

## Образовательная программа

### 1. Дополнительная программа повышения квалификации «Нутрициолог начинающий» (144 ак.ч.)

<b>№ модуля</b>	<b>Название</b>
	<b>ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ</b>
	Мини-урок в записи: Как устроен курс
	Практическая работа
<b>1</b>	<b>МОДУЛЬ №1 ПОГРУЖЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ</b>
	Урок в записи: Профессия нутрициолог
	Вебинар: Экспертная область нутрициолога
	Кодекс нутрициолога
	Глоссарий
	Тестирование
<b>2</b>	<b>МОДУЛЬ №2 ОСНОВЫ АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ</b>
	Урок в записи: Человек, как единый организм. Основы анатомии человека
	Вебинар: Заболевания, связанные с несбалансированным питанием. Роль питания в жизни человека
	Тестирование
	Практическая работа
<b>3</b>	<b>МОДУЛЬ №3 БИОХИМИЯ ПИТАНИЯ</b>
	Урок в записи: Макронутриенты. Вода
	Вебинар: Микронутриенты. Водно-электролитный баланс. Нутритивная плотность
	Тестирование
	Практическая работа
<b>4</b>	<b>МОДУЛЬ №4 СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН</b>
	Урок в записи: Источники информации о питании
	Вебинар: Рациональное питание
	Тестирование
	Практическая работа
<b>5</b>	<b>МОДУЛЬ №5 КОРРЕКЦИЯ ВЕСА</b>
	Урок в записи: Проблема лишнего веса. Дефицит массы тела
	Онлайн-урок: Планирование и расчёт рациона для снижения, стабилизации и набора веса. Весовое плато. Поддержание результата.
	Тестирование

	Практическая работа
<b>6</b>	<b>МОДУЛЬ №6 НУТРИЦЕВТИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА</b>
	Урок в записи: Нутрицевтики: понятия, правила выбора, чтение составов, правила приема.
	Вебинар: Нутрицевтики: как восполнить дефициты витаминов и минералов с помощью нутрицевтиков. Нутрицевтики, которые можно принимать регулярно. Нутрицевтики для решения отдельных задач.
	Тестирование
	Практическая работа
	<b>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>
<b>7</b>	<b>МОДУЛЬ №7 ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА</b>
	Урок в записи: Строение и функции ЖКТ и билиарного тракта. Функциональные нарушения и заболевания органов пищеварения и билиарного тракта. Диагностика нарушений.
	Вебинар: Стратегия восстановления органов пищеварения. Элиминационный протокол. FODMAP.
	Тестирование
	Практическая работа
<b>8</b>	<b>МОДУЛЬ №8 ЛИМФАТИЧЕСКАЯ И МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА</b>
	Урок в записи: Анатомия и физиология лимфатической системы. Строение и функции. Функциональные нарушения и заболевания органов лимфатической.
	Урок в записи: Анатомия и физиология мочевыделительной системы (МВС). Строение и функции. Функциональные нарушения и заболевания органов МВС.
	Вебинар: Особенности рациона для профилактики и коррекции заболеваний мочевыделительной и лимфатической системы. Особенности водного режима. Образ жизни. Нутрицевтики.
	Тестирование
	Практическая работа
<b>9</b>	<b>МОДУЛЬ №9 СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ И НЕРВНАЯ СИСТЕМА</b>
	Урок в записи: Анатомия и физиология сердечно-сосудистой и нервной систем. Строение и функции. Нарушения и заболевания органов сердечно-сосудистой и нервной систем.
	Вебинар: Питание, как фактор развития сердечно-сосудистых заболеваний. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний через сбалансированный рацион.
	Тестирование
	Практическая работа
<b>10</b>	<b>МОДУЛЬ №10 ЭНЕРГИЯ И СТРЕСС</b>
	Урок в записи: Энергетический обмен. Синтез АТФ. Митохондриальное здоровье. Вегетативная нервная система. Надпочечники. СУН и СХУ.

