

## Правильное питание и крепкий сон: политехники отметили Всемирный день здоровья

Управление по связям с общественностью СПбПУ, Высшая школа медиакоммуникаций и связей с общественностью Гуманитарного института и поликлиника № 76 в рамках проекта «Лепота» провели Неделю здоровья для студентов и сотрудников университета. Она традиционно приурочена к празднованию Всемирного дня здоровья, который отмечается 7 апреля. Тема 2025 года — сбалансированное питание.



Быть здоровым — не просто модный тренд, а жизненная необходимость. В течение недели участники узнавали, как питаться вкусно и полезно, не покупая дорогие продукты.

3 апреля состоялся прямой эфир с фитнес-тренером Татьяной Крутько. Зрители узнали, как спорт может помочь в учёбе, будет ли он эффективен без правильного питания и многое другое.

Ключевым мероприятием Недели здоровья стала сессия вопросов и ответов с эндокринологом-диетологом поликлиники № 76 Екатериной Медведевой в Башне Политеха. Вместе со спикером студенты разобрали, что такое

здоровое питание и как сделать его частью своей жизни, как заменить вредные привычки на полезные советы и что на самом деле считается «сбалансированным рационом». В завершение встречи участники закрепили полученные знания с помощью квиза и выиграли подарки от партнёров.



*«Мы гордимся, что Политех поддерживает проект, который мы реализуем уже третий год, — рассказала руководитель команды организаторов, студентка 4 курса направления „Реклама и связи с общественностью“ Екатерина Дьякова. — Очень рады, что в этот раз провести мероприятие помогала поликлиника № 76. Благодаря этому нам удалось по-настоящему глубоко погрузиться в тему сбалансированного питания и подготовить полезные материалы и активности. Мы хотим, чтобы как можно больше политехников бережно относились к себе и питались правильно — ведь здоровье строится в молодости!»*



Всю неделю участники получали советы по планированию рациона, бюджетному питанию и физической активности, а также рецепты полезных перекусов. А ещё студенты смогли принять участие в розыгрыше «Здоровая тарелка» и поделились своими вариантами блюд. Победители получили подарки для ЗОЖ-лайфстайла.

Неделя здоровья в Политехе стала доброй традицией. На онлайн-интенсиве «ВЫСЫПАЙСЯ!» в 2023 году участники узнали о важности качественного сна и отдыха, а также получили рекомендации от психолога и сомнолога по улучшению своего самочувствия. В 2024 году в рамках Недели здоровья студенты смогли узнать о дофаминовой зависимости, гиподинамии и биохакинге от специалистов по улучшению физического и ментального здоровья.

Присоединяйтесь к нам в следующем году и будьте здоровы!

Дата публикации: 2025.04.11

>>Перейти к новости

>>Перейти ко всем новостям