

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЦЕНТР ЗАОЧНОЇ ДИСТАНЦІЙНОЇ ТА ВЕЧІРНЬОЇ ФОРМ
НАВЧАННЯ**

Кафедра журналістики та філології

Добірка журналістських матеріалів на тему здорового способу життя

A selection of journalistic materials on healthy lifestyle

Кваліфікаційна робота
освітнього рівня «бакалавр»
студента спеціальності «Журналістика»,
освітньої програми «Журналістика»,
групи ЖТз-71с

Хоменко Марії Юріївни

Науковий керівник –
Ковальова Тетяна Вікторівна,
доцент, кандидат наук із соціальних
комунікацій

Суми 2021

Бібліографічний опис

Хоменко М. Ю., Добірка журналістських матеріалів на тему здорового способу життя : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавр; спец.: 061 – журналістика М. Ю. Хоменко ; наук. керівник Т. В. Ковальова. – Суми: СумДУ, 2021. – 41 с.

У роботі на основі вивчення ролі інтернет-ЗМІ у державній пропаганді здорового способу життя, а також особливостей реалізації соціально-педагогічної функції інтернет-журналістики було створено власний інформаційний продукт – добірку матеріалів на цю тематику.

Ключові слова: медіа, здоровий спосіб життя, журналістські матеріали.

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| I. Пояснювальна записка..... | 4 |
| ВСТУП..... | 4 |
| Розділ 1. Теоретичні аспекти досліджуваної теми..... | 6 |
| Розділ 2. Моніторинг медіапростору щодо представлення теми здорового способу життя: специфіка висвітлення, жанрове та контентне наповнення..... | 9 |
| Розділ 3. Специфікація інформаційного продукту..... | 14 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 20 |
| II. Інформаційний продукт | 22 |
| ВИСНОВКИ..... | 42 |

І. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

ВСТУП

Ця робота присвячена ролі інтернет-ЗМІ у державній пропаганді здорового способу життя, а також особливості реалізації соціально-педагогічної функції інтернет-журналістики.

Актуальність обумовлена тим, що просування здорового способу життя – одне з пріоритетних завдань, що стоять перед державою. ЗМІ ж є сполучною ланкою між владою і суспільством і відіграє важливу роль у здійсненні соціальної політики. Інтернет-ЗМІ в свою чергу набирають все більшої популярності і відрізняються більш багатим жанрово–тематичним розмаїттям, ніж традиційні засоби масової інформації.

Мета роботи – створити творчий доробок на тему здорового способу життя. Мета роботи передбачає вирішення таких завдань:

- Моніторинг ЗМІ щодо представленої теми, специфіка висвітлення
- Детальне вивчення теми зорового способу життя та написання власних матеріалів
- Порівняння висвітлення тем на різних сайтах, платформах

Практичне значення роботи полягає в спробі узагальнення вже існуючих досліджень, а також розгляді способів здійснення пропаганди здорового способу життя в різних жанрах інтернет–журналістики та виявленні найефективніших з них.

Структура роботи складається з Пояснювальної записки (вступу, трьох розділів), Списку використаних джерел, Інформаційного продукту, Висновків.

Розділ 1

Теоретичні аспекти досліджуваної теми

Звертаючись до історії журналістики, можна побачити, що в самому її виникненні важливу роль зіграв соціально-політичний фактор. Відомо, що з появою державних форм влади виникла потреба в оперативній передачі інформації про дії та рішення правителів, про події, що відбулися. Крім того, виникла необхідність у системі формування громадської думки з актуальних політичних питань, і це призвело до появи перших праобразів газет: глиняних дощечок, листівок. Подальший розвиток торговельних відносин між країнами, популяризація освіти, розвиток культури стали додатковим поштовхом до появи повноцінних засобів масової інформації, які існують і в наш час. Таким чином, вже історично однією з перших функцій журналістики було посередництво між органами державної влади та народом, формування найважливішого комунікаційного каналу. Засоби масової інформації не тільки забезпечують інформаційний зв'язок між державою і людьми, а й відображають сформовані в суспільстві настрої, а також безпосередньо беруть участь у формуванні громадської думки. Журналістика не володіє такими правами, як законодавча, виконавча і судова влада, але вона здатна маніпулювати суспільною свідомістю, створювати певні настрої в суспільстві, володіє духовно-ідеологічною силою. Це потужний інструмент впливу на мислення і поведінку людей, на їх прагнення, цінності, життєву позицію [10, 305].

Засоби масової інформації – один з найважливіших каналів реалізації планів державної соціальної політики. Вони звертають увагу на проблеми і досягнення конкретних людей, які потребують допомоги. Крім того, журналістика здатна впроваджувати в суспільство правильні цінності, світогляд, ставлення до тих чи інших речей. Інший приклад – активна на сьогоднішній день пропаганда і популяризація здорового способу життя. Держава зацікавлена в здоров'ї нації, у високій тривалості життя населення, в усуненні проблем

алкоголізму і наркоманії. Отже, популяризація здорового способу життя є одним найважливіших стратегічних напрямків соціальної політики.

Якщо говорити про блоги, то при створенні програм і матеріалів засобу масової інформації найчастіше залучають фахівців та активістів здорового способу життя, відомих особистостей, які мають авторитетну думку. Крім того, видання часто використовують у публікаціях фотографії, розміщені в соціальних мережах лідерів думок, як особисті приклади людей, що стежать за своїм здоров'ям і чудово виглядають. Часто крім зовнішнього вигляду в публікаціях подібного роду згадується і про користь здорового способу життя для самопочуття, даються поради і рекомендації. Матеріали супроводжує реклама фітнес-центрів, продуктів здорового харчування, магазинів спортивного інвентарю та одягу, гаджетів та інших пристосувань для здорового способу життя.

Офіційні сайти і профілі в соціальних мережах створюються практично для кожної сучасної організації: спортивного клубу, магазину тощо, де можна дізнатися повну інформацію про компанії, її товари або послуги.

З метою PR організації проводять промо-акції, дні відкритих дверей, пробні заняття в спортивних клубах. Медичні центри пропонують безкоштовні профілактичні огляди та консультації. У магазинах діють системи знижок. Даний вид діяльності в цілому спрямований на привернення уваги до конкретної організації, але побічно це надає вплив і на залучення населення до турботи про своє здоров'я, до спорту, до вибору відповідних цінностей. Привернення уваги до заходів відбувається за допомогою розміщення в ЗМІ реклами, анонсів і закликів до участі, а також звітних матеріалів про минулу акцію [7, 267–272].

Пропаганда певних ідей і моделей поведінки може здійснюватися за допомогою соціальної реклами. Така реклама не має комерційної основи і спрямована виключно на формування моральних принципів і установок. Просування здорового способу життя – одна з самих популярних областей соціальної реклами.

Ще один маркетинговий засіб у просуванні – співпраця з блогерами і медійними особами в соціальних мережах. Сьогодні саме ці люди задають моду, є еталонами і лідерами думок для величезної аудиторії. Шанувальники прагнуть наслідувати своїх кумирів, прислухаються до їхніх порад, довіряють їхньому досвіду. Симпатія до блогера обумовлює більш лояльне і довірливе ставлення до того, що він просуває або рекламує, хоча сьогодні правильна подача також відіграє важливу роль [16, 300].

Найчастіше реклама в блозі або акаунті в соціальній мережі медійної особи розміщується у вигляді текстової або відео. Для соціальної мережі Instagram, де головним елементом блогу є фотографія, характерно використання фото або відео з рекламним продуктом. Для сервісу YouTube – приєднання рекламної інформації до тематики відеоролика, як складовий компонент. При цьому часто дається посилання на корпоративний блог або сторінку бренду, що просувається.

На сьогоднішній день ми можемо говорити про те, що соціальні мережі сприяють зародженню моди на певні цінності, поведінкові установки тощо. Наприклад, найпопулярнішими темами блогів на даний момент є подорожі, материнство, здоровий спосіб життя і все, що з цим пов'язано: спорт, правильне харчування, догляд за собою. Цей фактор обумовлює збільшений інтерес людей до даних сфер.

Розділ 2

Моніторинг медіапростору щодо представлення теми здорового способу життя: специфіка висвітлення, жанрове та контентне наповнення

З розвитком технологій та збільшенням конкуренції засоби масової інформації намагаються зацікавити аудиторію унікальною цікавою інформацією та привабливою подачею матеріалу. Людині вже не так цікаво буде прочитати замітку в газеті, як ознайомитися з мультимедійною статтею, подивитися фотографії або відеоролики. Інтернет та телебачення стають особливо популярними, оскільки відповідають запитам аудиторії, відкривають максимальні можливості для реалізації потенціалу ЗМІ.

