

Добрый день и добро пожаловать!

Благодарим Вас за то, что согласились принять участие в этом проекте и надеемся, что Вам будет интересно.

Меня зовут София, мы с вами будем общаться на протяжении следующих 4 дней 😊

Хочу обратить ваше внимание на то, что мы будем задавать вам вопросы, на которые нет правильных / неправильных ответов, так что делитесь со мной всеми мыслями, которые приходят в голову при ответе. Будьте честными и открытыми. Пишите много, развёрнуто и всегда отвечайте на вопрос «почему?». По этому поводу хочу привести пример:

Я не люблю кофе. Скорее всего вы подумаете: “Не нравится вкус”. Но на самом деле я не люблю его, потому что я хочу, чтобы мой организм бодрствовал сам и не требовал «зарядки». На самом деле такие уточнения невероятно важны.

Ещё мы просим вас выполнять задания **в день** их публикации, дополнять ответы фотографиями или видеозаписями.

Как снимать видео и фото? У нас есть для вас ролик, который расскажет, как лучше это делать. Пожалуйста, внимательно его посмотрите: <https://www.youtube.com/watch?v=RZfzAiTZst4>



День 1: Короткое знакомство с участниками

Прежде всего, нам бы хотелось с Вами познакомиться! Расскажите нам немного о себе и о своем стиле жизни:

РАССКАЗ О СЕБЕ

- ◆ Расскажите немного о себе – чем Вы занимаетесь, что любите делать в свободное время? Ваши хобби? Поделитесь с нами своей фотографией 😊
- ◆ Когда Вы в последний раз пробовали заняться чем-то новым/ или попробовать какие-то новые впечатления? Расскажите про этот опыт?

ПИТАНИЕ

- ◆ Расскажите нам, как Вы питаетесь? Придерживаетесь ли Вы каких определённых правил питания?
- ◆ Как можно было бы описать Ваш подход к выбору продуктов для перекуса (к ним относятся: (картофельные чипсы, сухарики, батончики, готовый попкорн, орешки т. Д.)? На что обращаете внимание и что Вас привлекает? Есть ли что-то, что стараетесь избегать?



День 1 – 3: Изучение перекусов и перерывов в течение дня

Спасибо за Ваши ответы, мы рады познакомиться!

В ближайшие три дня мы с Вами будем говорить о перекусах и перерывах. Мы просим Вас делиться с нами каждым перерывом, который вы делаете или хотите сделать в течение дня. Перерыв – это любая пауза в делах и в отдыхе, даже во время одного часа их может быть несколько. Например, посидел за компьютером, сходил за водичкой – уже перерыв, хотя и очень короткий. И мы не ограничиваем вид деятельности, про который вы нам рассказываете. Перерывы можно делать и во время уборки и во время просмотра тв, как дома, так и вне дома, где угодно.

Пожалуйста, каждый раз, когда Вы делаете или хотите сделать перерыв, опишите нам этот перерыв максимально подробно и СНИМИТЕ ВИДЕО – ЧТО это за перерыв и ЧТО же вы во время него съели или выпили !!!!!!!!!!!!!!! Это супер важно для нас! На видео расскажите словами про перерыв, снимите контекст и дайте нам возможность «прожить»

Дневные перерывы нас интересуют больше всего, по-максимуму ведите он-лайн репортажи именно о них! Но если захотите рассказать и про вечерние и утренние перерывы, мы будем рады!

1. Когда конкретно это происходит (время суток)?
2. Где вы при этом находитесь? Что происходит вокруг Вас? В какой атмосфере Вы находитесь?
3. Что Вы чувствуете в эту минуту? Опишите Ваши мысли, эмоции, переживания, душевное состояние
4. Что Вы делали до этого момента? Что Вам еще предстоит сделать?
5. Почему Вам захотелось перекусить?
6. Что Вы ожидаете от перекуса? Что он должен Вам принести?
7. Что Вы будете перекусывать? Такой перекус полностью Вас устроит? Опишите все его достоинства и недостатки (вкус, текстура, упаковка, цвет, величина, запах и тд) Что бы вы в нем изменили?
8. Какой бренд вы выберете? Какой имидж есть у этого бренда?
9. Где вы купите/бы Вы купили перекус для этого момента? Устраивает ли Вас выбор? Есть ли Вам из чего выбрать? Чего Вам не хватает в предложенных вариантах?
10. Есть ли какие-либо продукты, которыми Вы сейчас хотели бы перекусить, но не будете этого делать по каким-либо причинам? Какие это продукты и какие у них есть барьеры?
11. Представьте себе идеальный перекус для Вас сейчас *в эту минуту*, опишите его и его качества (вкус, текстура, упаковка, цвет, величина, запах и тд)

