



Жизнь в городе: как остаться здоровым

в мире digital, стресса и фаст-фуда





- Ангелина
Пятницкая

- консультант экологичного бизнеса и образа жизни,
- автор программы антистресс-питания
<https://vk.com/vitafood>



МИРАКЛ



лекционная
часть –
выступление
базовая часть
–
дидактически
е материалы

Подарки и
розыгрыш

Вопросы и
дегустация



Здоровье и
жизнь в
городе

DIGITAL,
новые медиа
и IT

Стресс

Еда, вода и
фаст фуд

Принцип 4 R



Romanin

(Rosmarin)

A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, a dense forest of evergreen trees in the middle ground, and large, rugged mountains in the background under a clear sky. A small boat is visible on the water, and a group of people is gathered on the rocky shore to the left. The text 'Здоровье и жизнь в городе' is overlaid in the center, with a blue bracket on the right side.

Здоровье и жизнь в городе

Дышите глубже

Пейте больше воды

Чаще медитируйте

Потребители эко продукции



[Blank white box]



[Blank white box]

[Blank white box]



[Blank white box]



[Blank white box]

Темно-зеленые или альфа-эко

обеспокоены
вопросами с
охранения
планеты и
глобального
потепления

приобретают
эко товары
по более
высокой цене

Ценят усилия
компании в
области
корпоративн
ой
социальной
ответственно
сти (CSR)

Эко- центрики

Личные
интересы

эко –
полезно
для
здоровья и
благополучия



Эко-модники

- самый большой зеленый сегмент
- не особенно озабочены экологическими проблемами, они вполне осознают важность имиджа зеленого индивидуума
- важен «рычаг» социальных сетей и общественного одобрения



ЭКО-ЭКОНОМЫ



Эко-мамы

заинтересованы в экономически эффективной и социально ответственной практике и продукции


обеспокоены состоянием окружающей среды, здоровьем и благополучием своей семьи

покупают органические продукты питания и экологические чистящие средства для дома