Звернемось відразу до досить популярної в нашій країні телепередачі «Зважені та щасливі» на каналі СТБ. Як пише відома блогер і по сумісництву нова ведуча даної передачі Мирослава Ульяніна: «Для мене глобальна ціль у житті – мотивувати людей на здорові зміни. Багато років проект «Зважені та щасливі» допомагає величезній аудиторії полюбити спорт та правильне харчування заради здоров'я; тепер і я постараюсь донести до неї важливу інформацію. Можливо для когось нову та незвичну, але я зроблю так, щоб наші учасники полюбили здоровий стиль життя: збалансований, правильний, смачний та красивий» [8,1]. Ця передача є яскравим прикладом пропаганди здорового способу життя, причому для людей, які мають певні проблеми з особистою мотивацією, з проблемами здоров'я, які заважають їм досягати бажаного результату. Оскільки програма йде на одному з популярних українських каналах, а також є у вільному доступі в мережі Інтернет, будь-хто має можливість подивитись її і зацікавитись. Важливу роль у всьому цьому відіграє реклама, яка щоденно, щогодини запускає інформацію про те, в який час, день буде йти програма, що саме там буде, цим самим приваблюючи увагу навіть тих, хто можливо і не збирався її дивитись. Взагалі, реклама відіграє одну з ключових

моментів в такій пропаганді, особливо, якщо аудиторія бачить відомих особистостей, на яких хочеться рівнятися.

Звернемо увагу ще на одну дуже популярну передачу каналу СТБ «Майстер Шеф». Всім відомо в нашій країні, що це кулінарне шоу, проте варто відмітити, що навіть в цій передачі йде популяризація здорового харчування. З кожним роком в цій передачі пропагандується так звана *healthy food*, яка повністю складається з продуктів, які не приносять шкоду організму або ж хоча би мінімалізують їхню шкідливість. Судді проекту дуже часто наголошують на тому, що їжа має бути максимально корисною, смачною і в передачі часто створюють конкурси, де учасники мають готувати їжу для людей з різними протипоказаннями. Цим самим, демонструючи глядачам, що їжа – це один з головних компонентів здорового способу життя. Програма популярна і має великий вплив на велику аудиторію. Також дуже часто в ТВ-шоу організують виїзні конкурси, на які потрапити може кожен, якщо це відбувається, наприклад, десь в центрі столиці. Цим самим, ще більше людей стають свідками цього в живому форматі і зацікавлюються ще більше, окрім того, можуть покуштувати всі страви, які роблять учасники. А учасники, в свою чергу, намагаються приготувати все як найкраще і найкорисніше. Це дуже хороший хід як для передачі, оскільки збільшується цільова аудиторія і все більше людей стають, сучасною мовою, *healthy* свідомими.

Дуже популярним випускником «Майстер Шеф» є Євгеній Клопотенко, який намагається зробити певну революцію в харчуванні нашої країни, особливо в школах та дитячих садках. Оскільки Євгеній є публічною людиною і зміг досягти вершин в кулінарії, він є прикладом для наслідування і він може мати певний вплив на формування нової свідомості в системі харчування наших освітніх закладів. Як зазначає сам Євгеній: «Оновлений смак і апетитний вигляд – це важливо», – наголошує Євген Клопотенко, – щоби зацікавити дітей їсти. Це потрібно, щоби вони почали формуватися і формувати свою культуру харчування. Зараз в шкільних їдальнях їдять менше третини дітей. Ми хочемо,

щоби постійно харчувалися в школах 70% учнів. Але це не кінцева мета проекту. Ми хочемо, щоби молодь, яка закінчує школу, розбиралася в їжі, мала сформований смак на здорове харчування – і почала так їсти» [10, 2]. У Євгенія також є сторінка Instagram, де він активно веде свій блог, що приваблює аудиторію. Він в свою чергу доносить інформацію через популярний і доступний ресурс, яким користується практично кожен. Не лише Євгеній, та й канал СТБ загалом проводить таку пропаганду здорового способу життя. На каналі 1+1, наприклад, є програма «Сніданок з 1+1», де ведучі також часто зачіпають тему ЗСЖ, і в прямому ефірі можуть готувати різні смаколики, що можуть бути корисними, даючи при цьому рецепти і пояснюючи чим це корисно і смачно. Окрім того, вони активно ведуть сторінки на тому ж Instagram чи Facebook, залучаючи всіх користувачів, створюючи різні опитування, конкурси, що насправді дуже приваблює людей.

Якщо ми говоримо про блоги – вони зараз на вершині своєї популярності і дуже популярними є фітнес-блоги. Найчастіше такі блоги створюються на платформі Instagram і користуються шаленою популярністю, оскільки даною соцмережею користується практично все населення нашої країни.

Дуже важливим моментом в заохоченні аудиторії до таких блогів є ще те, хто саме веде його, найбільший вплив звісно мають публічні особистості, які на власному прикладі показують, що потрібно робити для того, щоб завжди залишатись в хорошій формі, мати міцне здоров'я. Дуже цікаво спостерігати, наприклад, за відомою ведучою одного з українських каналів Валентиною Хамайко. Валентина дуже активна і цікава особистість, яка має багато дітей, встигає приділяти часу сім'ї роботі, і справам, які стосуються здоров'я, харчування. Блог дуже цікавий та корисний тим, що ти ніби як знаходишся з людиною поруч і проживаєш разом з нею її життя. Валентина завжди пропагандує корисні речі, сторінки, їжу, якими користується сама.

Взагалі, для будь-якої аудиторії дуже важлива чесність і правдивість, щоб можна було наслідувати того, хто несе певну пропаганду і спокійно повторювати за ним чи за нею.

Для прикладу та порівняння знайшла декілька інших схожих сторінок в інстаграм : (Рисунок 2.1–2.6).

