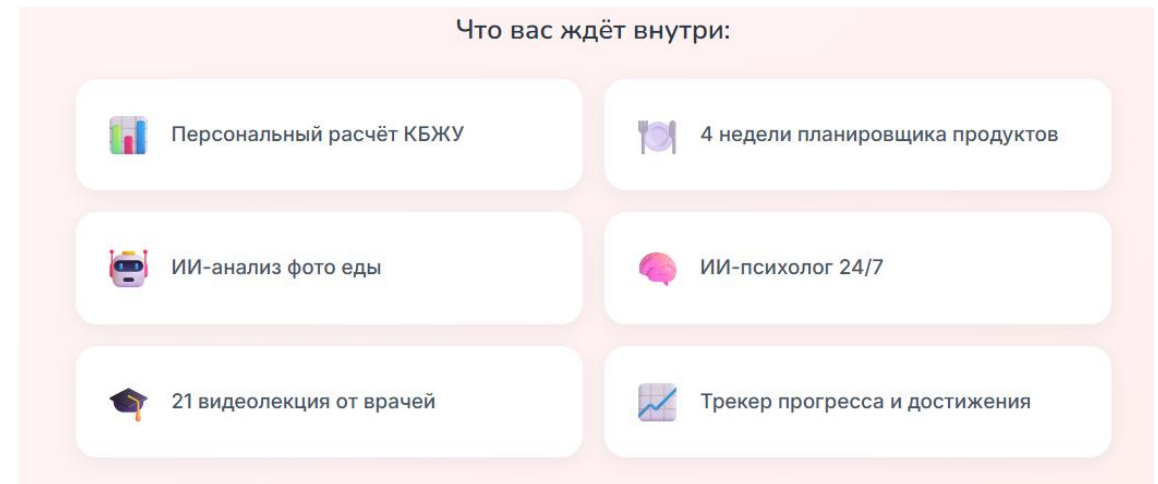
Онлайн-программа «Ясность» (I этап)

- ❖ **Модуль 1 (1–7 дни): диагностика.**
Идентификация маркеров голода и ведение цифрового дневника.
- ❖ **Модуль 2 (8–15 дни): коррекция.** Работа с психологическими барьерами и стратегиями стресс-менеджмента.
- ❖ **Модуль 3 (16–21 дни): консолидация.**
Адаптация системы питания под жизненный контекст и долгосрочное планирование.



Цифровая трансформация – мобильное приложение (II этап)

- ✦ **ИИ-анализ:** распознавание нутриентного состава пищи по фотографии.
- ✦ **ИИ-психолог:** круглосуточная поддержка в моменты эмоционального напряжения.
- ✦ **Персонализация:** умный планировщик продуктов и расчет КБЖУ.
- ✦ **Геймификация:** трекер прогресса для поддержания долгосрочной мотивации.



Команда проекта



Александра Демкина – к.м.н., врач-кардиолог (методологическое обеспечение)



Валентина Савельева – к.м.н., врач-кардиолог, терапевт, психолог-консультант, тренер адаптивной йоги



Асият Байчорова – врач-диетолог, специалист в области ЛФК и спортивного питания более 9 лет



Маргарита Лифшиц – терапевт, врач-диетолог, практикующий психолог, в том числе с нарушениями пищевого поведения и коррекции веса



Социальный эффект и масштабирование

Построение здорового общества через благополучие женщины

- ◆ **Индивидуальный уровень:** снижение рисков алиментарно-зависимых заболеваний.
- ◆ **Семейный уровень:** женщина как транслятор ценностей ЗОЖ для детей и близких.
- ◆ **Системный уровень:** создание воспроизводимой цифровой модели профилактики ожирения на национальном уровне.



Необходимая поддержка и будущее проекта

- ✦ **Информационное сопровождение:** охват широкой аудитории через СМИ и НКО.
- ✦ **Клиническая верификация:** масштабное исследование эффективности на больших выборках.
- ✦ **Техническое развитие:** финализация разработки цифровой платформы и интеграция с носимыми устройствами.
- ✦ **Внедрение:** запуск корпоративных программ well-being для женщин-профессионалов.