	Вебинар: Образ жизни: баланс сна и бодрствования, физическая активность, стресс-менеджмент.
	Тестирование
	Практическая работа
	Практическая работа
<b>11</b>	<b>МОДУЛЬ №11 ИММУНИТЕТ И АУТОИММУНИТЕТ</b>
	Урок в записи: Основные положения и понятия иммунологии. Иммунный ответ. Терапевтические подходы иммунологии. ЖКТ, как ключевой иммунный орган.
	Урок в записи: Восстановление ЖКТ с помощью питания и нутрицевтиков.
	Вебинар: Укрепление иммунитета при помощи питания и образа жизни
	Тестирование
	Практическая работа
<b>12</b>	<b>МОДУЛЬ №12 ДЕТОКС ПРОТОКОЛ</b>
	Урок в записи: Введение в детоксикацию. Научный подход к детоксикации. Виды и типы токсинов. Физиология детоксикации. Пути детоксикации: ЖКТ, кожа, легкие, печень. Глутатион и детоксикация.
	Вебинар: Детокс-протокол нутрициолога: питание, образ жизни и нутрицевтики.
	Тестирование
	Практическая работа
<b>13</b>	<b>МОДУЛЬ №13 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОТОКОЛЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ</b>
	Урок в записи: Лечебные протоколы питания
	Вебинар: Современные тренды в нутрициологии. Мифы и факты: высокожировые и высокобелковые диеты. Показания и противопоказания. LCHF, кето-протокол, интервальное голодание, аутофагия, anti-age подход, FMD (имитация голодания по В. Лонго).
	Тестирование
	Практическая работа
<b>14</b>	<b>МОДУЛЬ №14 ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ</b>
	Урок в записи: Потребности детей от 0 до 1 года (грудное вскармливание, прикорм)
	Онлайн-урок: Основные принципы построения рациона по возрастным категориям: 1-3 года, 3-6 лет, 7-12 лет.
	Тестирование
	Практическая работа
<b>15</b>	<b>МОДУЛЬ №15 ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ МАТЕРЕЙ</b>
	Урок в записи: Потребности беременных и кормящих матерей

	Онлайн-урок: Принципы построения рациона в период беременности, восстановления после родов и лактации. Питание в разные фазы цикла.
	Тестирование
	Практическая работа
<b>16</b>	<b>МОДУЛЬ №16 ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ 50+</b>
	Урок в записи: Потребности людей 50+. Механизмы старения. Биомаркеры старения.
	Онлайн-урок: Антивозрастная нутрициология. Особенности выстраивания рациона для пожилых. Питание антиэйдж, профилактика старения. Средиземноморская диета.
	Тестирование
	Практическая работа
<b>17</b>	<b>МОДУЛЬ №17 РАСТИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ</b>
	Урок в записи: Разновидности растительного питания. Вегетарианцы, веганы, сыроеды, фрукторианцы. Особенности и потребности
	Онлайн-урок: Растительное питание и влияние на здоровье. Меню вегетарианцев.
	Тестирование
	Практическая работа
<b>18</b>	<b>МОДУЛЬ №18 ЗДОРОВАЯ КУЛИНАРИЯ</b>
	Урок в записи: Теория здоровой кулинарии. Технологические карты.
	Вебинар: Основные методы приготовления блюд. Выбор продуктов для здорового питания. Варианты приготовления мяса и рыбы. Здоровые завтраки. Супы на овощном, рыбном, и мясном бульоне.
	Тестирование
	Практическая работа
	<b>Гайд</b>
<b>19</b>	<b>МОДУЛЬ №19 РАБОТА С КЛИЕНТАМИ</b>
	Урок в записи: Типы клиентов и запросов. · Разработка стратегии и тактики работы с клиентом. Работа в паре с врачом. Навыки консультирования и сопровождения
	Вебинар: Практика консультирования. Алгоритм и принципы консультирования. Коучинг здоровья. Как привести клиента к нужному результату
	Тестирование
	Практическая работа
<b>20</b>	<b>МОДУЛЬ №20 УПАКОВКА ЭКСПЕРТА</b>
	Урок в записи: Как оценить стоимость своих услуг: анализируем рынок. Где найти первых клиентов?
	Вебинар: Формирование личного бренда. Распаковка личности.
	Тестирование

	Распаковка экспертности
	Практическая работа
21	<b>ИТОГОВЫЙ МОДУЛЬ</b>
	<b>Итоговое тестирование</b>
	<b>Дипломный проект</b>