

Общество с ограниченной ответственностью
МИП «Новая Ремедика»

Общеобразовательная программа
«Нутрициолог»



АСИЗ

г. Москва, 2025

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Целью данной программы для субъектов образования является обучение специалистов ЗОЖ-индустрии (health coach, фитнес-тренеры и др.) фундаментальным знаниям в области рационального питания детей и взрослых, детоксикационного питания, витаминов и микроэлементов, гормональной регуляции метаболизма, а также приобретение практических навыков для индивидуальной работы с клиентами.

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:

- оценивать пищевой статус взрослого и ребенка;
- оценивать пищевую корзину;
- составлять индивидуальный рацион для клиентов;
- составлять индивидуальный рацион для особых групп населения (беременные, женщины в перименопаузе, пожилые и т.д.);
- свободно ориентироваться в вопросах нормальной физиологии эндокринной системы и основах регуляции метаболизма человека;
- профилактировать нарушения метаболизма у клиентов с помощью различных подходов к питанию и физическим нагрузкам;
- анализировать основные лабораторно-инструментальные показатели диагностики состояния организма и учитывать их при составлении рекомендаций;
- оценивать симптоматику дефицитных состояний и составлять персональные рекомендации по приему витаминов и микроэлементов;
- ориентироваться в широком рынке БАД, подбирая оптимальные формы, лучших производителей;
- составлять развернутые рекомендации по питанию и образу жизни у детей и контролировать их эффективность;
- составлять развернутые рекомендации по питанию и образу жизни, направленные на предупреждение возрастных болезней и увеличение продолжительности жизни;
- выстраивать комплексный подход по очищению организма от шлаков и токсинов;
- разрабатывать программы детоксикации;
- работать с клиентами, у которых были выявлены нарушения пищевого поведения (давать им рекомендации по питанию, физическим нагрузкам, образу жизни с учетом типа нарушения);
- анализировать основные причины возникновения пищевой зависимости у клиентов;
- выстраивать комплексный подход к сохранению здорового баланса микробиома человека;
- разрабатывать программы восстановления и коррекции микробиома человека;

- подбирать индивидуальную нутрицевтическую поддержку в дополнение к персонализированному рациону красоты;
- оценивать индивидуальные факторы риска преждевременного старения и влияние на внешний вид клиента;
- использовать комплексный подход: - мотивировать клиента модифицировать другие факторы образа жизни, влияющие на внешний вид, – качество сна, уровень физической активности, наличие вредных привычек, умение управлять эмоциями и др.;
- выявлять нарушения сна у клиентов с помощью различных методик и доступных приборных обследований;
- владеть широким диапазоном научно обоснованных инструментов коучинга.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

3.1. Учебный план программы «Нутрициолог».

Минимальные требования к слушателям – среднее профессиональное образование.

Категория слушателей – настоящая программа предназначена для всех дееспособных лиц, имеющих среднее специальное или высшее образование по следующим специальностям: социальный работник, педагог, менеджер, коуч, консультант по здоровому образу жизни, журналист, экономист, маркетолог, переводчик, массажист, фитнес-тренер, тренер по специальным спортивным практикам и т.д.

Срок обучения – **998 академических часов**, включая все виды дистанционной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Форма реализации программы - заочная, дистанционная. Программа реализуется посредством освоения материалов, размещенных онлайн, а также участия в онлайн-вебинарах, проводимых преподавателями программы в установленное время. В процессе всего курса обучения учащиеся выполняют домашние задания и размещают их в своем личном кабинете в режиме онлайн для проверки их преподавателями.

