

Говорим о путешествиях через призму научной фантастики XIX века - произведений Жюль Верна



Заровнятных
Анастасия



Виноградова
Ирина

ЕДА В ПУТЕШЕСТВИЯХ: БОДРОСТЬ И ЭНЕРГИЯ

Радио / Подкасты:

ПИТАНИЕ

Программа:

НА ПОИСКИ ЖЮЛЯ ВЕРНА



Баженова
Юлия

@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия

“
В каждом путешествии помимо локаций, эмоций и впечатлений программы **ОЧЕНЬ ВАЖНО** закрывать базовые потребности людей в жилье, сне, еде...

ЕДА может быть совершенно разной. Если питаться одними булками и шаурмой из придорожного кафе, то Ваш организм не скажет "спасибо", и Вы **НЕ СМОЖЕТЕ** наслаждаться красотами вокруг, так как, банально, не будет сил и энергии.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ, ВКУСНОЕ И АТМОСФЕРНОЕ ПИТАНИЕ - крайне важные составляющие счастливого путешествия
”

Как и всегда, лучше заранее позаботиться о своем комфорте - взять в дорогу перекус, выбрать места для обедов и ужинов, если это возможно.

**ЗАРОВНЯТНЫХ
АНАСТАСИЯ**

Организатор



ЗАКРЫТАЕМ БАЗОБИЕ ПОТРЕБИХОСТИ ХАШЕГ ОПГАХИЗМА



**Меня зовут Юлия Баженова - семейный
нутрициолог, тренер, владелец фитнес-
студии, предприниматель**

**Назначаю и расшифровываю анализы
вместе с врачом из моей
команды, подбираю под вас витамины
и рацион питания**

**Занимаюсь вашим здоровьем, пока вы
делаете всё остальное.**

**Подниму ваш уровень сил
и энергии всего за 2 недели!**

**+7 (982) 910-57-41
@bazhenova_fit**

**БАЖЕНОВА
ЮЛИЯ
Нутрициолог**

ЕДА В САМОЛЁТЕ

- **Орешки:** миндаль, грецкий
- **Горький шоколад** (не менее 75% какао)
- **Протеиновый батончик** (бомбар веган, например)
- **Яблоки**
- **Вода**

КОММЕНТАРИИ:

- Орехи – это жиры, они дадут сытость.
- Шоколад – это углеводы, дадут энергию в моменте и какао хорошо сочетается с жирами.
- Яблоко – это клетчатка, полезно для пищеварения.
- Протеиновый батончик – источник белка, это и энергия, и сытость, насыщение, строительный материал для всех наших клеток в организме.
- Вода – пейте как можно больше чистой питьевой воды.

НЕ кофе, не соки, не газировки, а именно обычную воду.

Можно травяной чай.

**Важно знать, что
человеческому организму
каждый перелёт даётся
тяжело – это большая нагрузка на сердце,
на сосуды, на лимфатическую
систему**



Как облегчить нагрузку?

- **НЕ пейте кофе и чай за сутки до полёта.** Кофеин и сладкое забирают воду из организма, а в полёте тело и так очень сильно обезвоживается. **ПЕЙТЕ ВОДУ** как можно больше! Не пугайтесь частых походов в туалет – наоборот, будет повод размяться.
- **ДВИГАЙТЕСЬ.** Как можно чаще и дольше. Это позволит поддержать кровообращение и снизит риск отёков. Вы будете чувствовать себя лучше!
- **Пейте витамины** для поддержки и берите их с собой.
- До полёта вовремя **лечь спать до 23:00** – это даст запас сил вашей нервной системе и всему организму.
- Старайтесь **не перекусывать часто.** Пусть у вас будут 3 основных приёма пищи и один перекус. Делайте промежуток между едой в 3-4 часа. Тогда у вас не будет скакать сахар в крови и вы будете лучше себя чувствовать

ЕДА В ПУТЕШЕСТВИИ

Здесь важно учитывать сам формат путешествия.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ? - прогулки, горы, весь день лазить, ходить - то лучше всего с собой в рюкзаке иметь такой же набор.

Вам нужен белок для восстановления сил - это мясо, рыба, морепродукты, яйца. Поэтому на завтрак обед и ужин старайтесь выбрать что-то белковое.

Чтобы белок лучше усваивался и было хорошее пищеварение - обязательно ешьте овощи в каждый приём пищи в большом количестве.

