



# 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)





# Здоровье и жизнь в городе



Дышите глубже

Пейте больше воды

Чаще медитируйте

# Потребители эко продукции



Blank white rectangular box for labeling.



Blank white rectangular box for labeling.

Blank white rectangular box for labeling.



Blank white rectangular box for labeling.



Blank white rectangular box for labeling.



# 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



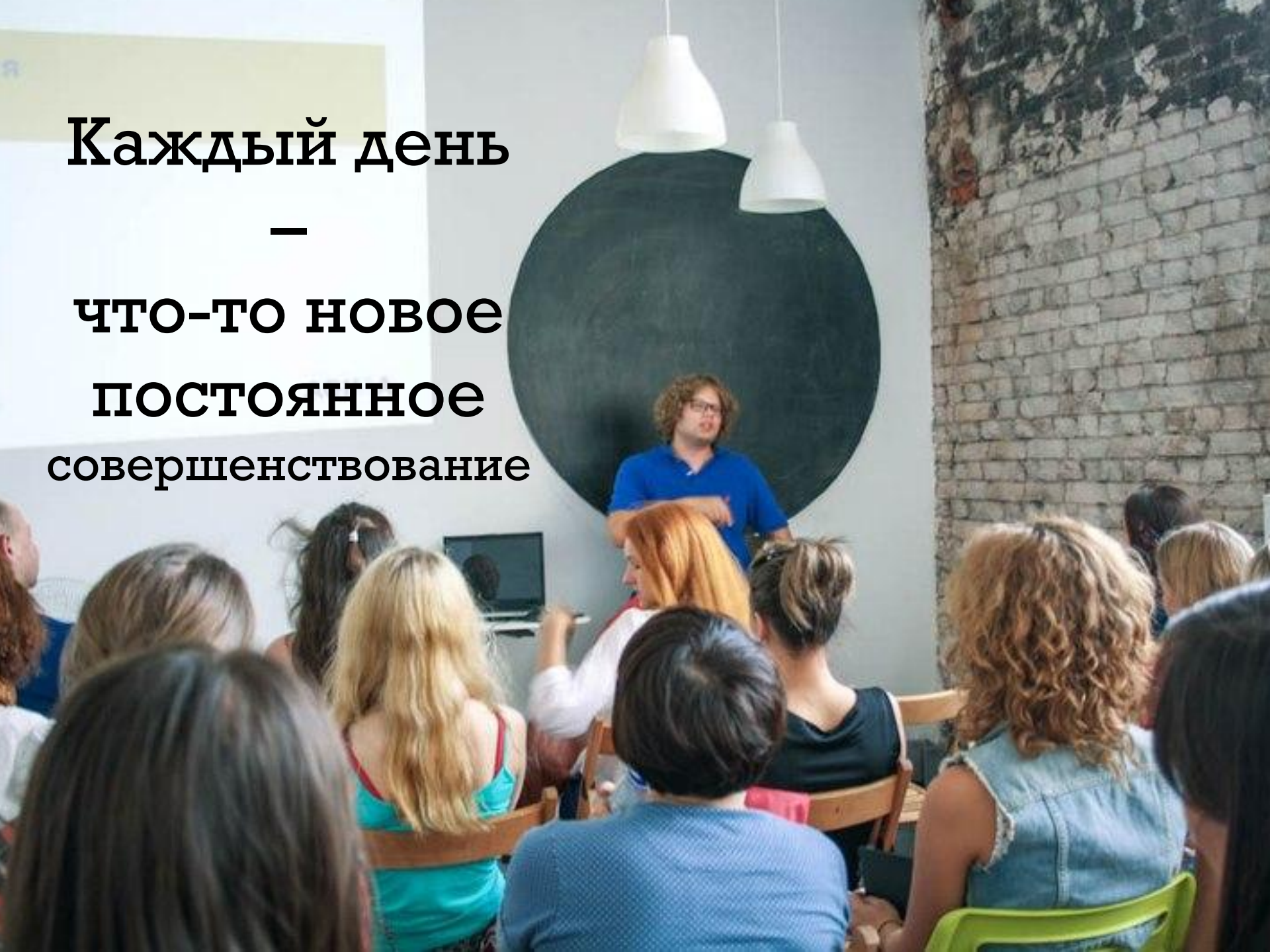
**Качество жизни  
и счастье  
НЕ зависят  
от качества и  
количества  
вещей,  
произведенных  
системой**