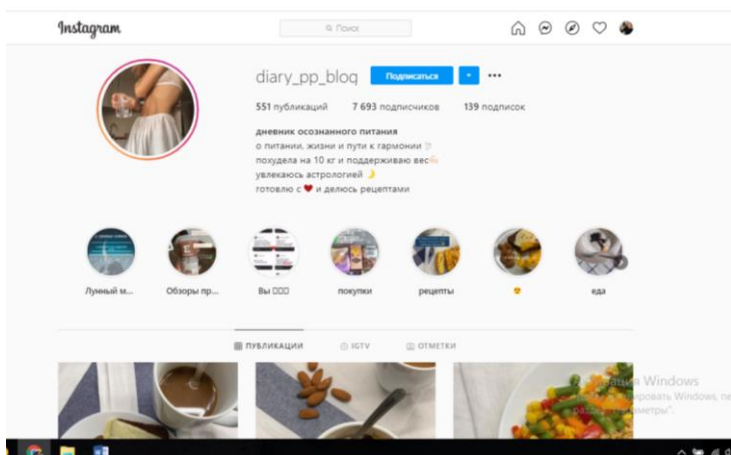


Рисунок 2.1

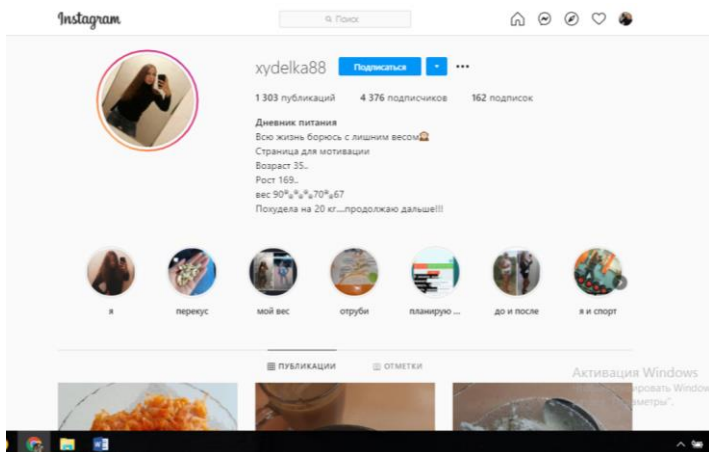


Рисунок 2.2

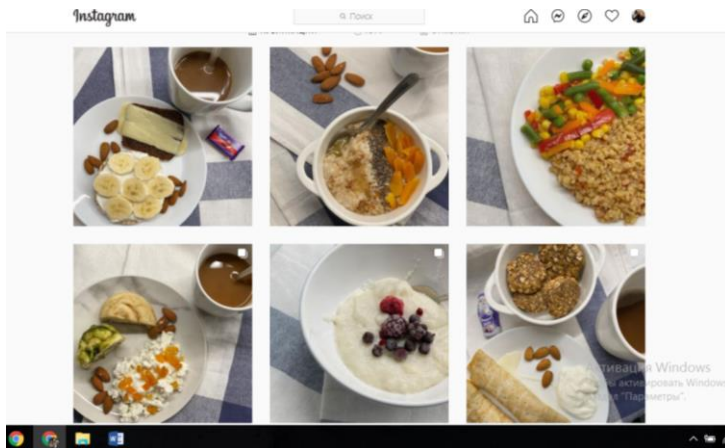


Рисунок 2.3

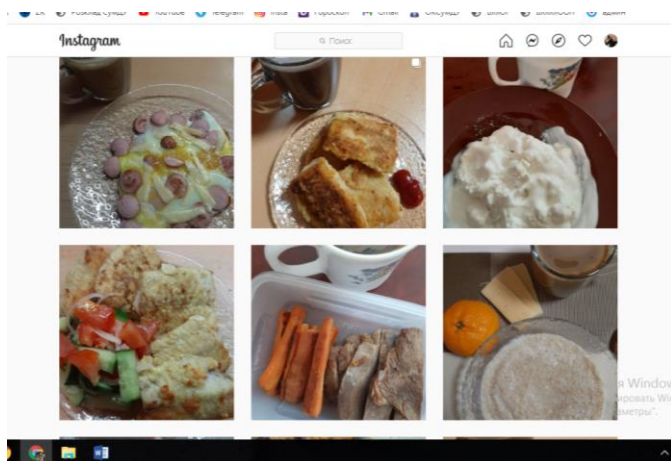


Рисунок 2.4

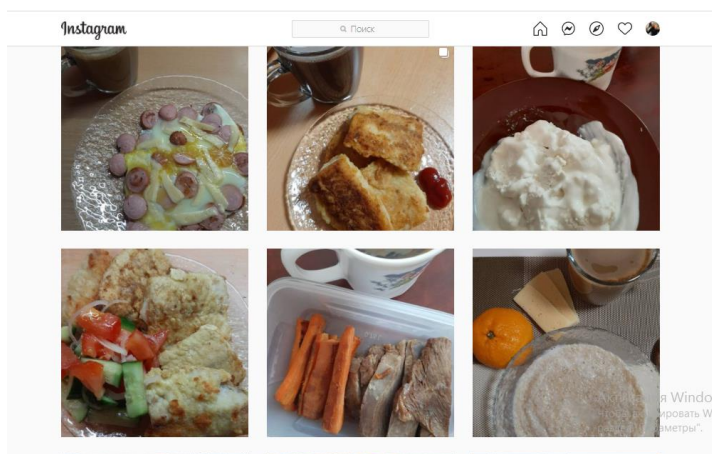


Рисунок 2.5

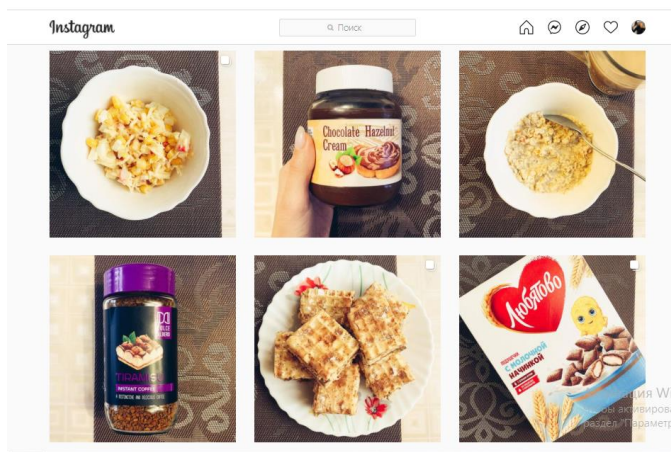


Рисунок 2.6

Бачимо, що багато людей ведуть інста-щоденник схуднення, контролю харчування, тому можемо сказати, що тема є актуальною та цікавою для читача

Розділ 3

СПЕЦИФІКАЦІЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОДУКТУ

До творчого доробку увійшло 6 матеріалів: 1. Солодка залежність; 2. Кухня в період карантину; 3. Туризм і танці; 4. Готуємося до літа вдома; 5. Користь чи шкода кави; 6. Натуральна краса в 21-му столітті.

Усі матеріали об'єднує одна тематика – ведення здорового способу життя, карантинне життя і їх умови.

Під час написання текстів, ми задавалися питаннями: з якою метою ми пишемо та чи зрозуміють читачі? Намагалася писати зрозумілим текстом для читача, зрозумілими словами, уникати складних термінів і понять.

В основному це невеликі інтерв'ю, з деякими спілкувалася офлайн, з деякими дистанційно. Тема карантину актуальна вже рік, тому цікаво, як люди різних професій долають перешкоди під час вірусу.

Зараз жанр інтерв'ю є дуже популярним як на сайтах журналів, газет, так і на ютубі або інстаграмі.

Приклад того, як виглядає саме моя інтернет-сторінка в Інстаграм.

Це фуд-блог з рецептами, фото, дописами (Рисунок 3.1–3.2).

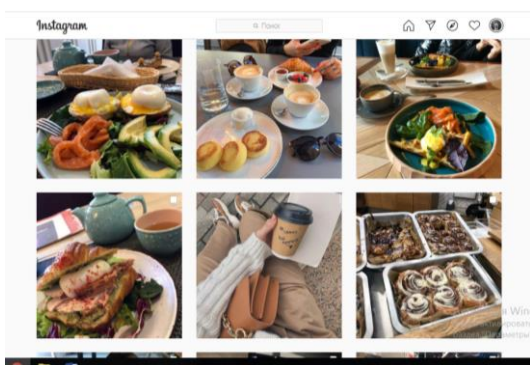


Рисунок 3.1

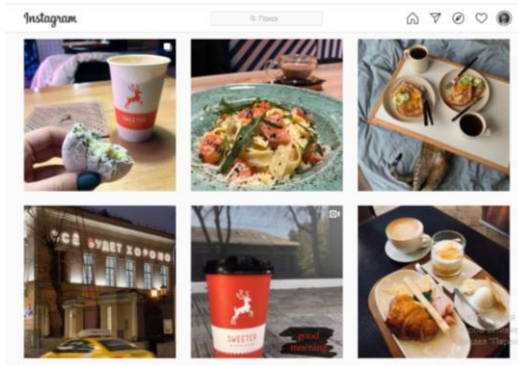


Рисунок 3.2

На фото можна побачити як «їжа вдома/готуємо швидко і смачно», так і їжа в кафе, ресторанах/на природі (Рисунок 3.3–3.4).

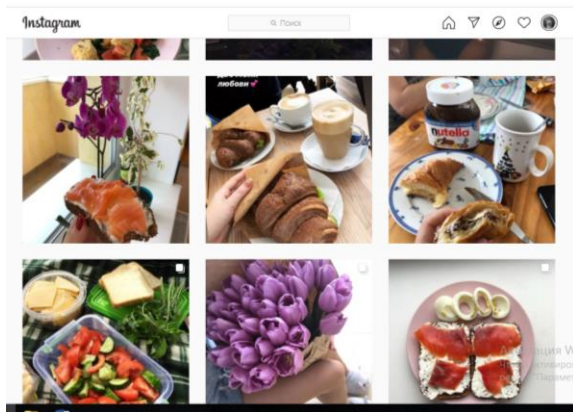


Рисунок 3.3

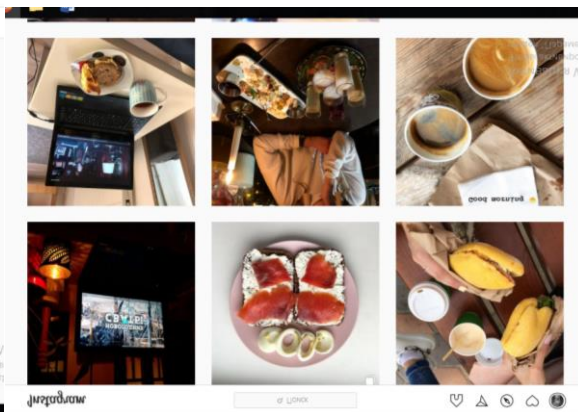


Рисунок 3.4

При веденні сторінки намагалася робити яскраві гарні фото для зацікавлення аудиторії та для приємного для сприйняття вигляду (Рисунок 3.5–3.6).



Рисунок 3.5

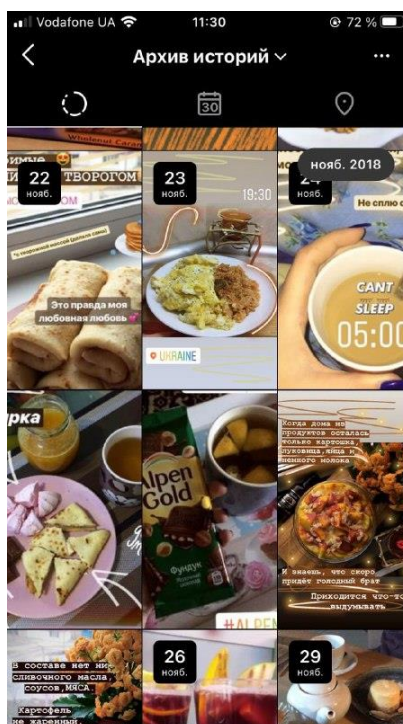


Рисунок 3.6

Звісно, маємо статистичні дані, бачимо зворотній зв'язок читачів. (На скріншоті бачимо 142 «зберігання»). Люди зберігають фото для себе, щоб не загубити та перечитати пізніше. Якщо це рецепт, то зберігають його, щоб потім довго не шукати) (Рисунок 3.7–3.8).