Учебный план программы «Нутрициолог»

№ п/п	Модули / Темы / Разделы	ВСЕГО часов	Лекция	Семинар	Практика	Самоподготовка	Аттестация
1.	Модуль 1 Рациональное питание.	90	22	10	8	40	10
2.	Модуль 2 Детское питание и физическое здоровье.	143	22	10	6	95	10
3	Модуль 3 Теоретические основы нутрицевтики и парафармацевтики. Современные подходы к назначению, дозированию и контролю их действия.	78	18	6	4	44	6
4	Модуль 4 Подбор БАД для условно здоровых людей и лиц с распространенными хроническими заболеваниями.	72	16	6	4	40	6
5	Модуль 5 Гормональная регуляция метаболизма.	91	18	6	4	57	6
6	Модуль 6 Токсикология и основы детокса.	94	16	6	0	66	6
7	Модуль 7 Разработка индивидуальной программы детокса.	108	22	6	2	72	6
8	Модуль 8 Нарушение пищевого поведения. Пищевая зависимость.	68	16	0	0	47	5
9	Модуль 9 Гармонизация кишечного микробиома.	91	24	6	2	53	6

10	Модуль 10 Разработка персонализированного рациона красоты.	62	20	0	2	35	5
11	Модуль 11 Управление качеством сна.	63	16	0	2	40	5
12	Модуль 12 Практика. Введение в профессию, этические аспекты работы нутрициолога и health coach	38	9	0	7	16	6
Итого по курсу		998	219	56	41	605	77

3.2. Учебно-тематический план программы «Нутрициолог».

№	Тема	Формат	Часы
МОДУЛЬ 1. Рациональное питание.			
1.1	Рациональное питание – основа здоровья и долголетия.	Лекция	2
1.2	Белки и их роль в питании.	Лекция	2
1.3	Жиры и их роль в питании.	Лекция	2
1.4	Углеводы и их роль в питании.	Лекция	2
1.5	Витамины и минералы.	Лекция	2
1.6	Разработка рациона индивидуального питания. Оценка состояния питания человека.	Лекция	2
1.7	Разработка рациона индивидуального питания. Составление рациона.	Лекция	2
1.8	Практическое занятие. Основы формирования рациона.	Практика	2
1.9	Основы рационального питания во время беременности.	Лекция	2
1.10	Питание как инструмент профилактики ХНИЗ.	Лекция	2
1.11	Питание лиц престарелого и старческого возраста.	Лекция	2
1.12	Биологически активные добавки.	Лекция	2
1.13	Практическое занятие. Разбор кейсов. Часть 1.	Практика	2
1.14	Практическое занятие. Разбор кейсов. Часть 2.	Практика	2
1.15	Практическое занятие. Основы составления рациона.	Практика	2
1.16	Учебный чат с преподавателем на протяжении всего модуля.	Семинар	10
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю. Итоговая сертификационная работа по модулю.		10
	Лекция		22

	Проверка усвоения материала (семинар)		10
	Практика		8
	Самоподготовка		40
	Всего		90
МОДУЛЬ 2. Детское питание и физическое здоровье.			
2.1	Особенности детского развития и питания.	Лекция	2
2.2	Особенности детского развития с утробы до 3 лет.	Лекция	2
2.3	Оценка потребности в белках, жирах и углеводах.	Лекция	2
2.4	Микроэлементы в питании ребенка.	Лекция	2
2.5	Планирование детского рациона.	Лекция	2
2.6	Влияние сахаросодержащих продуктов на здоровье ребёнка.	Лекция	2
2.7	Практические методики и решения тяги к сладкому.	Лекция	2
2.8	Практическое занятие. Разбор кейсов.	Практика	2
2.9	Практическое занятие. Составление меню ребенка.	Практика	2
2.10	Лишний вес и ожирение у детей.	Лекция	2
2.11	Разрешение разборчивости в еде. Пищевая неофобия. Методики и решения.	Лекция	2
2.12	Методики и практические решения при работе с семьей.	Лекция	2
2.13	Начало практики детского нутрициолога: с чего начать и как работать с клиентами.	Лекция	2
2.14	Практическое занятие. Разбор кейсов.	Практика	2
2.15	Учебный чат с преподавателем на протяжении всего модуля.	Семинар	10
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю. Итоговая сертификационная работа по модулю.		10
	Лекция		22
	Проверка усвоения материала (семинар)		10