Десерт можно вписать в здоровое питание, но если вы перед этим съели стейк мяса с тазиком салата =)



@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия

МЯСО, РЫБА, ЯЙЦА, ОВОЩИ

ВСЕГДА, ВЕЗДЕ И ВСЮДУ

@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия

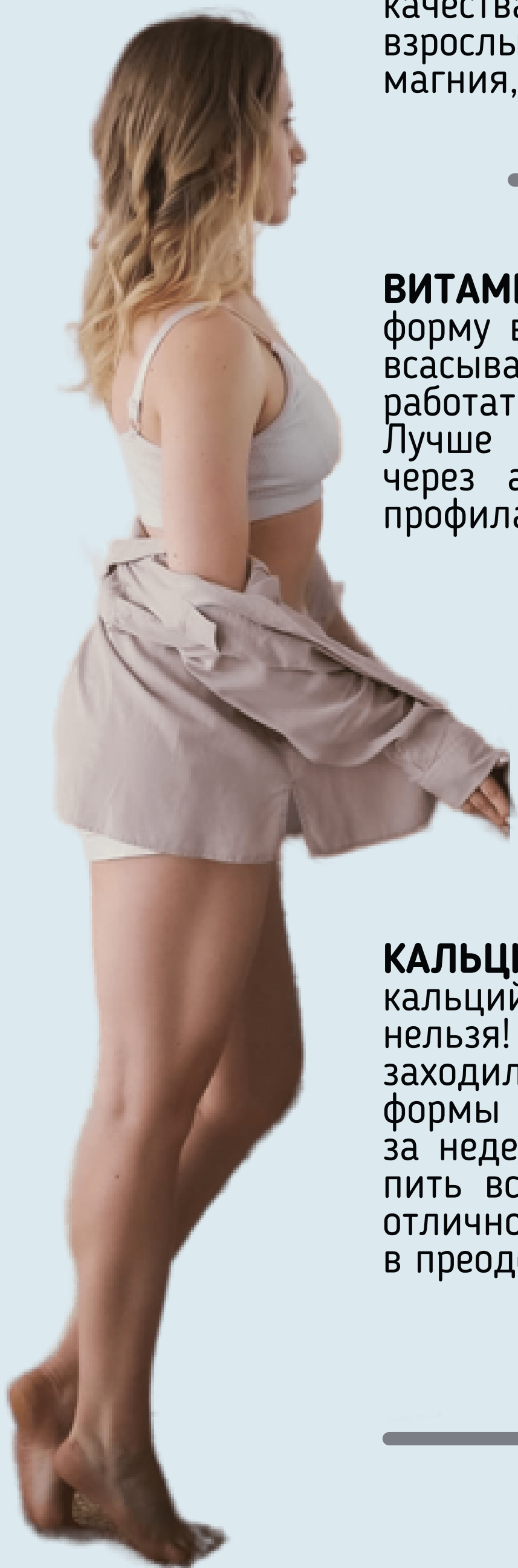
ВИТАМИНЫ

Вся информация носит рекомендательный характер. Лучше всего все витамины подбирать под себя индивидуально совместно со специалистом.

МАГНИЙ - лучше взять цитрат и оксид, эти формы вместе поддержат нервную систему и расслабят мышцы и сосуды, предотвращая отёки и спазмы. Магний успокаивает, улучшает качества сна. Можно и нужно без анализов взрослым и детям. Взрослому 400-600 мг магния, детям 250-300 мг

ВИТАМИН Д - я предпочитаю подъязычную форму в виде спрея, так как он моментально всасывается в кровь и сразу начинает работать. Нужно всем! Пить круглогодично! Лучше всего верную дозировку подобрать через анализ на витамин Д, но с целью профилактики 2 пшика под язык и прекрасно.

КАЛЬЦИЙ - очень важна форма! Аптечный кальций дэтри никомед даже в руки брать нельзя! Чтобы кальций реально работал и заходил в клетку - выбирайте натуральные формы кальция. Пить курсами. Перед полётом за неделю начать с магнием и витамином д, пить всё путешествие и ещё неделю после - отличное восстановление организма и помощь в преодолении нагрузок.



A close-up photograph of a person's hands grating a wedge of yellow cheese onto a stainless steel pan. The pan contains a pasta dish with a creamy sauce, broccoli, and other ingredients. The background is a kitchen setting with a blue apron visible.

**ВИТАМИНЫ - ЭТО УЖЕ
НЕОБХОДИМОСТЬ**

**ТАК ЖЕ КАК И КРЕПКИЙ
ДОЛГИЙ СОН, ДВИЖЕНИЕ И
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия

ОБЩИЕ СОВЕТЫ

СОН - старайтесь ложиться спать вовремя - до 23:00. Это банальный, но реально очень важный совет, который бесплатно поднимет вас на новый уровень сил и энергии!


ДВИЖЕНИЕ - это жизнь. Эта банальная фраза, но сколько в ней правды! Даже после длительных передвижений сделайте растяжку перед сном, разомните стопы, а утром делайте небольшую разминку. Это продлит вам молодость и активирует энергию на клеточном уровне!

ПИТАНИЕ - сбалансированный рацион - это не диета. Это здорово е питание, вкусные блюда, сытные и насыщенные, которые дадут вам энергию на весь день. Здоровое питание - это не сложно, даже в путешествиях можно обеспечить себе полноценный рацион.