Рисунок 3.7



Рисунок 3.8

Статистику можна побачити як за тиждень, так і за 30 днів. (Рисунок 3.11–3.12).

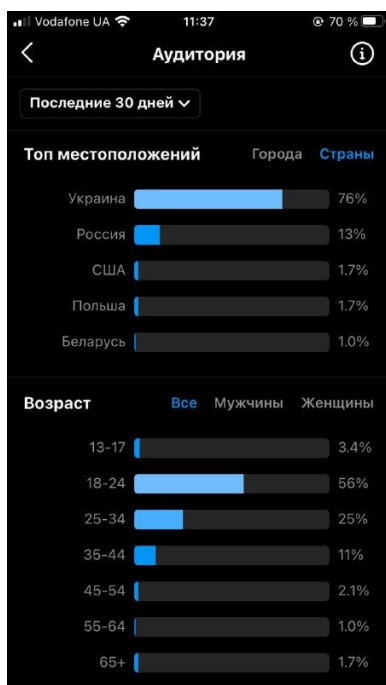


Рисунок 3.11

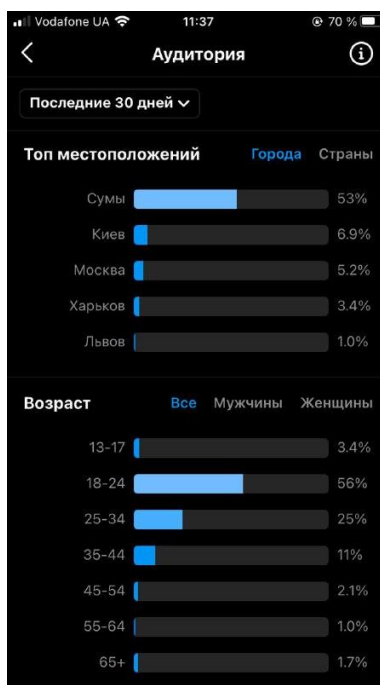


Рисунок 3.12

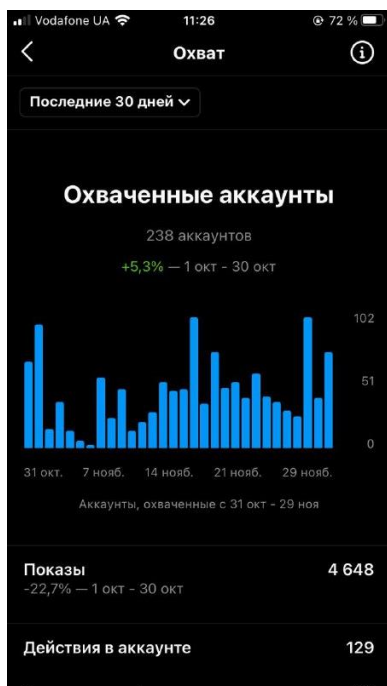


Рисунок 3.13

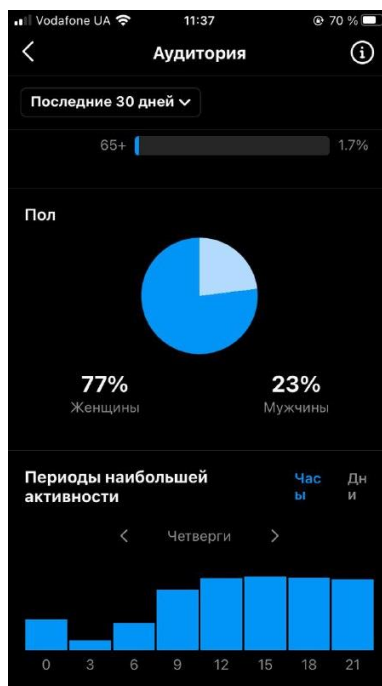


Рисунок 3.14

На прикладі моєї сторінки бачимо, що такий контент привертає увагу більш жінок, ніж чоловіків. Вік – 18–24 роки (56% аудиторії). На таку аудиторію потрібно орієнтуватись. Тема є популярною – це говорить про актуальність дослідження (Рисунок 3.13–3.14).

3.2 Технічні характеристики

Загалом, творчий доробок складає 26 234 авторських знаків з пробілами, це 0,66 кількість авторських аркушів.

«Солодка залежність» має 1952 авторських знаки з пробілами, кількість авторських аркушів – 0,05.

«Кухня в період карантину» має 3159 авторських знаків з пробілами, кількість авторських аркушів – 0,08.

«Туризм танці» має 3509 авторських знаки з пробілами, кількість авторських аркушів – 0,09.

«Готуємося до літа вдома» має 2801 авторських знаки з пробілами, кількість авторських аркушів – 0,07.

«Користь чи шкода кави» має 9130 авторських знаки з пробілами, кількість авторських аркушів – 0,23.

«Натуральна краса в 21-му столітті» має 5683 авторських знаки з пробілами, кількість авторських аркушів – 0,14.

3.3 Авторський задум

Авторський задум – це перший етап творчого процесу. Це прототип майбутнього твору. Перед тим як почати писати текст, автор повинен поміркувати яким він має бути, що потрібно виділити як головну інформацію, підкреслити не менш важливі теми, зрозуміти в якому жанрі буде матеріал.

У своїх тестах я хочу підкреслити наскільки важлива тема здорового способу життя. Люди різних професій, різного типу зайнятості часто мають дотичні інтереси з цією темою.

Перший матеріал «Солодка залежність» має на меті показати, що всі ми однакові в плані мислення, в плані слабкостей, це нас і поєднує. Тест був написаний на сторінці в фб та інстаграм ще у травні 2019-го року (матеріал з фуд-блогу).

Другий матеріал (замітка) «Кухня в період карантину» показує, як шеф-кухарі ресторанів, готелів справляються зі складнощами. Додано фото з тієї самої кухні, де працює шеф. Цікаво було дізнатися, як працюють не в Україні, а десь далі, я обрала Йорданію. Спілкувалася через подругу-українку (інтерв'ю).

Наступний матеріал (інтерв'ю) «Туризм танці» написаний в квітні 2021-го року. Стало цікаво, що змінилося за рік діючого карантинного режиму, як з цим живуть танцівники, люди сценічного формату. Поспілкувавшись, дізналися, як ідуть справи з контрактами та отримали поради для мотивації.

Ще один матеріал «Готуємося до літа вдома», написаний взимку 2021-го року, в період посилення карантину в Україні. Матеріал в форматі інтерв'ю гарно виражає думки співбесідника, нічого не перекручує. Інформація подана лаконічно і зрозуміло для читача. В матеріалі ідеться про карантинні умови для тренувань та поради від тренера.

П'ятий матеріал – розширена замітка про шкоду і користь кави, експеримент у Львові, про виготовлення кави та наслідки вживання.

Матеріал «Натуральна краса в 21-му столітті» це інтерв'ю з дерматокосметологом Анастасією Марченко з міста Харків. Косметолог відповів на основні питання, які хвилюють зараз жінок, дала поради щодо догляд за шкірою та розказала як обрати гарного косметолога.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Angus, S. 1997. Global Health Promotion. *Promoting the Health of Aboriginal and Torres Strait Island People: Issues for the Future* 4 (3): pp. 22–24.
2. Goetzel RZ, Ozminkowski RJ. 2008. The health and cost benefits of work site health–promotion programs. *Annu Rev Public Health*. 29: pp. 303–323.
3. Intermarium – Новини Міжмор'я. Дозвілля. URL: <https://intermarium.news/> (дата звернення: 27.04.2021)
4. Marshall, BJ. 2012. School based health promotion across Australia. *Journal of School Health*. 70 (6): pp. 251–252.
5. Wise, Marilyn. 2008. Health Promotion in Australia. *Reviewing the Past and Looking to the Future* 18 (4): pp. 497–508.
6. Головаха Є. І., Паніна Н. В. Соціальне самопочуття населення України. Українське суспільство на порозі третього тисячоліття / під ред. М. О. Шульги. К.: Ін-т соціології НАН України, 1999. С. 398–409.
7. Єременко Н. П. Особливості впливу засобів масової інформації на формування здорового способу життя студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2017. Вип. 143. С. 267–272.
8. Жити у Франківську добре. Sotka. URL: <https://sotka.life> (дата звернення: 27.04.2021)
9. Нестеренко В. В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Одеса: ПДПУ, 2003. 20 с.
10. Ольшанский Д. В. Политический PR. Спб: Изд–во Питер, 2003. 544 с.
11. Прусс А. П. Взаимодействие органов власти и прессы: учебное пособие. Оренбург, 2013. 306 с.
12. Пшеничный Б. Н. Способы ведения массовой пропаганды. *Вопросы теории и практики массовых средств пропаганды*. 1970. Вып. 3. С. 290–328.