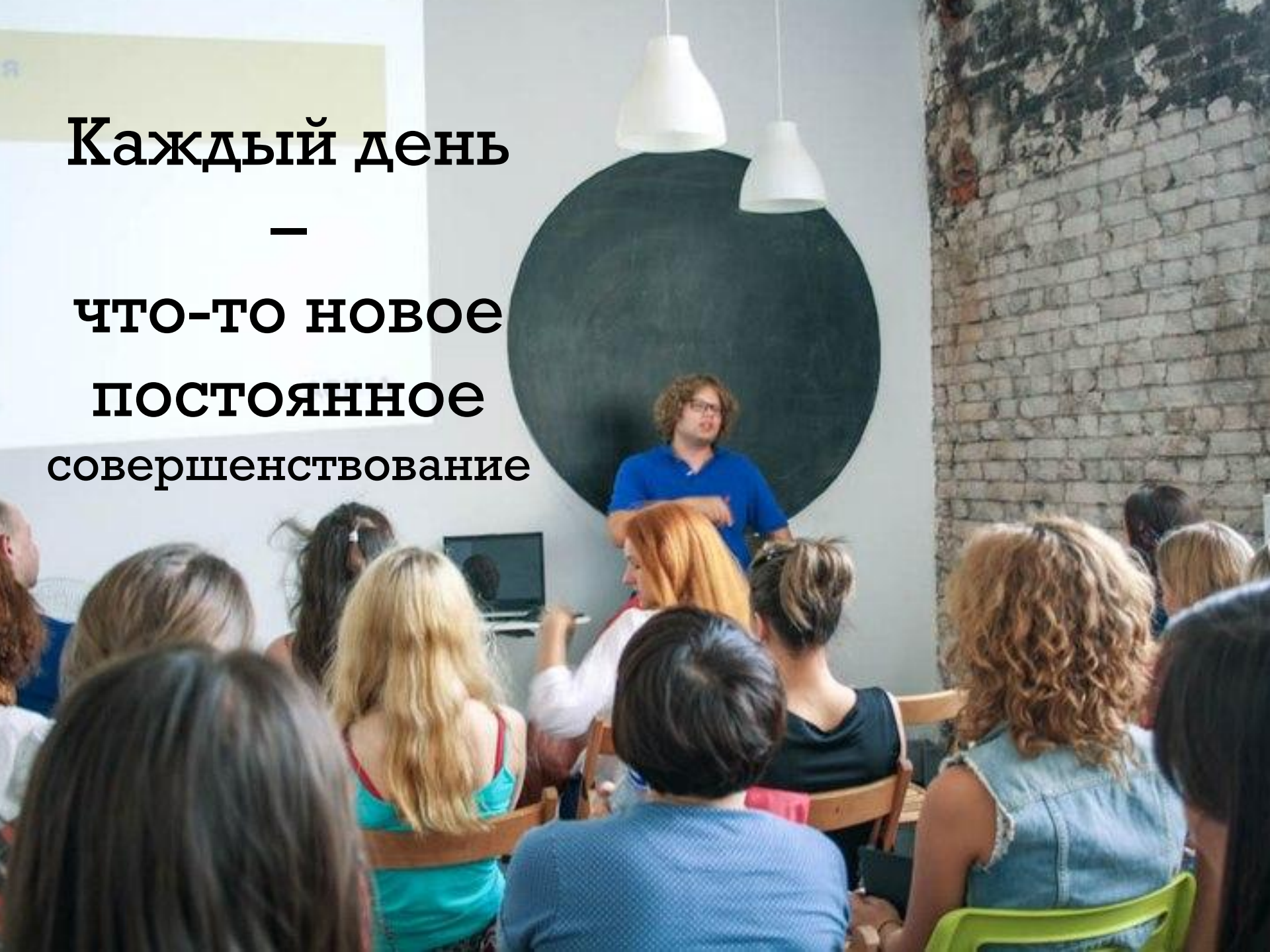


**Качество жизни
и счастье
НЕ зависят
от качества и
количества
вещей,
произведенных
системой**



**Свободное
время для
того, что
действительн
о важно**

Каждый день
—
что-то новое
постоянное
совершенствование



**Мысли
глобально
, действуй
локально**





DIGITAL, новые медиа
и IT

A landscape of rolling green hills under a bright sky. In the foreground, a group of sheep is grazing in a field. The hills are covered in lush green grass, and a fence line is visible in the distance.

Насколько вы дигитал?