	Практика		6
	Самоподготовка		95
	Всего:		143
МОДУЛЬ 3. Теоретические основы нутрицевтики и парафармацевтики. Современные подходы к назначению, дозированию и контролю их действия.			
3.1	Общие вопросы о биологически активных добавках.	Лекция	2
3.2	Жирорастворимые витамины.	Лекция	2
3.3	Водорастворимые витамины. Часть 1.	Лекция	2
3.4	Водорастворимые витамины. Часть 2.	Лекция	2
3.5	Минералы, часть 1: кальций, магний, фосфор.	Лекция	2
3.6	Минералы, часть 2: железо, цинк, йод, селен.	Лекция	2
3.7	Минералы, часть 3: хром, медь, марганец, молибден, бор, ванадий.	Лекция	2
3.8	Популярные БАД: омега НЖК, хлорелла, спирулина, фитонутриенты, ферменты.	Лекция	2
3.9	Особенности подбора БАД у людей из «групп риска»: беременные, перименопауза, худеющие, спортсмены.	Лекция	2
3.10	Практическое занятие. Разбор кейсов, подбор БАД.	Практика	2
3.11	Практическое занятие. Разбор кейсов.	Практика	2
3.12	Учебный чат с преподавателем на протяжении всего модуля.	Семинар	6
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю. Итоговая сертификационная работа по модулю.		6
	Лекция		18
	Проверка усвоения материала (семинар)		6
	Практика		4
	Самоподготовка		44

	Всего:		78
МОДУЛЬ 4. Подбор БАД для условно-здоровых людей и лиц с распространенными хроническими заболеваниями.			
4.1	Основные диагностические методы в определении микронутриентного статуса.	Лекция	2
4.2	Распространенные причины нарушений микронутриентного статуса у условно здоровых людей и способы их коррекции.	Лекция	2
4.3	Физиологические состояния, обуславливающие повышенную потребность в микронутриентах.	Лекция	2
4.4	Роль отдельных микронутриентов в первичной и вторичной профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.	Лекция	2
4.5	Роль отдельных микронутриентов в первичной и вторичной профилактике неврологических заболеваний.	Лекция	2
4.6	Роль отдельных микронутриентов в первичной и вторичной профилактике эндокринных заболеваний.	Лекция	2
4.7	Роль отдельных микронутриентов в первичной и вторичной профилактике остеопороза, саркопении, саркоостеопороза и мальнутриции.	Лекция	2
4.8	Роль отдельных микронутриентов в первичной и вторичной профилактике ОРИ, в том числе инфекции COVID-19.	Лекция	2
4.9	Практическое занятие. Работа в программном обеспечении «HeRo».	Практика	2
4.10	Практическое занятие. Разбор кейсов.	Практика	2
4.11	Учебный чат с преподавателем на протяжении всего модуля.	Семинар	6
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю. Итоговая сертификационная работа по модулю.		6
	Лекция		16
	Проверка усвоения материала (семинар)		6

	Практика		4
	Самоподготовка		40
	Всего:		72
МОДУЛЬ 5. Гормональная регуляция метаболизма.			
5.1	Базовые знания о работе эндокринной системы человека.	Лекция	2
5.2	Энергетический обмен: норма и патология.	Лекция	2
5.3	Ожирение: немедикаментозные способы профилактики и лечения.	Лекция	2
5.4	Углеводный обмен: норма и патология.	Лекция	2
5.5	Сахарный диабет: немедикаментозные способы профилактики и лечения.	Лекция	2
5.6	Щитовидная железа и ее роль в регуляции метаболизма.	Лекция	2
5.7	Мужской гормональный фон: особенности гормонального фона мужчин разных возрастов.	Лекция	2
5.8	Женский гормональный фон: особенности гормонального фона женщин разных возрастов.	Лекция	2
5.9	Изменения гормонального фона при физических нагрузках, диетах, стрессах и последствия этих изменений.	Лекция	2
5.10	Практические примеры работы с «трудными» клиентами нутрициолога, фитнес-тренера: разбор клинических ситуаций.	Практика	2
5.11	Практическое занятие. Разбор кейсов.	Практика	2
5.12	Учебный чат с преподавателем на протяжении всего модуля.	Семинар	6
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю. Итоговая сертификационная работа по модулю.		6
	Лекция		18
	Проверка усвоения материала (семинар)		6