13. Райен Д. Краткий курс интернет–маркетинга. М.: Издво ШКИМБ, 2013. С. 154–189.

14. Регіональна програма патріотичного виховання учнівської молоді, розвитку духовності, утвердження принципів загальнолюдської моралі та формування здорового способу життя / упоряд. Н. Н. Ариванюк. Луцьк, 2000. 39 с.

15. Скумин В. А. Культура здоровья: избранные лекции. Чебоксары, 2002. 264 с.

16. Шестеркина, Л. П. Основные характеристики новых социальных медиа. *Ученые записи Забайкальского государственного университета. Серия «Филология. История. Востоковедение»*. 2014. № 2.

II. Інформаційний продукт

Солодка залежність

Тортики та цукерки роблять нас щасливими всього за 5 хвилин. Хвилини задоволення точно не варті зайвих кілограмів. Потрібно в своїй голові змінити установку з «Цукор приносить задоволення» на «Цукор не дає мені енергії, відкладається в жир» та поставити собі питання : «Чи потрібно воно мені взагалі? Навіщо? Чи не буду я сварити себе через пів години?»

Я вже не раз писала про це і сама пробувала прибрати його з раціону. І як же це складно.

Практично у всіх фудблоггах торкаються теми цукру. І скрізь є поради типу «замініть солодощі на фрукти/сухофрукти», «їжте до обіду», «скоротіть споживання». Ага. Звісно. Легко сказати.

Я сама намагаюся боротися з цією залежністю, тисячі разів придумую і закидаю свої марафони «21 день без цукру», «тиждень без цукру», «цукор до 12 дня» ... та мільйон інших. І ні один раз я не дійшла до кінця. Сама ж собі поставивши рамки. Сумлінно я цього не могла зробити. Тому ці пости пишу як для вас, так і для себе.


На перший погляд це не так вже й складно... але зараз цукор використовується практично у всіх продуктах! Цукор. Цукор. Цукор.

Я не дієтолог, по поличках не зможу розповісти про це всьому. Кажу, як знаю.

Фрукти, сухофрукти, хлібці, мед, зефір, чорний шоколад ... усюди цукор. Якщо я хочу мій улюблений йогурт «Машенька», де ~ 150ккал / 100 грам і 15 г вуглеводів, то я хочу саме його, а не біфідойогурт з доданим власноруч порізаним бананом. Як альтернатива.

Я не знаю, що буде до початку літа. Чи буду я дотримуватися того, що придумала і не шукати собі виправдання для кожної шкідливої цукрової штучки.

Якщо ти дійсно розумієш, що це тобі потрібно, то варто спробувати. Нехай навіть сто разів спробувати. Зробіть це заради себе, спробуйте. Не чекайте ніякого знака, не потрібно цих марафонів за # 715342 грн з однаковою програмою харчування для всіх. (Для жінки 37 років з двома дітьми і вагою 112 кг і для дівчини 18 років з вагою 58 кг). Ви самі можете все зробити, хоча б на крок просунулися до своєї невеликої мети.

 **СахарнаяДуша**
12 мая 2019 г. · Instagram · 🌐

Тортики и конфетки делают нас счастливыми всего на 5 минут.
Минуты удовольствия не стоят лишних кг. Нужно в своём подсознании заменить установку «Сахар приносит удовольствие» на «Сахар не даёт мне энергии, откладывается в жир» и задать себе вопрос «НУЖНО ЛИ ОНО МНЕ? Зачем? Не буду ли я ругать себя через пол часа?»

Я уже не раз писала об этом и сама пробовала убрать его из рациона. И как же это сложно!! Практически во всех фудблогах затрагивают тему сахара. И ВЕЗДЕ есть советы типа «замените сладости на фрукты/сухофрукты», «ешьте до обеда», «сократите потребление». Ага. Конечно. Легко сказать. 😊

Я сама пробую бороться с этой зависимостью, тысячи раз придумываю и забрасываю свои марафоны «21 день без сахара», «неделя без сахара», «сахар до 12 дня»... та миллион. И НИ ОДИН РАЗ Я НЕ ДОШЛА ДО КОНЦА. Сама же себе поставив рамки. Добросовестно я этого не могла сделать. Поэтому эти посты пишу как ДЛЯ ВАС, так

и ДЛЯ СЕБЯ.

На первый взгляд это не так уж сложно... но сейчас сахар используется практически во всех продуктах! Сахар! Сахар! Сахар!
Я не диетолог, по полочкам не смогу рассказать об этом всём. Говорю, как знаю.

Фрукты, сухофрукты, хлебцы, мёд, зефир, чёрный шоколад... ну ёмаё. Если я хочу мой любимый йогурт «Машенька», где ~150ккал/100 грамм и 15г углеводов, то я хочу ИМЕННО ЕГО, а не бифидойогурт с порезанным бананом. Как альтернатива.

Я не знаю, что будет к началу лета. Буду ли я придерживаться того, что придумала и не искать себе оправдания для каждой вредной штучки.

Если ты действительно понимаешь, что ЭТО ТЕБЕ НУЖНО, то стоит попробовать. Пусть даже сто раз ~~100~~ ¹⁰⁰ попробовать. Сделайте это РАДИ СЕБЯ, попробуйте. Не ждите никакого знака, не нужно этих марафонов за #715342 грн с одинаковой программой питания для всех. (Для женщины 37 лет с двумя детьми и весом 112 кг и для девушки

Кухня в період карантину

Міністерство охорони здоров'я оновило Тимчасові рекомендацій щодо організації протиепідемічних заходів у закладах громадського харчування на період карантину у зв'язку з поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19).

Мова йде про постанову від 02.06.2020 р. № 32. Вона запрацювала 5 червня 2020 року одночасно із змінами до «карантинної» постанови № 392, які дозволяють діяльність закладів харчування. Адже за постановою КМУ від 20.05.2020 р. № 435 черговий етап карантинних послаблень стартує 5 червня.

Працювати зали закладів громадського харчування зможуть тільки за умови дотримання протиепідемічних заходів, зокрема:

- відстань між столиками має бути не менше 1,5 метра;

- за одним столиком зможуть розташуватися на більше чотирьох осіб (без урахування дітей до 14 років);
- меню або розміщується на вході, або має бути зроблено з такого матеріалу, який дозволить його продезінфікувати. Ще один варіант — одноразові меню;
- використовувати багаторазовий посуд можна, тільки якщо є можливість мити його при високій температурі в посудомийній машині;
- столові прилади повинні бути в індивідуальних упаковках;
- співробітники повинні проходити перевірку температури тіла перед початком роботи. Якщо температура вище 37,2 або є симптоми ГРВІ, працювати такому співробітнику не можна;
- на вході має бути організовано місце для обробки рук антисептиком;
- біля місць скупчення людей на підлозі повинна бути розмітка – для дотримання в черзі дистанції не менше 1,5 метра.

Цікаво, як ці обмеження діють в інших країнах, наприклад, в Йорданії.

Мені вдалося поспілкуватися з Хамуді Асмаром, який в 23 роки є Сушефом в готелі «Кемпінські» Акаба, Червоне море, Йорданія.

Випускник королівської академії кулінарних мистецтв в місті Амман розповів про свій шлях до кулінарного мистецтва.



- Що надихнуло Вас стати шеф-кухарем?
- Працювати на кухні мене надихає сама їжа, тому що я люблю їсти і люблю пробувати нові смаки
- Як думаєте, які страви підходять для того щоб їсти корисно / правильно, здорово і при цьому бути ситим?
- Наприклад, салат з додаванням авокадо, риба, чорний хліб, він корисніше ніж білий.
- Ви займаєтеся спортом? Якщо так, що як харчуєтеся самі до і після тренувань?
- Так, займаюся спортом в спорт залі і плаваю. Намагаюся їсти перед фізичною активністю і білки після.



Так виглядає кухня, де щодня створюються кулінарні шедеври.
Кухня – серце ресторану.



- Чи є різниця між зимовим і літнім меню в ресторані готелю?
- Так, різниця є, в залежності від сезонних продуктів і свят.
- Яка формула успіху гарного ресторану? Команда, інгредієнти, маркетинг?
- Залежить від локації і головного шефа і як він координує команду, удача теж важлива, професійно існує 5 ключів приходу до успіху
- Які страви варто називати вашими фірмовими? Що найбільше любите готувати?
- Я люблю готувати і є італійську кухню, креміві соуси і гриби.
- Яку пораду дали б людям, які дуже люблять смачно поїсти, але хочуть залишатися у формі?
- Повинно бути або одне, або інше, або їси і насолоджуєшся життям, або контролюєш порції і займаєшся в залі.