**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

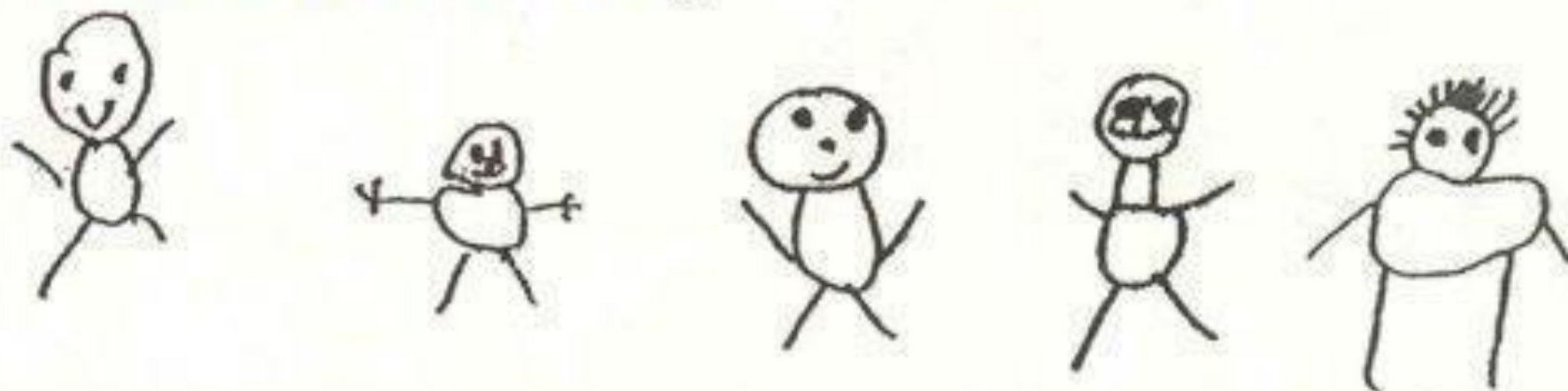




TV less than 60 minutes a day



TV at least three hours a day









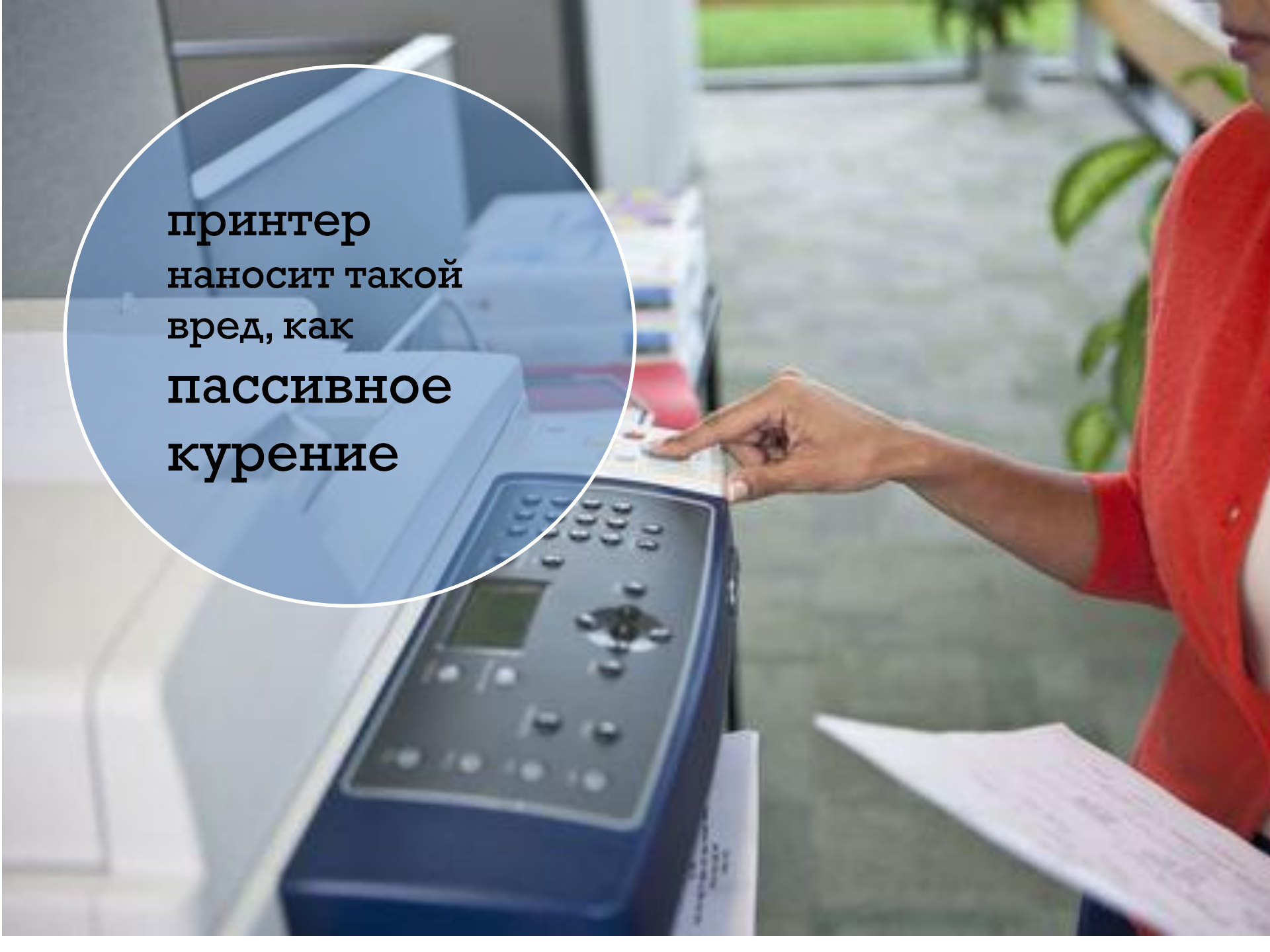










A woman in a red shirt is operating a blue office printer. She is holding a document and pointing at the printer's control panel. The printer has a small LCD screen and several buttons. The background shows a modern office with a window and a potted plant.

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



WAIKIKI BEACH





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



Если единственная  
молитва, которую вы  
произносите за день,  
есть «благодарю»,  
ЭТОГО ДОСТАТОЧНО

