



Работа студентки 2
курса Ширяевой
Анастасии

Как решить
проблему ожирения?

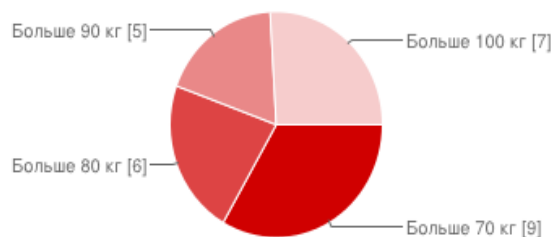
В чем проблема полных людей?

Кто-то справляется со стрессом с помощью шопинга, кто-то с помощью алкоголя. Полные же люди буквально «заедают» свой стресс.

Однако окружающие воспринимают ожирение не как серьезную болезнь, а как ужасный недостаток, который автоматически делает полного человека хуже остальных.

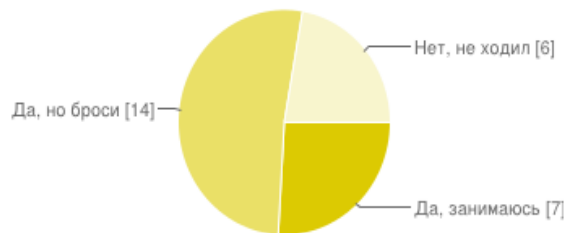
Для подтверждения своей теории я провела небольшой опрос:

3) Ваш вес



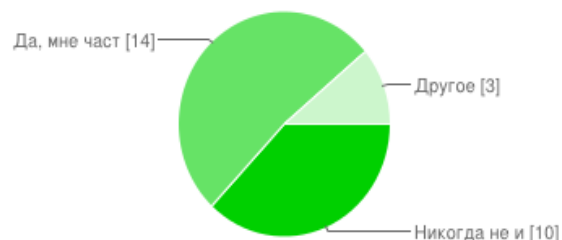
Больше 70 кг	9	33.3%
Больше 80 кг	6	22.2%
Больше 90 кг	5	18.5%
Больше 100 кг	7	25.9%

4) Вы когда-либо занимались в спортзале или, может быть, ходили на танцы и т.д.?



Да, занимаюсь и сейчас	7	25.9%
Да, но бросил (см. вопрос 6)	14	51.9%
Нет, не ходил(а)	6	22.2%

5) Вы всегда комфортно себя чувствовали в спортзале/секциях/кружках?



Никогда не испытывал дискомфорта	10	37%
Да, мне часто бывает неприятно/стыдно заниматься	14	51.9%
Другое	3	11.1%


*Замечу, что в пятом вопросе вариант «Никогда не испытывал дискомфорта» в большинстве своем выбрали люди, чей вес не превышает 80 кг. Убедиться в этом можно [здесь](#)

В чем проблема полных людей?

- Итак, первая проблема, которую необходимо решить – изменение отношения к полным людям и создание поддержки для них, чтобы облегчить путь похудения.
- Однако я вовсе не оправдываю полных. Зачастую им просто лень лишний раз сходить в спортзал или сделать десяток приседаний. И это проблема №2.

Так как же решить проблемы?

- Необходима действительно сильная мотивация для похудения.
- Нужно подать им пример. Убедить в том, что они смогут справиться. И самое главное, сделать так, чтобы они ЗАХОТЕЛИ справиться.
- Проблему лени можно решить, введя некий «соревновательный» момент.



Благотворительный «Марафон похудения»

- Смысл в том, что за каждый потерянный участником марафона килограмм, к примеру, три тысячи рублей будет перечисляться в фонд помощи детям, больным раком.
- Прекрасный ход, чтобы заставить полных людей «зажечься» идеей:
 - присутствует соревновательный момент, что в любом человеке пробуждает азарт.
 - благородное побуждение – помочь детям. Худеющим уже будет просто-напросто стыдно опять сдаться и начать есть, когда они знают, что от них может зависеть будущее больных детей.




Как это работает?

- Сначала можно привлечь 20-30 худеющих.
- На основе их результатов устроить массовую кампанию в социальных сетях.
- Для участия в конкурсе необходимо будет прийти и зарегистрировать свои изначальные параметры, и потом приходить на осмотр каждую неделю.
- Для привлечения внимания к мероприятию можно выпустить серию плакатов(см.сл.слайд):

Каждая
сожженная
калория может
спасти чью-то
жизнь.





*Заботясь о своем
здоровье, ты
можешь спасти еще
кого-то.*



Как это работает?

- Еще пара примеров текстов для рекламных плакатов:
«Для тебя это всего один километр на беговой дорожке, а для него - спасительное лекарство».
«Для тебя это всего лишь отказ от лишнего куска торта, а для нее - целый день без боли».
- Не лишним будет организовать для участников конкурса различные семинары о правильном похудении и консультации с диетологами, чтобы похудение не вредило организму.