Ми все ще сподіваємося, що скоро зможемо зняти маски, їсти на літніх майданчиках кафе, подорожувати та жити, як раніше.

Туризм і танці

Туристична галузь України дуже відчула на собі наслідки не першої карантину. Більшість ресторанів, готелів до кінця весни залишались зачиненими, не мали можливість приймати відвідувачів. Також обмеження торкнулися масових заходів – фестивалів, концертів, спортивних змагань, які

зазвичай приваблюють гостей з різних міст та країн. У результаті одними із найбільш постраждалих внаслідок карантинних обмежень стали туристичні, курортно-рекреаційні та оздоровчі об'єкти (турбази, санаторії, пансіонати, оздоровчі комплекси), які практично повністю припинили свою діяльність.

В Україні виділяється група регіонів із яскраво вираженою туристичною специфікою, проте низка невирішених проблем гальмує розвиток внутрішнього туризму.

Поспілкувавшись з Оленою Макоухівською, яка проживає у місті Одеса, Україна, дізналися таку цікаву інформацію:

«Мені 38 років, танцями займаюся з дитинства, більш професійно – з 10-ти років. Мама вмикала музику, я відчувала ритм, потім мене привели у танцювальну студію, де я і полюбила танці»

- В який момент Ви вирішили, що танці будуть у Вашому житті на професійному рівні, а не як хоббі? У Вас є сертифікати/освіта?

- Після школи я вступила до університету на іноземні мови, але зрозуміла, що це не моя професія. Через рік я повернулася в хореографію як в професію. Закінчила університет, спеціальність вчитель хореографії.

- В які країни Ви їздили танцювати (на роботу)? Розкажіть, де сподобалося найбільше і чому.

- Країни: Польща, Болгарія, Угорщина, Італія, Німеччина, Франція, Малайзія, Китай, Туреччина. Кожна країна унікальна, але більше мене вразили Малайзія і Туреччина. Ці країни багаті своєю культурою, колоритом, природою. Там я отримала багато позитивних емоцій та пригод.



Ось деякі фото пригод та подорожей Олени.

- Як йшли справи у період карантину 2020 та зараз?
- У період карантину було складно з роботою, так як моя робота і туризм поєднуються. На той момент контракт не був підписаний. Зараз ситуація дещо змінилася, стала краще, я працюю тренером і сподіваюся, що туризм знову почне набирати обороти.
- Чи можете пригадати якусь цікаву історію?
- Так, звичайно.

У нас був вихідний і ми з другом пішли гуляти, на шопінг. Коли поверталися назад зустріли цілу сім'ю биків. У друга були червоні кросівки та бик почав стрімко направлятися на нас. Часу на роздуми не було та ми просто прискорилися і йшли швидше. Бик неочікувано почав бігти прямо на нас, о нас дуже налякало. Нам довелося перебігати дорогу, просити водіїв притормозити, щоб уникнути більш неприємних ситуацій. А в цей час бик біг за нами. Черех великий потік машин нам вдалося убігти) Цю історію пам'ятаю до сьогодні. Правду кажуть, «все життя пронеслося перед очима та серце пішло до п'ят».



- Які поради Ви могли б дати початківцям щоб не загубити мотивацію до спорту?

- Моя порада: більше ходити на майстер-класи, брати інформацію для себе, розвивати себе у різних напрямках танцю, подорожувати і спілкуватися з успішними людьми. Це завжди дає наснагу та мотивацію та розширює світогляд. Та в будь-якій ситуації просто танцюй!)

Маємо надію, що карантинні обмеження найближчим часом будуть змінюватися, їх буде менше, жити стане краще, все буде як і раніше. Вірус і карантин перекреслив практично все : туризм, тренування, кафе/ресторани, курорти, роботи, навчання. Люди вже рік не можуть нормально подорожувати, бачитися з друзями в улюблених кафе, ходити в магазині та ТЦ без маски.

Сподіваємося, цього літа українці будуть відпочивати на природі або за кордоном і насолоджуватися життям.

Готуємося до літа вдома

9 грудня 2020 року Кабінет міністрів України визначив дати для посилення правил карантину. Суворі обмеження триватимуть з 00:00 8 січня по 00:00 25 січня 2021 року (тобто, з 8 по 24 січня включно).

Заборонено в тому числі роботу закладів культури, фітнес-залів, басейнів, всіх масових заходів, крім офіційних спортивних або занять на вулиці.

Вірус продовжує жити, знову вводять локдаун, підприємці хапаються за голови, студенти за книжки та інформаційні сайти вдома, продавці розпродають все в швидкому темпі, батьки готуються до «дистанційки», спортсмени скидають речі на балкони, щоб було місце для тренувань вдома.

Про карантинні умови для тренувань розповіла нам Ася Загороднюк, – хореограф та тренер по стретчингу в Харкові. Ася за освітою менеджер готельно-курортного і туристичного сервісу; заочно закінчила Харківську Державну Академію Культури а спеціальністю «Хореографія», потім вже здобувала нагороди на спортивних змаганнях.

- Як довго Ви тренуєте і в яких напрямках?

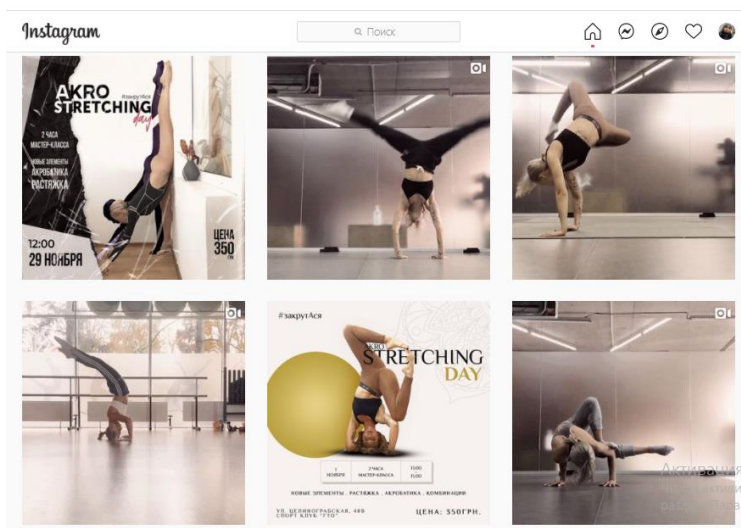
- Треную вже більше 9 років. Спочатку вела групу contemporary, потім до неї додалася розтяжка, через деякий час почала вести групу ще по vogue. Зараз залишила тільки найулюбленіше - розтяжку і групу з хореографії, де даю всі свої найулюбленіші стилі (contemporary, vogue, heels)

- Як вплинуло на заняття / роботу введення карантину навесні 2020?

- Коли ввели повний локдаун було складно в плані занять, так як все довелося закрити, але оскільки танці не були моєю основною роботою, було не



так критично у фінансовому плані, як могло бути. Але тим не менше, на карантині я вела заняття по розтяжці онлайн, за символічну вартість, також провела растяжечную марафон (7 днів ми прокинулися кожен день по 2 години), а також записала уроки по 1,5 години на продаж.



- Які поради можете дати всім тим, хто звик ходити на тренування, займатися, але дистанційно цього робити не може? (Щоб не втрачати форму і настрій на результати)

- Найголовніше це зрозуміти чи потрібні тобі заняття. Якщо відповідь «так, потрібні», то все дуже просто:

1. Зараз величезна кількість інформації у відкритому доступі. Заходиш в YouTube і вибираєш заняття собі до душі (йога, розтяжка, силові, пілатес і т.д.) і виконуєш.

2. Якщо вже є досвід і розуміння свого тіла робити те, що робив з групою / тренером по пам'яті сам!

3. Якщо складно налаштуватися на важку тренування, просто старайся робити наприклад пасивну розтяжку, при цьому дивлячись улюблені фільми і серіали.

У справі самостійних занять найскладніше це змусити себе щось робити, і тут діє просто правило: «просто візьми килимок для занять, одягни форму і сядь на килимок ти й не помітиш як почнеш займатися і рухатися» просто потрібно почати.

Маємо надію, що до зимового локдауну 2021 більшість готові хоча б морально. І маємо надію, що він не затягнеться до зими 2022.

Користь чи шкода кави

Що варто знати про каву

Кава – це зерно арабіки та робусти. Дуже активний кофеїн властивий не тільки роду кофеїну, але і більш ніж 60 рослинам – їх кофеїн перешкоджає споживанню рослиноїдних. Кава містить кофеїн, а також різноманітні поліфенольні сполуки та ефірні олії. Фенольна сполука в каві називається хлорогеновою кислотою. Вони повністю відповідають за сприятливий вплив кави на здоров'я. Вони діють як антиоксиданти-сполуки, що зупиняють ланцюг вільнорадикальних процесів. Поліфеноли та кофеїн у каві впливають на інші біохімічні процеси та спосіб зв'язку між нейронами.

