



# PESKETTA

# ИДЕЯ

Идея заключается в том, чтобы помочь своим сверстникам начать правильно питаться, мотивировать их на это. Доказать, что полезно – не значит дорого.

**Цель** нашего проекта – призвать молодое поколение современности к здоровой жизни, правильному питанию и поведать несложные основы правильного существования в гармонии с собой и со своим телом.

# PESKETTA planning

1  
неделя

- 01.04.19 - Пост в Инстаграм «Знакомство с руководителями блога»
- 05.04.19 – Пост о «Пескетарианстве» что это значит и с чем его едят?

2  
неделя

- 10.04.19 - Пост об отношении родителей к Пескетарианству. «Как сделать так, чтобы родители не были против данной деятельности»;
- 14.04.19 - Пост «чем можно заменять повседневный рацион питания на здоровый»;

3  
неделя

- 19.04.19 - Пост «Что такое бодипозитив и как мы к этому относимся?»;
- 23.04.19 - Пост «Веганство - Что это и с чем его едят»;

4  
неделя

- 27.04.19 - Пост «3 самых сочных завтрака перед школой»;
- 01.05.19 - Пост о ведении ежедневника - «Как несколько надписей изменяют жизнь»;



Зеленкова Инга  
Режиссер  
Девиз по  
жизни—  
«Время всегда  
хорошее»



Дарья  
Карташова  
Продюсер  
Её мантра —  
«Нет предела  
совершенству!»  
»



Волков  
Гера  
Редактор  
Живет  
статусами  
Вконтакте

@PESKETTA



@inga\_24\_

@veryustal

@little\_dori\_

«Желудок просвещённого человека обладает лучшими  
качествами  
добротого сердца —чувствительностью и благодарностью»  
-Александр Сергеевич Пушкин