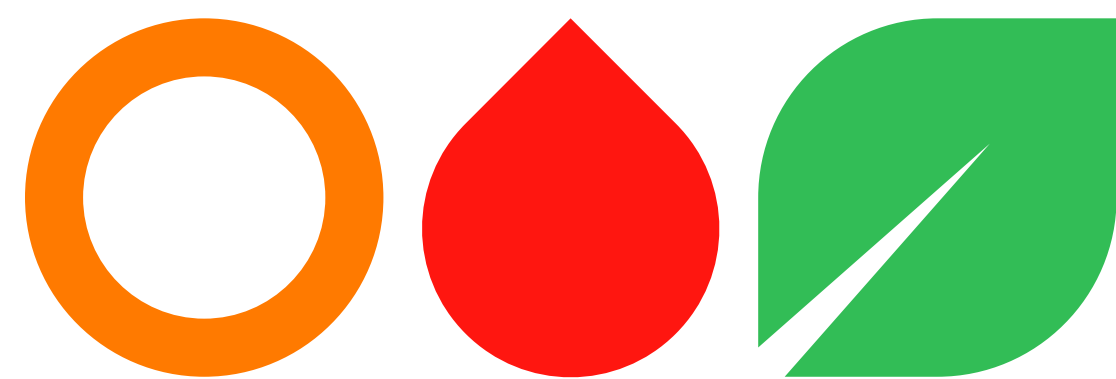




ΜΑΡΑΦΟΝ 5.5

Миссия проекта

Марафон 5,5 — важный шаг в сторону повышения доступности эффективных навыков управления и контроля за диабетом.

Миссия проекта — поддержать каждого, кто нуждается в информационной и психологической поддержке. Это наш вклад в здоровое будущее!

Описание проекта

Марафон 5,5 — комплексная онлайн программа, которая поможет сформировать здоровые привычки тем, кто живет с преддиабетом и сахарным диабетом 2 типа (без инсулинотерапии).

Всего **за 5 недель** участники получают основу для формирования здоровых привычек, которые помогут избежать ухудшения состояния и серьезных осложнений, сохранить здоровье и красоту без излишних ограничений.

Старт 20 ноября



Программа подойдет для тех, кто только узнал о своем диагнозе и живет с ним уже продолжительное время

Преимущества марафона



30 минут в день, которые сформируют новые полезные привычки на всю жизнь



Видео уроки и прямые эфиры с врачом **эндокринологом** о диабете каждую неделю



Чат с врачами-кураторами, где можно получить ответ на любой вопрос и найти поддержку



Короткие **тренировки**, которые можно делать дома без дополнительного оборудования и поездок в зал



Видео уроки и прямые эфиры с **психологом** на волнующие темы каждую неделю



6 простых рецептов в неделю, разработанных нутрициологом

Механика марафона

1. Постановка индивидуальной **цели**
2. **Видеоуроки** (20 минут, 3 раза в неделю) от экспертов марафона
3. **Прямые эфиры** с экспертами марафона каждую неделю
4. **Индивидуальные задания** на каждый день для каждого участника
5. **Врач-куратор для каждой группы**, который помимо контроля выполнения заданий и консультаций выполняет роль мотиватора
6. **Чек-листы и дневники самоконтроля** с обратной связью от кураторов марафона
7. **Общий чат** с группой для обмена опытом по выполнению заданий и поддержка от участников марафона

Платформа
Get course

Продолжительность
марафона

5 недель

Участие
бесплатное

Эксперты марафона



Евгения Патракеева

Врач эндокринолог с опытом работы более 18 лет

Видеоуроки:

1. Контроль состояния при преддиабете и сахарном диабете 2 типа
2. Физическая активность и ее влияние на организм
3. Принципы питания



Людмила Вовк

Нутрициолог, врач репродуктолог

Прямые эфиры:

1. Мифы вокруг правильного питания
2. Разбор тарелок участников марафона

Эксперты марафона

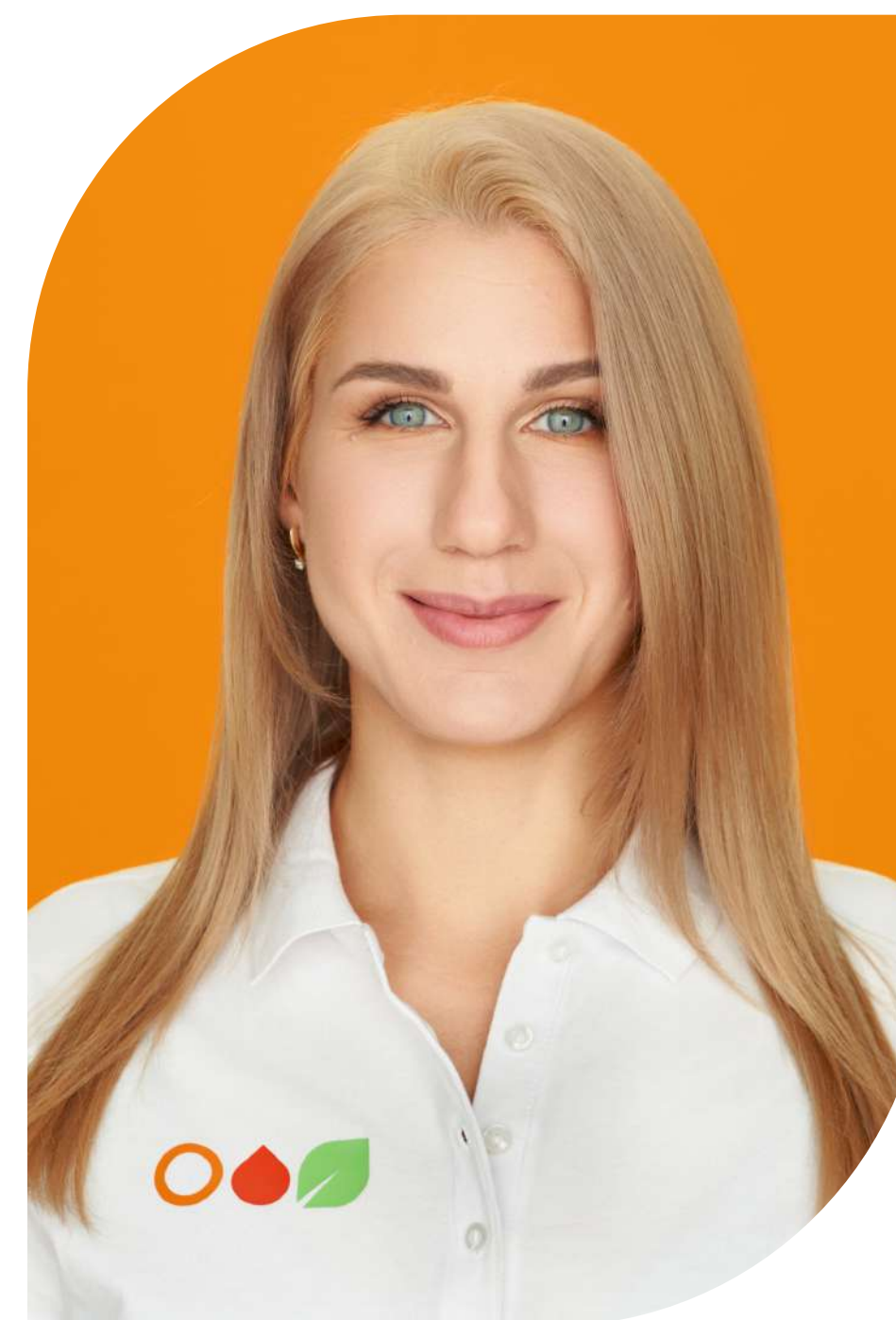


**Елена
Леонова**

Психолог-консультант

Прямые эфиры:

1. Профилактика выгорания при диабете
2. Психология питания
3. Нарушение пищевого поведения



**Маргарита
Атаян**

Тренер по фитнесу и бодибилдингу

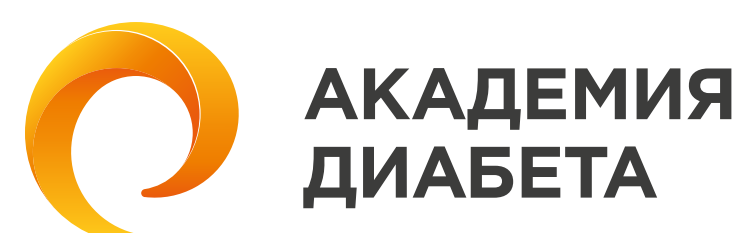
Видео-тренировки:

Серия силовых и функциональных тренировок для людей, живущих с диабетом

О создателях проекта

Мы — команда социального проекта «Диабет в лицах» компании ГЕРОФАРМ.

Уже более 10 лет реализуем инициативы, направленные на практическую помощь пациентам с сахарным диабетом и их близким, улучшение качества профилактики, диагностики и компенсации заболевания.



«Академия Диабета» - образовательная программа для пациентов с сахарным диабетом, их близких, а также тех, кто в профессиональной деятельности сталкивается с заболеванием. Это единственный в России онлайн-проект, который позволяет получить актуальную информацию о сахарном диабете в формате прямого диалога с врачом-экспертом и другими участниками обучения. Менее чем за 2 года проект помог более чем 3000 людей.

[Группа ВКонтакте](#)



«Диабет в лицах» - социальный проект компании ГЕРОФАРМ, запущенный в 2013 году. Инициатива включает мероприятия, направленные на практическую помощь пациентам и их близким, а также на повышение осведомлённости о сахарном диабете у широкой общественности для улучшения качества профилактики, диагностики и лечения заболевания.

[Официальный сайт проекта](#)

Регистрация на Марафон 5.5



GetCourse



ВКонтакте



[Мы на GetCourse](#)



[Мы в VK](#)