Про корисні властивості кави

У 2016 році кава була виключена зі списку можливих канцерогенних сполук та включена до списку речовин, що володіють протипухлинною активністю. Зараз кава вважається елементом здорового харчування.

Дослідження показали, що кава добре впливає на такі процеси в організмі:

Поліпшити стан судинної системи (ендотеліальної), зменшуючи тим самим ризик атеросклерозу.

Знизити ризик раку печінки у пацієнтів з вірусом гепатиту С на 40%.

Знизити ефективність панкреатиту, спричиненого алкоголем.

У деяких людей з варіантами рецептора глутамату GRIN 2A кава може знизити ризик хвороби Паркінсона на 18-60%.

Серед людей, які швидко розщеплюють кофеїн (тобто «кава на них не впливає»), кава зменшує розвиток серцево-судинних захворювань.

Люди, які регулярно і помірно п'ють каву, рідше помирають передчасно на 15%.

Поціновувачі кави рідше хворіють на діабет, тоді як кава, яка використовується для діабетиків, запобігає утворенню вісцерального жиру (на животі)

Кава може підвищити кров'яний тиск і поліпшити кровообіг мозку. Але іноді це шкодить вашому здоров'ю.

Кава стимулює утворення фактору росту нервів BDNF (brain-derived neurotrophic factor). Іншими стимулянтами його синтезу є біг, танці та інтервальне голодування.

Більш відомим ефектом кави є збільшення сфокусованості, боротьба з сонливістю та покращення настрою. Як це працює і перестане працювати трохи далі.

Про шкідливі наслідки кавоманії

Кава може завдати шкоди здоров'ю. В основному завдяки повільному нейтралізуючому ефекту кофеїну. Як і наркотики та стероїдні гормони, кофеїн нейтралізується в печінці. У різних людей цей фермент (цитохром CYP1A2) діє по-різному. Якщо у вас є ген «потужних» цитохромів, кава мало впливає на вас, і ви можете багато пити. Власники «повільних» цитохромів надовго нейтралізують кофеїн, тому його дія триває довше і сильніше, викликає тахікардію, високий кров'яний тиск, біль у серці, тривожні розлади та розлади сну.

Кава активує нашу нервову систему, яка відповідає за реакцію «стрибка», але в одних випадках вона буде сильнішою, а в інших слабшою. Крім того, існують інші гени, що визначають чутливість кави.

Звідси висновок: якщо кава на вас сильно діє, від неї калатає серце, вам тривожно, пересихає в роті і пропадає сон – не пийте каву. Саме вам вона шкідлива. Інший варіант – декофеїнізована кава, що має антиоксиданти, але не має кофеїну.

Крім того, кава може викликати звикання. Іноді ми потрапляємо в пастку: ми не висипаємося, і нам доводиться концентруватися, тому ми п'ємо багато

кави, а решта кави перестає працювати. У цьому випадку шкідлива не сама кава, а хронічний недосип. Як виникає залежність? Перш за все, кава корисна: вона викликає вивільнення дофаміну, серотоніну та ендорфінів, які є нейромедіаторами, пов'язаними із задоволенням, життєвою силою чи радістю. Кава може викликати умовний рефлекс лише завдяки аромату або харчовому середовищу.

Основним молекулярним механізмом дії кави є блокування аденозинових рецепторів у мозку. У результаті кофеїн «блокує гальмування», а мозок продовжує виділяти нейромедіатори: норадреналін, глутамат, ацетилхолін. Але це не може тривати вічно: нейромедіатори закінчуються, починають працювати інші механізми втоми та виснаження, а мозок збільшує кількість аденозинових рецепторів. Тому, щоб заблокувати їх усіх, слід пити ще більше кави. Страх посилюється, але кава не збуджує мозок.

Що я повинен зробити? Примиритися з тим, що вам хочеться спати і спати. Якщо ви залежні від кави і вам потрібно збільшити дозу, зробіть все навпаки – не пийте каву кілька тижнів. Поширений міф полягає в тому, що кава вивільняє кортизол і вводить нас у стан хронічного стресу, тому ви не можете пити каву. Коли ми час від часу п'ємо каву, наднирники виділяють кортизол, і ми відчуваємо це як магічну силу, яка рухає нас до досягнення успіху. Коли ви регулярно п'єте каву, кортизол більше не виділяється.



Варто зрозуміти, що кава шкодить, якщо її поєднують з солодощами та/або молоком. Таке не помітне споживання солодоців, часто процесованих, тривалого зберігання, з вмістом транс-жирів і без корисних речовин, як-то клітковина чи вітаміни – шкодить здоров'ю. Молоко шкодить передусім людям із непереносимістю лактози, тобто нездатністю розщеплювати цукор молока. Те, що дорослі не можуть перетравлювати молоко – це міф. Ті, в кого ген лактази активний все життя, може. Залежить це від точкової мутації.

Буває, що кишечник перестає виробляти лактазу через інфекцію, але ця здатність згодом відновлюється. У вас може бути діагностована непереносимість лактози, якщо у вас є болі в животі, гази, біль або діарея від незбираного молока або сухого молока у продуктах.

Який висновок? Краще пити каву з водою, не вживаючи цукру та солодоців та молока. Великий латте з цукром не повинна замінити повноцінного і своєчасного прийому їжі, хоча калорії близькі до порції спагетті.

Хімічні елементи, які входять до складу кави

Понад п'ятдесят країн щорічно виробляють близько п'яти мільйонів тонн кави (що поступається лише нафті в міжнародній торгівлі). За підрахунками, щодня у всьому світі споживається понад 1,5 мільярда чашок кави. Дорога кави до нашого столу була довгою, починаючи з Ефіопії (давні часи), де її використовували як їжу, пряність, вино, ліки та священний напій, перш ніж вона стала популярним ранковим напоєм, як сьогодні.

Кава виготовляється з кавових зерен і тому містить хімічні сполуки з антиоксидантними властивостями. Чашка кави містить від 130 до 250 мг кофеїну (залежно від типу та виду кави), а також кілька сотень інших природних хімічних речовин, таких як білки, цілий ряд амінокислот, ліпідів, вуглеводів, вітамінів та мінералів, включаючи калій, кальцій і магній. . Наприклад, типова чашка кави (240 мл) містить такі поживні речовини: Вітамін В2 (рибофлавін): 11%

Вітамін В5 (пантотенова кислота): 6%

Вітамін В1 (тіамін): 2%

Вітамін В3 (ніацин): 2%

Фолат (сіль фолієвої кислоти): 1%

Марганець: 3%

Фосфор: 1%

Магній: 2%

Калій: 3%



Експеримент з кавою

У львівській кав'ярні експеримент: використовують їстівні горнятка

У Львові проводять серію експериментів, щоб перевірити екологічні альтернативи одноразових кавових чашок. Зокрема, ви можете придбати каву в їстівній чашці в кавовій мережі KREDENS CAFE з 26 по 28 жовтня. Ця альтернатива одноразовим чашкам не залишає відходів, оскільки вона цілком їстівна.

«Під час експериментів на місці інтерв'юєри збиратимуть дані від клієнтів та працівників кав'ярні. Ця інформація буде використана для аналізу прогресу експериментів та з'ясування того, яка із систем є найкращою.

Фінальним експериментом буде тестування прототипу мобільного додатка. Там ви знайдете карту із зручностями, які дають знижки клієнтам із власним кавовим горщиком. У майбутньому будуть інші цікаві функції», – сказали організатори.

Нагадаємо, що у Львові стартувала серія експериментів для тестування екологічних альтернатив одноразовим горнякам для кави з собою. Ініціативу «Zero Cup» запущено громадською організацією «Нуль відходів Львів» (Zero Waste Lviv) у співпраці з Лабораторією інноваційного розвитку ПРООН в Україні.

Вже було проведено два експерименти, щоб заохотити вас використовувати власну чашку багаторазового використання як найбільш екологічну альтернативу одноразовим кавовим чашкам.

Ці експерименти допоможуть вам вибрати оптимальну систему для того, як ви зможете зробити споживання кави з вами екологічно чистим і не менш зручним для жителів та гостей Львова.

ГО «Нуль відходів Львів» (Zero Waste Lviv) – спільнота, що утворилась наприкінці 2016 року як волонтерський консультативний центр при Львівській міськраді з питань мінімізації та попередження утворення відходів. В 2018 році було зареєстровано Громадську організацію «Нуль відходів Львів». Місією ГО є сприяння реалізації принципів zero waste в Україні шляхом створення зразкового муніципалітету – Львова, який стане прикладом для інших міст.

Лабораторія інноваційного розвитку (Accelerator Lab) ПРООН в Україні – глобальна ініціатива ПРООН, спрямована на визначення, розробку та розповсюдження інноваційних та стійких рішень для місцевих громад. 60 команд Accelerator Labs працюють для 78 країн задля вирішення актуальних у XXI столітті проблем у сфері розвитку.

