

МЕДИАГРУППА
**КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

ГАЗЕТА • САЙТ • РАДИО

ХУДЕЕМ ВСЕЙ СТРАНОЙ!

СПЕЦПРОЕКТ МЕДИАГРУППЫ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»,
В КОТОРОМ НЕТ НИЧЕГО ЛИШНЕГО



АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Более 60% взрослых россиян имеют лишний вес. И практически сто процентов из них задумывались о том, чтобы похудеть.

Что нужно, чтобы эта мечта превратилась в конкретный результат, а самочувствие и цифры на весах радовали в любом возрасте?

- мотивация
- информация
- соратники по цели
- помощь экспертов: врачей, тренеров, диетологов и психологов

Все это мы и собрали в нашем спецпроекте – интернет-энциклопедии здорового веса!

Сайт проекта



ХУДЕЕМ ВСЕЙ СТРАНОЙ!

СБРОСИЛИ ВСЕЙ СТРАНОЙ
4058
КИЛОГРАММ

ГЕРОИ

ЭКСПЕРТЫ

ИНГА КОРАГИНА
психолог проекта

МИХАИЛ МАЗУРОВ
персональный фитнес-тренер

ЛЮДМИЛА ДЕНИСЕНКО
врач-диетолог

СТАТЬИ

Диета закончена! Здравствуй, диета!

Похудение: какие возможности есть у медицины?

Алкоголь и похудение

Фрукты в процессе похудения

Обезжиренные продукты, продукты light - польза или вред? Употребление молока и молочных продуктов

Седьмая неделя. Питание в гостях

О ПРОЕКТЕ

Проект «Худеем всей страной» стартовал в 2020 году – с интерактивного марафона по сбросу лишнего веса, к которому подключилась вся Россия!

Сегодня «Худеем всей страной» - это полноценная энциклопедия здорового веса:

- статьи о том, как правильно расстаться с лишними килограммами
- консультации экспертов
- истории худеющих
- познавательные тесты
- видео

Результаты марафона в 2020 году:

300 000

просмотров страниц

4 077

килограммов сбросили герои и болельщики проекта

Огромное количество **накопленного экспертного контента**

The screenshot shows the NTRU website interface. At the top, there's a navigation bar with 'Главная', 'О Проекте', 'Статьи', 'Тест', 'Дневники героев', and 'Эксперты'. A progress bar indicates the user is on '1 НЕДЕЛЯ' of a 10-week journey. Below this, there are buttons for 'ОБЕСА ГЕРМАН', 'НАДМ ШЕВЧЕНКО', and 'ЕЛЕНА КИСЕЛЕВА'. The main content area features a profile for Elena Kiseleva (Moscow, 41 years old) with a 'После сорока жизнь только начинается!' headline. A table shows her weight loss progress: Weight (95 kg to 91 kg), Chest (116 cm to 110 cm), Waist (100 cm to 93 cm), and Hips (123 cm to 112 cm). There are photos of her at the start and end of the journey. A text block describes her experience: 'Общий вес, который я скинула, был не только тяжелой ношей, но и дополнительным возрастом, неповоротливостью, малоподвижностью и одиночеством. Теперь ко мне обращаются «девушка», а не «женщина». Я успеваю, кроме работы, решить домашние дела, пробежаться по магазину и еще вечером заняться спортом. Физминуты противоположного пола тоже не обделена. И теперь я выбираю, с кем общаться и когда.' Below this, there are more photos of her and a testimonial: 'Этого результата я добилась за год. Этот год я прожила с пользой для себя. В период моего похудения я приняла участие в данном проекте. В его рамках у меня была надежда скинуть 6 кг, но ушло — 4, при этом в объемах результат превзошел все мои ожидания!'. At the bottom, there are 'Комментарии экспертов' from Inga Koragina (Psychologist), Mikhail Mazurov (Fitness Trainer), and Lyudmila Denisenko (Dietitian).

ТЕМЫ ПРОЕКТА

- Питание для стройности: диеты, функциональное питание, рецепты и т.д.
- Спорт и физические нагрузки для худеющих
- Красота в любом весе: уход за собой, массаж, аппаратная косметология и т.п.
- Медицина стройности: какие методики расставания с лишним весом используются клинической и фармацевтической деятельности
- Истории стройности: личный опыт похудевших россиян



Сезоны проекта:

- сентябрь-декабрь
- март - июнь



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ С СОВЕТАМИ/МИФАМИ/ОБЗОРОМ

Период продвижения: 1 месяц

Примеры тем статей:

- Ночной дождь: что делать, если вечерами тянет к холодильнику?
- ПМС: Пирожные – Мороженое – Сахар. Как справиться с гормональной тягой к сладкому?
- Легкий климакс: как сохранить стройность во время гормональной перестройки
- Ешьте на здоровье: 5 простых рецептов для тех, кто на диете
- «Лишняя кожа»: что поможет предотвратить проблему при большой потере веса?
- Еда с доставкой: как выбрать из готовых рационов тот, что поможет похудеть.

Стоимость: **480 000 руб.**, в том числе product cost 80 000 руб.

