

# ЗАВТРАК С ДИЕТОЛОГОМ

«КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»  
ПРЕДСТАВЛЯЕТ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ  
ПРИ УЧАСТИИ ФГБУН «ФИЦ ПИТАНИЯ  
И БИОТЕХНОЛОГИИ»



## ЦЕЛЬ МУЛЬТИМЕДИЙНОГО ПРОЕКТА «ЗАВТРАК С ДИЕТОЛОГОМ»

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓  
Просвещение широкой аудитории  
«КП» по вопросам здорового  
питания, привлечение внимания  
к полезным свойствам продуктов,  
витаминов, микроэлементов,  
добавок к пище



## Медиаресурсы проекта:

- Радио «Комсомольская правда»
- Сайт kp.ru
- Сайт radiokp.ru
- Подкаст-площадки
- Социальные сети
- Газета «Комсомольская правда»



# О ПРОЕКТЕ

**ТЕМА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ —**  
одна из самых социально-значимых  
и обсуждаемых в современной медицине

- Что значит «питаться правильно»?
- Как разобраться в огромном количестве добавок к пище, которые представлены на рынке?
- Как сформировать у детей полезные пищевые привычки?
- Как научиться готовить вкусные и полезные блюда для всей семьи?
- Как распознать пользу и вред модных трендов в питании?

Завтрак с диетологом



**В рамках проекта «Завтрак с диетологом»,** на эти и многие другие вопросы о правильном питании, дают ответы ведущие специалисты «ФИЦ питания и биотехнологии», в том числе главный диетолог страны — академик РАН **В. А. Тутельян**



# НАПОЛНЕНИЕ ПРОЕКТА

## «ЗАВТРАК С ДИЕТОЛОГОМ»



Радио

**Авторская  
программа**  
«Завтрак  
с диетологом»  
на Радио «КП»



Соцсети

**Серия  
видеолекций  
или видеоуроков**  
на основании  
эфира в соцсетях

**Видеокарточки**



Подкаст-площадки

**Серия подкастов**  
с размещением на  
сайте radiokp.ru и на  
подкаст- платформах



Сайт kp.ru

**Лендинг**  
на федеральном  
сайте kp.ru или  
**статья** в разделе  
«Здоровье»



Газета «КП-д»

**Материал**  
по итогам эфира,  
федеральный  
тираж

Наполнение проекта

# Авторская программа «Завтрак с диетологом» на Радио «КП» и серия подкастов



## ПРИМЕРЫ

Главная > Подкасты > Азбука иммунитета

### Нутрициолог раскрыл, какие продукты нужно есть осенью и зимой для хорошего иммунитета

**РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА**  
97,2FM + 400 ГОРОДОВ

## ИММУНИТЕТ И ЗОЖ

Наталья Дунаевская  
нутрициолог

Нутрициолог Наталья Дунаевская, автор книги «Откровения жирафки» и победительница ежегодной премии Mama Award в номинации «Правильное питание», провела практическое занятие по укреплению иммунитета

Слушать в Apple Podcasts | Listen on Google Podcasts | Поставить на Яндекс Музыку | Castbox

00:00 Нутрициолог раскрыл, какие продукты нужно есть осенью и зимой для хорош... 00:00

Подписаться

<https://radiokp.ru/podcast/azbuka-immuniteta/65645>

СЕГОДНЯ НОВОСТИ КОМПЮТЕРНЫЕ НАУКИ

### Готовим здоровый завтрак в прямом эфире!

Михаил Антонов и Мария Баченина обсуждают с экспертами и слушателями самые интересные утренние новости, рассказывают о проблемах, погоде и новостях из телеграм-каналов

Авторы (2): Михаил АНТОНОВ Мария БАЧЕНИНА

Главное – вовремя!

Мария БАЧЕНИНА  
Михаил АНТОНОВ

Михаил Антонов и Мария Баченина обсуждают с экспертами и слушателями самые интересные утренние новости, рассказывают о проблемах, погоде и новостях из телеграм-каналов.

