



ПРОЕКТ "FOOD&DREAM"

Разработчик проекта:
Зарипова Алсу,
студентка 1 курса КФУ



По мнению британских ученых, своей фигурой не довольны 90% населения мира. Проект «FOODDREAM» - это отличный способ исполнить свою давнюю мечту и навсегда расстаться с нежелательными друзьями. Мы создаем платформу в социальной сети Инстаграм, где у каждого будет доступ к информации о питании и способах сброса веса посредством прочтения полезных постов, получением мотивации от историй людей, уже скинувших килограммы, а также бесплатных консультации со спортивными тренерами.

География проекта	Россия
Начало реализации	10 января 2019
Окончание реализации	-





Основная цель

Предоставление возможностей для изучения работы организма, системы дробного питания и приема пищи, периодичности и правильности выполнения физических упражнений.

Задачи проекта

Создание аккаунта в социальной сети Инстаграм;
Загрузка полной информации о питании
Запуск PR-программы и раскрутка аккаунта;
Ежедневное обновление контента
Запуск проекта.

□ Н.

Описание проблемы,
решению/снижению
остроты которой посвящен
проект

Актуальность проекта для
молодежи

Наша концепция: дать возможность людям с лишним весом начать работать над собой, избавиться от комплексов и стать лучше. Таким образом, в мире станет больше не только счастливых людей, но и людей с крепким здоровьем.

Основные целевые группы

Молодежь 18-40 лет
Женщины и мужчины 40-70



МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Мы хотим задействовать эффективные методы поддержки проекта:

Проведение вебинаров;

Работа в социальных сетях;

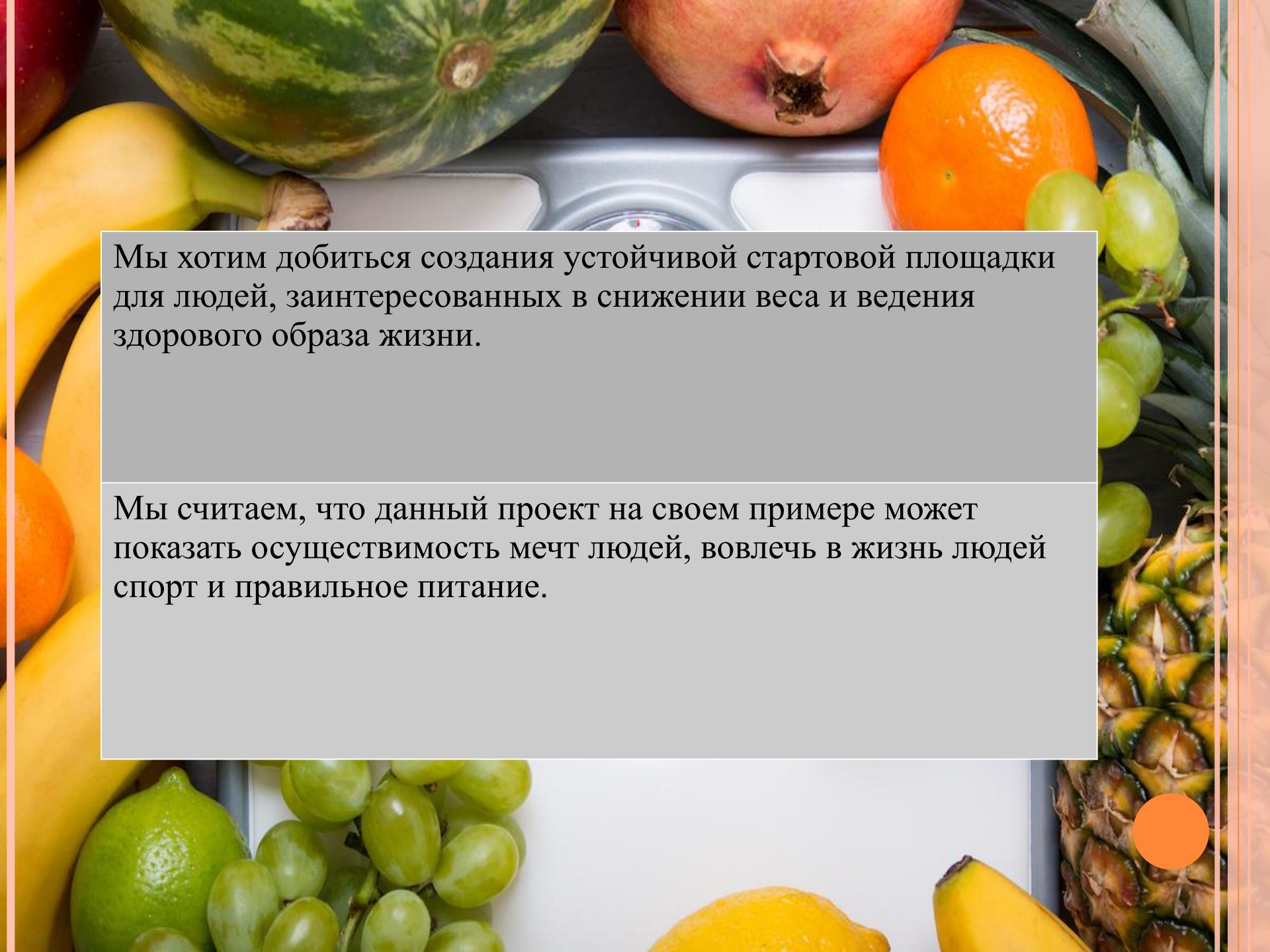
Приглашение популярных медийных лиц;



РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

1. 68% учащихся питаются 4 раза в день;
27% учащихся питаются 5 раз в день;
9% учащихся питаются 3 раза в день.
2. 50% учащихся принимают пищу не в одно и то же время;
34% учащихся принимают пищу в одно и то же время;
16% учащихся принимают пищу иногда в одно и то же время.
3. У 57% учащихся в рационе преобладает пища животного происхождения;
у 32% учащихся пища растительного происхождения;
у 11% учащихся в рационе пища растительного и животного происхождения.
4. На вопрос, сколько раз в день вы употребляете фрукты и овощи?
36% опрошенных ответили, что каждый день;
64% не каждый день.
6. 98% опрошенных предпочитают полноценное, горячее блюдо; 7% предпочитают лакомства; 2,2% любят есть всухомятку.



A vibrant collage of various fruits including watermelon, pomegranate, orange, banana, grapes, and pineapple. The fruits are arranged in a way that they appear to be on a white surface, possibly a cutting board or a tray. The colors are bright and fresh, with the green of the watermelon and grapes, the red of the pomegranate, the orange of the orange, and the yellow of the banana and pineapple. The background is a soft, light blue gradient.

Мы хотим добиться создания устойчивой стартовой площадки для людей, заинтересованных в снижении веса и ведения здорового образа жизни.

Мы считаем, что данный проект на своем примере может показать осуществимость мечт людей, вовлечь в жизнь людей спорт и правильное питание.



ПАРТНЕРЫ

Зеленый Фитнес
РОО «General Food»
(организация правильного
питания)

Активная работа в социальных
сетях (ВК, Instagram,
Telegram):



□ Заключение



□ Главная заповедь здоровья звучит так: «Не совершайте самоубийства при помощи ножа и вилки! Питайтесь правильно, выполняя все принципы правильного питания! Пусть за столом царят мир и радость. Это должно быть главным правилом в жизни. Ведь в это время вы строите свое тело и здоровье.