	Практика		4
	Самоподготовка		57
	Всего:		91
МОДУЛЬ 6. Токсикология и основы детокса.			
6.1	Научный подход к детоксикации. Виды и типы токсинов.	Лекция	2
6.2	Патофизиология. Как токсины разрушают здоровье.	Лекция	2
6.3	Токсины в натуральных продуктах питания.	Лекция	2
6.4	Токсины в произведенных продуктах питания.	Лекция	2
6.5	Токсины, образующиеся при приготовлении пищи.		
6.6	Токсины в упаковках продуктов питания.	Лекция	2
6.7	Токсины в питьевой воде. Токсины в воздухе. Токсины в жилище.	Лекция	2
6.8	Токсины в косметических и косметологических средствах.	Лекция	2
6.9	Учебный чат с преподавателем на протяжении всего модуля.	Семинар	6
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю. Итоговая сертификационная работа по модулю.		6
	Лекция		16
	Проверка усвоения материала (семинар)		6
	Практика		0
	Самоподготовка		66
	Всего:		94
МОДУЛЬ 7. Разработка индивидуальной программы детокса.			
7.1	Физиология детоксикации.	Лекция	2
7.2	Печень и желчный пузырь.	Лекция	2
7.3	Здоровье печени.	Лекция	2

7.4	Биотрансформация токсинов. Первая фаза детоксикации.	Лекция	2
7.5	Вторая фаза детоксикации.	Лекция	2
7.6	Выбор индивидуального плана детоксикации. Персонализированная детокс-программа.	Лекция	2
7.7	Базовые положения детоксикационной программы.	Лекция	2
7.8	4-недельная программа: продукты поддержки.	Лекция	2
7.9	2-недельная элиминационная диета; 1-недельный интенсивный детокс.	Лекция	2
7.10	Составление рациона питания.	Лекция	2
7.11	Практика ведения клиента. Ограничения в работе. Как начать?	Лекция	2
7.12	Практическое занятие. Разбор кейсов.	Практика	2
7.13	Учебный чат с преподавателем на протяжении всего модуля.	Семинар	6
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю.		6
	Лекция		22
	Проверка усвоения материала (семинар)		6
	Практика		2
	Самоподготовка		72
	Всего:		108
МОДУЛЬ 8. Нарушение пищевого поведения. Пищевая зависимость.			
8.1	Базовые знания о психологической зависимости.	Лекция	2
8.2	Голод и аппетит в структуре пищевого поведения.	Лекция	2
8.3	Виды нарушений пищевого поведения.	Лекция	2
8.4	Причины пищевой зависимости.	Лекция	2
8.5	Пищевая зависимость и детско-родительские отношения.	Лекция	2
8.6	Потребностное напряжение и пищевая зависимость.	Лекция	2

8.7	Роль эмоций в пищевом поведении.	Лекция	2
8.8	Коррекция пищевой зависимости.	Лекция	2
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю.		5
	Лекция		16
	Проверка усвоения материала (семинар)		0
	Практика		0
	Самоподготовка		47
	Всего:		68
МОДУЛЬ 9. Гармонизация кишечного микробиома.			
9.1	Формирование значение микробиома. Кишечный микробиом (КМ).	Лекция	2
9.2	Метаболический потенциал КМ.	Лекция	2
9.3	Механизмы двусторонней связи КМ – организм человека. Взаимодействие с иммунной системой.	Лекция	2
9.4	Дисбиоз. Факторы, способствующие развитию. Нарушения баланса КМ – нарушения здоровья.	Лекция	2
9.5	КМ-кишечник-мозг: депрессии, психические расстройства, нейродегенеративные заболевания (НДЗ).	Лекция	2
9.6	Антибиотики.	Лекция	2
9.7	Пробиотики и препараты с живыми бактериями. Состав, механизмы, требования.	Лекция	2
9.8	Пребиотики и препараты, не содержащие живые бактерии.	Лекция	2
9.9	Энтеротипы. Особенности питания и здоровья.	Лекция	2
9.10	Диетотерапия.	Лекция	2
9.11	Диагностика состояния кишечной микробиоты.	Лекция	2
9.12	Методы коррекции микробиоты	Лекция	2
9.13	Практическое занятие. Разбор кейсов.	Практика	2
9.14	Учебный чат с преподавателем на протяжении всего	Семинар	6

