

**Автономная некоммерческая организация
Дополнительного Профессионального образования
Институт профессиональной подготовки**

№ Л035-01198-02/00612081 от 22.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ДПО

Институт Профессиональной
подготовки

_____ Р. Р. Баева

«01» марта 2023г.



**Программа курса
Нутрициолог. Основные аспекты**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Уфа, 2023

3. Учебно-тематический план программы

№ п/п	Тема	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Количество часов
1	Модуль 1 «Вводный»	10	16	10	36
	Инструкция по прохождению курса	2	4	3	
	Клетка человека, как фундамент здоровья	3	4	3	
	Навык сбора анамнеза и диагностики по симптомам	5	8	4	
2	Модуль 2 «Пищеварительная система»	12	30	26	72
	Физиология ЖКТ	2	5	4	
	Желудок	2	5	4	
	Поджелудочная железа	2	5	4	
	<i>Стратегическая сессия: диагностика клиента</i>	2	5	4	
	Печень и желчный пузырь	1	5	4	
	Кишечник	1	2	4	
	<i>Мастер майнд: разбор кейса.</i>	2	3	2	

3	Модуль 3 «Компоненты пищи»	16	26	26	72
	Роль макронутриентов для клетки и их усвоение. Белки	4	6	6	
	Жиры	4	6	6	
	Углеводы	4	6	6	
	Клетчатка	2	6	6	
	Вода	2	2	2	
4	Модуль 4 «Диетические стратегии»	10	16	10	36
	Диетические стратегии и персонализация	2	4	2	
	Здоровье и лишний вес. Управление пищевыми привычками	2	4	2	
	Авторская технология составления персонализированного рациона	2	4	2	
	<i>Мастер майнд: разборы кейсов</i>	4	4	4	
5	Модуль 5 «Дефицитные состояния»	12	30	26	72
	Дефицитные состояния и развитие заболеваний	2	5	4	
	Витамины	2	5	4	
	Минералы	2	5	4	

	Железодефицит и анемии диагностика	2	5	4	
	Коррекция железодефицита и анемий	2	5	4	
	<i>Мастер майнд: дефицит железа</i>	2	5	6	
6	Модуль 6 «Гормональная система»	16	26	26	
	Физиология гормональной системы	4	2	2	
	Нарушения углеводного обмена	5	2	2	
	Коррекция нарушений углеводного обмена	2	2	2	
	Здоровье щитовидной железы.	2	2	4	
	Репродуктивная функция.	2	2	4	
	Гормоны стресса.	2	2	4	
	<i>Стратегическая сессия: работа с гормональным фоном, как работать с клиентом.</i>	1	14	8	
7	Модуль 7. «Образ жизни»	10	16	10	
	Здоровая физическая активность. Как не подорвать здоровье, а наоборот укрепить.	6	10	6	
	Изменение ДНК привычек.	4	6	4	

8	Модуль 8. Профилактика и удержание результатов	10	16	10	36
	Гомеостаз и удержание результатов	2	4	3	
	Клетка человека как фундамент здоровья	2	4	2	
	<i>Мастер майнд: вопрос-ответ</i>	4	4	2	
	<i>Финальное тестирование</i>	2	4	3	
9	Модуль 9. Разработка индивидуальной Программы. Практика с реальным клиентом	6	60	42	10 8
	<p><i>1. Практика ведения клиента.</i></p> <p><i>2. Оценка реального состояния клиента и построение дорожной карты ведения.</i></p> <p><i>3. Постановка цели с клиентом по системе SMART.</i></p> <p><i>4. Сопровождение клиента.</i></p> <p><i>5. Где нутрициолог может быть востребован.</i></p>				

Содержание

Модуль 1 «Вводный»

Инструкция по прохождению курса. Клетка человека, как фундамент здоровья. Навык сбора анамнеза и диагностики по симптомам

Дополнительный материал:

1. Опросник для клиента.
2. Гайд по группам симптомов и дополнительной диагностике.

В результате Вы:

1. Поймете структуру курса, научитесь работать в личном кабинете.
2. Узнаете как устроен организм, откуда возникают заболевания, и как они связаны с питанием и образом жизни.
3. Научитесь собирать анамнез, диагностировать состояние клиента по симптомам и узнаете основы лабораторной диагностики.
4. Научитесь пользоваться опросником и интерпретировать его.

Модуль 2 «Пищеварительная система»

Физиология ЖКТ. Желудок. Поджелудочная железа. Печень и желчный пузырь. Кишечник

Дополнительная практика:

Стратегическая сессия: диагностика клиента.

Мастер майнд: разбор кейса.

Дополнительный материал:

Гайд по диагностике и работе с ЖКТ.