Путешествие - это всегда круто. Это про новый опыт, невероятные эмоции и изменения себя. Важно себя поддержать на этом этапе!

ВИТАМИНЫ - это уже неотъемлемая часть жизни, потому что качество продуктов сейчас оставляет желать лучшего. Продукты "пустеют" - это факт. Поэтому нам нужно с витаминами доедать то, что мы недополучили седой. Это не мода, это уже необходимость. Сдавайте раз в год базовые анализы, чтобы вовремя отследить наличие дефицитов. Лучше профилактировать, чем лечить потом болячки!





Всегда важно учитывать
атмосферу, в которой вы
живете, путешествуете,
принимаете пищу

@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия

““

**ТОП-МЕСТ ПО ЕКАТЕРИНБУРГУ,
ГДЕ МОЖНО
ВКУСНО И АТМОСФЕРНО
ПОКУШАТЬ**

””

**У меня есть хобби -
вкусно кушать.**

**ВИНОГРАДОВА
ИРИНА**
Попутчик

ТОП МЕСТ ПО ЕКАТЕРИНБУРГУ

По версии Ирины Виноградовой

Совместно с **@CheapTravelNature**
Проект о путешествиях по России



ЕВРОПЕЙСКАЯ КУХНЯ

«**Мечтатели**» – доступное бистро, где вкусно всё
Ленина, 26

«**Culta bistronomic**» – от создателей «Горожане», но меньше людей
Радищева, 24

«**Гастроли**» – неоднократно признан лучшим ресторан Екатеринбурга
8 марта, 4

«**Salvad'or**» – интерьер, вино, еда
Малышева, 44

«**Бюро находок**» – найти можно всё
Малышева, 31К

«**Неизвестный**» – место и еда с историей
Чернышевского, 8

«**Мысли вслух**» – атмосферное бистро с атмосферной едой
Пушкина, 8

«**Platforma**» – мир Гарри Поттеру (попробуйте десерт Тыковку)
8 марта, 46

«**Doriansgray**» – когда хочется красиво
Антон Валека, 15

«**Forest**» – ресторан для тех, кто на ПП
Горького, 36

«**TheDOM**» – необычные коктейли и неплохие блюда
Олимпийская наб., 9/2

«**Такие истории**» – бистро для богемного ничегонеделания
Горького, 69/1

ТОП МЕСТ ПО ЕКАТЕРИНБУРГУ

По версии Ирины Виноградовой

Совместно с [@CheapTravelNature](#)
Проект о путешествиях по России



ВОСТОЧНАЯ КУХНЯ

«**Хмели-сунели**» – много и вкусно
Ленина, 69

«**Pimpula**» – уютно и аутентично
Толмачёва, 12

«**Мечты**» – помпезно и большие порции
Базовый пер., 64

«**Гинимини**» – кофе и хачапури
Малышева, 31Д

«**Большой Грузинский**» – красиво и многолюдно
Олимпийская наб., 7

«**Гиви to me**» – атмосферно
Сакко и Ванцетти, 57Б

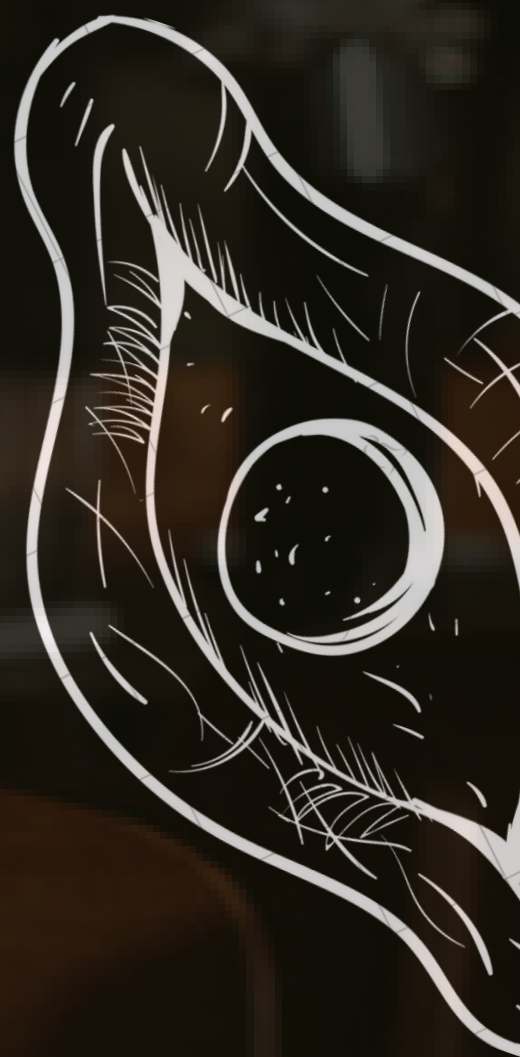
«**Шави ломи**» – весело и красивая посуда
Ленина, 25