Охват с анонсом: **2 345 000 показов**

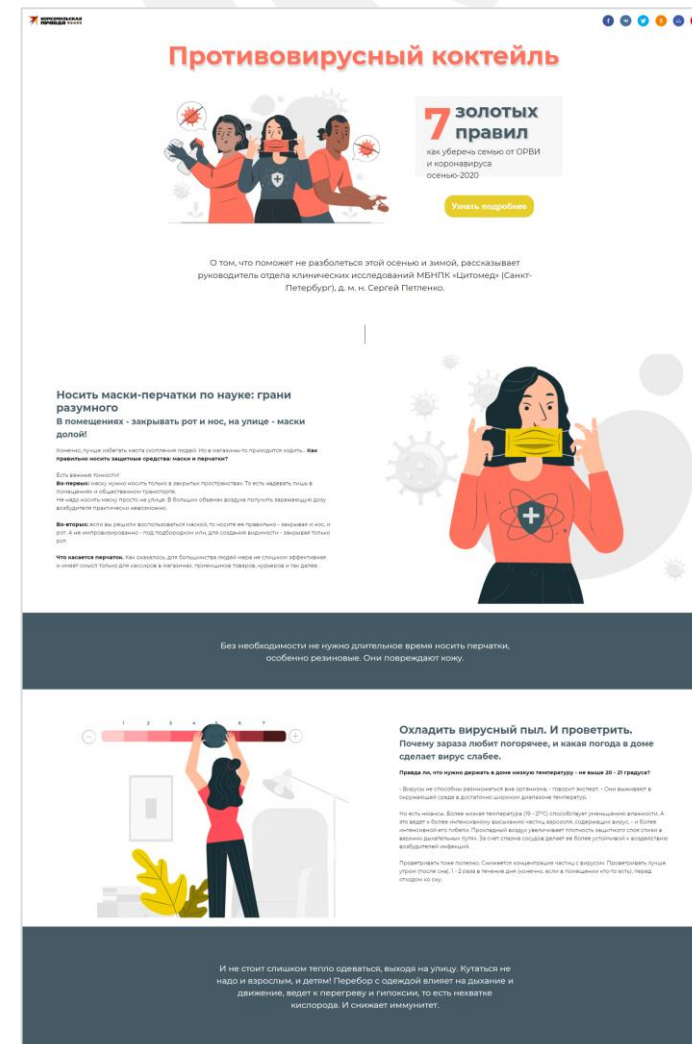
Охват: **25 000 уникальных просмотров**

Стоимость: **880 000 руб.**, в том числе product cost 80 000 руб.

Охват с анонсом: **4 190 000 показов**

Охват: **50 000 уникальных просмотров**

Стоимость с учетом скидки 50%, без учета НДС



ТЕСТ

Возможные темы:

- что ты знаешь о правильном питании ?
- стресс, скука или недосып: что мешает похудеть именно вам?
- с чего начать худеть именно вам?
- какие продукты тебе не подходят?

Интеграция партнера в результаты теста

Стоимость: **480 000 руб.**, в том числе product cost 80 000 руб.

Охват с анонсированием: **2 345 000 показов**

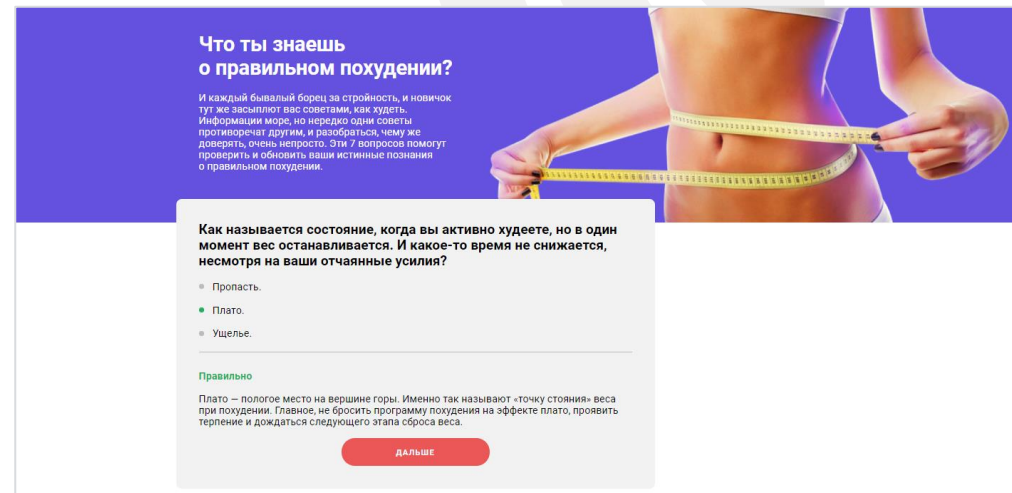
Гарантия просмотров: **25 000**

Стоимость: **880 000 руб.**, в том числе product cost 80 000 руб.

Охват с анонсированием: **4 190 000 показов**

Гарантия просмотров: **50 000**

Стоимость с учетом скидки 50%, без учета НДС



Что ты знаешь о правильном похудении?

И каждый бывалый борец за стройность, и новичок тут же засыплют вас советами, как худеть. Информации море, но нередко одни советы противоречат другим и разобраться, чему же доверять, очень непросто. Эти 7 вопросов помогут проверить и обновить ваши истинные познания о правильном похудении.

