

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА «Основы нутрициологии» (8 академ. часов)

Курс предназначен для широкого круга слушателей – врачей различных специализаций, фитнес-тренеров, косметологов, профессионалов в области индустрии красоты, а также всех желающих разобраться в вопросах здорового сбалансированного питания, сохранении фигуры, обеспечения активного долголетия.

Автор курса - Небесная Наталия Васильевна – диетолог, специалист по коррекции пищевого поведения, медицинский психоаналитик, сертифицированный консультант «стресс – менеджмент», специалист по патопсихологии и антивозрастной медицины.

Выдаваемый документ: сертификат установленного образца о том, что Вы освоили курс по программе «Основы нутрициологии» в объеме 8 академ. часов.

Учебно-тематический план:

1. Анализ современных теорий питания

Диетическое питание, вегетарианское питание, питание в пост

Безлактозная и безглютеновая диеты

Анализ достоинств и недостатков распространенных научно-обоснованных диет

Питание лиц пожилого возраста

Подбор питания для лиц с возраст-ассоциированными заболеваниями

Спортивное питание, сохранение фигуры.

2. Составление индивидуальной пищевой корзины. Инструментарий нутрициолога.

Анализ состава тела, изучение пищевого рациона, физической активности и пищевого статуса

Персонализированная коррекция пищевого рациона и базовых программ питания

Методика диетологического консультирования

Подбор и коррекция индивидуальной продуктовой корзины

Создание персонализированного дневника питания

Автоматизированное рабочее место нутрициолога