<https://www.kp.kz/radio/27088.4/4160286/>

## Авторская программа

**Хронометраж:** до 23 мин.

Выход в эфир по плавающему графику

**Серия подкастов** на основе эфира «Завтрак с диетологом» производится серия подкастов

**Размещение:** на сайте radiokp.ru и на подкаст-платформах

**Охват 1-го подкаста:** 10 000 прослушиваний

## Охват

1 выход: **204 200**  
3 выхода: **606 700**  
5 выходов: **822 800**

## Стоимость

1 выход: **355 840 руб.**  
3 выхода: **1 067 520 руб.**  
5 выходов: **1 779 200 руб.**

Завтрак с диетологом

Стоимость указана в рублях с учетом скидки, НДС 20% и стоимости производства

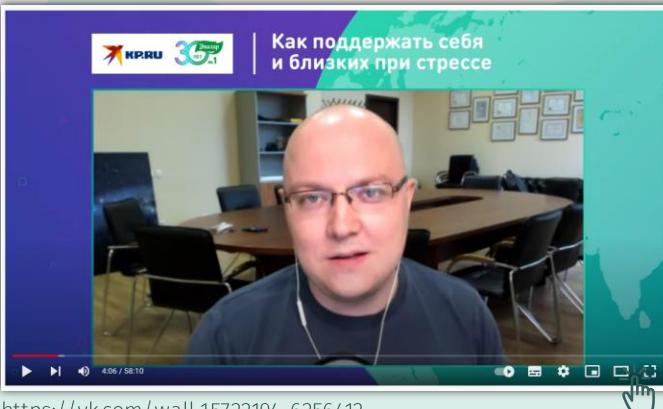
МЕДИАГРУППА  
**КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА**  
ГАЗЕТА • САЙТ • РАДИО



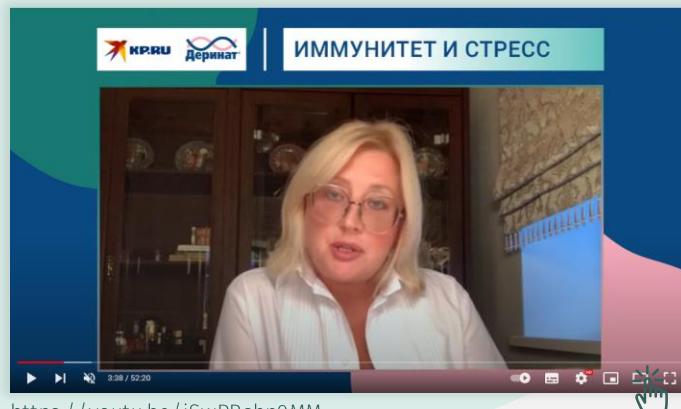


# Серия видеолекций или видеоуроков на основании эфира в социальных сетях

## ПРИМЕРЫ



[https://vk.com/wall-15722194\\_6256412](https://vk.com/wall-15722194_6256412)



<https://youtu.be/jSwPBshn9MM>

Завтрак с диетологом

Популярные ведущие радиопрограмм и подкастов «КП» — **Михаил Антонов** и научный журналист **Мария Баченина** приглашают в видео-студию «Комсомольской правды» **ведущих экспертов «ФИЦ питания и биотехнологии»**, а также представителей компаний.

В вовлекающей, динамичной, нескучной форме живого общения ведущие задают вопросы по той или иной теме видеолекции, специалисты дают развернутые ответы, советы, рекомендации.

**Хронометраж:** до 20 мин.

**Размещение:** в Ютуб, Рутюб, ВК, ОК, Дзен, Телеграм

## Охват

1 лекция: **112 000**

3 лекции: **336 000**

5 лекций: **560 000**

## Стоимость

1 лекция: **394 000 руб.**

3 лекции: **1 182 000 руб.**

5 лекций: **1 970 000 руб.**

\* Возможно в видеолекции используется визуал — совместное приготовление с экспертами полезного блюда из тех или иных продуктов питания. Стоимость производства дополнительного визуала оценивается отдельно.