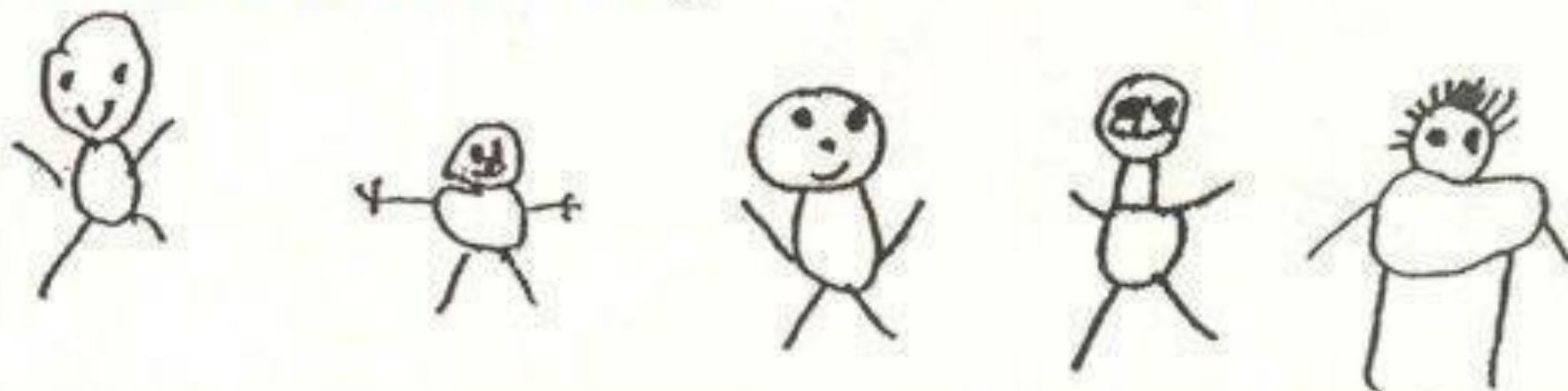
телевизио
р



TV less than 60 minutes a day



TV at least three hours a day



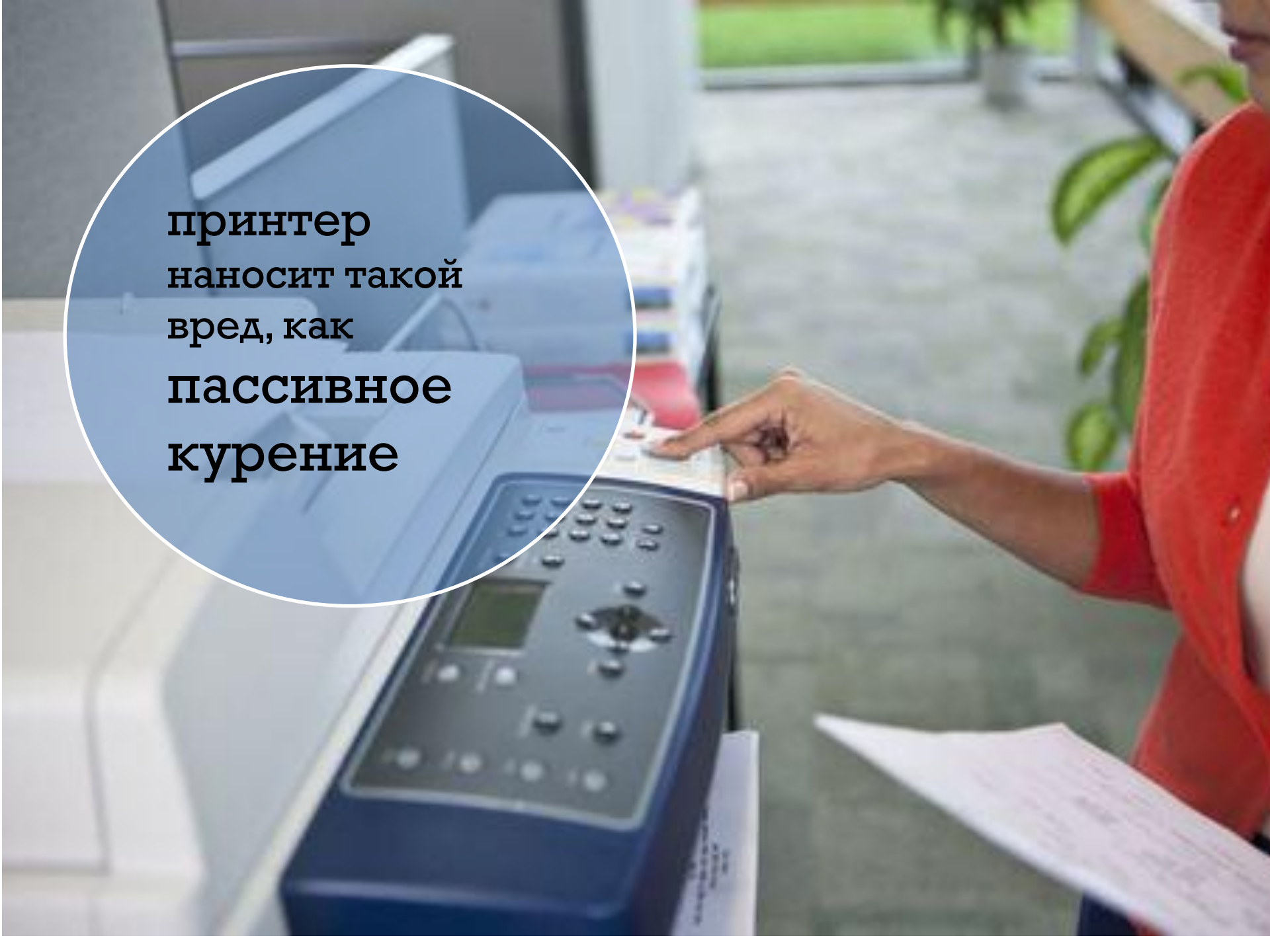










A woman in a red shirt is operating a blue office printer. She is holding a document and has her finger on the printer's control panel. The printer is a large, multi-functional device with a control panel featuring a small screen and several buttons. The background shows a modern office environment with a window and some greenery.

**принтер
наносит такой
вред, как
пассивное
курение**





Стресс