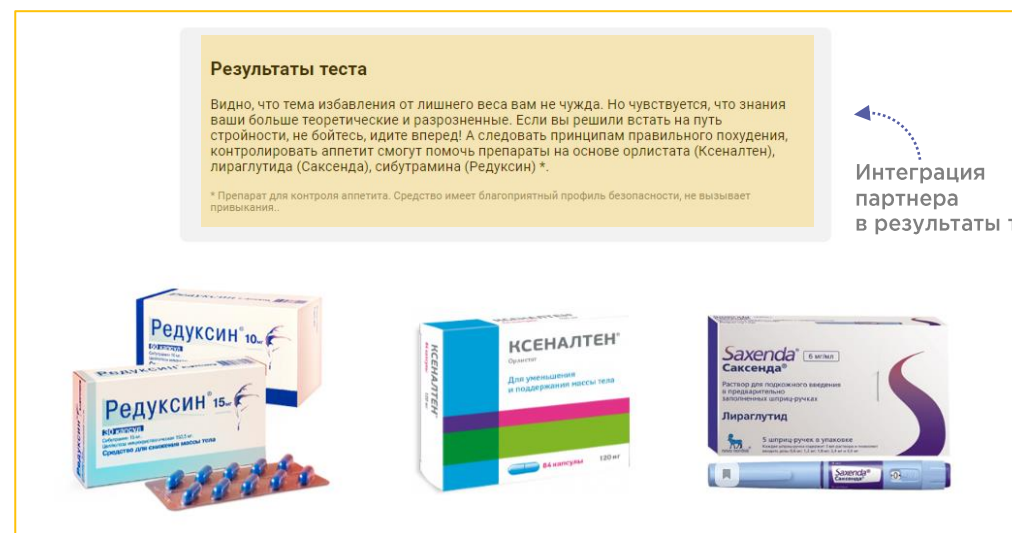
Как называется состояние, когда вы активно худеете, но в один момент вес останавливается. И какое-то время не снижается, несмотря на ваши отчаянные усилия?

- Пропаль.
- Плато.
- Ущелье.

Правильно

Плато – пологое место на вершине горы. Именно так называют «точку стояния» веса при похудении. Главное, не бросить программу похудения на эффекте плато, проявить терпение и дождаться следующего этапа сброса веса.

ДАЛЬШЕ




Результаты теста

Видно, что тема избавления от лишнего веса вам не чужда. Но чувствуется, что знания ваши больше теоретические и разрозненные. Если вы решили встать на путь стройности, не бойтесь, идите вперед! А следовать принципам правильного похудения, контролировать аппетит смогут помочь препараты на основе орлистата (Ксеналтен), лираглутида (Саксенда), сибутрамина (Редуксин) *.

* Препарат для контроля аппетита. Средство имеет благоприятный профиль безопасности, не вызывает привыкания.

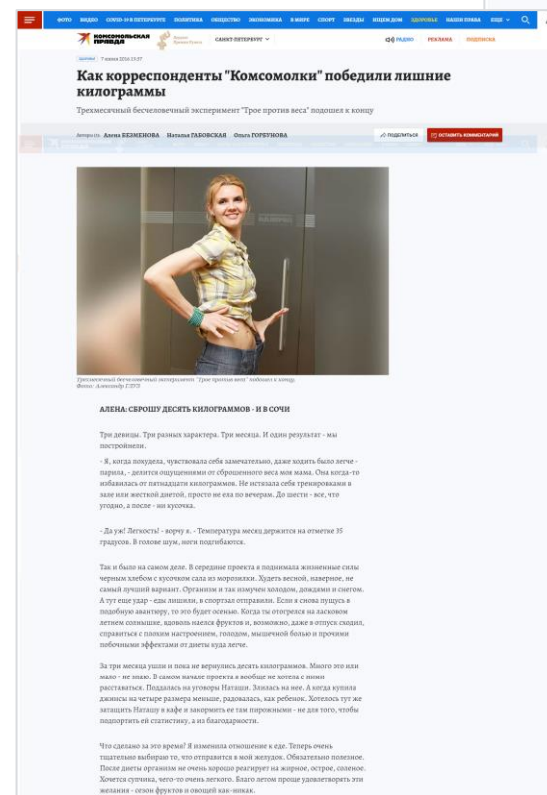
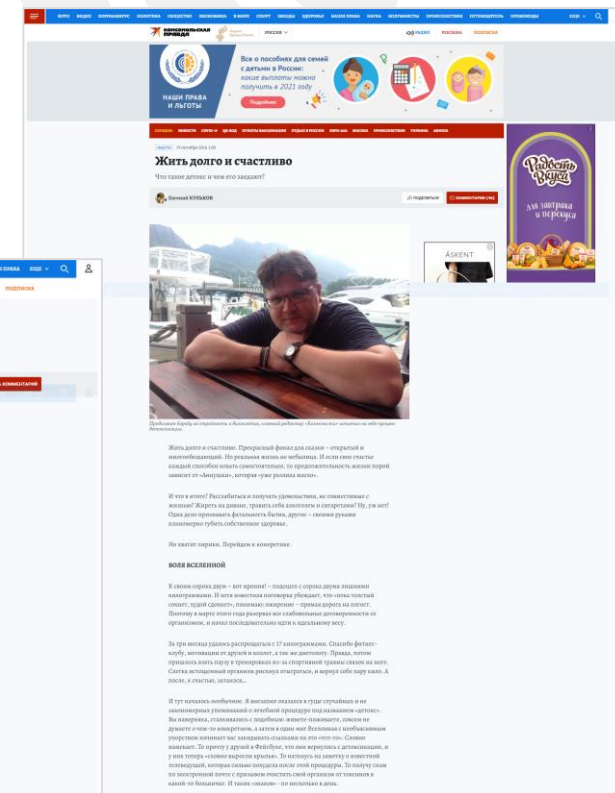
Интеграция партнера в результаты теста



РУБРИКА/БЛОГ «ЛИЧНЫЙ ОПЫТ ОТ И ДО»

Рубрика состоит из 4-5 материалов

Герой проекта делится личным опытом использования той или иной методики похудения «От и До» (например, бариатрии, работа с диетологом, использование БАДов, работа с фитнес-инструктором т.п.)



