



Физическая активность — ключ к счастью

Максим Журило

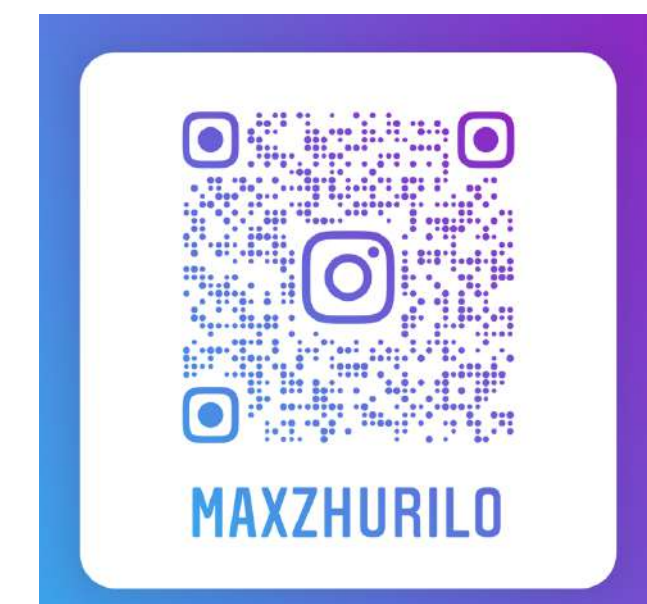
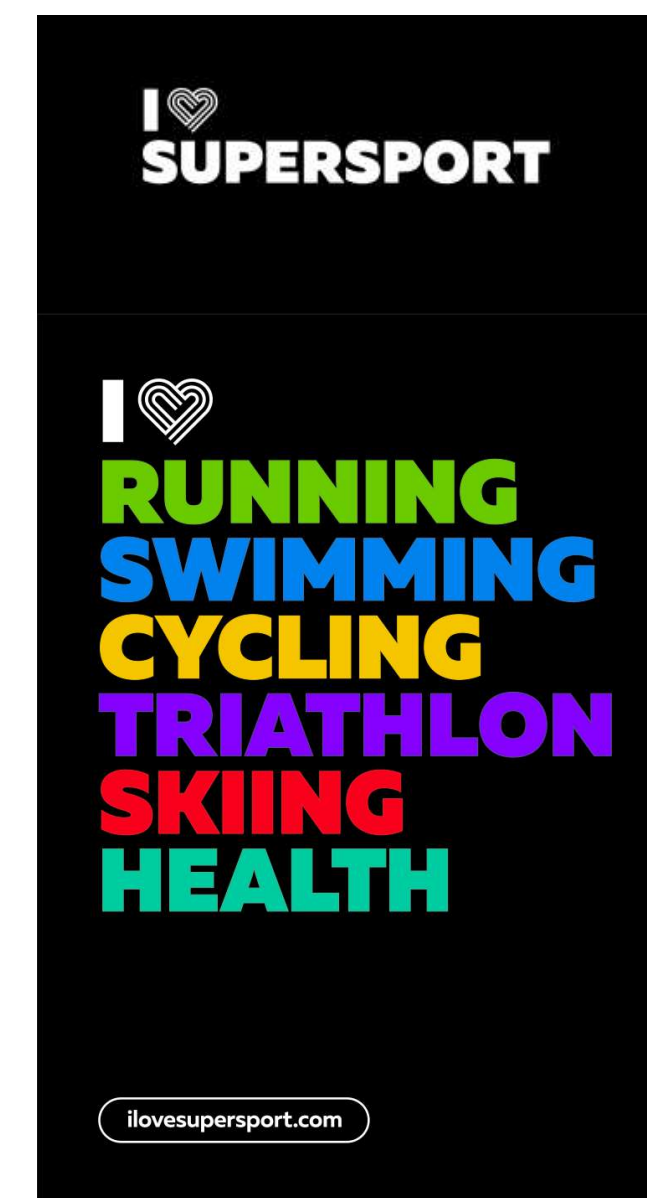
I ♥
SUPERSPORT

Максим
Журило



- ✓ "Прикладная математика" в МИФИ
- ✓ "Общественные стратегии" в Сколково и РАНХиГС
- ✓ John Smith Fellow (Великобритания)
- ✓ Пробежал 15+ марафонов
- ✓ 7 раз сделал Ironman
- ✓ Первый россиянин, переплывший Гибралтар

Со-основатель проектов:



zhurilo



maxzhurilo

25 915
ДНЕЙ



180 vs **7980** ДНЕЙ



0.69%

ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ

"Седалищная жизнь"



Exercise makes you happier than having money, according to Yale and Oxford research



Active people feel just as good as those who don't do sports, but who earn around \$25,000 more a year.