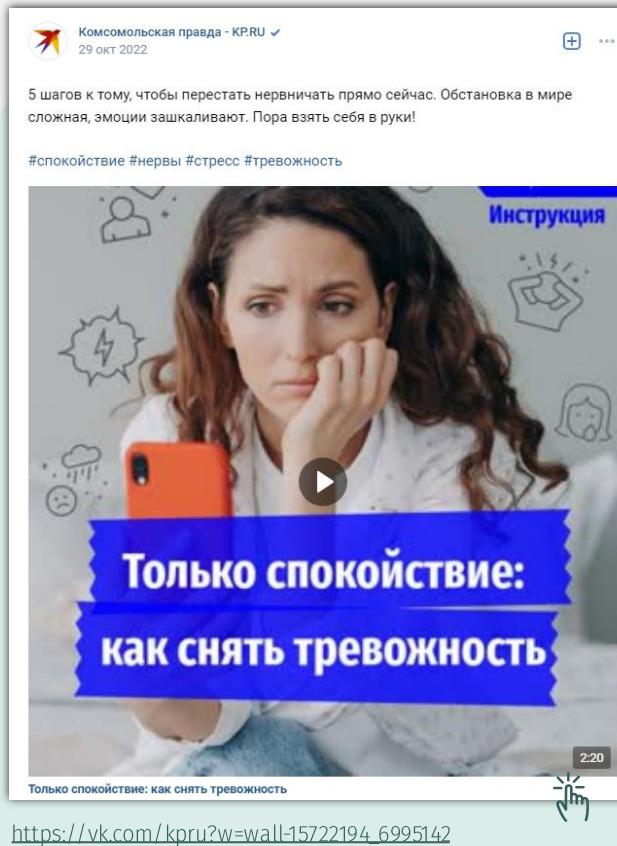
Стоимость указана в рублях с учетом скидки, НДС 20% и стоимости производства

Наполнение проекта

# Видеокарточки для социальных сетей



## ПРИМЕР



[https://vk.com/kpru?w=wall-15722194\\_6995142](https://vk.com/kpru?w=wall-15722194_6995142)

Завтрак с диетологом

## Видеокарточки в форматах «Спроси эксперта», «Как правильно», «ВидеоИнструкции»

**Хронометраж:** 1-2 мин.

**Размещение:** ВК, ОК, Дзен, Телеграм, доппродвижение в ВК

Лаконичный, вовлекающий, популярный в соцсетях формат коротких вертикальных видеороликов с советами – с закадровым голосом и/или титрами.

Сценарии для видеороликов готовятся на основе важных моментов контента видеолекций, советов специалистов.

Формат позволяет в легкой форме получить и усвоить полезную информацию, привлекает внимание пользователей соцсетей к проекту в целом.

### Охват

1 публикация	<b>110 000</b>
3 публикации:	<b>330 000</b>
5 публикаций:	<b>550 000</b>

### Стоимость

1 публикация	<b>296 000 руб.</b>
3 публикации:	<b>888 000 руб.</b>
5 публикаций:	<b>1 480 000 руб.</b>

Стоимость указана в рублях с учетом скидки, НДС 20% и стоимости производства

МЕДИАГРУПА  
**КОМСОМОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА**  
ГАЗЕТА • САЙТ • РАДИО



Наполнение проекта

# Лендинг/статья на федеральном сайте kp.ru



## ПРИМЕРЫ



Завтрак с диетологом

Стоимость указана в рублях с учетом скидки, НДС 20% и стоимости производства

## Для пакета 1: Статья на сайте в разделе «Здоровье» в редакционной верстке

Анонс на главной странице kp.ru в блоке Здоровье с фото, 250 тыс. показов главной стр.

**Для пакета 2,3: В лендинге будет представлен проект «Завтрак с диетологом»,** во вводном тексте обозначены цели, задачи, темы проекта, а также собраны ссылки на все единицы контента для удобства пользователей в поиске.

Анонсирование: текстовый анонс на главной сайта в блоке по теме, 1 выход, охват 250 тыс. просмотров главной страницы; текстово-графический блок (объем и место размещения по необходимости набора kp.ru по прочтениям) от 1 млн. показов; 1 пост в офиц. сообществах КП в соцсетях ВК, ОК - 20 000 чел.