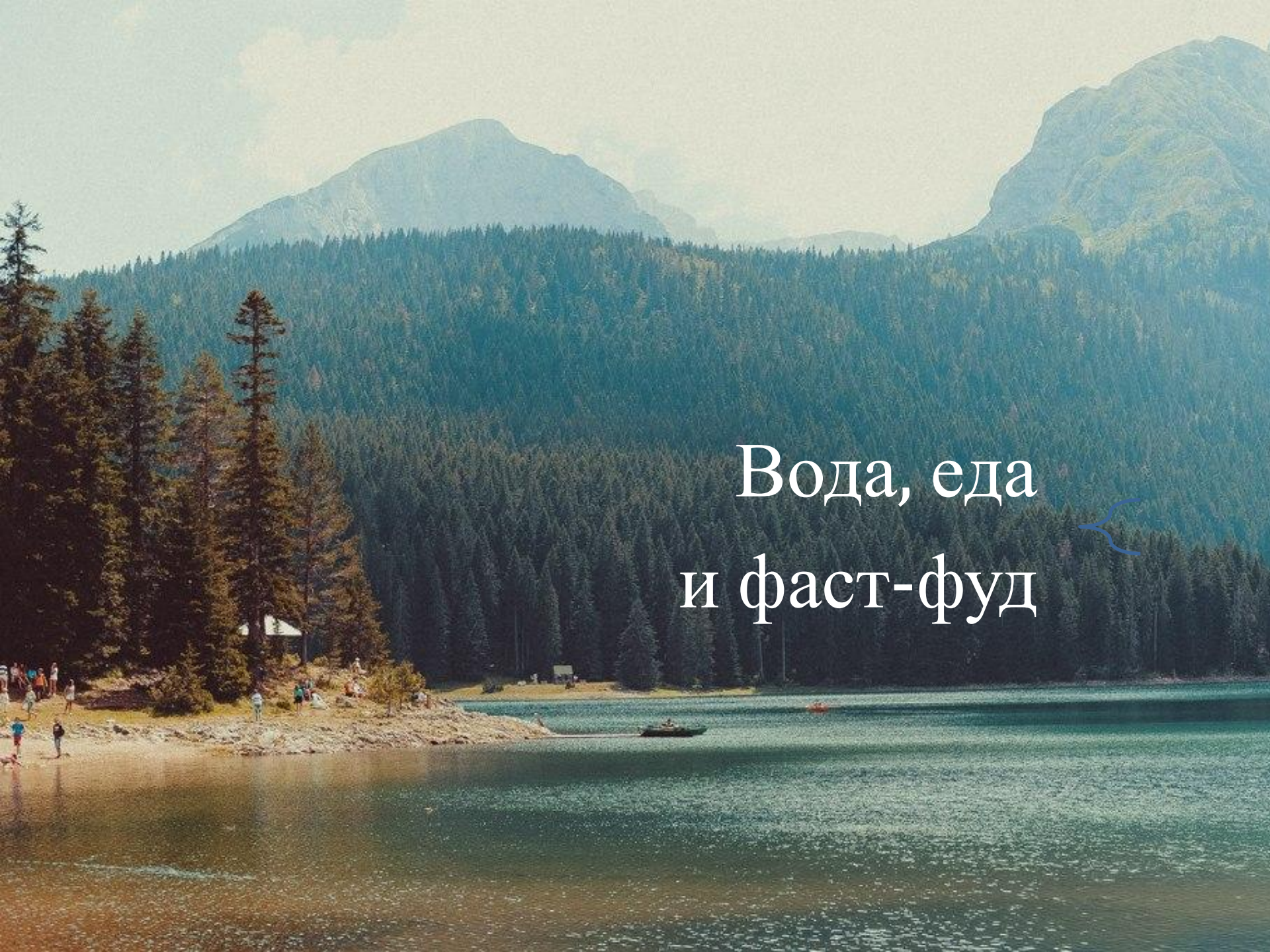
(Мейстер Экхар, священник)



# 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!



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



<b>ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ</b>	<b>E123</b>	<b>E510</b>	<b>E513</b>	<b>E527</b>				
<b>ОПАСНЫЕ</b>	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				
<b>КАНЦЕРОГЕННЫЕ (РАКООБРАЗУЮЩИЕ)</b>	<b>E131</b>	<b>E142</b>	<b>E153</b>	<b>E210</b>	<b>E212</b>	<b>E213</b>	<b>E214</b>	<b>E215</b>
	<b>E216</b>	<b>E219</b>	<b>E230</b>	<b>E240</b>	<b>E249</b>	<b>E280</b>	<b>E281</b>	<b>E282</b>
	<b>E283</b>	<b>E310</b>	<b>E954</b>					
<b>РАССТРОЙСТВА ЖЕДУДКА</b>	<b>E338</b>	<b>E339</b>	<b>E340</b>	<b>E341</b>	<b>E343</b>	<b>E407</b>	<b>E450</b>	<b>E451</b>
	<b>E461</b>	<b>E462</b>	<b>E463</b>	<b>E465</b>	<b>E466</b>			
<b>КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b>	<b>E311</b>	<b>E312</b>	<b>E313</b>	<b>E151</b>	<b>E160</b>	<b>E231</b>	<b>E232</b>	<b>E238</b>
	<b>E239</b>	<b>E320</b>	<b>E907</b>	<b>E951</b>	<b>E1105</b>			
<b>РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА</b>	<b>E154</b>	<b>E221</b>	<b>E222</b>	<b>E223</b>	<b>E226</b>	<b>E626</b>	<b>E627</b>	<b>E628</b>
	<b>E629</b>	<b>E630</b>	<b>E631</b>	<b>E632</b>	<b>E633</b>	<b>E634</b>	<b>E635</b>	
<b>ДАВЛЕНИЕ</b>	<b>E154</b>	<b>E250</b>	<b>E251</b>	<b>E252</b>				
<b>ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА</b>	<b>E320</b>	<b>E321</b>						
<b>ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ</b>	<b>E270</b>							
<b>ЗАПРЕЩЕННЫЕ</b>	<b>E103</b>	<b>E105</b>	<b>E111</b>	<b>E121</b>	<b>E241</b>	<b>E123</b>	<b>E125</b>	<b>E126</b>
	<b>E130</b>	<b>E152</b>	<b>E211</b>	<b>E952</b>				
<b>ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ</b>	<b>E104</b>	<b>E122</b>	<b>E141</b>	<b>E171</b>	<b>E173</b>	<b>E241</b>	<b>E477</b>	