«**Есть хинкали**» – дешево и молодёжно
Ленина, 26

«**Высота**» – красивый вид и вкусное вино
Воеводина, 8

«**Оджах**» – прикольные ковры
Малышева, 12Б

«**Gege**» – микс грузинской и еврейской кухни
пер. Химиков, 3



ТОП МЕСТ ПО ЕКАТЕРИНБУРГУ

По версии **Ирины Виноградовой**

Совместно с **@CheapTravelNature**
Проект о путешествиях по России



ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ

«**Osteria dolce**» – невероятное шоу-блюда
Верх-Исетский бул., 9

«**Папа римский**» – стрит-фуд в мире пиццы
Малышева, 56А

«**Итальянцы**» – место для инстаграм-встреч и вителло тоннато
Малышева, 56А

«**Si**» – доступная Италия
Ленина, 69/1

«**Cibo**» – дорогая Италия
Пушкина, 12

«**Carbonara**» – Италия для всех
Ленина, 25

«**GRANO**» – ресторан с собственными (!) огородами
Чернышевского, 7

«**Сыроварня**» – самое сырное место города
Дзержинского, 2

«**Castor`ka**» – для завтрака с просекко
Радищева, 25

«**Maccheroni**» – круглосуточная Италия
Ленина, 40

«**DonnaOlivia**» – семейная Италия
8 марта, 41

«**GAVI**» – богемная Италия
Горького, 26



МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ

«**Taco mago**» – доступная и уютная Мексика
Тургенева, 3

«**Gaudi**» – сыр и халапеньо
Ткачей, 17

«**El chef**» – brutальный мексиканский вайб
Ленина, 53



МОРСКАЯ ТЕМА

«**Izakaya**» – вы в настоящей Японии
Пушкина, 12)