Стоимость: **950 000 руб.**, в том числе product cost 20 000 руб.

Охват с анонсированием: **4 320 000 показов**

Охват: **50 000 просмотров**

ИНТЕГРАЦИЯ КОММЕНТАРИЯ ЭКСПЕРТА В РЕДАКЦИОННЫЕ СТАТЬИ ПО ТЕМЕ

В публикацию на актуальную для худеющих тему интегрируется нативный блок о товаре / услуге партнера. Объем – до 700 знаков + ссылка на сайт

Примеры тем статей:

- Эндокринолог, гинеколог и компания: 5 главных врачей для желающих похудеть
- Скальпель вместо диеты? Поможет ли липосакция и бариатрия добиться идеального веса
- Победить «зеркальную болезнь»: 3 способа избавиться от живота для настоящих мужчин
- Мне скучно и я ем. Что делать, если недостаток эмоций заставляет переедать?
- Такие маленькие и уже такие большие: как решить проблему лишнего веса у детей

Стоимость: **280 000 руб.**, в том числе product cost 30 000 руб.

Охват: **40 000 просмотров**

Стоимость: **480 000 руб.**, в том числе product cost 30 000 руб.

Охват: **80 000 просмотров**

Стоимость с учетом скидки 50%, без учета НДС

СТАТЬИ

Правда и мифы о калориях: как мы иногда ошибаемся!?

Количество калорий – не такой очевидный показатель, как кажется



Нередко те продукты, которые мы привыкли считать «легкими», на самом деле содержат столько же или даже больше калорий, чем блюда, которые мы бы никогда не назвали диетическими. Разбираемся, где сколько калорий, и как их правильно считать.

Полезно, но калорийно!

Сегодня чуть ли не каждый день появляются новые свойства разных продуктов. Развивается индустрия улучшающих здоровье человека, в которых видны микрорезультаты, от которых и мозг работает как грибы – природные антибиотики, орехи повышают мы умней. И мы как-то сразу думаем, что все хорошо, что в них просто не может быть много калорий будет организму. Увы, но на деле это иногда не так.

Давайте, как прославленные британские ученые, про Вооружимся самым простым и доступным калор в продуктах, которые, без сомнения, полезны.

При этом есть продукты, которые мы считаем априори калорийными. Например, картофельное пюре, и особенно пюре быстрого приготовления. На первый взгляд, на упаковке «Роллтон» указано 420 ккал в 100 граммах сухого продукта. Но одна порция пюре – это 40 граммов, которые надо просто залить кипятком, в котором, как известно, калорий нет. Получается, что на деле в одной полноценной горячей порции картофельного пюре «Роллтон» всего 168 ккал. То есть весьма умеренно по калориям для полноценного горячего обеда или перекуса. Кстати, в «заблудности» или общепитовской порции – до 250 ккал в 100 граммах «забытые калории»... сколько мы съедаем в перекус? И не помним об этом.

Забудьте, но не потеряйте! Нельзя сказать, мол, если я не помню, сколько съел в перекус, то этого как бы и не было. Если мы можем забыть о калориях, они нас точно не забудут! Подсчитано, что в среднем человек употребляет во время перекусов до 600 ккал в день! Это же почти половина суточного рациона для современного взрослого человека. А ведь, казалось бы, всего лишь орешков погрыз, крекеров пожевал с чаем (без сахара, заметьте), ну ладно, был грех – шоколадка, но ведь из горького шоколада...

Да, очень многие сами по себе полезные продукты, в качестве ежедневного перекуса, могут добавить нам жаркого складок на талии. Вот, например, орехи – не просто полезный продукт, а почти лекарство. Фисташки, например, повышают мужскую силу и помогают при лечении болезней дыхательных путей, пищеварительного тракта. Богатый магнием миндаль укрепляет сердечную мышцу.



МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



Наталья Илюхина, руководитель отдела Центра инноваций Маревен (Производитель «Роллтон», BIGBON):

– Действительно, основные компоненты лапши быстрого приготовления – это пшеничная мука и растительное масло (оно используется для сушки теста), на первый взгляд, калорийные ингредиенты. И, да, в 100 граммах СУХОЙ лапши содержится около 440 ккал. Но! Важно отметить, что популярная пачка лапши расфасована в упаковке по 60 граммов, в которые нужно добавить до 350 мл кипятка для получения готового блюда. Соответственно, его общая калорийность получается на уровне обычного умеренного горячего обеда – около 260 ккал. Для примера, калорийность обычного крекера около 400 ккал на 100 граммов продукта. А съедается он очень незаметно и в больших количествах!

нервной системы и при малокровии (анемии), это растительного белка. Но, к несчастью, все в рамках фисташек 550 ккал, в таком же В самом темном, самом горьком шоколаде, кал. То есть даже если вы съели граммов 30, это

не перекуса, например, пачку лапши быстрого о лишь 60 граммов сухой лапши. То есть, зали вл. Но это не просто перекус, а сытное горячее д.