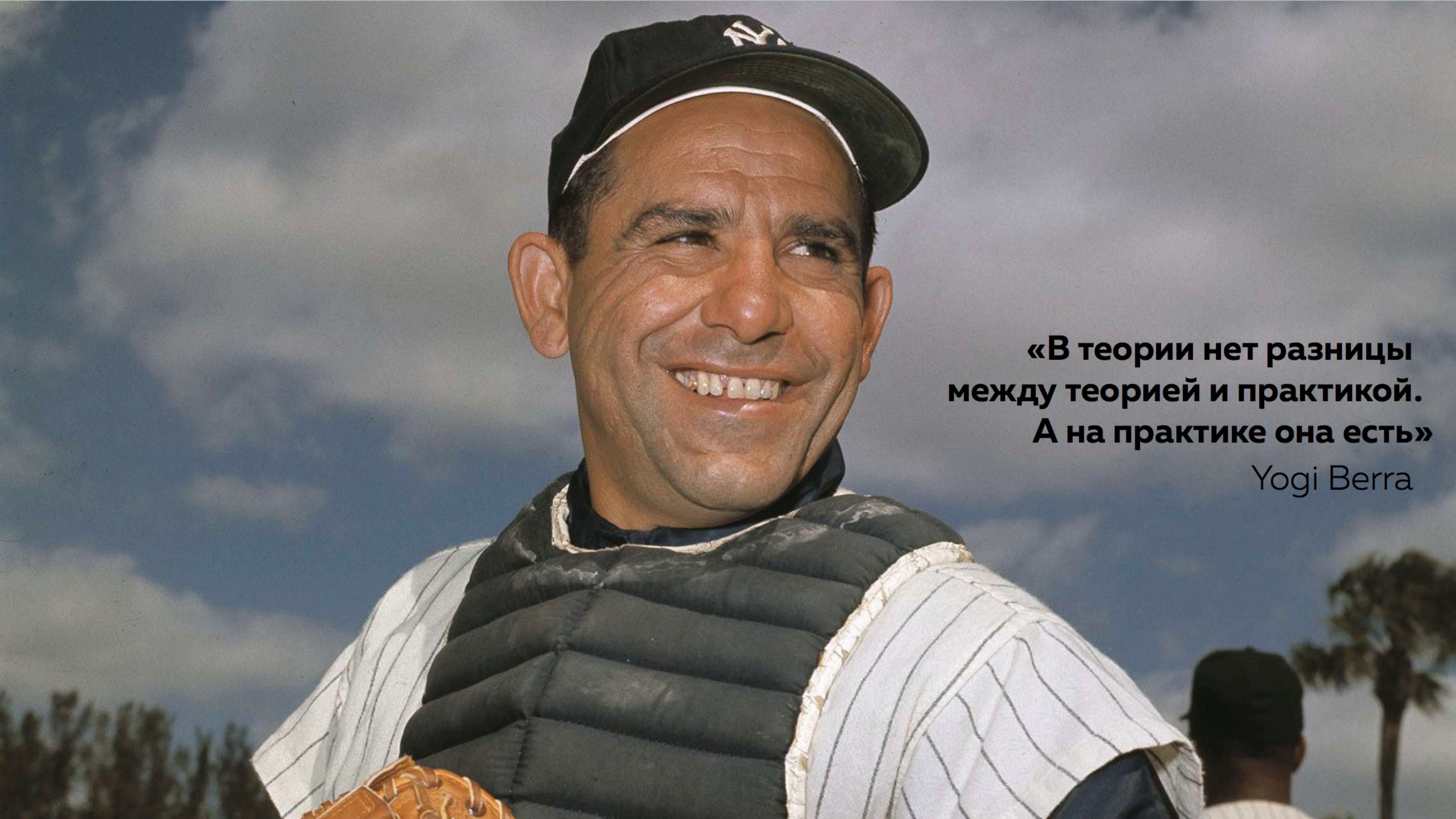
Image: REUTERS/Luke MacGregor

Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study

[Sammi R Chekroud, BA](#) • [Prof Ralitza Gueorguieva, PhD](#) • [Amanda B Zheutlin, PhD](#) • [Prof Martin Paulus, MD](#) •

[Prof Harlan M Krumholz, MD SM](#) • [Prof John H Krystal, MD](#) • [Adam M Chekroud, PhD](#)   • [Show less](#)





**«В теории нет разницы
между теорией и практикой.
А на практике она есть»**

Yogi Berra



Nudge

Как влиять?



