

Общество с ограниченной ответственностью

МИП «Новая Ремедика»

Общеобразовательная программа
**«Специалист в области Анти-эйдз менеджмента с
целью увеличения продолжительности и качества
жизни»**



г. Москва, 2025

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Целью данной программы для субъектов образования является подготовка консультантов и специалистов по управлению персональным здоровьем людей зрелого и пожилого возраста, направленному на увеличение продолжительности и качество их предстоящей жизни, предупреждение возраст ассоциированных заболеваний и обострения этих заболеваний, предупреждение и коррекцию дефицита витаминов, минералов и биоактивных веществ, ассоциированного с возрастом.

Задачи:

1. Изучение современных инновационных подходов в сфере управления персональным здоровьем.
2. Освоение методов составления индивидуальных программ для клиента.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ. ПРОЕКТИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения:

- Знание современных теорий старения и умение ориентироваться в современных научных и научно-практических разработках, посвященных проблеме старения человека
- Знание основных современных подходов к диагностике и коррекции возрастных изменений (критериев биологического возраста)
- Знание основных признаков возрастных заболеваний, механизмов их развития и влияния на продолжительность жизни.
- Умение определять основные маркеры биологического возраста человека и динамику этих показателей при проведении антиэйдж мероприятий.
- Умение составлять развернутые рекомендации по питанию и образу жизни, направленные на предупреждение возрастных болезней и увеличение продолжительности жизни
- Умение контролировать эффективность антиэйдж назначений по питанию, двигательной активности и образу жизни
- Умение определять показания и давать рекомендации по применению биоактивных комплексов, имеющих антиэйдж направленность
- Умение составлять предварительный план обследования человека с целью определения настоящего состояния здоровья и рисков развития возрастных болезней и их осложнений.
- Умение определять показания к обследованию и лечению у врача нужной специальности, сопровождать клиента к врачу, контролировать эффективность сделанных им назначений

3. СПИКЕР КУРСА.

Гинзбург Михаил Моисеевич

- Доктор медицинских наук, врач диетолог, психотерапевт.
- Закончил Куйбышевский медицинский институт (ныне СамГМУ) в 1982 году, работал врачом терапевтом, онкологом, эндокринологом.
- Защитил докторскую диссертацию в 2000 году на тему «Ожирение и синдром инсулинрезистентности у больных с артериальной гипертонией».
- Преподавал в СамГМУ на кафедре эндокринологии и внутренних болезней. Руководил НИИ диетологии и диетотерапии.
- Имеет дополнительные специализации по диетологии, психиатрии и психотерапии.
- Автор ряда монографий, учебных пособий, журнальных статей и научно-популярных книг по тематике здоровья, ЗОЖ, здорового питания и душевного здоровья.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

4.1. Учебный план программы «Специалист в области Анти-эйдж менеджмента с целью увеличения продолжительности и качества жизни».

Минимальные требования к слушателям – среднее профессиональное образование.

Категория слушателей – программа предназначена для специалистов по управлению персональным здоровьем (health coach), фитнес-тренеров, нутрициологов, психологов, тренеров по специальным спортивным практикам, социальных работников, педагогов, коучей по здоровому образу жизни и т.п.

Срок обучения – **72 академических часов**, включая все виды дистанционной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Форма реализации программы - **заочная, дистанционная**. Программа реализуется посредством освоения материалов, размещенных онлайн. В процессе всего курса обучения учащиеся выполняют домашние задания и размещают их в своем личном кабинете для проверки их преподавателями.

4.2. Учебно-тематический план программы «Специалист в области Анти-эйдж менеджмента с целью увеличения продолжительности и качества жизни».

№	Тема	Формат	Часы
1.1	Современные взгляды на проблемы старения	Лекция	2
1.2	Культура долголетия	Лекция	2
1.3	Влияние макро- и микронутриентов на продолжительность и качество жизни. Часть 1	Лекция	2
1.4	Влияние макро- и микронутриентов на продолжительность и качество жизни. Часть 2	Лекция	2
1.5	Диеты, способствующие увеличению продолжительности жизни и методики их построения	Лекция	2
1.6	Работа с клиентом по построению рациона питания	Лекция	2
1.7	Влияние двигательной активности на продолжительность и качество жизни	Лекция	2
1.8	Методика построения и дозирования оптимального двигательного режима для антиэйдж	Лекция	2
1.9	Профилактика вредных привычек и малоадаптивного поведения инволюционных нарушений головного мозга	Лекция	2
1.10	Практические подходы к формированию культуры здоровья и культуры долголетия	Лекция	2
1.11	Обоснование применения витаминно-минеральных комплексов, нутрицевтиков и парафармацевтиков в практике антиэйдж	Лекция	2
1.12	Лекарства в практике антиэйдж	Лекция	2
1.13	Тесты и методики для оценки функциональных резервов организма	Лекция	2
1.14	Организация обследования клиента с целью оценки состояния организма и биологического возраста	Лекция	2
1.15	Особенности антиэйдж-ведения клиентов разных возрастных групп	Лекция	2
1.16	Особенности антиэйдж-ведения клиента с сердечно-сосудистыми, эндокринными и другими заболеваниями	Лекция	2
1.17	Практическое занятие. Отработка практических навыков работы с ПО РИА Эйдж	Практика	2
1.18	Практическое занятие. Разбор кейсов.	Практика	2