Інформацією поділилися на сайті <https://galinfo.com.ua/>

Натуральна краса в 21-му столітті

У 21 столітті жінки приділяють багато уваги своїй красі та зовнішньому вигляду.

На сьогоднішній день ми ледве встигаємо спостерігати за змінами один одного, за новими стандартами краси, але ми намагаємось.

Стандарти краси змінюються щодня. Ще в 19–20 століттях були в моді худенькі дівчата з тонкими ногами та руками, але на зміну їм прийшли тенденції в спортивній фігурі, пухких красивих губах і тонкому маленькому носі. Зараз тенденції рухаються до максимальної природності. Дівчата менше фарбують волосся, менше фарбують, щоб просто гуляти з подругою.

Можна подякувати індустрії краси, косметології, що є процедури, які на деякий час полегшують життя людей (не тільки жінок). Щоб детальніше ми змогли зрозуміти, що відбувається в світі краси ми поспілкувалися с Анастасією Марченко – лікар дермато-косметолог.



- Чому вирішили стати саме косметологом? Як давно цим займаєтесь?

- Косметологія була вже як звичайна галузь медицини. Поступила в медичний університет і вже на 3–4 курсі було бажання займатися косметологією по закінченню 5-го курсу. Вже 7 років я лікар дермато-косметолог. Були пройдені спеціалізовані курси косметології і я вирішила цим займатися.

- З якого віку потрібно доглядати за шкірою?

- За шкірою потрібно стежити з раннього підліткового з моменту початку гормонального дозрівання. Обов'язковою повинно бути очищення, базовий догляд. Якщо це проблемна шкіра - це спецзасоби, якщо суха то зволоження. Якщо підлітковий вік - очісніє і в міру виникнень проблем, то все підбирається

індивідуально. Що стосується ін'єкційних процедур, то все залежить від показань, зон, проблем.

- Чи небезпечні ін'єкції для шкіри? (Контурна пластика, пілінги)

- Ін'єкції небезпечні лише в тому випадку якщо це не якісний препарат і не кваліфікований косметолог. В інших випадках ін'єкції не є небезпечними, якщо вони підбираються за показаннями залежно від тієї чи іншої проблеми.

Контурна пластика це ліквідація заповнення обсягів. Ліфтинг, естетика.

При грамотному підході це прикрашає і дарує золотий перетин, коли все виглядає гармонійно.

Пілінги це окрема наука. Правильно підібраний пілінг не зашкодить, а допоможе решт великий спектр проблем. (Висипання, пігментація, рубцеві зміни, омолодження)

- У яких випадках потрібен косметолог, а в яких дерматолог?

- Косметолог це і є дерматолог. Косметологією у всьому світі повинен займатися виключно лікар дермато-косметолог. Є така професія. Неможливо бути косметологом без вищої освіти дермо-косметолога. Косметолог крім дерматологічних проблем вирішує естетичні. (Контурна пластика, ліфтинг). Але в цілому це один і той же фахівець.

- Які питання повинен задавати косметолог?

- Так як косметолог це перш за все лікар. Будь-яка консультація повинна починатися зі збору анамнезу здоров'я людини. Що мається на увазі?

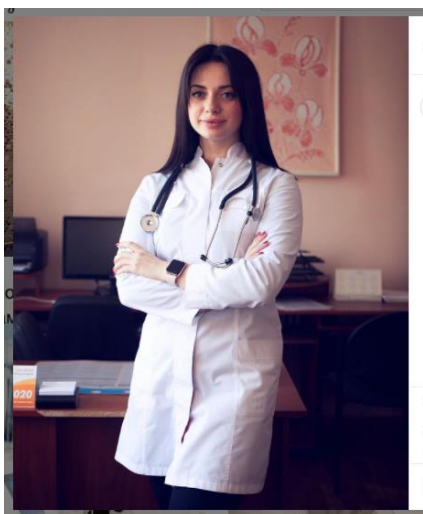
Наявності хронічних, спадкових захворювань, прийом препаратів. Дізнатися про Бразо життя на наступні два тижні (лазні, солярії). Все починається з того, що ми повинні дізнатися все про стан здоров'я людини. З якою проблемою людина прийшла. Рекомендації ми даємо вже виходячи з його стан здоров'я, вихідних даних і того, що ми рекомендуємо для досягнення максимального ефекту.

- Який на вашу думку повинен бути ідеальний клієнт?

- У нашій практиці клієнтів називають пацієнтами. Всі пацієнти по-своєму ідеальні. Ідеальний той, який тебе чує, прислухається до рекомендацій і цілком довіряє.

- Які сьогодні світові тренди в косметології?

- Зараз вперед зробила крок апаратна косметологія (ліфтинги, підтяжки, лікування рубців, постакне). Це апаратні методики. Вся тенденція косметології зведена до максимально природним формам, обсягам. Ми допомагаємо пацієнтам мати здорову шкіру.



- Як обрати косметолога?

- Перш за все велике значення мають соціальні мережі. Ми можемо дізнатися про роботи майстра (до/після), про професіоналізм лікаря. Дуже важливим є дізнатися про наичче вищої освіти. Хороший косметолог повинен бути уважним до пацієнта, чути, прислухатися, пропонуючи свої варіанти щоб вони не йшли врозріз до бажань пацієнта. Косметолог повинен бути на вашому боці.

- Які б'юті-процедури вважаєте в 21м столітті незамінними?

- Чистки, пілінги, апаратні методики, шліфування. Дуже важливий момент - працювати з якістю шкіри. Ще важливі ті процедури, які підходять саме конкретній людині за показаннями. Все що дасть ефект буде незамінним.

- Чи потрібно міняти догляд в залежності від сезону?

- Безумовно. Навесні / літню пору року - захист від сонця, легке зволоження. Осінь / зима підключати засоби, які можуть лікувати пігментацію.

У різні пори року ми використовуємо різні засоби.

- Як харчування впливає на шкіру?

- Прямо пропорційно. Ми це те, що ми їмо. Наше харчування відбивається на нас, на шкірі, на тілі, стан здоров'я, тонусі.

- Які проблеми шкіри не вирішити взагалі через фізіологи або генетики?

- Більш серйозні захворювання. Ми можемо вводити в ремісію, але вилікувати практично неможливо.

- Що порадите дівчаткам-підліткам, щоб уникнути в майбутньому проблем зі шкірою?

- Дівчатам-підліткам порекомендую з самого раннього віку стежити за своєю шкірою, очищати 2 рази в день, стежити за харчуванням, користуватися тільки якісною косметикою. Обмежити солодке, смажене, копчене. Регулярно відвідувати косметолога з метою очищення шкіри.

Це план, який буде допомагати зберегти шкіру в ідеальному стані протягом життя.

Поспілкувавшись з Анастасією багато дівчат, жінок зможуть зрозуміти та взяти для себе щось нове, підібрати догляд за шкірою, зрозуміти які процедури були б необхідними конкретно для свого типу шкіри.

В 21-му столітті жінки приділяють багато уваги для догляду за шкірою, волоссям. Добре, що краса з моди не виходить, а слідкувати за собою, своїм тілом і обличчям дуже важливо.

ВИСНОВКИ

Для написання бакалаврської роботи ми опрацювали теоретичну частину, використовуючи додаткову літературу. Таким чином, можна сказати, що просування здорового способу здійснюється за допомогою різних маркетингових технологій, серед яких виділяється робота зі ЗМІ, проведення заходів, що супроводжується публікаціями в медіа. На сьогоднішній день ведеться активна пропаганда здорового способу життя, формується мода на спорт, правильне харчування, відповідальне ставлення до свого здоров'я, як фізичного, так і психічного.

Журналістика допомагає адаптуватися суспільству в постійних умовах існування, що змінюються, прищеплює духовно–моральні цінності, популяризує будь-які ідеї через здійснення пропаганди.

На просторах інтернету також поширена ця тема. Експерти дають поради, розвивають блоги, сторінки, допомагають людям. Журналісти прагнуть писати тексти максимально доступно широкому колу осіб, «розмовляти однією мовою» зі своєю аудиторією, переконувати і стимулювати активність.

На основі здобутих теоретичних знань та проведеного моніторингу інформаційного простору щодо представлення означеної теми створили власний інформаційний продукт, до якого ввійшли шість матеріалів. Усі матеріали об'єднує одна тематика – ведення здорового способу життя. Тема карантину актуальна вже рік, тому цікаво як люди різних професій долають перешкоди під час вірусу. Творчий доробок складає 26 234 авторських знаків з пробілами, це 0,66 кількість авторських аркушів.

На практиці зрозуміли, що в 21-му столітті збільшився відсоток тих, хто слідкує за своїм харчуванням, займається спортом. Люди більш відповідально ставляться до свого тіла і намагаються поширити рух здорового способу життя. Поспілкувавшись з тренерами, косметологом, кухарем тільки в цьому впевнилися.