**CAMPANIA „MARATONUL SĂNĂTĂȚII - 42 DE ZILE FĂRĂ ZAHĂR” 2025**

Sănătatea este un dar neprețuit și o responsabilitate personală pe care o avem față de noi înșine, față de cei dragi și, din perspectivă creștină, față de Dumnezeu. Numeroase studii demonstrează că un stil de viață sănătos prelungește și îmbunătățește calitatea vieții. De exemplu, în comunitatea adventistă din Loma Linda (California) – una dintre faimoasele „Zone Albastre” ale longevității – s-a constatat că locuitorii trăiesc în medie cu 10 ani mai mult decât ceilalți americani, datorită obiceiurilor lor sănătoase legate de dietă, mișcare și odihnă. Acest fapt subliniază impactul uriaș pe care alegerile zilnice îl au asupra sănătății noastre pe termen lung. Vestea bună este că oricine poate face pași spre o viață mai sănătoasă – chiar și schimbările mici, treptate, pot adăuga ani buni vieții. Cu alte cuvinte, fiecare decizie pozitivă contează, iar drumul către o stare de bine începe cu un prim pas.

Una dintre cele mai mari provocări ale stilului de viață modern o reprezintă consumul excesiv de zahăr. Zahărul adăugat se ascunde în aproape orice – de la băuturi răcoritoare și până la sosuri sau cereale.

Organizația Mondială a Sănătății recomandă reducerea consumului de zaharuri libere (cele adăugate în alimente/băuturi sau prezente în mod natural în sucuri, miere, siropuri) la mai puțin de 10% din aportul caloric zilnic, iar ideal sub 5% (aproximativ 25 g, adică 6 lingurițe pe zi. Această limitare reduce riscului de obezitate, diabet și probleme dentare, după cum subliniază experții OMS. Pentru a ne da seama cât de ușor depășim aceste valori: o singură lingură de ketchup conține aproximativ 4 g zahăr, iar o doză de băutură carbogazoasă îndulcită poate ascunde până la 40 g zahăr (echivalentul a 10 lingurițe!

În societatea actuală, lupta cu zahărul a devenit esențială pentru a ne proteja sănătatea. Reducerea zahărului din alimentație nu este ușoară – implică voință, informare și perseverență – însă beneficiile sunt enorme: mai multă energie, controlul greutății, reducerea riscului de boli cronice și chiar o stare mentală și emoțională mai echilibrată.

Pentru credincioși, preocuparea pentru sănătate are și o dimensiune spirituală profundă.

În Biblie găsim principii care leagă sănătatea fizică de bunăstarea spirituală: „Trupul vostru este Templul Duhului Sfânt” (1 Corinteni 6:19) ne amintește că îngrijirea corpului este o datorie sfântă. Dumnezeu ne dorește sănătoși – „Preaiubitule, doresc ca toate lucrurile tale să-ți meargă bine și sănătatea ta să sporească, așa cum sporește sufletul tău” (3 Ioan 1:2). Astfel, atunci când ne luptăm cu obiceiuri nesănătoase (precum consumul exagerat de zahăr), nu ducem doar o bătălie fizică, ci și una spirituală, cultivând darul înfrânării de sine și al disciplinei. Prin renunțarea la excese și adoptarea unui stil de viață echilibrat, ne arătăm recunoștința față de Dumnezeu pentru darul vieții și devenim mai apți să Îl slujim și să ne bucurăm de viață din plin. Lupta cu consumul de zahăr în exces, poate fi privită, așadar, ca un antrenament atât pentru corp, cât și pentru suflet – o ocazie de a dezvolta stăpânirea de sine (o „roadă a Duhului” conform Galateni 5:22-23) și de a experimenta eliberarea de dependențe dăunătoare.

Având în vedere aceste aspecte – importanța sănătății, provocarea zahărului și legătura dintre stilul de viață și spiritualitate – Biserica Adventistă din România lansează „Maratonul Sănătății” 2025, o campanie online unică și inspirațională menită să sprijine membrii bisericii de toate vârstele ( tineri, adulți, vârstnici) și pe prietenii lor în demersul de a adopta obiceiuri mai sănătoase.

