

Волонтеры-тренеры Боровичского педагогического колледжа, участвующие в реализации проекта **#здоровоерешение** на протяжении нескольких месяцев проводили семинары с подростками и молодежью города Боровичи по профилактике НИЗ (неинфекционных заболеваний).

Завершился первый этап и появились первые результаты. Участники проекта и сами тренеры показывают результаты своих достижений: изменения в питании, физической активности и др.

***Диана Силина*** нашла полезным катание на велосипеде, утренние прогулки и здоровое питание. Тренер организовала забег в рамках **Всероссийского забега. МОЛОДЕЦ!**

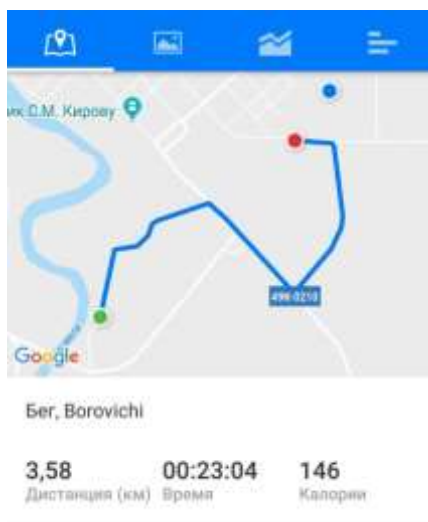


**Надя Новожилова** – активная участница проекта. Тренер постоянно выкладывает изменения, которые произошли в ее жизни в связи с участием в проекте. Надя не только сама изменила свой образ жизни, но и привлекла к этому других участников



**Катя Садовникова** - начинайте свой день правильно. Считает, что от того, как вы встретите новый день, будет зависеть то, как он пройдёт.

Катя начинает свой день с утренней зарядки, растяжки перед сном и с тренировками на различные группы мышц и.... стакана чистой воды и полезного завтрака. А также привлекла к этой деятельности участников проекта.



1,91	00:13:08	83
Дистанция (км)	Время	Калории
Сред. темп	06:52 мин/км	
Сред. скорость	8,7 км/ч	



**Света Прокофьева** - еще один тренер проекта. Активная и инициативная. В свою деятельность привлекла не только участников проекта, но и своих близких....младшего брата и подруг. Светлана не теряет и свою активную позицию, которой придерживается уже много лет.