4 наркотически вкусных  
и смертельно опасных «друза»

4 наркотически  
вкусных  
и смертельно  
опасных «друза»



### Детские товары

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

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



### 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.

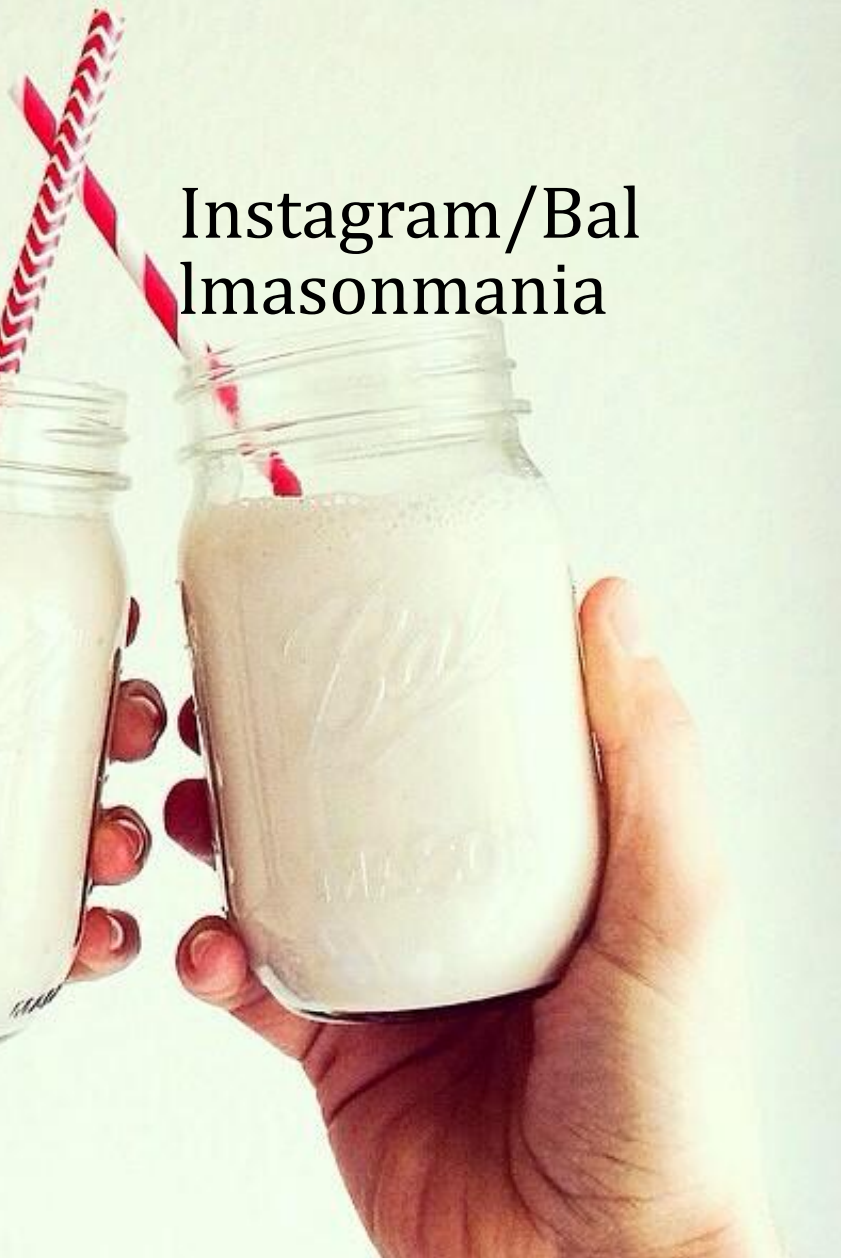


### Товары для здоровья

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



Instagram/Bal  
masonmania



ЕДА В ГОРОДЕ  
и Ассоциация Нативизма





---

Keep Cup





# Жизнь в городе

предновогодний детокс