Социальное влияние

- Люди сами влияют друг на друга
- Среда способствует изменениям

Кнут и пряник – очень ограничены и из прошлого

- Работают пока есть (льготы/наказания)
- Стимулируют сразу к результату, а может быть много фаз "до"



Социальное влияние



we are one

SUPERSUMMIT 2019



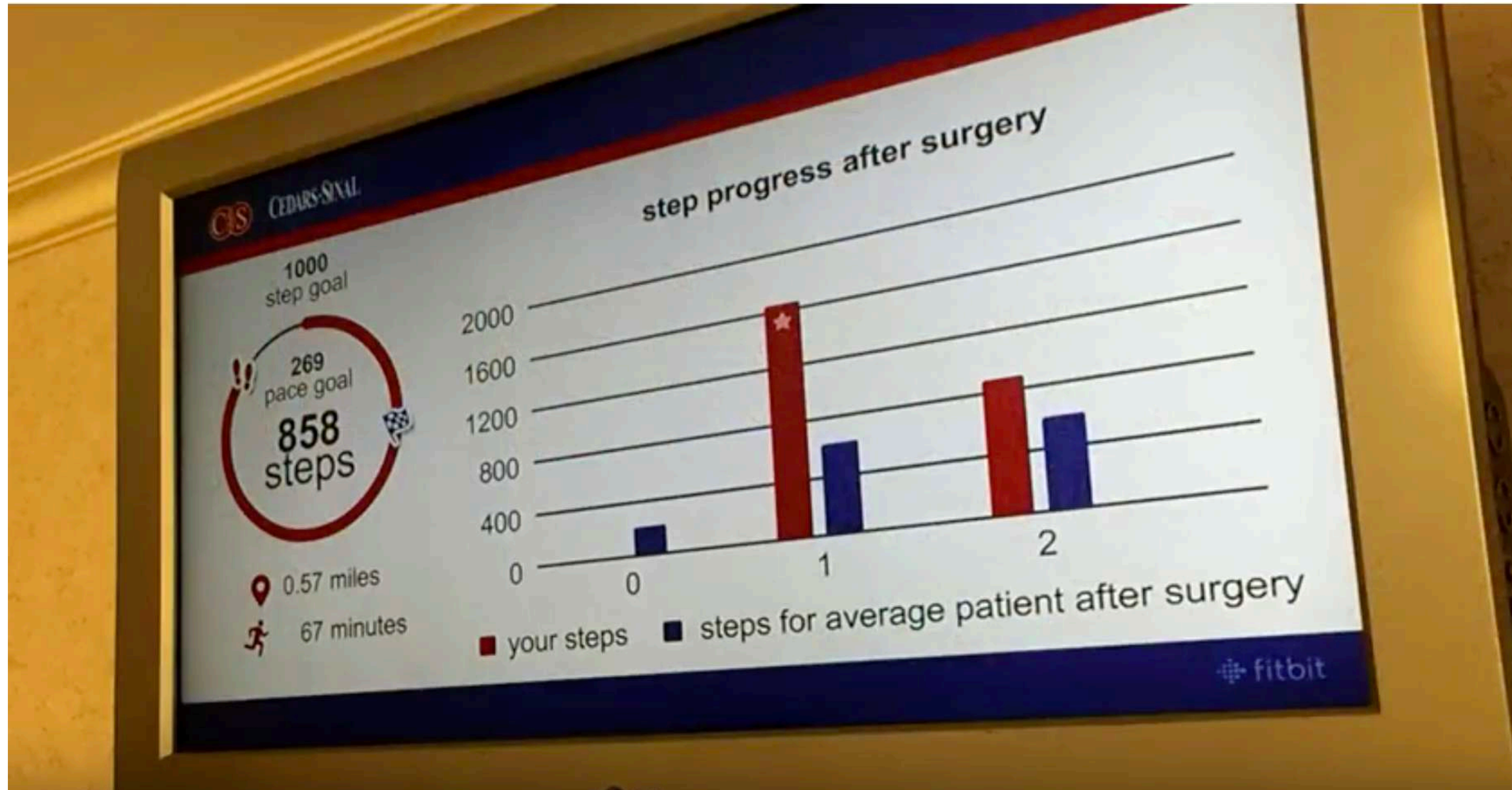
ilovesupersport.com

I  SUPERSPORT

Социальное влияние



we are one
SUPERSUMMIT 2019



O x C = Вовлеченность в ЗОЖ

Сила воли,
Персональное
решение

O = Личное
Отношение

C = Среда

Инфраструктура
Окружение

C = 0..1..2+..

