



X5 Group поддерживает проект «Легче вместе»

X5 Group поддерживает проект «Легче вместе». Это первое в России исследование, посвященное оценке роли помогающих специалистов в программах снижения веса.

Проект стартовал в конце ноября и продлится 6 месяцев. Для участия были отобраны мужчины и женщины в возрасте 18-60 лет с избыточной массой тела (индексом массы тела от 27,0 до 37,0 кг/м²), не имеющих противопоказаний[1]. Все участники прошли стартовый чекап, на базе которого для каждого из них были подготовлены индивидуальные базовые рекомендации врачей по улучшению состояния здоровья.

Согласно методологии исследования, участники случайным образом были поделены на две группы. Первая будет работать над снижением веса, изменением пищевых привычек и улучшением качества жизни в сопровождении врачей интегративной медицины и специалистов по рациональному питанию, вторая же – самостоятельно, опираясь на рекомендации по итогам первичного обследования. Через 6 месяцев в конце проекта каждый участник пройдет контрольное обследование.

*«Научная лаборатория Национального медицинского исследовательского центра терапии и профилактической медицины Минздрава России (НМИЦ ТПМ) провела исследование ряда источников, согласно которым, эффективность программ по снижению весакратно возрастает при условии сопровождения специалистами по рациональному питанию и коррекции образа жизни, – комментирует **Мария Лопатина**, к.м.н., руководитель интегрированных программ профилактики Центра. - Аналогичных исследований в России мы не нашли, поэтому решили провести его самостоятельно».*

Партнерами проекта выступили X5 Group и марка «Зеленая Линия» торговой сети «Перекресток». Поддержка «Легче вместе» - часть стратегии устойчивого развития X5, в рамках которой компания реализует проекты, направленные на содействие здоровому образу жизни.

*«Важность правильного сбалансированного рациона питания для здоровья сложно переоценить. Продукция «Зеленая линия» – это чистый состав, полезные ингредиенты и качество, за которое мы отвечаем», – говорит **Любовь Лесных**, лидер направления развития бренда «Зеленая линия». – В рамках стратегии устойчивого развития мы стремимся стать проводником в мир правильного питания, чтобы каждый покупатель мог найти для себя продукцию по вкусу. Товары под брендом «Зеленая линия» созданы при участии нутрициологов специально для «Перекрёстка», так что мы уверены в их качестве и пользе».*

[Ссылка на публикацию](#)