Йога, медитации, танцы, прогулки, велосипед, батут






СУПЕРГЕРОИ НОВОГО ВРЕМЕНИ

GENERATION YOGA






Путешествия — это
необходимость

независимо
от бюджета и времени
поехать навстречу
мечте можно всегда



29 сайтов и
9 книг,
которые
делают нас
лучше

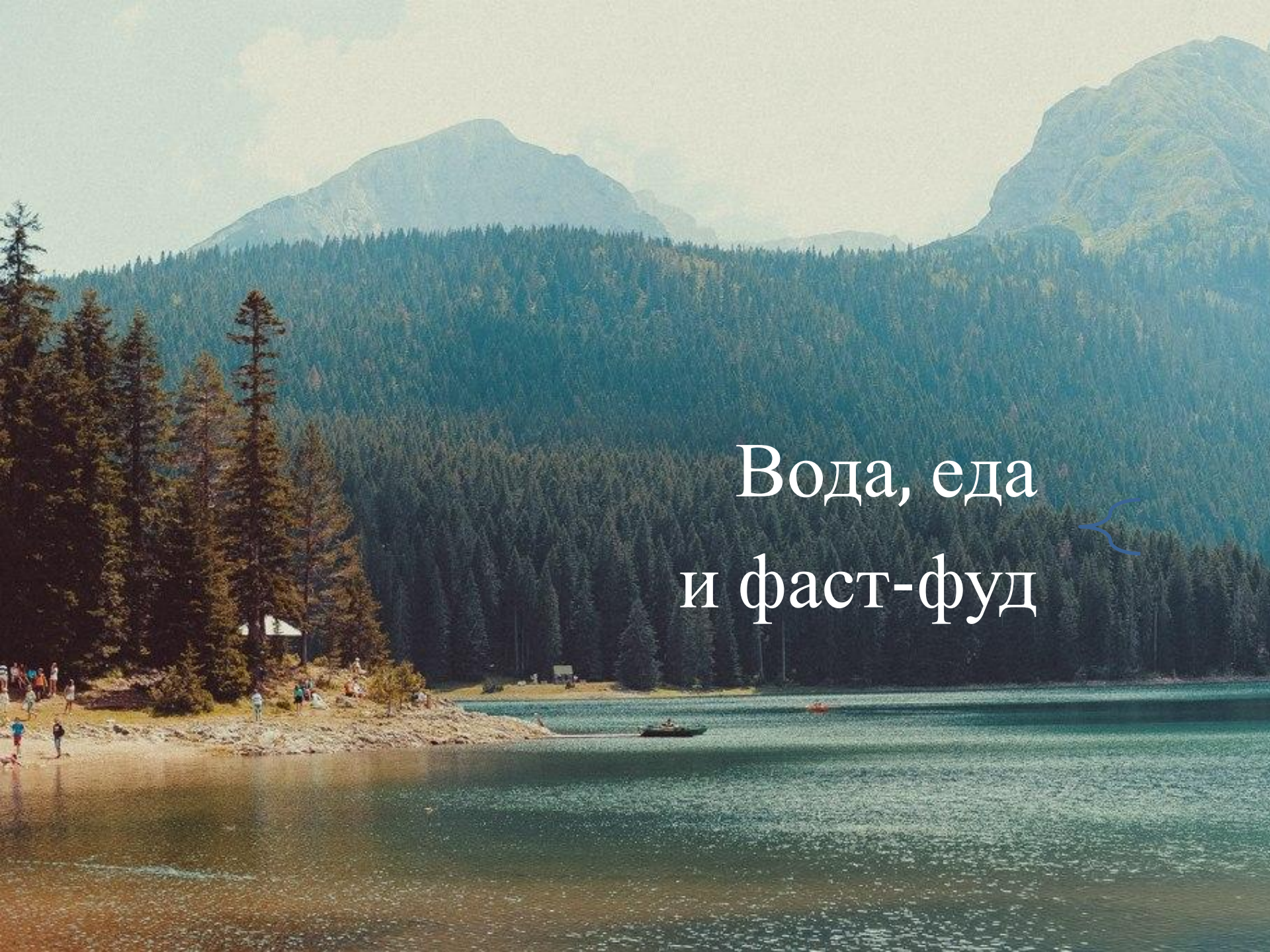
A young girl with long, dark, wet hair is shown in profile, looking upwards and to the right. She has a joyful expression and is clapping her hands together. Her hair is dripping with water, and she is wearing an orange top. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The text is overlaid on the right side of the image.