ДОКТОР ОНЛАЙН

Период: 1 месяц

Консультация эксперта в области снижения веса

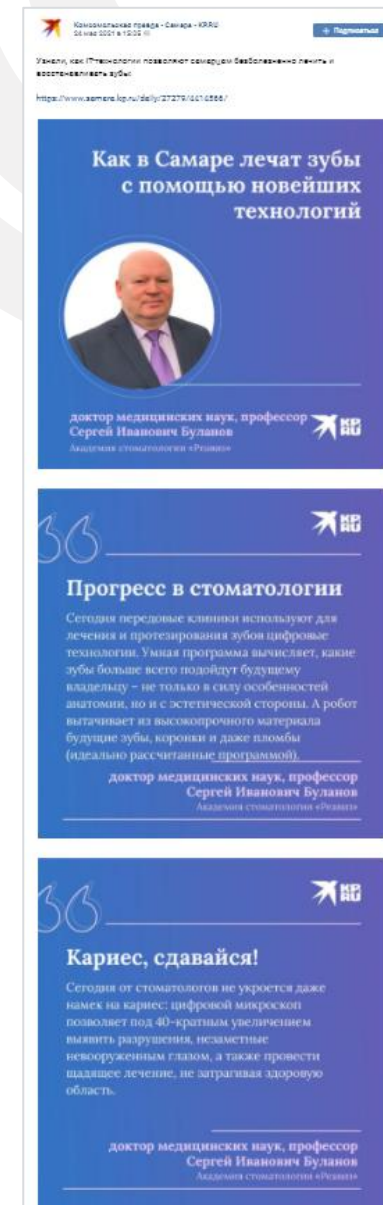
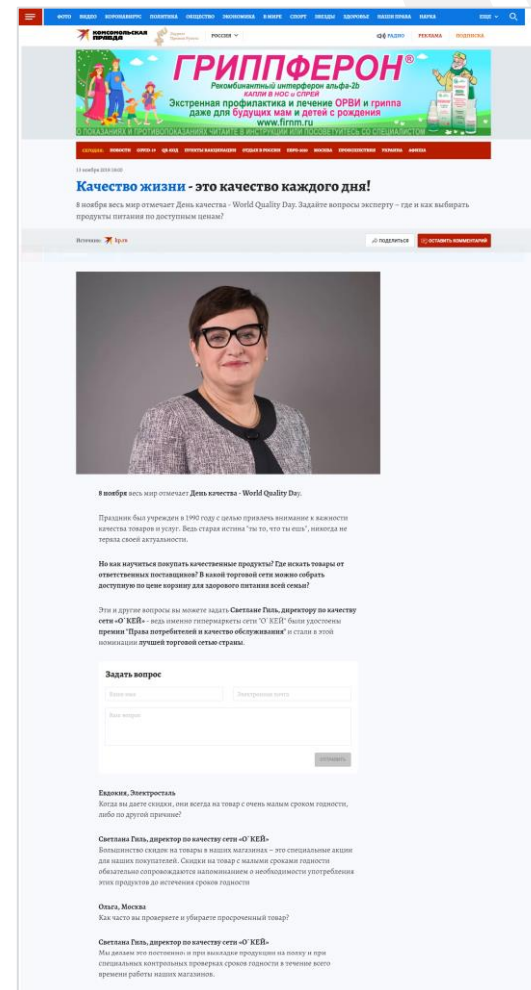
- Вопросы пользователей собираются с помощью специальной формы на сайте kr.ru и передаются специалисту
- Вопросы проходят премодерацию и появляются на сайте вместе с ответами
- Анонсирование в разделе «Худеем всей страной» на сайте kr.ru и в социальных сетях
- По итогам консультации в сообществах «КП» во ВК, ОК публикуются 5-7 карточек с советами эксперта

Общая стоимость: **675 000 руб.**, в том числе product cost 100 000 руб.

Охват с анонсированием: **2 532 000 показов**

Охват на сайте и в соцсетях: **54 000 уникальных просмотров**

Стоимость с учетом скидки 50%, без учета НДС



ВИДЕОИНТЕРВЬЮ С ЭКСПЕРТОМ

Период: 1 месяц

Размещение

- на сайте отдельная страница с видео и текстовой расшифровкой интервью
- в сообществах «КП» в социальных сетях во ВК, ОК

Общая стоимость: **550 000 руб.**, в том числе product cost 100 000 руб.

Охват с анонсированием: **1 000 000 показов**

Охват на сайте: **30 000 просмотров**

Охват в соцсетях: **170 000 просмотров**

Стоимость с учетом скидки 50%, без учета НДС

Комсомольская правда
19 октября

Как распознать рак печени на ранних стадиях? Какие анализы и как часто надо сдавать? Какие меры профилактики нужно соблюдать, чтобы печень была здорова? Что делать, если диагноз подтвердился? Ответы на эти вопросы вы найдете в нашей видеобеседе с врачом-онкологом.

А еще октябрь - месяц повышения осведомленности в отношении рака печени. У пациентов из групп риска есть уникальная возможность бесплатно пройти обследование на наличие рака печени в Москве и Санкт-Петербурге. Обследование проводится при поддержке компании Рош на базе Лаборатории ИНВИТРО. Как на него записаться, узнайте из нашего материала:
<https://www.kp.ru/.../spetsproe.../intervyu-s-valeriem-brederom/>

Рак печени: как обезопасить себя от этой болезни и что делать, если диагноз подтвердился

Печень — уникальный орган. Она очищает нас от вредных веществ, регулирует обмен веществ, производит белки, аминокислоты и биологически активные вещества, без которых жизнь человека невозможна.