Acest „maraton” se va desfășura pe parcursul a 42 de zile (1 mai – 11 iunie 2025), o perioadă aleasă simbolic pentru a reprezenta cei 42 km ai unui maraton clasic – fiecare zi fiind echivalentul unui „kilometru” parcurs împreună spre victorie.

Participanții vor porni într-o călătorie de șase săptămâni în care vor primi zilnic îndrumare, inspirație și provocări practice, toate într-un cadru spiritual pozitiv. Scopul campaniei este de a motiva și educa participanții să reducă consumul de zahăr și să adopte obiceiuri sănătoase de durată, demonstrând că, împreună și cu ajutorul lui Dumnezeu, putem depăși orice obstacol.

**ORGANIZAREA ACTIVITĂȚILOR ZILNICE**

„Maratonul Sănătății” este conceput ca un program zilnic structurat, care să-i însoțească pe participanți pas cu pas spre atingerea obiectivelor de sănătate. Pe toată durata celor 42 de zile, în fiecare dimineață (începând cu 1 mai 2025) participanții vor primi un material bogat în informații și inspirație. Fiecare zi a campaniei are o tematică specifică legată de sănătate și spiritualitate, astfel încât cunoștințele și provocările să se acumuleze treptat, asemenea parcurgerii etapelor unui maraton. Iată cum vor decurge activitățile într-o zi obișnuită din cadrul programului:

•⁠ ⁠**Material informativ și motivațional zilnic**:

În fiecare zi va fi disponibil **un articol sau un capitol tematic redactat într-un stil accesibil, cu suport științific actual și exemple practice**. De exemplu, într-o zi participanții vor afla efectele zahărului asupra organismului, în altă zi despre cum să identificăm “zaharurile ascunse” pe etichetele alimentelor, apoi despre strategii de înlocuire a dulciurilor cu alternative sănătoase etc. Informațiile medicale și nutriționale vor fi furnizate de specialiști (medici, nutriționiști) într-un limbaj clar, astfel încât fiecare să înțeleagă de ce și cum să facă schimbări pozitive. Pe lângă date și statistici, **materialul va conține și elemente motivaționale** – anecdote, exemple de succes, sfaturi practice – pentru a-i încuraja pe participanți să aplice cele învățate. Scopul este ca fiecare persoană să fie informată și încurajată în egală măsură.

•⁠ **⁠Elemente vizuale (imagini și videoclipuri**):Fiecărui text i se vor alătura imagini sugestive (grafice, fotografii inspiraționale, infografice cu date despre sănătate) care să facă lectura mai plăcută și mai clară. De asemenea, de mai multe ori pe săptămână, materialul scris va fi completat de videoclipuri scurte (3-5 minute) – acestea pot fi mesaje video de la medici sau traineri de sănătate, demonstrații practice (cum să prepari o rețetă fără zahăr, exerciții fizice ușoare de făcut acasă), sau **gânduri spirituale prezentate de pastori ori invitați speciali**. Prin îmbinarea textului cu imagini și video, ne asigurăm că informația este accesibilă indiferent de vârstă sau stil de învățare: unii vor reține mai ușor vizual, alții auditiv. Acest format multimedia atrage și menține interesul participanților zi de zi, prevenind monotonia.

•⁠ ⁠**Reflecție spirituală zilnică**: Un aspect distinct al fiecărei zile este incluziunea unei scurte reflecții spirituale sau devoționale, legată de tema de sănătate abordată. Aceasta poate fi un verset biblic aplicat practic (de exemplu, despre cumpătare, despre grijă față de trup), o meditație creștină sau un devoțional scurt. Scopul este ca participanții să își aducă aminte, chiar și în demersul schimbării obiceiurilor alimentare, că nu sunt singuri – Dumnezeu este interesat de bunăstarea noastră, iar credința poate oferi puterea și motivația interioară necesară schimbării.