Если единственная
молитва, которую вы
произносите за день,
есть «благодарю»,
этого достаточно

(Мейстер Экхар, священник)

Безусловная любовь





Вода, еда
и фаст-фуд



<http://roscontrol.com/testlab/article/pitevaya-voda-izvestnih-proizvoditeley-okazalas-opasnoy-dlya-zdorovya/>

waterbalance

Суточная норма воды взрослого человека 1,5-2 литра воды. Ты выпиваешь столько воды каждый день?

Укажи свои данные и приложение позволит узнать твою суточную норму воды.

Заполнить профиль

Начать сейчас!



ЕДА В ГОРОДЕ
в Алесандрий

Назад

Профиль



Персональные данные



Распорядок дня



Уведомления



Рассказать друзьям



Войти в Facebook

КУ
КУС



Секрета
самого
лучшего
салата и
сока: чем
меньше
нарублена
зелень –
тем
вкусней

Секрета самого
лучшего салата и сока:

чем меньше нарублена
зелень – тем вкусней



Билл Стейтем

Чем нас травят?



полный справочник
вредных,
полезных
и нейтральных
веществ,
которые содержатся
в пище, косметике, лекарствах

**Выбирайте продукты
правильно!**



ЭТО НЕ
ЕСО



ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ	E123	E510	E513	E527				
ОПАСНЫЕ	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	
	E503	E620	E636	E637				
КАНЦЕРОГЕННЫЕ (РАКООБРАЗУЮЩИЕ)	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E954					
РАССТРОЙСТВА ЖЕДУДКА	E338	E339	E340	E341	E343	E407	E450	E451
	E461	E462	E463	E465	E466			
КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	E311	E312	E313	E151	E160	E231	E232	E238
	E239	E320	E907	E951	E1105			
РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА	E154	E221	E222	E223	E226	E626	E627	E628
	E629	E630	E631	E632	E633	E634	E635	
ДАВЛЕНИЕ	E154	E250	E251	E252				
ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА	E320	E321						
ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ	E270							
ЗАПРЕЩЕННЫЕ	E103	E105	E111	E121	E241	E123	E125	E126
	E130	E152	E211	E952				
ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	





4 наркотически вкусных
и смертельно опасных «друза»

4 наркотически
вкусных
и смертельно
опасных «друза»

<http://np-mag.ru/eco-list/>



Детские товары

Магазины товаров для детей: игрушки, подгузники, товары для творчества, детские книги.



Интерьер

Экологичные предметы интерьера: натуральная мебель, лампы, светильники, зелёные стены, декоративные деревья и пр.



Натуральная косметика

Магазины 100% натуральной и органической косметики от лучших производителей. Сертифицированная косметика.