Средняя продолжительность жизни в экологически неблагоприятных условиях, с болезнями сердца и сосудов примерно в 10 раз ниже, чем у людей, живущих в благоприятных условиях. Статистика по заболеваемости раком печени в России по данным ВОЗ в мире за последние 20 лет довольно высока: в среднем около 10 случаев на 100 тысяч человек в год. В России статистика еще хуже: до 30 на 100 тысяч человек в год.

Самое печальное, что на начальных этапах рак печени никак себя не проявляет, и часто, когда человек уже начал лечить, болезнь уже на поздней стадии. Проблема в том, что печень не болит.

«...Она не болит, болит тогда, когда уже позднейшей или запущенной стадией заболевания она достигнет в развитии и человек уже получит серьезные осложнения. Не все понятно, это происходит уже на поздней стадии. Проблема — в России в Европе нет такой «печеночной культуры», как у нас», — говорит доктор Валерий Бредер, онколог, заместитель главного врача Лаборатории ИНВИТРО.

Рак печени повышает смертность — это известный факт. Но важно то, что этот рак не всегда так сильно агрессивен. К сожалению, предостерегает, что это заболевание трудно можно предупредить сразу, потому что не все можно контролировать в области печени.

«...Еще один интересный факт: по статистике, рак печени чаще встречается у мужчин, чем у женщин, и даже здесь не только в образе жизни».

«...Также важно отметить, что печень у мужчин более подвержена от неэтичных воздействий», — говорит Валерий Бредер. — Желание лечить заболевание печени на доопределенных этапах — очень важный шаг, заблаговременно обратиться к специалисту.

К сожалению, в России очень мало центров диагностики.

КСТАТИ

«...Рак печени — очень агрессивное заболевание, и в среднем время жизни у пациентов на поздних стадиях составляет около 12 месяцев. Поэтому очень важно обратиться к специалисту на ранних этапах. Важно понимать, что рак печени — это не только заболевание печени, это заболевание всего организма, поэтому очень важно обратиться к специалисту на ранних этапах».

Иногда не только потому, что заболеваемость у рака печени очень высокая. По данным Минздрава России, статистическая вероятность от этого заболевания составляет 20%. Это довольно высокая вероятность. Важно понимать, что рак печени — это не только заболевание печени, это заболевание всего организма, поэтому очень важно обратиться к специалисту на ранних этапах».

Кроме того, мы сотрудничаем с федеральными и местными учреждениями, которые борются с раком. Как вы видите, надо не только лечить печень, но и заниматься профилактикой. Как вы видите, надо не только лечить печень, но и заниматься профилактикой. Как вы видите, надо не только лечить печень, но и заниматься профилактикой.

СТРОЙНЫЕ НАРРАТИВЫ

Период: 1-2 месяца

На главной странице раздела «Худеем всей страной» размещается галерея из 5-8 карточек с горизонтальной прокруткой, подробно освещающих конкретный аспект снижения веса. В одну из карточек интегрируется упоминание товара / услуги партнера. Завершает галерею баннер с переходом на сайт партнера

Примеры тем:

- Как работают таблетки для снижения веса
- Сколько сантиметров можно уменьшить с помощью LPG-массажа
- Как использовать протеиновые коктейли во время диеты

Общая стоимость: **880 000 руб.**, в том числе product cost 80 000 руб.

Охват с анонсированием: **4 190 000 показов**

Охват: **50 000 просмотров**



Рецепт идеального борща

Что нужно:

- + 1 кг говядины на кости
- + 600 г свеклы
- + 350 г капусты
- + 350 г картошки
- + 200 г репчатого лука
- + 150 г моркови
- + 100 г красного болгарского перца
- + 70 г чеснока
- + 80 г томатной пасты
- + 100 г уксуса
- + 100 г сахара
- + 100 г растительного масла
- + петрушка



Что делать:

- 1/ Залей мясо водой и поставь на огонь (сначала на сильный, когда закипит – на медленный). Пока готовится бульон, нарежь или потри на терке все овощи, мелко наруби петрушку.
- 2/ В сковороде или небольшой кастрюле разогрей растительное масло, выложи туда свеклу, добавь томатную пасту, сахар и ложку уксуса. Все это перемешай, немного обжарь, а затем добавь воды и туши на медленном огне до готовности свеклы. И помни: тертый плод готовится значительно быстрее резаного.



3/ На другой сковороде спассеруй лук и морковь, затем добавь к ним перец, мелко нарезанные чеснок и зелень, слегка обжарь.

4/ Вылови из кастрюли готовое мясо, процеди бульон, если подозреваешь, что в него могли попасть осколки костей, и закинь в кастрюлю капусту и картошку. Когда почувствуешь, что они сварились до полуготовности, бросай к ним морковно-луково-чесночную обжарку, хорошенько перемешай все и чуть посоли.

5/ Как только суп закипит и ты услышишь первый «бульк», добавь свекольную гущу. Полюбуйся ярким цветом варева до закипания, а потом быстро попробуй то, что получилось. Если вкус не вызывает вопросов, выключай огонь и считай дело сделанным.

Только не забудь вернуть в кастрюлю нарезанное мясо и оставить суп в покое хотя бы на ночь – настоящий борщ по вкусу не идет ни в какое сравнение с только что сваренным.