•⁠ ⁠**Provocarea practică a zilei**: Pentru a îmbina teoria cu practica, fiecare material zilnic se va încheia cu o mică provocare, sau activitate practică pentru ziua respectivă. Aceste provocări sunt menite să ajute participanții să aplice imediat cunoștințele și să experimenteze beneficiile schimbării. În plus, ele fac programul interactiv – fiecare va putea ulterior să bifeze provocarea îndeplinită pe platformă (câștigând puncte, după cum vom detalia în secțiunea de gamificare) și chiar să împărtășească experiența sa cu ceilalți participanți, pentru un sentiment de comunitate și susținere reciprocă.

Toate aceste elemente – informație, imagini, video, reflecție și provocare – vor fi integrate armonios în materialul zilnic disponibil pe platforma online a campaniei. Participanții pot parcurge materialul în ritmul lor, de preferat în prima parte a zilei pentru a putea pune în practică provocarea, dar conținutul va rămâne accesibil oricând pentru revizuire sau pentru cei care se conectează mai târziu.

Fiecare săptămână de program va începe cu o scurtă prezentare generală a temelor ce urmează a fi abordate și se va încheia cu o recapitulare și încurajare pentru a trece la următoarea etapă. Astfel, pe parcursul maratonului de 42 de zile, participanții vor acumula cunoștințe solide despre nutriție și sănătate, își vor forma treptat obiceiuri mai bune (precum reducerea consumului de zahăr, hidratare corespunzătoare, odihnă suficientă, mișcare zilnică) și își vor întări credința prin aplicarea principiilor spirituale în viața de zi cu zi.

Maratonul se va încheia pe 11 iunie 2025 **cu un material special de încheiere și celebrare,** subliniind progresul făcut, lecțiile învățate și modul în care participanții pot continua pe cont propriu drumul unui stil de viață sănătos, alături de Dumnezeu, și după finalul campaniei.

**ÎNSCRIEREA ȘI PARTICIPAREA PE PLATFORMA ADVENTISTHEALTH.RO**

Pentru a lua parte la „Maratonul Sănătății”, doritorii trebuie să se înscrie pe platforma oficială a campaniei, disponibilă la adresa http://adventisthealth.ro. Înscrierile încep în data de 28 aprilie 2025, cu câteva zile înainte de startul efectiv al programului, permițând astfel tuturor celor interesați să se înregistreze din timp. Iată cum funcționează procesul de înscriere și participare:

1.⁠ ⁠**Crearea contului / Înregistrare**

Utilizatorii vor accesa site-ul adventisthealth.ro și vor selecta opțiunea “Înscrie-te în platformă”. Înregistrarea va putea fi realizată fie prin introducerea adresei de e-mail și setarea unei parole, fie prin autentificarea rapidă folosind contul Google (OAuth 2.0).

2.⁠ ⁠**Confirmarea înscrierii**

Confirmarea contului se va realiza prin deschiderea aplicației web și autentificarea cu datele de înregistrare. Nu este necesară validarea suplimentară prin e-mail.

3.⁠ ⁠**Accesarea conținutului zilnic**

Începând cu 1 mai 2025, materialele zilnice vor fi disponibile în platformă conform calendarului prestabilit. După autentificare, utilizatorii vor vizualiza ziua curentă a programului, incluzând:

 • Titlul temei zilei

 • Link către materialele detaliate (texte, imagini, videoclipuri, reflecții, provocări)

Conținutul fiecărei zile va rămâne accesibil și în zilele următoare. Astfel, utilizatorii care omit o zi sau se înscriu ulterior datei de 1 mai vor putea consulta și parcurge materialele anterioare în ritmul propriu.

**Înscrierea va rămâne deschisă pe tot parcursul programului.DAR vă încurajăm să vă înscrieți pâna la data de 1 mai, pentru a va bucura de experiența unui nou început împreună cu o comunitate mare de persoane.**

4.⁠ ⁠**Suport tehnic și organizatoric**:Pe toată durata campaniei, echipa adventisthealth.ro va oferi suport. Va exista o adresă de email de contact - sanatate@adventist.ro. Participanții pot raporta acolo probleme tehnice (ex: dificultăți de acces, erori) sau își pot exprima nelămuriri legate de conținut. Organizatorii se angajează să răspundă oricăror solicitări, pentru ca experiența fiecărui participant să fie cât mai plăcută și lipsită de obstacole.

