

GUÍA DE USUARIO

LA BUENA VIDA
*20 minutos para dejar
atrás los malos hábitos*



Iniciativa realizable
100% ONLINE

PRESEN TACIÓN

Nombre de la idea

LA BUENA VIDA

20 minutos para dejar atrás los malos hábitos

¿Para quién?

Universidades

Ámbito

Alimentación

¿Qué buscamos con esta iniciativa?

Queremos demostrar a los estudiantes que compatibilizar vida universitaria con una buena alimentación es posible.



¿EN QUÉ CONSISTE?

Descripción

Programas de podcasts propios de cada universidad que guiarán a los estudiantes hacia una mejor alimentación, dejando los malos hábitos atrás. Programas sencillos, de 20/25 minutos con un tono desenfadado pero informativo, en el que un experto en nutrición y un alumno discutirán sobre cuestiones relacionadas con la alimentación saludable y la vida universitaria. Serán participativos, pudiendo los alumnos proponer temas de su interés.

¿CÓMO LA LLEVO A CABO?

Responsable de la acción

La universidad elegirá a los encargados, en el caso de universidades con radio propia serían estos quienes lo llevaran a cabo.

Pasos a seguir para la implementación de la acción

La universidad elige a los encargados e invitados por parte del alumnado.

La AECC provee de nutricionistas y profesionales de la salud invitados.

Se designan unas temáticas para comenzar.

Se hace un guión por parte de los encargados.

Se graba y difunde entre los alumnos.

Material y recursos necesarios

Equipo de grabación y difusión.



POR QUÉ FUNCIONA

Beneficios

Son programas dinámicos y prácticos, con conclusiones que les serán útiles en su día a día. Al contar con la presencia de un experto y también de un alumno, vemos diferentes puntos de vista y llegamos a conclusiones más reales.

Interés para la audiencia

La franja de edad que más escucha podcasts en España es de 18 a 24 años, por lo que los universitarios son un público fundamental para estos programas. Los programas serán de corta duración, por lo que no les quitará demasiado tiempo y tratarán temas de interés para ellos, pudiendo incluso proponer cuestiones que les interesen.

GUIÓN MODELO DE LOS PODCASTS

Duración total 20/25 min

Intro musical (15 seg)

Presentación (2 min)

El locutor presenta a los invitados (profesional de la nutrición y alumno) y el tema a tratar.

Nudo/debate (15/21 min)

Debaten sobre el tema. El profesional expone la parte teórica y el alumno comenta los problemas con los que se encuentra.

Final/conclusiones(3 min)

Exponen conclusiones finales, pequeños tips o frases que ayuden al oyente a llevar a cabo lo comentado.

Despedida y música final (15 seg)

EJEMPLOS DE TEMÁTICAS

“Los snacks más raros que has comido mientras estudiabas”

“Más allá del redbull: mantenerse despierto sin dejarte el estomago”

“A nadie le amarga un dulce: antojos y alternativas saludables”

“Dieta vegana Vs Dieta omnívora: el combate definitivo”

“¿Por qué tengo resaca? Cómo afecta el alcohol a tu cuerpo”

“Acabar con los ataques furtivos a tu nevera es posible”

“Snacks entre capítulos: picar sano para estudiar mejor”