	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю. Итоговая сертификационная работа по модулю.		10
	Лекция		32
	Практика		4
	Самоподготовка		26
	Всего:		72

5. **УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА «Специалист в области Анти-эйдж менеджмента с целью увеличения продолжительности и качества жизни».**

1.1. **Современные взгляды на проблемы старения.**

- Определение старения
- Биологические модели для изучения факторов, влияющих на продолжительность жизни
- Теории старения
- Старение и продолжительность жизни в живой природе
- Слагаемые продолжительности жизни
- Изменения органов и систем человека в связи с возрастом

1.2. **Культура долголетия**

- Факторы социальной среды, способствующие и препятствующие долголетию. Отношение общества к проблеме антиэйдж
- Концепция здорового старения ВОЗ
- Возрастзависимые заболевания и продление жизни. Роль антиэйдж-мониторинга в профилактике возрастзависимых заболеваний и их осложнений
- Основные гериатрические синдромы
- Состояние антиэйдж-помощи населению

1.3. **Влияние макро- и микронутриентов на продолжительность и качество жизни. Часть 1**

- Регуляция пищевого поведения у человека. Пищевой поведенческий инстинкт
- Влияние питания на продолжительность и качество жизни
- Структура питания человека

1.4. **Влияние макро- и микронутриентов на продолжительность и качество жизни. Часть 2**

- Минорные компоненты пищи (витамины, минералы, микроэлементы, пищевые волокна, вода, биоактивные молекулы), способствующие увеличению продолжительности жизни
- Потребности и особенности антиэйдж питания в зависимости от пола и возраста человека
- Опросники и методики оценки режима, качества и количества питания с учетом стратегии антиэйдж

1.5. Диеты, способствующие увеличению продолжительности жизни и методики их построения

- Функциональные диеты
- Диета, направленная на снижение избыточного веса
- Диета, способствующая долголетию мозга, сердца и сосудов
- Диета, стимулирующая иммунитет
- Диета, препятствующая саркопении

1.6. Работа с клиентом по построению рациона питания

- Подходы для определения фактического питания человека
- Интервью, определение пищевых пристрастий
- Формирование рекомендаций
- Мотивирование на соблюдение диеты
- Контроль за соблюдением диеты

1.7. Влияние двигательной активности на продолжительность и качество жизни

- Двигательная активность. Общие вопросы. Понятие о функциональных двигательных режимах
- Виды упражнений
- Физиологическое влияние нагрузок на органы и системы организма
- Двигательная активность и антиэйдж

1.8. Методика построения и дозирования оптимального двигательного режима для антиэйдж

- Порядок построения занятий
- Контроль состояния клиента
- Мотивационная работа
- Работа с возражениями

1.9. Профилактика вредных привычек и малоадаптивного поведения инволюционных нарушений головного мозга

- Практические подходы к прекращению курения и алкоголизации
- Трудоголизм
- Профилактика инволюционных нарушений головного мозга и депрессии
- Профилактика нарушения сна

1.10. Практические подходы к формированию культуры здоровья и культуры долголетия

- Практические подходы к формированию культуры здоровья и культуры долголетия
- Позитивная психология как ключевой фактор долголетия
- Работа с самооценкой, коммуникабельностью

- Мотивирование человека на долголетие и соблюдение антиэйдж правил. Работа с возражениями

1.11. Обоснование применения витаминно-минеральных комплексов, нутрицевтиков и парафармацевтиков в практике антиэйдж

- Обоснование применения витаминно-минеральных комплексов, нутрицевтиков и парафармацевтиков в практике антиэйдж
- Показания, дозы, контроль эффективности назначения

1.12. Лекарства в практике антиэйдж

- Возможности применения лекарственных препаратов
- Лекарства в практике антиэйдж
- Доказательная база и механизмы действия лекарств
- Показания, дозы, контроль эффективности
- Порядок назначения лекарств

1.13. Тесты и методики для оценки функциональных резервов организма

- Некоторые тесты и методики для оценки физического, когнитивного и психоэмоционального здоровья
- Антиэйдж-мониторинг – практические аспекты и индивидуальный подход к построению
- Организация обучения клиента, коучинг
- Стартовый опрос клиента – на что в первую очередь обратить внимание
- Медицинское ведение и сопровождение клиента

1.14. Организация обследования клиента с целью оценки состояния организма и биологического возраста

- Возможности лабораторной и инструментальной диагностики в контексте антиэйдж
- Комплексные чекап. Основные правила их построения
- Вопросы взаимодействия с врачами и другими специалистами с целью проведения антиэйдж-мероприятий

1.15. Особенности антиэйдж-ведения клиентов разных возрастных групп

- Особенности антиэйдж-ведения клиента в возрасте 20-40 и 40-50 лет. Мероприятия, мотивация, работа с возражениями.
- Особенности антиэйдж-ведения клиента в возрасте 50-60 и 60-70 лет. Мероприятия, мотивация, работа с возражениями.
- Особенности антиэйдж-ведения клиента в возрасте 70+ лет. Мероприятия, мотивация, работа с возражениями.

