

# **Инна Ващинина: «Правильное питание – оно и для студента, и для миллионера»**

Скоро на телеканале «Надія» и на просторах Интернета появится новая программа с ярким названием «Кокос». Как идет подготовка к премьере и про миф о том, что правильное питание – это дорого, рассказывает автор проекта Инна Ващинина.

**Когда появится программа?**

Проект уже работает, так как у нас не только ТВ-платформа, мы активны в социальных сетях – Instagram, Telegram и Offline. На телеканале планируем быть с нового сезона – в сентябре, а на YouTube-канале хотим быть раньше – возможно, летом.

**Какой хронометраж у проекта?**

Примерный хронометраж программы будет 30 минут. Она будет на русском языке, это помогает вдохновлять большее количество людей и влиять на большие регионы. И нам, как авторам и ведущим, так гораздо легче, так как всю жизнь мы говорим на русском. Если вдруг будут проблемы – Бог это решит. Он вел нас до этого места, так что может и вопрос языка решить. Ну а если будут проблемы, будем решать по мере их поступления.

**Почему программа называется «Кокос»? Как родилась идея ее создать?**

Два года мы готовили ПП-рецепты (*рецепты по правильному питанию – прим.*) и решили расширяться. Не только готовить, но и рассказывать почему питание так важно. Название «Кокос» – потому что правильное питание кажется сложным, но если знать секрет как правильно его открывать, то все просто! Но эту теорию мы придумали уже через время, а «Кокос» – это было просто секундное озарение! Хотелось, чтобы люди вспоминали о нас в обычной жизни, видя, например, кокос, стружку, кокосовое

молоко, масло, чипсы.

## **Какой лозунг у будущей программы?**

«Правда о питании и ПП – это мышление!»

## **Откуда взяли вдохновение?**

Вдохновение – это Бог. Помню момент борьбы, когда я прямо рыдала Богу и говорила Ему: «Меня не будут слушать, я не смогу, я многого не знаю». Он каждый день давал заверение, что этот проект – Его воля. Прямо сейчас помню свои слезы, когда в книге Колин Кэмбл «Китайское исследование» два раза приводили Адвентистов седьмого дня в пример. Там автор сказал: «Адвентисты, к сожалению, далеко не все пользуются теми истинами, которые им открыты». После этого я поняла, что об этом стоит говорить. Эту фразу очень часто повторяла моя подруга Юлия Добровольская. Именно она была первой моей вдохновительницей. Люди и их победы – вот, что заряжает нас энергией. Знания! Невозможно молчать, когда знаешь что-то важное, что может спасти или сделать жизнь лучше.

## **Расскажите о Вашей команде**

У нас не просто команда, у нас – семья. Я их очень люблю и без них бы не справилась. Нас 13 человек и все что-то делали для проекта, начиная от идеи названия и 3D дизайна студии до шпатлевки, покраски в холоде и голоде. С ними – «хоть на край света».

Наши спонсоры – тоже часть команды, ведь основная часть финансов у проекта именно благодаря небезразличным людям, которые верят и помогают.

## **Команда тоже живет по здоровому питанию?**

Команда питается как хочет. Иногда они хотят смузи и ПП-конфетки и я горжусь этими желаниями. Иногда вместо печенья покупают кокос или яблоки. Некоторые даже стали проращивать гречку и купили блендер. Самое главное – это их осознанный

выбор

### **Что Вы хотите донести аудитории через «Кокос»?**

Наша главная цель – донести человеку его значимость и ценность, помочь каждому полюбить себя и свой организм. Важно не заставлять себя питаться правильно, а полюбить правильное питание, стать лучшей версией самого себя.

### **Рецепты Вы сами придумываете или кто-то помогает?**

Рецепты подсматриваем у блогеров, на сайтах или придумываем сами.

### **Ездите ли Вы со своим проектом по другим городам? Если да, где в следующий раз можно Вас встретить?**

Оффлайн-встреч мы уже провели больше, чем отсняли программ. Нас приглашают на молодежки, арт-кафе и мы с удовольствием готовы к тому, чтобы делиться информацией. Даже сейчас я на пути в Бровары, где мы будем спикерами на арт-кафе «Енот». Вместе с ТК «Надія» мы проводим фестиваль для всей семьи. Это мега-крутые 3 дня. Мы уже были в Ровно, Полтаве и 17-19 мая будем в Киеве, потом на очереди Одесса, Черновцы и, думаю, вся Украина.