«**МОМО**» – лучшие моти и роллы
Карла Либкнехта, 38А

«**Mio**» – ещё одни лучшие роллы и большое меню
ТРЦ Гринвич

«**Ovoizakaya**» – блюда из тунца мечты
Ленина, 25

«**TheBarbara**» – красивый ресторан и подачи
Бориса Ельцина, 6

«**Море бар**» – огромные кастрюли мидий
ТРЦ Гринвич

«**Scuba**» – морские гады на любой вкус
Сакко и Ванцети, 99

«**Гады, крабы и вино**» – крабы, крабы и крабы
Хохрякова, 23

«**Морская, 10**» – невероятная домашняя паста
Банковский пер., 10

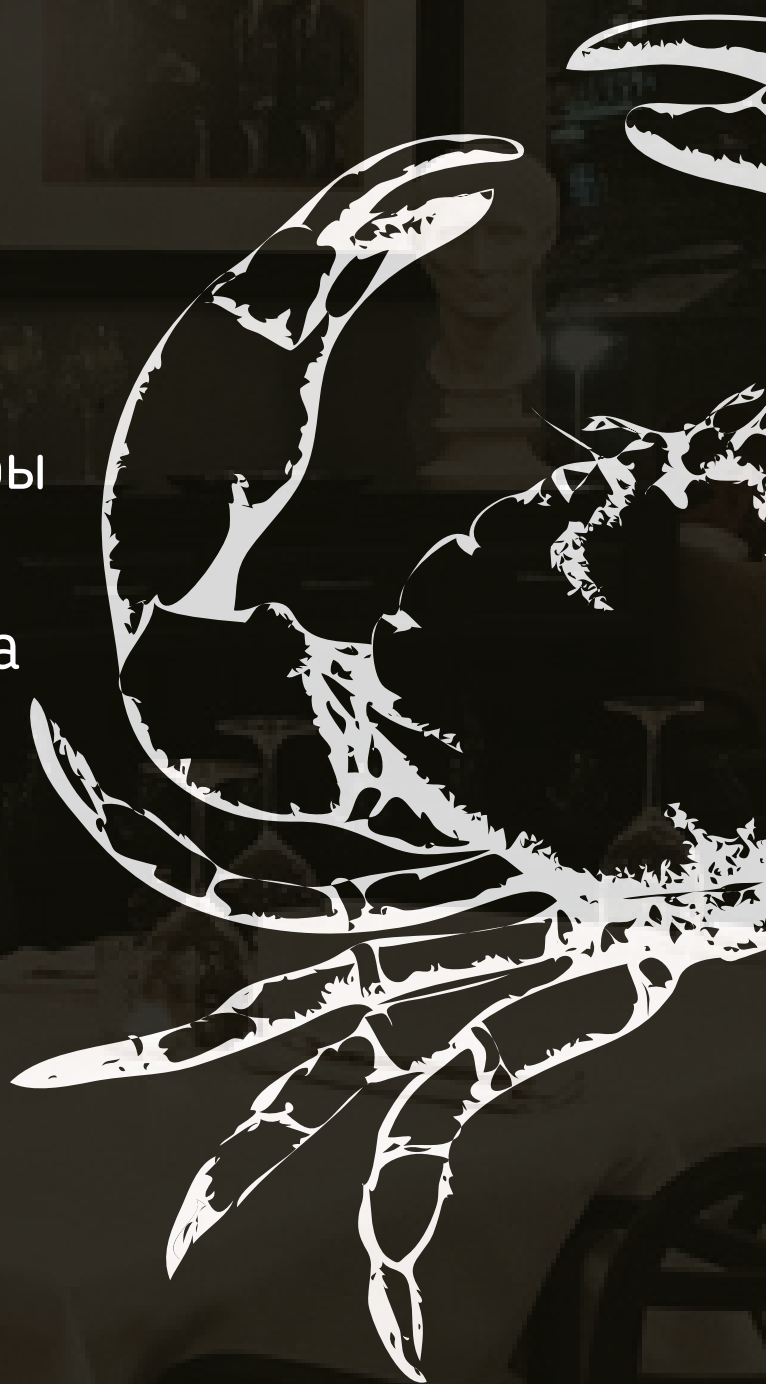
«**Сойка**» – роллы...
8 марта, 6

«**Рыба love**» – доступные рыбные блюда
ТРЦ Гринвич

«**Fugu**» – японское бистро
Ленина, 41

«**Shelest**» – гастробар и фестивальные меню
Ткачей, 17

«**NEONI**» – загородный японский бар
Московский тракт, 8-й километр, 9А



ТОП МЕСТ ПО ЕКАТЕРИНБУРГУ

По версии Ирины Виноградовой

Совместно с [@CheapTravelNature](#)
Проект о путешествиях по России



СТЕЙКИ, БУРГЕРЫ И МЯСО

«**Агонь BBQRatskeller**» – лучший brisket
8 марта, 8Б

«**Frankby Баста**» – рёбрышки мечты
Малышева, 36

«**GROTTbar**» – место, где всегда занято не просто так
Тургенева, 1

«**GROTTspot**» – миниGROTT
по городу

«**50 костей**» – мясной андеграунд
8 марта, 23В

«**ASADO**» – первый стейк-бар
Сакко и Ванцетти, 99

«**На куски**» – самые доступные мясные куски
Колмогорова, 73/2

«**Bukowski grill**» – бессменная бургер-классика
Карла Либкнехта, 32

«**Tgifridays**» – американский бургерный вайб
8 марта, 8Д



ПРОСТОЙ, НО НАДЁЖНЫЙ

«**Своя компания**» – новое меню каждый сезон
по городу

«**Рататуй**» – хинкальный суп, моё почтение
Луначарского, 128

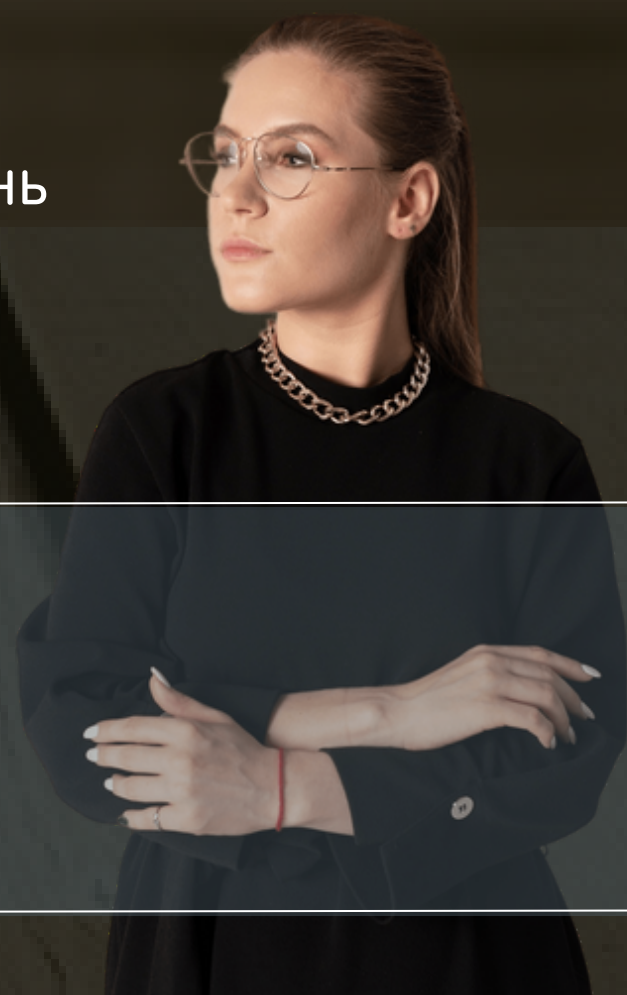
«**Plov project**» – очевидно, сюда за пловом
Ленина, 49