## Охват

Статья

**257 000** с анонсированием

Лендинг

**1 295 000** с анонсированием

## Стоимость

Статья

**244 000 руб.**

Лендинг

**580 000 руб.**

Наполнение проекта

# Публикация в газете «Комсомольская правда»



## ПРИМЕР

**8 НД** Блок: www.kp.ru  
Правила жизни

**Блокнот 2021**

## 5 проверенных правил, сохраняющих молодость

А ведь мы много чего можем для бытия «головой стариной» и сидячими. Это также надо помочь своему организму, сохранив выносливость и силу молодости.

**Когда лучше:**

- Утромина напоминает энергетическую зарядку и их лучше есть на зарядку.
- Жиры необходимо равномерно распределить по всем приемам пищи, добавляя понемногу в супы и салаты.
- Белки необходимо поглощать в качестве порции в пищу. Особенно он важен, когда человек худеет, чтобы не терять больше энергии на преобразование белка, что утомляет и жир.

**Закаливание:**

Сложившиеся стереотипы подталкивают нас к тому, чтобы избегать и обходить ледяной водой. Это несправедливо. Ведь даже если вы не можете погружаться в воду, способом привести в порядок свое тело может быть массаж.

**Дыхание и вдохнувшая ванна:**

Эзотерическая практика в среде практиков здоровья может помочь улучшить наше самочувствие и поднять настроение. Для этого достаточно погрузиться в несколько глубоких вдохов и выдохов, а затем вдохнуть пар из горячей ванны.

**Противоцеллюлитный массаж:**

На спине отрывисто-массажные движения руками, ногами и ягодицами, а также тряпкой и леску мы достаем естественные массажные точки и массажные зоны.

**Обтирание:** способ закаливания, который рекомендуют даже мамы, это обтирание тела влагой из мочи или прохладной водой, и теперь, этот способ пользуется популярностью.

**Правильное питание:**

Давайте советы, предлагаемые ежедневником:

- Еда должна быть максимально полезной:** селедка и сардины, не злоупотребляя консервами. Сделайте из овощей и фруктов основу своего меню. Овощи и фрукты содержат витамины, минералы и антиоксиданты, способствующие укреплению иммунитета.
- Есть нужно 4 - 5 раз в сутки:** желательно принимать одну порцию пищи каждые 3 часа, делая «стартовые перекусы» и «закуски».
- Спать за потреблением вареного:** норма сна - 7-8 часов в сутки.
- Готовьте с корицей настроение:** это ускоряет бодрость, снимает стресс и заряжает пищу приятным ароматом. Готовьте спiced старинные магарона, часто сладкий каштан или семянки кофейного дерева.

**Будем здоровы!**

**Правильное питание - что это?**

Под правильное питание надо понимать не сколько то определенного диеты, но сколько то, что питание должно состоять из натуральных продуктов и готовых блюд. Важно есть полезные продукты, которые не содержат вредных веществ и консервантов, «химических» или ароматизаторов.

**Правильная еда:** правильное питание - это сбалансированное питание, которое содержит все необходимые питательные вещества. Важны для организма макроэлементы, которые должны получать достаточно в количестве и форме, чтобы не вызвать отравление.

**Содержание витаминов в организме:**

Содержание витаминов в организме зависит от рациона питания. Его стандартная доза - 30 - 40% от нормы. Продукты, богатые витаминами, должны употребляться с утра до 14 - 16 часов дня.

**Продукты места занятий употребляются в количестве не более 15% от нормы:**

Особенно это касается вин, а также фруктов и ягод. Белок составляет основу стратегии похудения, поэтому его потребление не менее 15% от общего количества пищи.

**Личная гигиена:**

Чистота и здоровье тела не только придают здоровый вид, но и обеспечивают здоровье организма без болезней. Думают, что это можно добиться с помощью косметики.

**Физическое упражнения:**

Спортивные упражнения должны улучшить кровообращение, улучшить общую работоспособность и выносливость. Профессиональные спортсмены и любители физической культуры могут заниматься, например, борьбой, волейболом, футболом, баскетболом или бегом. Главное, чтобы это было регулярно и интересно, просто забавно.

**Акция:** Если молодость будешь бороться, то с головой! Помоги себе в этом: если хотите поговорить с фитнесом о своем здоровье, то зайдите в диспетчерскую практики «Альянс-М» под звонок в мобильный телефон +7 910 123 45 67. Скажите, поберите себя, злоупотребление «кофеином».