**5.Interacțiune și comunitate online**: Platforma adventisthealth.ro va oferi și posibilitatea de interacțiune între participanți, pentru a crea un sentiment de comunitate și sprijin reciproc, esențial în succesul oricărui demers de schimbare a obișnuințelor. Fiecare material zilnic va avea o secțiune de comentarii sau forum, unde participanții pot împărtăși gânduri: ce au descoperit nou, ce le-a plăcut, cum au reușit să facă provocarea zilei sau, dimpotrivă, ce dificultăți au întâmpinat. Organizatorii (moderatori desemnați) vor monitoriza aceste discuții pentru a răspunde la eventuale întrebări suplimentare, pentru a oferi încurajări și a se asigura că interacțiunea rămâne pozitivă și la subiect. De asemenea, participanții pot folosi un hashtag dedicat (#MaratonulSanatatii2025) pe rețelele sociale dacă doresc să împărtășească public din experiența lor, însă accentul principal va fi pe comunitatea restrânsă de pe platformă, unde toți au un interes comun și unde discuțiile pot fi mai focalizate și confidențiale. Această componentă socială este opțională – cei care preferă pot parcurge programul individual, fără să posteze comentarii – dar încurajată, deoarece sprijinul reciproc sporește motivația. Participanții vor vedea că nu sunt singuri în lupta lor: alții au aceleași provocări, aceleași întrebări, și împreună se pot inspira și ruga unii pentru alții.

**Planul de gamificare**

Pentru a menține entuziasmul și implicarea activă a participanților pe tot parcursul celor 42 de zile, campania „Maratonul Sănătății – 42 de zile fră zahăr” include un plan complet de gamificare. Gamificarea înseamnă aplicarea unor elemente ludice (specifice jocurilor) într-un context serios, cu scopul de a face experiența mai interactivă și motivantă. Prin intermediul acestui sistem, fiecare participant va putea să-și urmărească progresul, să primească recompense simbolice pentru consecvență și să se bucure de o doză sănătoasă de competiție amicală. Iată componentele-cheie ale planului de gamificare în cadrul campaniei:

•⁠ **⁠Insigne digitale (badges)**:Pe măsură ce participanții avansează în program și ating anumite borne prestabilite, vor primi insigne virtuale care le apar pe profilul de utilizator de pe platformă. Aceste insigne sunt simboluri grafice colorate, însoțite de o denumire sugestivă. De asemenea, insigne pot fi acordate și pentru alte reușite specifice: „Devotat” – pentru participarea zilnică fără nicio întrerupere timp de 7 zile, 14 zile , 21 zile, 28 zile, 35 zile, 42 zile. Insignele nu au valoare materială, dar au un impact motivațional puternic: oferă un sentiment de realizare și recunoaștere.

•⁠ ⁠**Diplome de participare și certificări:** La finalul campaniei, toți participanții care au parcurs integral „Maratonul Sănătății” (indiferent de punctaj sau insigne, adică chiar dacă nu au fost 100% activi în fiecare zi, dar au rămas înscriși și au încercat să urmărească programul) vor primi o diplomă de participare. Această diplomă va fi în format electronic (PDF personalizat cu numele participantului), disponibilă pentru descărcare de pe platformă și trimisă și pe email, și va atesta finalizarea celor 42 de zile de program. Diploma va fi semnată (digital) de coordonatorii campaniei și va putea fi imprimată de cei care doresc o amintire fizică.

•⁠ ⁠**Premii pentru consecvență și alți indicatori**: Pe lângă diplome, organizatorii doresc să ofere un premiu tangibil pentru a răsplăti consecvența și a încheia într-o notă festivă. Deoarece nu este vorba de un concurs clasic (cu miză materială mare), premiile vor fi simbolice dar utile, de exemplu revista ”Viță plus Sănătate”.

Prin acest plan de gamificare – cu insigne colorate și motivante, cu provocări variate care mențin interesul și cu recunoaștere sub formă de diplome și premii – Maratonul Sănătății devine mai mult decât o campanie informativă, devine o experiență intercactivă. În final, gamificarea susține misiunea programului: aceea de a produce o schimbare reală, de durată, în viețile oamenilor, într-un mod plăcut, pozitiv și colaborativ.