Фитнес и танцы ТОЛЬКО для ПОЛНЫХ

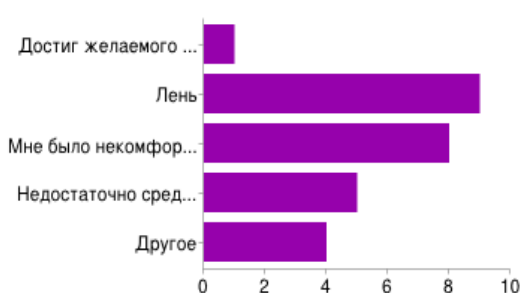
Необходимо организовать группы для занятий спортом, которые будут состоять исключительно из людей, страдающих ожирением.

Этим мы решаем сразу две проблемы:

- создаем комфортную среду для занятий без косых взглядов и насмешек
- худеющим будет легче вместе, когда они поддерживают друг друга.

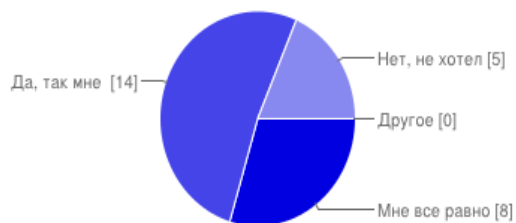
Почему я уверена, что это необходимо?

6) Почему вы прекратили занятия в спортзале?



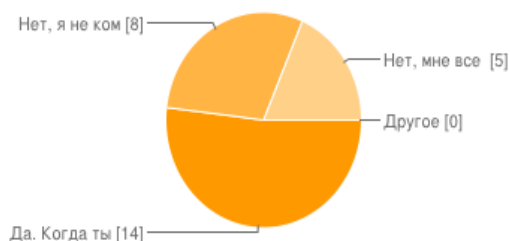
Достиг желаемого результата	1	3.7%
Лень	9	33.3%
Мне было некомфортно/стыдно там заниматься	8	29.6%
Недостаточно средств для оплаты занятий	5	18.5%
Другое	4	14.8%

6) Хотели бы вы, чтобы существовали спортзалы/кружки танцев только для полных людей?



Мне все равно	8	29.6%
Да, так мне было бы психологически комфортнее	14	51.9%
Нет, не хотел(а) бы	5	18.5%
Другое	0	0%

7) Стали бы вы ходить чаще/с большим удовольствием в такие спортзалы/кружки?



Да. Когда ты не один с такой проблемой - становится легче	14	51.9%
Нет, я не комплекую по поводу своей внешности и спокойно занимаюсь в обычных спортзалах	8	29.6%
Нет, мне все равно было бы лень	5	18.5%
Другое	0	0%



Горячая линия поддержки для страдающих ожирением

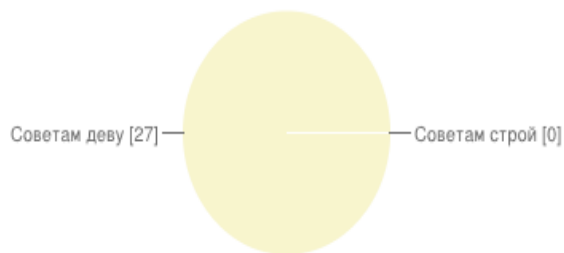
- Что-то вроде уже существующих линий доверия для подростков и т.д.
- Зачастую толстеет человек из-за психологических проблем. Во время похудения же очень нужна поддержка, которую часто нельзя найти в близких людях.
- Полный человек сможет позвонить туда и посоветоваться, поделиться проблемами, вместо того, чтобы опять заедать свое горе.



Мотивирующие ролики

- Для дополнительной мотивации можно выпустить несколько роликов в которых похудевшая девушка расскажет, как хорошо ей живется теперь (обязательно необходимо показать фотографии того, какой она была раньше).

9) Чьим советам о похудании вы скорее последуете?



Советам стройной, красивой девушки, которая всегда держала себя в форме	0	0%
Советам девушки, которая раньше тоже страдала большим излишним весом, но похудела и сейчас находится в прекрасной физической форме	27	100%



Возможный сценарий

- Девушка показывает свою старую фотографию (ее выводят на экран полностью) и говорит: «Раньше я была такой. Каждый мой вечер проходил одинаково: я возвращалась домой, одевала любимую мешковатую футболку, включала сериал и...ела. Я мечтала о веселых встречах с друзьями, путешествиях и приключениях. Но я стеснялась даже выйти на улицу. И опять ела. Но однажды я решила: хватит! Это был долгий и очень сложный путь, но теперь моя жизнь такая...» (показывают, как она смеется в кафе с друзьями, катается на роликах в парке, прыгает с парашютом и т.д.). Закончить ролик можно фразой девушки на фоне этих счастливых кадров: **«Я хочу жить полной жизнью, а ты?»** или **«Я смогла добиться этого. Разве ты хуже?»**



Возможный сценарий

- Прекрасная, умная принцесса заточена в страшной темнице-теле. Она каждый день представляет, как вот-вот за ней прилетит супергерой или прекрасный принц и освободит ее из темницы. Представляет, как она ходит в театры, кино, веселится с друзьями и все еще ждет спасения. Дальше голос: «Может, хватит жить сказками? Чудес не бывает. И супергерой не прилетит. Хочешь освободиться? Борись!»



***Спасибо за
внимание!***