Приложение к газете «Комсомольская правда» № 72 от 19.05.2021 г.  
www.kp.ru/daily/70072/  
www.kp.ru/daily/70072/  
www.kp.ru/daily/70072/

Изображение предоставлено автором.

Завтрак с диетологом

Стоимость указана в рублях с учетом скидки, НДС 20% и стоимости производства

## Материал в газете по итогам эфира на радио «КП»

**Выпуск:** ежедневный  
**Тираж:** федеральный

**Для пакета 1: 1/4 полосы** – 1000 зн. (фото)

**Для пакетов 2,3: 1/2 полосы** – 1 800 зн. (фото)

## Охват

1 выход **2 768 700 чел.**

## Стоимость

**1/4 полосы** **195 000 руб.**

**1/2 полосы** **360 000 руб.**

МЕДИАГРУПА  
**КОМСОМОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА**  
ГАЗЕТА • САЙТ • РАДИО



# ПАКЕТЫ ДЛЯ ИНТЕГРАЦИИ

## Пакет 1

Авторская программа на радио – 1 шт.

Серия видеолекций или уроков – 1 шт.

Видеокарточки – 1 шт.

Подкаст – 1 шт.

Статья на kp.ru – 1 шт.

Материал в газете «КП» – 1/4 полосы

**Охват: 3 201 900**

**Стоимость: 1 484 840 руб.**

## Пакет 2

Авторская программа на радио – 3 шт.

Серия видеолекций или уроков – 3 шт.

Видеокарточки – 3 шт.

Подкасты – 3 шт.

Лендинг на kp.ru – 1 шт.

Материал в газете «КП» – 1/2 полосы

**Охват: 4 066 400**

**Стоимость: 4 077 520 руб.**

## Пакет 3

Авторская программа на радио – 5 шт.

Серия видеолекций или уроков – 5 шт.

Видеокарточки – 5 шт.

Подкасты – 5 шт.

Лендинг на kp.ru – 1 шт.

Материал в газете «КП» – 1/2 полосы

**Охват: 4 726 500**

**Стоимость: 6 169 200 руб.**

# ИНТЕГРАЦИЯ КЛИЕНТОВ В СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗАВТРАК С ДИЕТОЛОГОМ»:

- + статус партнера проекта «КП»  
совместно с «ФИЦ питания  
и биотехнологии»
- + брендинг
- + участие в видеолекциях или  
видеоуроках представителей  
компаний
- + упоминание продуктов партнера  
во всех единицах контента

Завтрак с диетологом

**Предполагаемые темы спецпроекта «КП» при участии  
с «ФИЦ питания и биотехнологии» (темы могут  
корректироваться согласно пожеланиям клиентов):**

1. Завтрак с главным диетологом страны: можно все, но в меру.  
Видеолекция с участием академика РАН Тутельяна В. А.
2. С чего начать день? Самый первый завтрак: что пить и есть  
натощак (стакан воды с лимоном, минералка, йогурт, фрукт?)
3. Завтрак для будущей мамы
4. Семейный завтрак в выходной
5. Традиционные или специализированные продукты? Как  
выбирать в магазине
6. Завтрак для школьника: для активности и внимания
7. Завтрак для пенсионера: бодрость духа и тела на весь день
8. Какие продукты, витамины, добавки к пище дадут энергию на  
весь день?
9. Завтрак с собой: как правильно собрать завтрак для перекуса  
в школе, на работе, в дороге
10. Легкий (во всех смыслах) и сбалансированный продуктовый  
набор, если вы идете в поход
11. Какие продукты хорошо взять в поездку
12. Витамины и БАДы: утром, в обед и вечером
13. Накормить микробиоту нужно с утра: как правильно.
14. Осеннее настроение: какие завтраки взбодрят  
и согреют в холодное время
15. Завтрак чемпионов: для тех, кто на спорте



# БУДЕМ РАДЫ ПАРТНЕРСТВУ!

Медиагруппа «Комсомольская правда»

[www.advert.kp.ru](http://www.advert.kp.ru)

