

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА «НУТРИЦИОЛОГ. КОНСУЛЬТАНТ ПО КОРРЕКЦИИ ВЕСА И ПИТАНИЯ» (32 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.

Данный курс позволит Вам освоить профессию нутрициолога и получить знания и навыки, необходимые для успешной профессиональной деятельности.

В ходе обучения Вы получите необходимые для деятельности нутрициолога знания в области анатомии и физиологии человеческого организма, узнаете, как сохранить отличную фигуру, здоровье и обеспечить долголетие с помощью оптимального рациона и нутриентов. Обладая пониманием научно обоснованных принципов сбалансированного питания и основных обменных процессов в организме, Вы сможете оказывать квалифицированное консультирование Ваших клиентов и рекомендовать каждому индивидуально подобранный рацион с учетом образа жизни, возраста, анамнеза, пищевых предпочтений.

На курсе дается подробная методика диетологического консультирования и составления дневников питания, что вам поможет сразу после обучения приступить к работе.

Выдаваемый документ: свидетельство.

Требования к образованию: не ниже среднего специального.

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

Учебно-тематический план:

- 1. Правовые основы нутрициологии в Российской Федерации**
- 2. Профессиональные стандарты, профессия консультанта-нутрициолога**
- 3. Анатомия и физиология организма человека.**
Пищеварительная, эндокринная, сердечно-сосудистая системы
Кишечник и его роль в сохранении молодости и здоровья человека
Обмен веществ в организме
- 4. Основы рационального питания. Физиология питания.**
Белки, жиры, углеводы – функция, роль и значение в питании человека
Клетчатка и ее значение для пищеварительной системы.
Макро и микронутриенты, витамины и минералы.
Значение клетчатки в рационе человека.
Понятие калорийности и коэффициентов физической активности.
Проблема лишнего веса, ожирение: причины и последствия
- 5. 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.

6. 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