На Offline-ивентах мы проводим мастер классы, консультации, розыгрыши, фуршет, игры и мотивацию, семинары. Самое важное – это вдохновение и ценная информация. Она может улучшить качество жизни и зарядиться людьми и Богом. На последнем фестивале я общалась с женщиной, которая говорит: «Я приехала с деревни, потому что чувствовала побуждение, что должна тут быть». Мы с ней около часа обсуждали ее проблемы со здоровьем и в итоге плакали и молились. И таких случаев было несколько. Это чудо! Такие мероприятия пропускать нельзя.

### **К Вам часто обращаются за помощью? Возможно, через правильное питание Вы спасли кому-то жизнь?..**

Часто нас спрашивают как готовить, как есть, что можно или

почему нельзя. Конечно, мы отвечаем и это для нас радость. Особенно мы вдохновляемся опытами, когда говорят: «Я отказалась от мяса/молочки/дрожжей/сахара», когда рассказывают, что улучшилось состояние, мозг стал работать лучше, болезнь ушла, даже хронические болезни и аллергии. Это действительно чудо. Но, в первую очередь это победа человека, ведь это было его решение измениться. Мы не заставляем, мы просто делимся, а побеждать – людям.

## **Вы проводите марафоны по здоровому питанию или это – в будущем?**

В будущем мы хотим сделать несколько марафонов – «Переход на правильное питание», «Очищение организма», «Свобода мышления», «Лучшая версия себя» и др. Сейчас мы готовим фундамент и собираем информацию, навыки и пробуем на себе, чтобы создать то, что будет работать качественно!

## **Правильно питание – это дорого?**

По этому поводу я дважды писала в Instagramm. Это не дорого. Когда ты понимаешь, что это не полезно, то круг покупок становится крайне маленьким! В 90% случаях – чем дороже, тем вреднее – сыр, мясо, соусы, молочка, консервы, сладости. Это гораздо дороже сезонных овощей и фруктов. Просто для сравнения – обычная гречка (прожареная, в которой осталось минимум пользы) стоит 36 грн. за 1 кг. Зеленая гречка (где максимум пользы) – 21 грн. И таких примеров много. В правильном питании есть куда потратить деньги, но это не обязательно, а по желанию и возможностям. Правильное питание – оно и для студента, и для миллионера.

## **Как здоровая пища влияет на организм? Какие происходят изменения?**

«Мы то, что мы едим» – эта фраза не придумана просто ради красивого словца. Каждый кусочек еды – это жизнь и энергия клетки через короткое время. И мы программируем свои клетки, сидя за обеденным столом. Или они будут энергичными и живыми,

или вялыми и мертвыми. Мы едим, чтобы просто есть или чтобы получить жизнь и энергию? Нет ничего, что может просто так зайти в нас и выйти. Все влияет на качество жизни. Вопросы, которые стоит задавать себе перед едой: «Есть ли в еде, которую я сейчас буду есть, польза?», «Она меня сделает лучше физиологически, эмоционально и духовно сильнее и энергичнее или я просто поем, потому что «хочу»?». И после еды: «Что я сейчас чувствую? Я анализирую как еда на меня влияет?». Мы живем во время информационного шума и едим на автомате, даже не думая о важных вопросах, которые определяют наше здоровье, жизнь и духовность.

**Какой программа «Кокос» будет в будущем? Поделитесь секретами.**

У нас в планах очень много всего. Конечно, в начале – запустить проект. Чтобы видео были и в эфире и на YouTube. Мы хотим продолжать развивать социальные сети, вдохновлять людей и делиться информацией. Планируем создать сайт с информацией, роликами, вебинарами и анонсами, проводить марафоны и курсы по питанию, делать оффлайн встречи каждый месяц, провести ПП-лагерь, создать свою продукцию и Online магазин. А в дальнейшем – и Offline магазин, потому что проект сейчас держится благодаря спонсорам, но есть мечта выйти на самообеспечение. С Богом это все реально и мы в этом уверены!

`<span data-mce-type="bookmark" style="display: inline-block; width: 0px; overflow: hidden; line-height: 0;" class="mce_SELRES_start"></span>`

**Вопросы – Алина Кожух**