ГДЕ КУПИТЬ ПРОДУКТЫ И КАК ПРИГОТОВИТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ БОРЩ

ЗДЕСЬ

СЕКРЕТЫ ОТ ШЕФ-ПОВАРА

ПАКЕТ «ОХВАТ»

Период: 3 месяца

Интеграция партнера

1. Индивидуальные статьи по выбранной теме раздела с интеграцией продукта – 3 шт.


2. Интеграция комментария эксперта в редакционные статьи - 2 шт.

3. Индивидуальный тест

СТАТЬИ

Семь причин, по которым не удается похудеть

Диеты: белковая, средиземноморская, кетодиета, фруктовая, японская



1. **Диета сама по себе может не привести к результату**
Важными и это признают ведущие мировые ученые, в вопросе борьбы с лишним весом являются не столько количество потребляемых калорий, но и их качество. Именно это и определяет физиологическую нагрузку – для того, чтобы расщеплять поступающую в организм энергию. То есть как минимум – диете нужно добавить достаточную активность – прогулки, спортзал, бассейн, домашний фитнес.
Самое время не самые оптимальные варианты, собирать норму калорийности (согласно усредненным данным для женщин это 2000 калорий, для мужчин – 2500) и делать организм более выносливым. Физиологическая нагрузка нужна всю жизнь, и не два-три месяца в году.
Получить, если вам не удается похудеть, выбрать диету, которая поможет будет создавать долгие время – например, средиземноморскую.

2. **Диета является неэффективной – и не работает**
Работает с диетой не только из-за индивидуальных особенностей или лени. Есть такие явления, как «сафетт плато». Речь о том, что сначала новые правила питания приводят к определенным результатам, а вес стремится вниз. Но потом он останавливается, килограммы не дают своих позиций. И со временем, «все было напрасно», – в жизнь вновь входят конфеты и лимонад.
На самом деле такие перепады в похудении нередки, и диетологи обычно советуют не сдаваться и даже увеличивать физические нагрузки.

3. **Мешает принцип: «Тыща часто, но понемногу»**
С поведением дает и «правильный питанием» стал активно продвигаться принцип дробного приема пищи, который, скорее, является для пациентов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и тому же в современном обществе сформирована культура перекусов. Производственные компании создали тайм-миг, в котором не стыдно перекусить.


4. **Сон подкачал. Тогда и похудение – тоже**
Поскольку один из важнейших видов красоты – неестественный и непропорциональный сон. Все знают, что если выдаться на него время по остаточному принципу, кожа будет выглядеть более тусклой, глаза – уставшими.
Но это еще не все: плохой сон мешает снижению веса. Ученые считают, что дело в гормоне мелатонин, который вырабатывается, пока мы спим.

5. **«Глаша похудела, и я смогу!»: Это работает не всегда**
А вот еще одно вредное убеждение, по причине которого не удается похудеть: уверенность в том, что повторить чужой опыт – легко. На самом деле нужно помнить об индивидуальных особенностях организма. Да и в у нас получается построить самостоятельно.
Если требуется действительно существенное снижение веса, а не коррекция 2 – 5 килограммов, лучше обратиться к врачу. Ведь правильно говорить, что автоматом мы доверяем профессиональному сервису, а вот со своим телом экспериментировать сами, не опасаясь за его состояние.
Врачи расскажут, почему не удается похудеть именно вам. Специалисты помогут не только разработать необходимые режим и рацион питания, но и определить достаточное количество физических нагрузок.
В случае, если приемлемым методом будет медикаментозно, возможно назначение лекарственных средств – на основе орлистата (Ксенилтен), лираглутина (Саксенда), сибутрамина (Редуксин). Если брать, например, Редуксин, то механизм действия у него такой: за счет того, что он помогает уменьшать чувство голода, организм не переедает едой, количество потребляемых калорий снижается. Также средство способствует расходу энергии, что способствует снижению и поддержанию массы тела.
Благодарителю профиля, безопасности, отсутствие привыкания и синдром отмены позволяют широко использовать препараты сибутрамина в медицинской практике.
Обратите внимание, что названные лекарства назначаются врачом и имеют противопоказания.
Желаем вам с успехом обойти все преграды, стоящие на пути к фигуре мечты!

СТАТЬИ

Правда и мифы о калориях: как мы много ошибаемся?

Количество калорий – не такой очевидный показатель, как кажется



При этом есть продукты, которые мы считаем априори калорийными. Например, картофельное пюре, и особенно пюре быстрого приготовления. На первый взгляд, не «глянцевый» «Ролтон» – около 440 ккал в 100 граммах сухого продукта. Но одна порция пюре – это 40 граммов, которые надо просто залить кипятком, в котором, как известно, калорий нет. Получается, что на долю в одной порционной горочке порции картофельного пюре «Ролтон» всего 168 ккал. То есть весьма умеренно по калориям для полноценного горячего обеда или перекуса. Кстати, в «быстрым» или «обеденном» пюре – до 250 ккал в 100 граммах. «Забудьте калории», сколько мы съедем в перекус и не помним об этом.


Забудьте, но не потеряйте! Нельзя сказать, мол, если я не помню, сколько съел в перекус, то этого как бы и не было. Если мы можем забыть о калориях, они как точно не забудут! Подсчитано, что в среднем, человек употребляет во время перекуса до 400 ккал в день. Это же почти половина суточного рациона для современного взрослого человека. А ведь, казалось бы, всего лишь горсточка пюре! Пожарить с чем (без сахара, замесить), ну ладно, был грех – шоколадка, но ведь из горшочка шоколада...