В результате Вы:

1. Узнаете физиологию ЖКТ и взаимосвязи всех органов пищеварения.
2. Научитесь интерпретировать показатели лабораторных анализов и выявлять различные

патологии ЖКТ.

3 Научитесь составлять программы коррекции различных состояний пищеварительной системы,

в том числе комплексно работать с микробиомом кишечника.

Модуль 3 «Компоненты пищи»

Роль макронутриентов для клетки и их усвоение. Белки. Жиры. Углеводы. Клетчатка. Вода

Дополнительный материал:

Гайд по пищевой безопасности и выбору продуктов

В результате Вы:

1. Узнаете роль нутриентов в организме и научитесь определять их дефицит в рационе и организме у клиента.

2. Узнаете из каких продуктов получить питательные вещества и как восполнить суточную потребность с помощью питания.

3. Научитесь выбирать качественные продукты и воду.

4. Узнаете секреты приготовления и хранения продуктов, чтобы максимально сохранить их пользу.

Модуль 4 «Диетические стратегии»

Диетические стратегии и персонализация. Здоровье и лишний вес. Управление пищевыми привычками. Авторская технология составления персонализированного рациона

Дополнительная практика:

Мастер майнд: разборы кейсов.

Дополнительный материал:

Чек-лист технологии составления персонализированного рациона.

Гайд по протоколам питания и восстановлению при различных заболеваниях.

В результате Вы:

1. Научитесь разрабатывать стратегию коррекции нездоровых привычек и закладку новых — здоровых.
2. Узнаете как составлять план действий при пищевых расстройствах у клиента, а также подбирать стратегию снижения лишнего веса.
3. Ознакомитесь с различными протоколами питания, научитесь составлять персонализированный рацион питания и адаптировать его под любое состояние.

Модуль 5 «Дефицитные состояния»

Дефицитные состояния и развитие заболеваний. Витамины. Минералы. Железодефицит и анемии диагностика. Коррекция железодефицита и анемий

Дополнительная практика:

Мастер майнд: дефицит железа.

Дополнительный материал:

Гайд по витаминам и минералам

В результате Вы:

1. Научитесь определять наличие дефицитов витаминов и минералов у клиента, составлять схемы их восполнения.
2. Узнаете как выбирать оптимальные формы витаминов и минералов.
3. Научитесь диагностировать и составлять программы коррекции железодефицита и анемии.

Модуль 6 «Гормональная система»

Физиология гормональной системы. Нарушения углеводного обмена. Коррекция нарушений углеводного обмена. Здоровье щитовидной железы. Репродуктивная функция. Гормоны стресса.

●
Дополнительная практика:

Стратегическая сессия: работа с гормональным фоном, как работать с клиентом.

Дополнительный материал:

Гайд по работе с разными видами нарушений углеводного обмена.

Гайд по работе с щитовидной железой.

Гайд по работе с кортизолом и антистресс практики.

В результате Вы:

1. Научитесь диагностировать заболевания эндокринной системы.
2. Узнаете как корректировать проблемы с щитовидной железой, нарушения углеводного обмена и дисбаланс половых гормонов.
3. Научитесь оказывать поддержку клиенту при стрессе с помощью питания, практик и нутрицевтиков.

Модуль 7 «Образ жизни»

Здоровая физическая активность. Как не подорвать здоровье, а наоборот укрепить. Изменение ДНК привычек.

Дополнительный материал:

Методичка: персонализированные ритуалы красоты.

В результате Вы:

1. Научитесь подбирать физическую нагрузку, исходя из состояния клиента
2. Узнаете, как с помощью лабораторной диагностики определить, можно ли клиенту усиленно тренироваться
3. Узнаете, какие добавки необходимы при занятиях спортом
4. Научитесь внедрять новые полезные привычки и процедуры в жизнь клиента

Модуль 8. Профилактика и удержание результатов

Гомеостаз и удержание результатов. Клетка человека как фундамент здоровья

Дополнительная практика:

Мастер майнд: вопрос-ответ.

Финальное тестирование.

Дополнительный материал:

Гайд: проблематики и решения для работы с клиентом

В результате Вы:

1. Узнаете как донести до клиента, что сбалансированное питание это не временная стратегия, а образ жизни
2. Узнаете как добиться того, чтобы клиент удержал достигнутый с вами результат
3. Составите профилактический рацион
4. Пройдете финальное тестирование

Модуль 9. Разработка индивидуальной Программы. Практика с реальным клиентом

Практика ведения клиента. Оценка реального состояния клиента и построение дорожной карты ведения. Постановка цели с клиентом по системе SMART. Сопровождение клиента. Где нутрициолог может быть востребован.