



ЕШЬ БЕЗ КОНТЕНТА



СТУДЕНТ: СУХАЧЕВА ДАРЬЯ

РПП имеют самый высокий риск
смертности среди всех психических
заболеваний

20%

Каждые **62** минуты в мире кто-то
умирает вследствие РПП

ЦИФРЫ

Нервная анорексия занимает **3** место среди самых
распространенных заболеваний у подростков

Количество детей до 12 лет, стационарированных в
госпитали в связи с РПП, возросло на **119%** за
последние 10 лет.



ПРОБЛЕМА

**На рынке отсутствует качественный информирующий и
вводящий в осознанность сервис, где люди могли бы
комфортно менять свою жизнь**



В РАМКАХ ПРОЕКТА

Осознанные рецепты

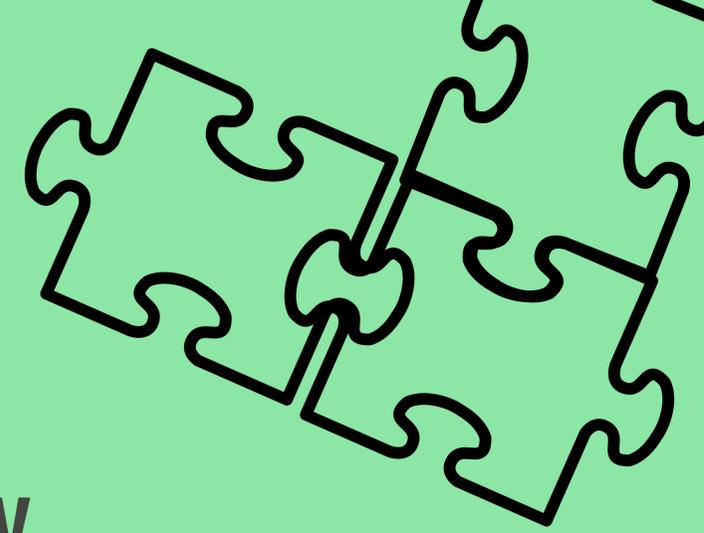
Информирующий
лендинг

Чек-лист осознанности

Концепт приложения

Социологическое
исследование

YouTube канал с серией
видеороликов



4%

Опрошенных людей принимают пищу, не отвлекаясь на другие дела, телевизор, книгу или соц.сети

67%

Опрошенных респондентов считают, что существует “правильная” “неправильная” еда.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

ЛЕНДИНГ

ЕШЬ БЕЗ КОНТЕНТА

Несмотря на простоту доступа к информации многие люди не полностью информированы о возможных проблемах, связанных с пищевым поведением. Далеко не все люди знают о здоровых пищевых привычках и осознанном питании.

[КАК НАЧАТЬ ПИТАТЬСЯ ОСОЗНАННО →](#)



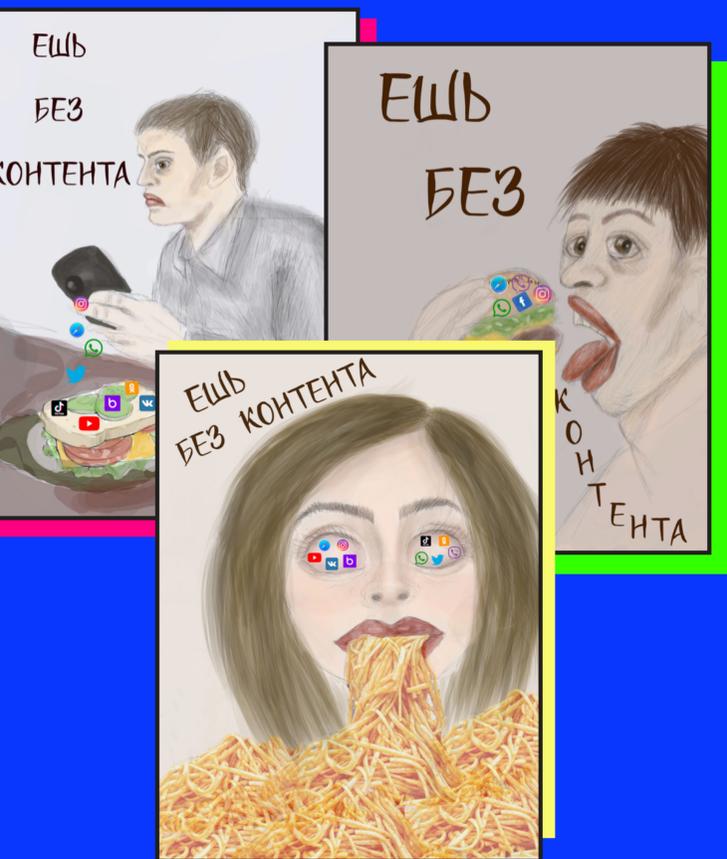
[Вернуться к редактированию](#)