«**UNION пицца**» – пицца и вафли на каждый день
Малышева, 108

ТОП МЕСТ ПО ЕКАТЕРИНБУРГУ

По версии Ирины Виноградовой

Совместно с **@CheapTravelNature**
Проект о путешествиях по России



РУССКАЯ КУХНЯ

«**KITCHEN**» – лучшие стейки и смелые эксперименты
Ткачей, 17

«**Троекуров**» – дворянские блюда
Малышева, 137

«**2 деда**» – молодёжнаяпельменная
Малышева, 27

«**Барборис**» – современная русская кухня
Бориса Ельцина, 3

«**Зверобой**» – уральская неповторимая кухня
Посадская, 28А

«**Паштет**» – уютнейший ресторан «как дома»
Толмачёва, 23

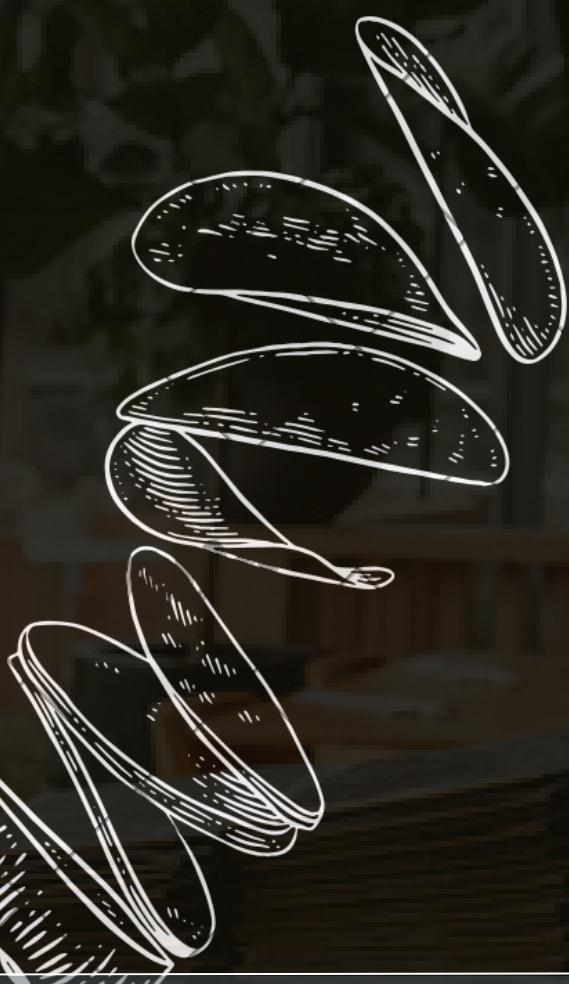
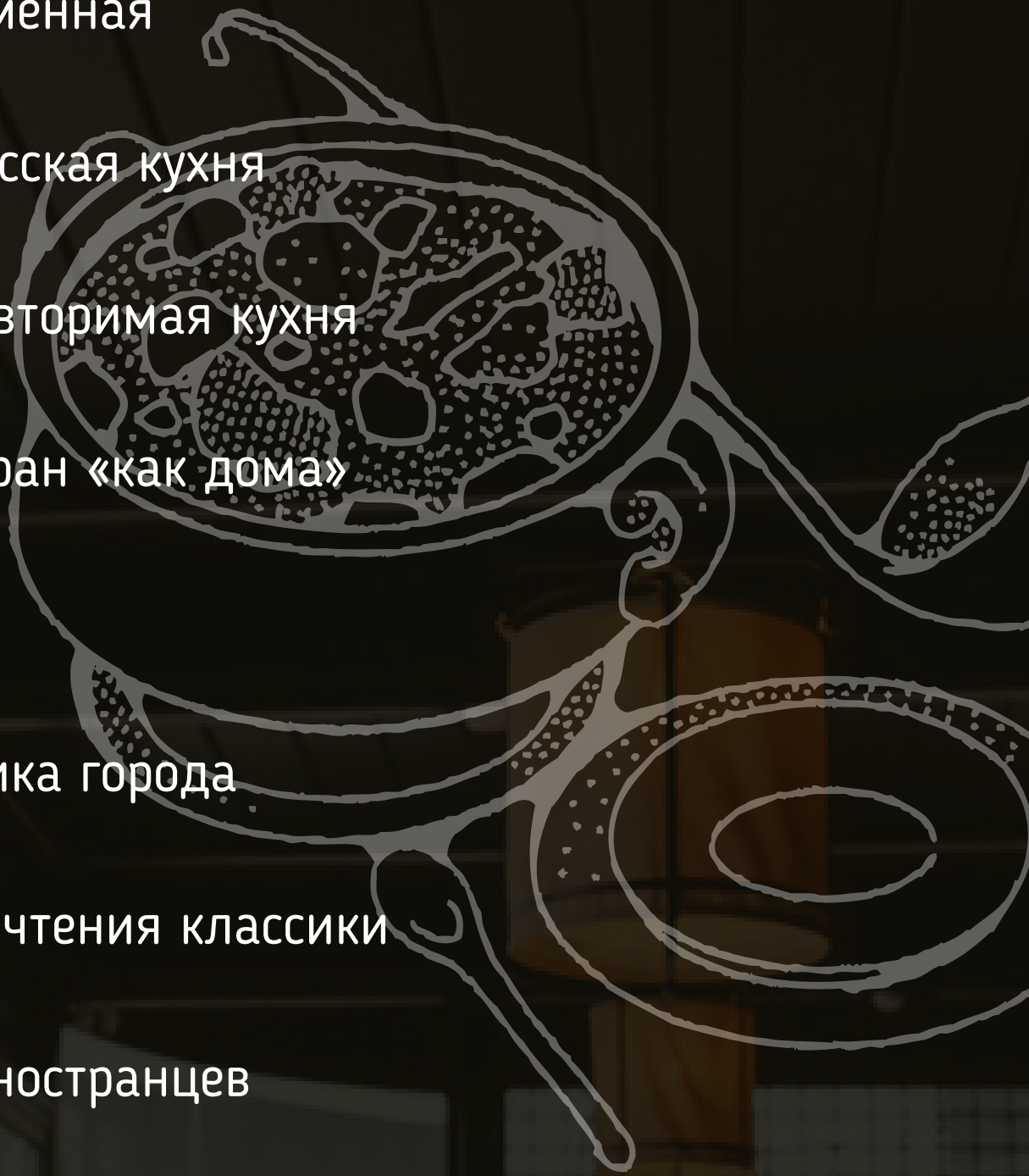
«**ЧаЩа**» – ресторан дичи
Красноармейская, 68

