

Образовательная программа

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

	ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ
	Мини-урок в записи: Как устроен курс
	Практическая работа
1	МОДУЛЬ №1 ПОГРУЖЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ
	Урок в записи: Профессия нутрициолог
	Вебинар: Экспертная область нутрициолога
	Кодекс нутрициолога
	Глоссарий
	Тестирование
2	МОДУЛЬ №2 ОСНОВЫ АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ
	Урок в записи: Человек, как единый организм. Основы анатомии человека
	Вебинар: Заболевания, связанные с несбалансированным питанием. Роль питания в жизни человека
	Тестирование
	Практическая работа
3	МОДУЛЬ №3 БИОХИМИЯ ПИТАНИЯ
	Урок в записи: Макронутриенты. Вода
	Вебинар: Микронутриенты. Водно-электролитный баланс. Нутритивная плотность
	Тестирование
	Практическая работа
4	МОДУЛЬ №4 СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН
	Урок в записи: Источники информации о питании
	Вебинар: Рациональное питание
	Тестирование
	Практическая работа
5	МОДУЛЬ №5 КОРРЕКЦИЯ ВЕСА
	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
6	МОДУЛЬ №6 НУТРИЦЕВТИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА
	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
	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
7	МОДУЛЬ №7 ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА
	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
8	МОДУЛЬ №8 ЛИМФАТИЧЕСКАЯ И МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА
	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
9	МОДУЛЬ №9 СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ И НЕРВНАЯ СИСТЕМА
	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
10	МОДУЛЬ №10 ЭНЕРГИЯ И СТРЕСС
	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
11	МОДУЛЬ №11 ИММУНИТЕТ И АУТОИММУНИТЕТ

	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
12	МОДУЛЬ №12 ДЕТОКС ПРОТОКОЛ
	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
13	МОДУЛЬ №13 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОТОКОЛЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ
	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
14	МОДУЛЬ №14 ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ
	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
15	МОДУЛЬ №15 ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ МАТЕРЕЙ
	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
16	МОДУЛЬ №16 ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ 50+
	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
17	МОДУЛЬ №17 РАСТИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
	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
18	МОДУЛЬ №18 ЗДОРОВАЯ КУЛИНАРИЯ
	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
	Гайд
19	МОДУЛЬ №19 РАБОТА С КЛИЕНТАМИ
	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
20	МОДУЛЬ №20 УПАКОВКА ЭКСПЕРТА
	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	МОДУЛЬ №21 ГОРМОНАЛЬНАЯ И ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА
	Урок в записи: Анатомия и физиология эндокринной и гормональной системы. Функциональные нарушения эндокринной системы и гормональные заболевания.
	Урок в записи: Женский гормональный фон. Питание женщин различных возрастных групп. Мужской гормональный фон. Биохимия мужского здоровья. Питание мужчин различных возрастных групп
	Онлайн-лекция: Как питание влияет на развитие эндокринных заболеваний? Коррекция и восстановление гормонального здоровья.
	Тестирование
	Практическая работа
22	МОДУЛЬ №22 СПОРТИВНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ

	Урок в записи: Типы конституции человека. Набор веса. Поддержание веса. Поддержания организма во время интенсивных физических нагрузок. .
	Онлайн-урок: История развития фитнеса. Виды фитнеса. Женский тренинг. Отличие от мужского.
	Тестирование
	Практическая работа
23	МОДУЛЬ №23 РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ
	Урок в записи: Психология пищевых расстройств. Инструменты диагностики и способы организации работы Расстройства пищевого поведения. Анорексия. Булимия. Орторексия. Компulsive переедание. Психология эмоций. Голод и аппетит. Феномен алекситимии. Скрытые механизмы пищевых желаний
	Онлайн-лекция: Методы коррекции пищевого поведения. Голландский опросник. Групповая терапия расстройства пищевого поведения. Арт-терапия в работе с пищевым поведением.
	Тестирование
	Практическая работа
24	МОДУЛЬ №24 ПСИХОЛОГИЯ ПИТАНИЯ
	Урок в записи: Введение в психологию питания
	Онлайн лекция: Сахар и эмоции. Ось стресс-настроение. Ось кишечник-мозг
	Анкета
	Тестирование
	Практическая работа
25	МОДУЛЬ №25 ОСНОВЫ ПСИХОСОМАТИКИ
	Урок в записи: введение в психосоматику
	Онлайн урок Психосоматика лишнего веса
	Тестирование
	Практическая работа
26	МОДУЛЬ №26 ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА
	Лекция в записи: Основы лабораторной диагностики в практике нутрициолога ОАК, ОАМ, Биохимия крови, Хмс по Осипову (обзор),
	Онлайн-лекция: Лабораторная диагностика в работе с клиентами. Общие рекомендации, частные случаи, Чек-лист "состояние-диагностика" Копрограмма, анализ Иммунохелс.
	Тестирование
	Практическая работа
27	МОДУЛЬ №27 ЛЕГАЛЬНОЕ ВЕДЕНИЕ ПРАКТИКИ НУТРИЦИОЛОГА
	Урок в записи: Законодательство РФ в области охраны здоровья.
	Онлайн-лекция: Оформление в качестве юридического лица. ИП. Самозанятость. Налогообложение.

	Тестирование
	Практическая работа
28	МОДУЛЬ №28 ПРОДВИЖЕНИЕ НУТРИЦИОЛОГА ОНЛАЙН
	Урок в записи: Виды и способы продвижения нутрициолога в онлайн сфере. Каналы продвижения: как выбрать свой. Актуальные методы продвижения. Продвижение в социальных сетях.
	Онлайн-лекция: Стратегия запуска эксперта-нутрициолога в онлайн. Способы заработка нутрициолога, авторский подход, марафоны.
	Инструменты управления фокусом внимания аудитории
	Сторителлинг
	Проведения прямых инстаграмм эфиров. Композиция, структура, тайминг
	Тестирование
	Практическая работа
29	МОДУЛЬ №29 ПРОДВИЖЕНИЕ НУТРИЦИОЛОГА ОФФЛАЙН
	Урок в записи: Виды и способы продвижения нутрициолога в оффлайн сфере. Каналы продвижения. Актуальные методы продвижения.
	Онлайн-лекция: Стратегия запуска эксперта-нутрициолога в оффлайн. Как выбрать своё направление и построить свой бизнес?
	Проработка страха публичных выступлений
	Инструменты снижения волнения
	Тестирование
	Практическая работа
30	ИТОГОВЫЙ МОДУЛЬ
	Итоговое тестирование
	Дипломный проект