Продукты питания

Магазины органических биопродуктов, натуральных продуктов от отечественных и зарубежных производителей. Фермерские продукты.



Товары для дома

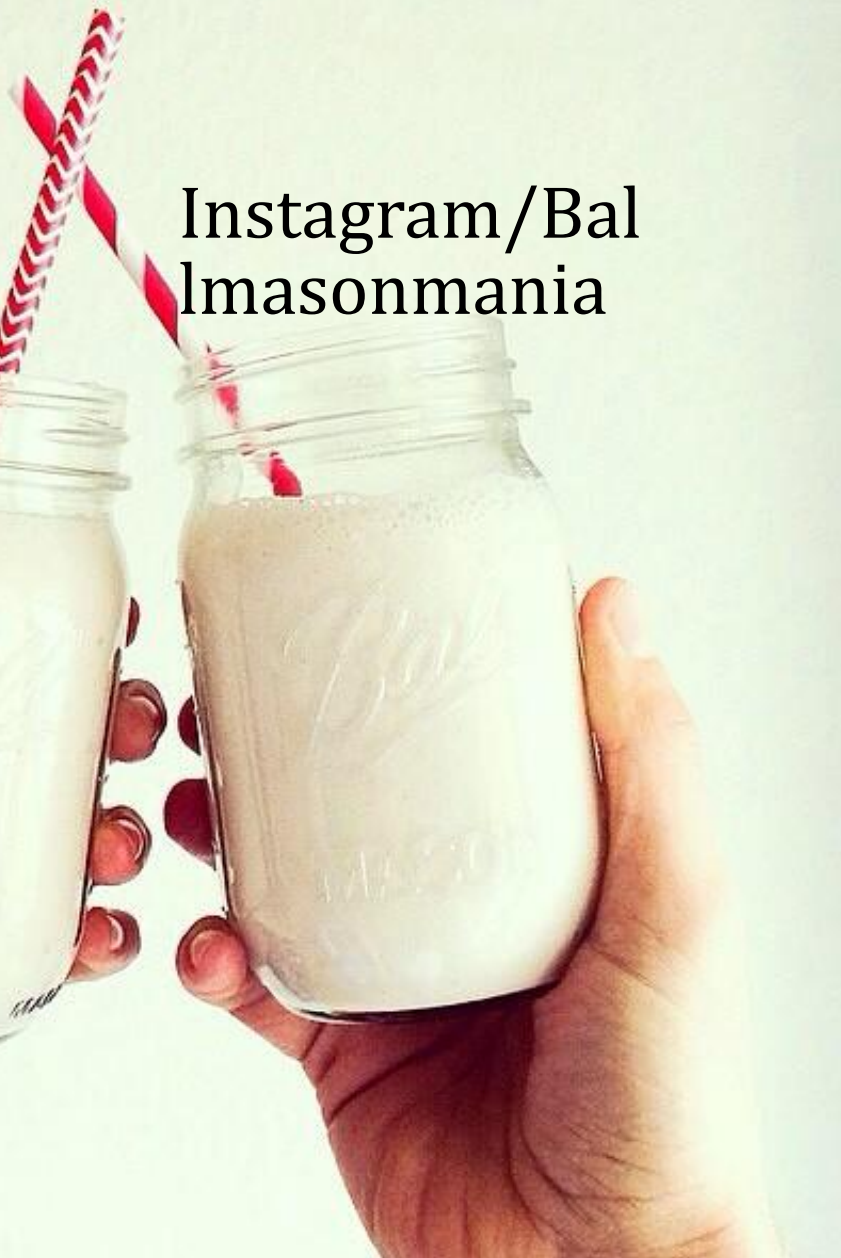
Магазины экологичных товаров для дома: средства для стирки, уборки, мытья посуды, чистки поверхностей, домашний текстиль, экосумки.



Товары для здоровья

Магазины экологичных товаров для здоровья: натуральные косметические средства, БАДы, витамины, фитотерапия.

Instagram/Bal
masonmania





Keep Cup



Жизнь в городе

предновогодний детокс