	модуля.		
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю. Итоговая сертификационная работа по модулю.		6
	Лекция		24
	Проверка усвоения материала (семинар)		6
	Практика		2
	Самоподготовка		53
	Всего:		91
МОДУЛЬ 10. Разработка персонализированного рациона красоты.			
10.1	Структура и типы кожи.	Лекция	2
10.2	Корреляция патологических состояний и заболеваний с ухудшением внешнего вида. Часть 1.	Лекция	2
10.3	Корреляция патологических состояний и заболеваний с ухудшением внешнего вида. Часть 1.	Лекция	2
10.4	Отечный синдром. Причины, диагностика, тактика.	Лекция	2
10.5	Питание и здоровье волос. Часть 1.	Лекция	2
10.6	Питание и здоровье волос. Часть 2.	Лекция	2
10.7	Микробиом кожи. Питание для здоровой и красивой кожи.	Лекция	2
10.8	AGE-КПГ и преждевременное старение.	Лекция	2
10.9	Алгоритмы работы с клиентами в возрасте от 18 до 44 лет.	Лекция	2
10.10	Алгоритмы работы с клиентами в возрасте 45+.	Лекция	2
10.11	Практическое занятие. Разбор кейсов.	Практика	2
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю. Итоговая сертификационная работа по модулю.		5
	Лекция		20

	Проверка усвоения материала (семинар)		0
	Практика		2
	Самоподготовка		35
	Всего:		62
МОДУЛЬ 11. Управление качеством сна.			
11.1	Основы сомнологии.	Лекция	2
11.2	Цикл «сон-бодрствование».	Лекция	2
11.3	Питание и сон.	Лекция	2
11.4	Нарушения сна.	Лекция	2
11.5	Гигиена сна.	Лекция	2
11.6	Стресс и сон.	Лекция	2
11.7	Сновидения.	Лекция	2
11.8	Сон и восстановление.	Лекция	2
11.9	Практическое занятие. Профилактические протоколы.	Практика	2
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю. Итоговая сертификационная работа по модулю.		5
	Лекция		16
	Проверка усвоения материала (семинар)		0
	Практика		2
	Самоподготовка		40
	Всего:		63
МОДУЛЬ 12. Практика. Введение в профессию, этические аспекты работы нутрициолога и health coach.			
12.1	Этические аспекты работы нутрициолога. Конструктивное взаимодействие нутрициолога с врачом. Часть 1.	Лекция	1
12.2	Конструктивное взаимодействие специалиста с врачом. Часть 2.	Лекция	1

12.3	Этапы работы с клиентом. Коучинг соглашение.	Лекция	1
12.4	Расспрос клиента.	Лекция	1
12.5	Структура проведения типовой консультации. Часть 1.	Лекция	1
12.6	Структура проведения типовой консультации. Часть 2.	Лекция	1
12.7	Как выполнить самопроверку?	Лекция	1
12.8	Практическое занятие. Разбор кейсов.	Практика	1
12.9	Юридические аспекты работы health coach.	Лекция	2
12.10	Формирование практических навыков работы с программным обеспечением РИА ЭЙДЖ (оценка биологического возраста и рисков возникновения хронических заболеваний).	Практика	2
	Формирование практических навыков работы с программным обеспечением специалиста по питанию.	Практика	2
12.11	Формирование практических навыков работы с программным обеспечением по оценке уровня витаминов и микроэлементов в организме.	Практика	2
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю. Итоговая сертификационная работа по модулю.		6
	Лекция		9
	Проверка усвоения материала (семинар)		0
	Практика		7
	Самоподготовка		16
	Всего:		38

МОДУЛЬ 1. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

1.1. Рациональное питание – основа здоровья и долголетия.

- Понятие рационального питания.
- Нутритивный статус как показатель здоровья.
- Избыточный нутритивный статус - ожирение.
- Нутритивная недостаточность.
- Алиментарные заболевания.
- Оценка состояния тела и веса.
- Принципы рационального питания.
- Энергобаланс, основной обмен.
- Полноценность рациона.
- Диетолог и health coach.