O = 0..1..2+..

- Физическая активность
- Питание
- Восстановление/Чек-апы
- Ментальное здоровье

Методы социального влияния



- Использование данных с городских датчиков
- Создание социальных механик
- Повышение **ВИДИМОСТИ** спортивных занятий

Среда, влияющая на отношение!

Социальное влияние

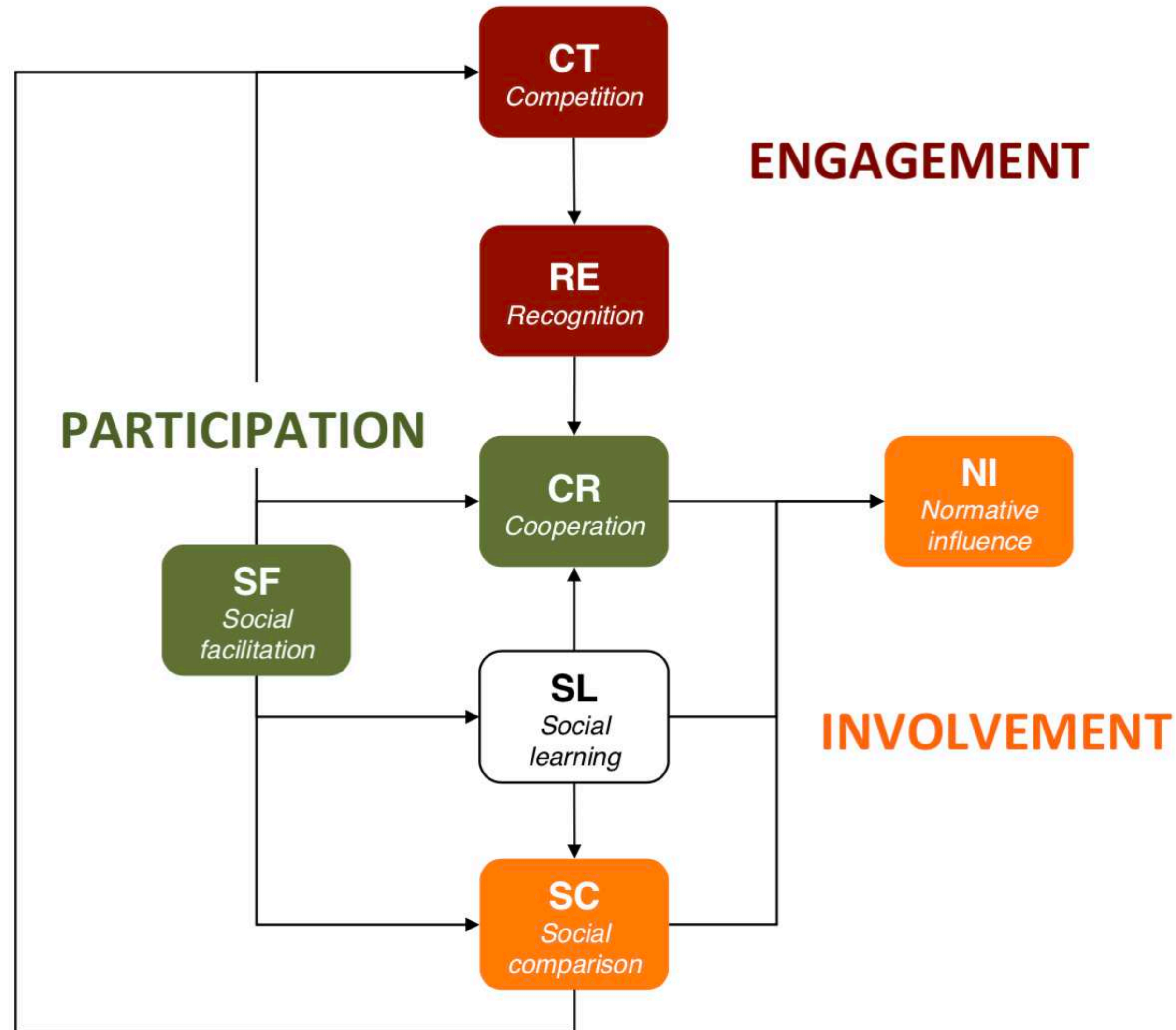


Fig. 2. Socially Influencing Systems (SIS) framework

7 инструментов социального влияния

1. Социальное обучение
2. Социальное сравнение
3. Социальная поддержка

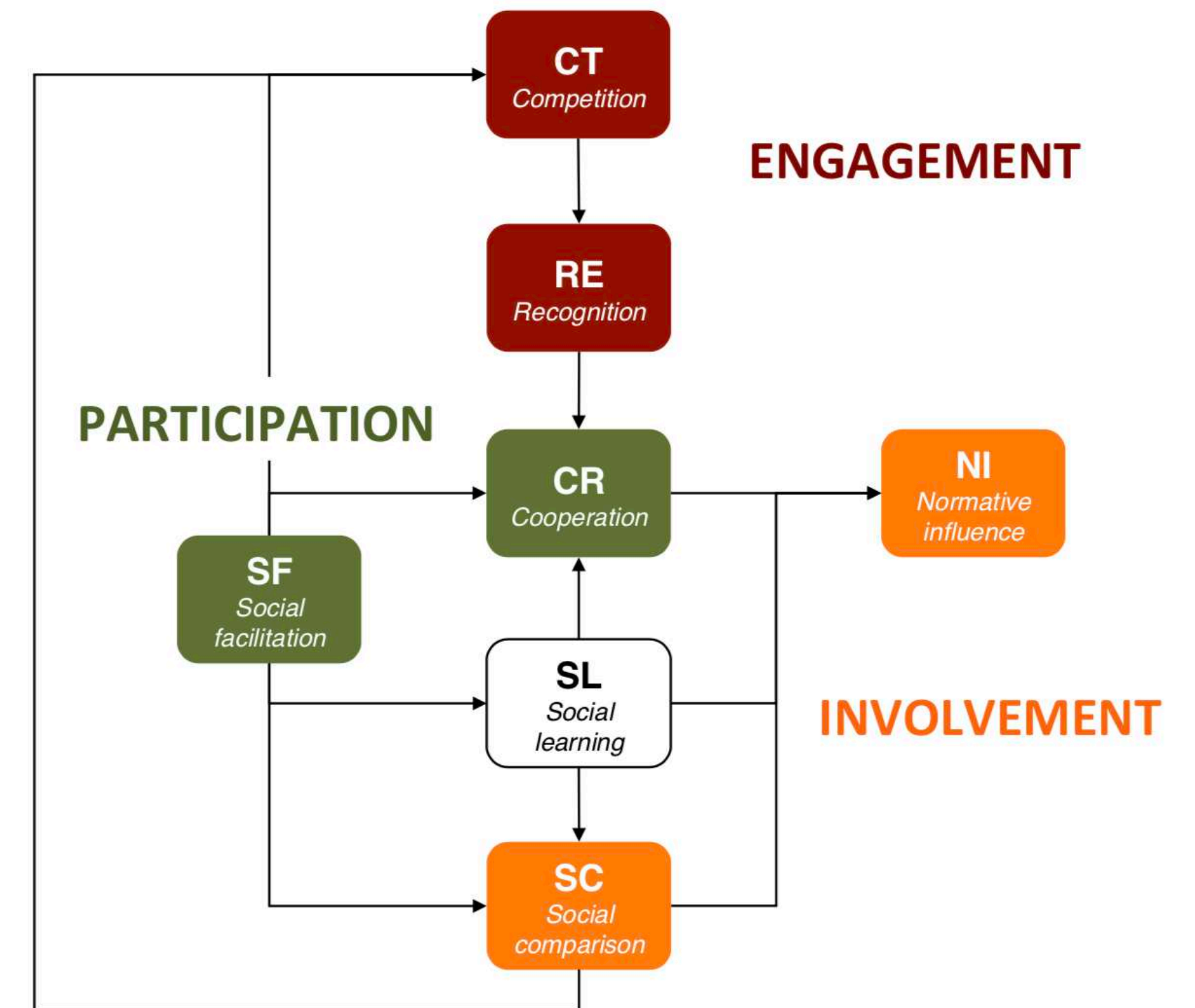


Fig. 2. Socially Influencing Systems (SIS) framework