1.16. Особенности антиэйдж-ведения клиента с сердечно-сосудистыми, эндокринными и другими заболеваниями

- Особенности антиэйдж-ведения клиента с заболеваниями сердца и сосудов круга метаболического синдрома
- Особенности антиэйдж-ведения клиента с сахарным диабетом
- Особенности антиэйдж-ведения клиента с неалкогольной жировой болезнью печени

1.17. Практическое занятие. Отработка практических навыков работы с ПО РИА Эйдж

- Биологический возраст клиента как интегративный показатель состояния здоровья и рисков развития возраст зависимых заболеваний
- Программный комплекс РИА Эйдж – удобный мультитаргетный инструмент в работе коуча по ЗОЖ
- Возможности программы РИА Эйдж
- Как работать с программой. Подробная пошаговая инструкция
- Интерпретация результатов: градация рисков и профилактический протокол

1.18. Практическое занятие. Разбор кейсов.

- На конкретных примерах (кейсах) работы с клиентом рассмотреть основные этапы и процессы его антиэйдж ведения
- Обработка полученных знаний и навыков

6. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

При проведении итоговой аттестации в конце всего курса обучения слушателям предлагаются завершающее тестирование по итогу прохождения настоящей программы и структурированные практические кейсы.

Итоговый навык выпускающегося должен подтверждаться успешным прохождением экзаменационного теста по итогу настоящей программы, итогового структурированного практического задания по итогам настоящей программы (итоговый экзаменационный кейс) и способностью вести клиента, индивидуально подбирать для клиента рекомендации на основе полученных в ходе обучения знаний.

Успешное решение данных тестов и практического задания предполагает полное усвоение всего курса и развитие достаточного уровня компетенции, необходимого для применения полученных знаний, умений и навыков.

По итогам обучения слушателям выдается диплом о повышении квалификации.

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

7.1. Учебно-методическое обеспечение программы «Специалист в области Анти-эйдж менеджмента с целью увеличения продолжительности и качества жизни»

Виды занятий:

- Лекционное занятие (32 часов)
- Практические занятия (4 часов)
- Самоподготовка (26 часов)
- Итоговая аттестация (10 часов)

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

- ✓ Приём актуализации субъективного опыта спикера (ведущего вебинар).
- ✓ Методы диагностики и самодиагностики.
- ✓ Самостоятельная работа (кейсы, домашние задания и т.п.).
- ✓ Приёмы создания ситуации комплексного и индивидуального выбора.

Техническое оснащение занятий:

- Вебинарная комната или конференц-комната (веб-страница, на которой проводится вебинар, онлайн-конференция).
- Образовательный портал <https://healthkurs-academia.ru/> (служит личным кабинетом для участников курса, платформой для хранения записей вебинаров, дополнительных материалов, для проведения итоговой аттестации слушателей и т.п.).
- Информационный портал <http://ahip.ru> (информационная веб-страница).
- Записи вебинаров (видеоматериалы).

Формы подведения итогов:

- ✓ Завершающее тестирование по итогам прохождения настоящей программы.
- ✓ Завершающие структурированные практические задания (итоговые экзаменационные кейсы) по итогам прохождения настоящей программы.

8. *ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ*

1. Гаврилов М.А., Донцов В.И., Крутько В.Н.. Антивозрастная медицина: практический курс. - М.: «Цифровичок». 2013 - 200 с.
2. Москалев А.С. «Секреты вечной молодости» М. Издательство «Э» 2016 - 220 с
3. Москалев А.С. «Кишечник долгожителя. 7 принципов диеты, замедляющей старение» М. Издательство «Э» 2017 - 282 с
4. Погодина А.Б., Газимов А.Х. Основы геронтологии и гериатрии Учебное пособие под ред. Погодиной А.Б. Ростов на Дону, «Феникс» 2007 - 253.
5. Ю. Захаров, Д. Веремеенко Руководство долгожителя . М. Издательские решения 2018 — 76 с. <http://mirknig.su/knigi/zdorovie/236674-rukovodstvo-dolgozhatelya.html>
6. Анисимов В.Н., Гиль А.Ю., Профилактика старения для всех. М. Учитель, 2015 — 120 с. <http://mirknig.su/knigi/zdorovie/46917-profilaktika-stareniya-dlya-vseh.html>
7. <https://nestarenie.ru/> Остановить старение человека
8. <http://gerontol.ru> Проблемы геронтологии
9. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Геронтология>
10. https://ru.wikipedia.org/wiki/Американская_академия_медицины_за_продление_жизни