Да, очень многие сами по себе полезные продукты, в качестве ежедневного перекуса, могут добавить нам изрядно складки на талию. Вот, например, орехи – не просто полезный продукт, в почти лекарство. Орешки, например, повышают мужскую силу и помогают при лечении болезней дыхательных путей, пищеварительного тракта. Богатый магнием миндаль укрепляет сердечную мышцу.

Нередко те продукты, которые мы привыкли считать «легкими», на самом деле содержат столько же или даже больше калорий, чем блюда, которые мы бы никогда не назвали диетическими. Разберемся, где сколько калорий, и как их правильно считать.

Понемногу, но калории
Сегодня чуть ли не в свойствах разных и улучшающих зрение микроэлементов, о гречи – природные мы знаем. И мы как тоном, что в них про будет организм. У давай, как прокс Восточным самим, в продуктах, которые

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



Наталья Илюхина, руководитель отдела Центра инноваций Маревен (Производитель «Ролтон», BIOBON):

– Действительно, основные компоненты лапши быстрого приготовления – это пшеничная мука и растительное масло (оно используется для сушки теста), на первый взгляд, калорийные ингредиенты. И, да, в 100 граммах СХУХ лапши содержится около 440 ккал. Но! Важно отметить, что популярная пачка лапши расфасована в упаковку по 60 граммов, в которые нужно добавить до 350 мл кипятка для получения готового блюда. Соответственно, его общая калорийность получается на уровне обычного умеренного горячего обеда – около 260 ккал. Для примера, калорийность обычного крекера около 400 ккал на 100 граммов продукта. А съедается он очень незаметно и в больших количествах!

Что ты знаешь о правильном похудении?

Иногда бывает трудно справиться с стрессом, и хочется съесть что-нибудь вкусненькое. Как справиться с этим? Попробуйте делать упражнения, которые помогут справиться со стрессом. Или попробуйте использовать натуральные продукты, которые помогут справиться со стрессом.

Как называется состояние, когда вы активно худеете, но в один момент все останавливается. И даже-то время не снижается, несмотря на ваши значительные усилия?

- Препятствие
- Плато
- Мышь

Правильно: Плато – это состояние, когда вы активно худеете, но в один момент все останавливается. И даже-то время не снижается, несмотря на ваши значительные усилия.

Результаты теста

Видно, что тыва прибавили от лишнего веса вам не жужда. Но чувствуется, что знания ваши больше теоретические и разрозненные. Если вы решите встать на путь стройности, не бойтесь идти вперед! А старайтесь применять комплексное похудение, контролировать аппетит смогут помочь препараты на основе орлистата (Ксенилтен), лираглутина (Саксенда), сибутрамина (Редуксин).



Общая стоимость: **1 500 000 руб.**, в том числе product cost 300 000 руб.

Общий охват с анонсированием на сайте и в соцсетях: **7 200 000**

Общее количество просмотров: **140 000**

НА РАДИО «КП»

Интеграция партнера

1. Интеграция эксперта в редакционную программу «Здоровый разговор» с Марией Бачениной

- Хронометраж: 11 минут
- Стоимость: **139 700 руб.**, в том числе product cost 10 000 руб.
- Охват: **130 200**

2. Розыгрыш призов в эфире от компаний-партнеров в утреннем шоу

- Хронометраж: 2-5 мин, (спонсорский лайнер в начале и в итогах розыгрыша, хрон 15 + 15 сек)
- Стоимость: **100 000 руб.**
- Охват: **150 000**

РАДИО КОМСОЛЬСКАЯ ПРАВДА radiokp.ru 97,2FM + 400 ГОРОДОВ

МАРИЯ БАЧЕНИНА

ЗДОРОВЫЙ РАЗГОВОР

Мария Баченина рассказывает, как с помощью витаминов и минералов держать артериальное давление в норме

Слушайте на Apple Podcasts, Listen on Google Podcasts, Слушайте Яндекс.Музыке, Castbox

00:00 | 09 августа 2020 | ЗДОРОВЫЙ РАЗГОВОР
Лечим гипертонию продуктами из супермаркета
Мария Баченина

РАДИО КОМСОЛЬСКАЯ ПРАВДА radiokp.ru 97,2FM + 400 ГОРОДОВ

ПО БУДНЯМ В 8:00 МСК

УТРЕННИЙ МАРДАН

ВЗБОДИТ ЛУЧШЕ ХОЛОДНОГО ДУША

Программа Радио КП [ЗАДАТЬ ВОПРОС ВЕДУЩИМ ИЛИ ГОСТЮ](#)

«Утренний Мардан»

Слушайте на Apple Podcasts, Listen on Google Podcasts, Слушайте Яндекс.Музыке, Castbox

Каждое утро известный публицист Сергей Мардан заряжает информацией на весь день! В его эфире найдется место как лучшим спикерам страны, так и диванным экспертам. Мардан даёт высказаться каждому, но и сам за словом в карман не лезет!

Подписывайтесь на новые выпуски в Яндекс.Музыке, Apple Podcasts и Google Podcasts, нажав на кнопки выше, ставьте оценки и пишите комментарии!

Для нас это очень важно, так как чем больше подписчиков, оценок и комментариев будет у подкаста, тем выше он поднимется в топе и тем большее количество людей его смогут увидеть и послушать.

00:00 | 00:00 47:44

МЕДИАГРУППА
**КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**
ГАЗЕТА • САЙТ • РАДИО

**БУДЕМ РАДЫ
СОТРУДНИЧЕСТВУ!**

МЕДИАГРУППА «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