7 инструментов социального влияния



- 4. Социальные нормы
- 5. Кооперация
- 6. Соревнование
- 7. Признание

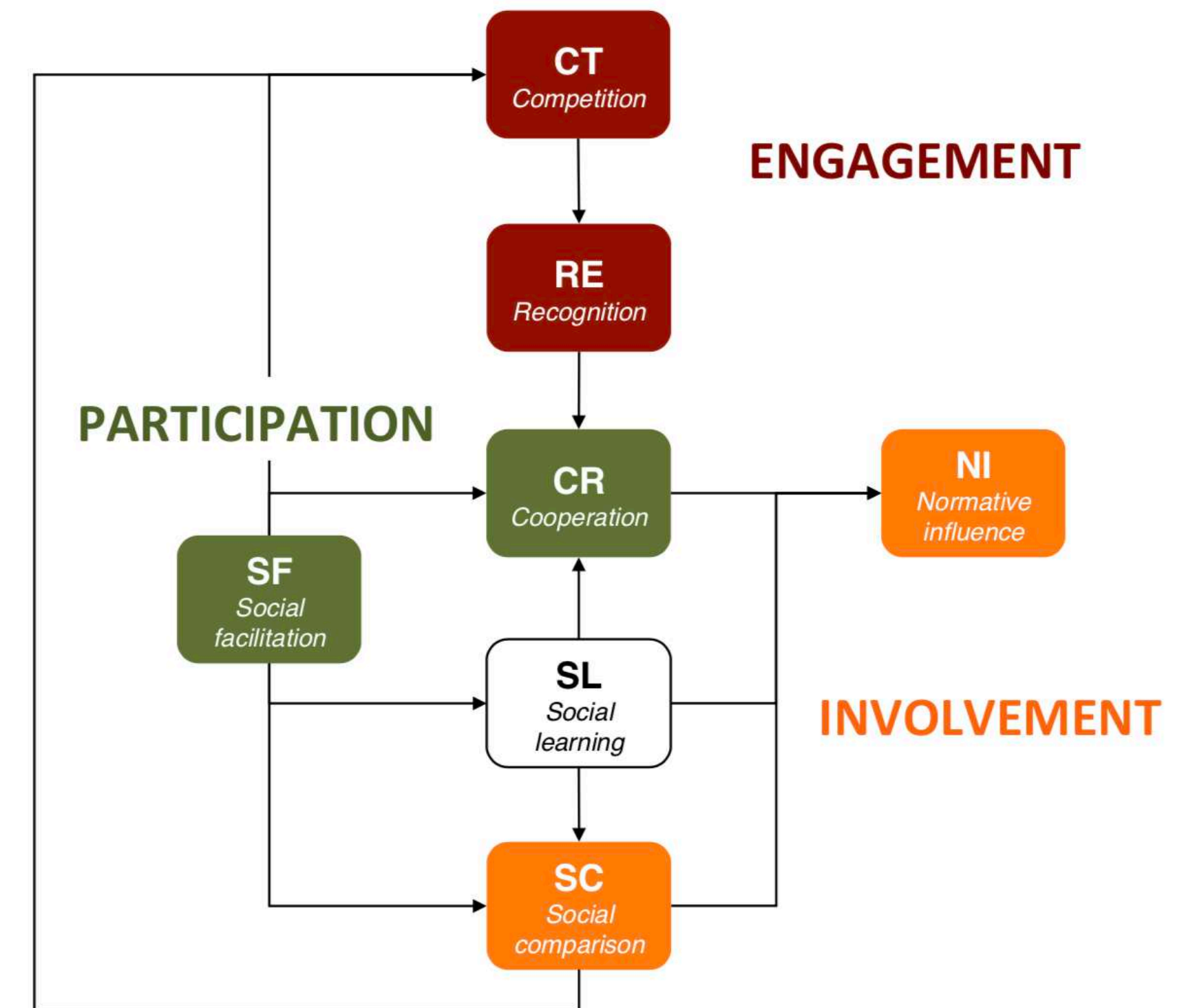


Fig. 2. Socially Influencing Systems (SIS) framework

Спасибо!



**Максим
Журило**

 zhurilo

 [maxzhurilo](#)