«**Малиновка**» – вечная классика города
Металлургов, 6А

«**НовыйРусский**» – новые прочтения классики
Ткачей, 17

«**1991**» – русская кухня для иностранцев
Бориса Ельцина, 3

«**Шустов**» – представьте, что вы на переговорах в 90-х
Радищева, 31



ТОП МЕСТ ПО ЕКАТЕРИНБУРГУ

По версии Ирины Виноградовой

Совместно с **@CheapTravelNature**
Проект о путешествиях по России



КУХНИ МИРА

«**Jang su**» – китайское жареное мороженое и лапша
Толмачёва, 16

«**Tribu**» – ресторан мясной первобытной кухни
Бориса Ельцина, 8

«**Choclo**» – перуанские деликатесы
Гоголя, 18

«**Meyer street**» – израильский стрит-фуд
Малышева, 27

«**NORRA RÖK**» – скандинавский вайб
Ленина, 49

«**Jackie**» – китайское бистро для девочек
Малышева, 24

«**Lozaatmount**» – современная молдавская кухня
Горького, 4Д

«**Принц Парадокс**» – отголосок сербской культуры
Вайнера, 51

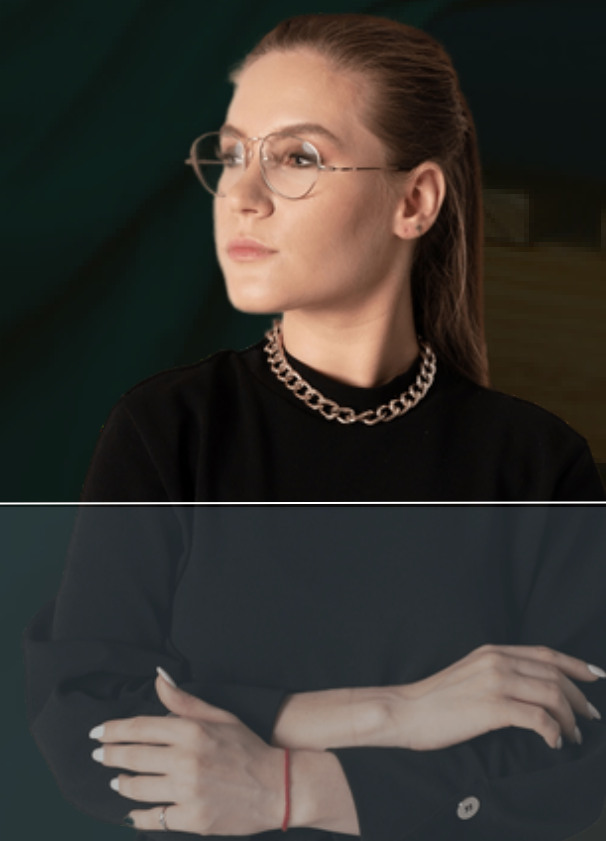
«**Югославия гриль**» – балканская кухня и огромные плескавицы
Гоголя, 36

