

Учебная программа  
**«Консультант по коррекции веса и питанию»**  
(60 академ. часов)

Предлагаемый курс обучения предназначен слушателям, желающим освоить программу «Консультант по коррекции веса и питанию». В результате освоения данной программы слушатели ознакомятся с правилами питания и составления персонального рациона. Научатся рассчитывать суточную норму белков, жиров, углеводов и калорий. Смогут определять необходимую норму физических упражнений, также узнают, как выстраивать отношения с клиентами и развивать свою практику диетолога - консультанта.

Методы обучения по программе основаны на активном вовлечении слушателей в учебный процесс с использованием качественных методических материалов.

Специализированный курс обучения для специалистов со средним или высшим медицинским образованием любой клинической направленности, а также массажистов, психологов, для фитнес - инструкторов, и всех желающих разобраться в вопросах диетологии.

Выдаваемый документ: свидетельство установленного образца о том, что Вы освоили курс по программе «Консультант по коррекции веса и питанию» в объеме 24 академ. часов.

**Учебно-тематический план:**

1. Физиологическое значение пищи, ее роль в сохранении здоровья и профилактике заболеваний
2. Основы рационального питания. Рациональное питание как важнейшая социальная и гигиеническая проблема.
3. Диетология для людей старше 60 лет. Оптимальный образ жизни и система питания для пожилых людей
4. Эстетическая диетология. Профилактика старения. Улучшение состояния кожи, волос, ногтей
5. Роль воды в обмене веществ при похудении и оздоровлении. Функции воды. Водный режим.
6. Спортивная диетология. Классификация типов фигур и ожирения («яблоко», «груша», смешанный). Особенности питания. Антицеллюлитный курс.