ct

about the project

about the project



О ПРОЕКТЕ

Этот проект создан для того, чтобы осветить тему наиболее безопасного и здорового режима питания - осознанного питания. Большинство людей имеют неправильные и вредящие им пищевые привычки, что мешает жить в гармонии с собой. Проект направлен на повышение информированности людей о теме осознанного питания и как попробовать стать более осознанным и не вредить себе неправильным (нездоровым) пищевым поведением.

Мы, студенты Высшей Школы Экономики, провели исследование и проанализировали результаты на основе которых было выбрано направление работы и формат информирования аудитории.

[ПОСМОТРЕТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ →](#)

e pro

[Вернуться к редактированию](#)



project

about the project

about the project

about the project

about the project

- 🏠 Главная
- 📍 Навигатор
- 📺 Shorts
- 📺 Подписки



Ешь Без Контента

Нет подписчиков

НАСТРОИТЬ ВИД КАНАЛА

ВИДЕО

ГЛАВНАЯ

ВИДЕО

ПЛЕЙЛИСТЫ

КАНАЛЫ

О КАНАЛЕ



Загрузки

☰ УПОРЯДОЧИТЬ

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| Осознанное питание | Как питаться осознанно на примере одного приема пищи | Прием пищи осознанного человека | Осознанное отношение не только к себе, но и к окружающей среде | Осознанное питание без запретов |
| 12:06 | 3:43 | 1:25 | 0:55 | 1:09 |
| Осознанность за или против. Подробный... | Путь осознанности. Попробуй и насладись... | В чем разница? Зачем осознанность? | Будь осознанным и к себе и к окружающему миру | ЗАПРЕТЫ НЕ НУЖНЫ! Люби себя и будь в... |
| 2 просмотра • 3 дня назад | 4 просмотра • 3 дня назад | 2 просмотра • 3 дня назад | 4 просмотра • 3 дня назад | 3 просмотра • 3 дня назад |

Почему героиня выбрала осознанное питание

2:13

Почему люди выбирают осознанность? Пример из...

1 просмотр • 3 дня назад

ПОДПИСКИ

- 🎵 Музыка
- 🏆 Спорт
- 🎮 Видеоигры
- 🎬 Фильмы

ДРУГИЕ ВОЗМОЖНОСТИ

- 🎬 Фильмы
- 🎮 Видеоигры
- 📺 Трансляции

YOUTUBE

Чек-лист осознанного питания:

1.

Я постоянно прислушиваюсь к себе и знаю, чего хочет мой организм

Осознанное питание помогает раскрыть те стороны жизни, о существовании которых вы раньше даже не догадывались. Например, у вас есть набор продуктов, которые не доставляют никакого удовольствия, но вы продолжаете их есть.



2.

Я умею находиться здесь и сейчас: когда я ем, то получаю удовольствие от еды и не отвлекаюсь на другие дела

В основе техники внимательного или, как еще говорят, осознанного питания лежит концепция буддизма. Это осознанный подход ко всему, что касается еды и ее поглощения.



3.

Я питаюсь разнообразно, экспериментирую, пробую новые продукты и блюда, анализирую свой опыт

Перемены в питании должны приносить радость и удовольствие. Пробуйте постепенно новый подход, а если вдруг нарушили режим, съели что-то не то, не корите себя и спокойно возвращайтесь на путь истинный.



[Вернуться к редактированию](#)



ПРИЛОЖЕНИЕ

Статьи об осознанном питании

Конструктор рецептов

Чек-листы

Видео-контент

Дневник питания

VIP- аккаунты



Swift kotlin

РАЗВИТИЕ ПРОЕКТА

- Привлечение блоггеров для создания своего контента на площадке приложения
- Создание тематических рубрик для читателей
- Привлечение сертифицированных психологов для оказания психологической помощи
- Коллаборация с эко-компаниями