«**Chicko**» – корейский стрит-фуд для аниме любителей
Театральный пер., 5А

ТОП МЕСТ ПО ЕКАТЕРИНБУРГУ

По версии Ирины Виноградовой

Совместно с **@CheapTravelNature**
Проект о путешествиях по России



ЗАВТРАКИ И КОФЕЙНИ

«**Горожане**» – самые лучшие завтраки (и не только) МИРА
Добролюбова, 6

«**BreakfastUNIT**» – название обязывает
по городу

«**Brodsky Coffee**» – выпить матчу-латте и поработать за ноутбуком
Мира, 15

«**Breadway**» – самый вкусный хлеб, масло и завтраки
по городу

«**Pushkina 4**» – инстаграмный дворик и хачапури
Пушкина, 4

«**Engels**» – за вафлями и маковым рафом
по городу

«**SIMPLEcoffee**» – миндальный латте будет снится
по городу

«**EspressoSeason**» – кофе для настоящих ценителей
Горького, 31

«**Papa Carlo**» – всегда вкусно
Малышева, 47А

«**Pankoff bakery**» – завтраки «мужика» для двоих
по городу

«**ПАКО**» – утренние бенедикты
Хохрякова, 63

«**Пончиковая №1**» – пышки как в Питере
Ленина, 69/5



ТОП МЕСТ ПО ЕКАТЕРИНБУРГУ

По версии Ирины Виноградовой

Совместно с **@CheapTravelNature**
Проект о путешествиях по России

ВИННЫЕ БАРЫ

«**Ami ami**» – купите бутылку прямо в их винотеке
Куйбышева, 21

«**Негодяи**» – атмосферные музыкальные вечера
Ленина, 20А

«**Quarta**» – винное бистро с крутыми мезе
Малышева, 23

«**Barolo**» – место для быстрых встреч
Хохрякова, 48

«**Sekta**» – для девичьих компаний
Верх-Исетский бульвар, 15/4

«**Байки**» – для длинных разговоров
Олимпийская наб., 9/1

«**БиоШмио**» – винная органика
Малышева, 61



ПИВНЫЕ ИСТОРИИ

«**Нельсон совин**» – бар для ценителей
Малышева, 21/4

«**Redcooper**» – бар «для своих»
Ленина, 36

«**Ben Hall**» – для любителей баварских колбасок
Народной Воли, 65

«**BruggeBrasserieBelge**» – бельгийская атмосфера
Сакко и Ванцетти, 61

«**Fjord**» – скандинавская пивная
Пушкина, 7

«**Географ глобус пропил**» – место для встреч с друзьями
Куйбышева, 61

«**The Rosy Jane**» – традиционный английский паб
Пушкина, 11



БАРЫ

- «**Самоцветы**» – самые необычные еда и коктейли, электро-музыка
Малышева, 29А
- «**Сплетни**» – авторские коктейли и азиатская кухня
Куйбышева, 61
- «**InTouch**» – бар с профессиональными барменами
Розы Люксембург, 23
- «**Шалом Шанхай**» – коктейли, которые будешь помнить вечно
8 марта, 4
- «**Bunin**» – концептуальный бар с тысячей коктейлей
Малышева, 51А
- «**Мелодия**» – настойки, которые только можно и нельзя представить
Первомайская, 36
- «**KAMlounge**» – в этом что-то есть
Розы Люксембург, 8
- «**Bla bla bar**» – огромный попсовый танцпол и алкокластеры
Добролюбова, 3
- «**Spritz.place**» – для коктейльных вечеринок на открытом воздухе
Чернышевского, 10
- «**КЛКТВ**» – скрытый бар для своих
8 марта, 8Г
- «**ОГОНЁК**» – самый хайповый бар города
Энгельса, 36
- «**TheOptimist**» – бар для всех
Ленина, 50Б
- «**Джеймс**» – для роскошных вечеринок за 30+, строгий дресс-код
Мамина Сибиряка, 58

ТОП МЕСТ ПО ЕКАТЕРИНБУРГУ

По версии Ирины Виноградовой

Совместно с **@CheapTravelNature**
Проект о путешествиях по России



**Иногда чтобы почувствовать,
что жизнь удалась, нужно всего
лишь вкусно покушать.
Всё просто.**



@CheapTravelNature

Проект о бюджетных путешествиях (2020-2023)
Руководитель: Заровнятных Анастасия

12:35

LTE

cheaptravelnature.ru



Заровнятных Анастасия

Руководитель проекта

CheapTravelNature

Философия проекта

Проект о путешествиях давно перестал быть только таким. Последние года я говорю о том, что **проект CheapTravelNature** - это еще и про людей. Главное в путешествиях - это аккумулялирование энергии для новых свершений, возможность провести время в компании потрясающих людей где-то на краю Земли, в горах или на берегу моря.

В таких местах четко ощущаешь, что ты - есть. Мне хочется выступать проводником в этом пути, быть создателем ваших теплых эмоций и приятных воспоминаний.

Коллаборация с платформой интернет-радио RadioTube - это способ рассказать о путешествиях простым и понятным языком. Главное - это возможность познакомить вас с потрясающими людьми, которые уже ездили или собираются отправиться со мной в путешествие.