1.2. Белки и их роль в питании.

- Строение белков.
- Функции белков и отдельных аминокислот.
- Классификация белков и аминокислот.
- Переваривание и метаболизм белков.
- Основные характеристики пищевого белка.
- Источники белков и отдельных аминокислот в продуктах питания.
- Потребность в белках: расчет индивидуальных норм.

1.3. Жиры и их роль в питании.

- Строение жиров.
- Классификация жиров.
- Жирные кислоты: строение, классификация.
- Пищевые источники жиров и отдельных жирных кислот.
- Формы жиров в организме.
- Транспортные формы жиров в организме: основы патогенеза атеросклероза.
- Жировая ткань: строение и функции.
- Механизмы липолиза и липогенеза.
- Потребность в жирах: расчет индивидуальных норм.
-

1.4. Углеводы и их роль в питании.

- Строение углеводов.
- Функции углеводов.
- Классификация углеводов.
- Переваривание и метаболизм углеводов.
- Источники углеводов в продуктах питания.
- Понятие гликемического индекса и возможности применения его на практике.
- Отдельные виды углеводов.
- Сахарозаменители: общая характеристика.
- Потребность в углеводах: расчет индивидуальных норм.

1.5. Витамины и минералы.

- Состояние питания населения РФ.

- Общая характеристика группы микронутриентов.
- Дефицит микронутриентов и группы риска.
- Взаимодействия между микронутриентами.
- Жирорастворимые витамины: метаболизм, источники, нормы потребления витаминов А, Д, Е, К.
- Водорастворимые витамины: метаболизм, источники, нормы потребления витаминов группы В, витамина С.
- Минералы: метаболизм, источники, нормы потребления макро- и микроэлементов.

1.6. Разработка рациона питания. Оценка состояния питания.

- Последовательность шагов при разработке рациона.
- Вводное интервью.
- Методы оценки фактического питания.
- Расчет индивидуальных потребностей.

1.7. Разработка рациона питания. Составление рациона человека.

- Дорожная карта.
- Метод порций.
- Автоматизированные инструменты для работы.
- Варианты взаимодействия с клиентом.

1.8. Практическое занятие. Основы формирования рациона.

- Отработка навыков по оценке и составлению рациона.

1.9. Основы рационального питания во время беременности.

- Течение беременности и критические периоды внутриутробного развития.
- Прегравидарная подготовка: нутритивная поддержка при планировании беременности.
- Изменения в организме женщины при физиологически протекающей беременности.
- Набор веса во время беременности.
- Принципы питания во время беременности.
- Калорийность питания беременной и кормящей.
- Макронутриенты в питании беременной и кормящей.
- Вредные привычки и беременность.

1.10. Питание как инструмент профилактики ХНИЗ.

- Ожирение – эпидемия XXI века.
- Атеросклероз.
- Сердечно-сосудистые заболевания.
- Сахарный диабет.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта.
- Питание при подагре.
- Система диет в лечебном питании в лечебно-профилактических учреждениях РФ.
- Как понять: ваш клиент или не ваш? Примеры из практики.

1.11. Питание пожилых и лиц старческого возраста.

- Процессы, лежащие в основе старения.
- Старение и возрастзависимые заболевания: артериальная гипертония, сахарный диабет, атеросклероз, саркопения и др.
- Возрастные изменения пищеварительной системы человека.
- Основные питательные вещества и их значение в контексте предупреждения преждевременного старения.
- Общие принципы построения питания для пожилых людей.
- Питание и профилактика возрастных заболеваний.
- Принципы механического и химического щажения при приготовлении пищи для пожилых.

1.12. Биологически активные добавки.

- Тенденции в питании современного общества.
- Причины популярности БАД.
- БАД и лекарственные средства.
- Классификация БАД.
- Законодательство в области пищевой продукции и БАД.
- Требования к этикетке БАД.
- Частые вопросы о БАД.
- Пробиотики и пребиотики.
- БАД для спортсменов и худеющих.

1.13. Практическое занятие. Разбор кейсов. Часть 1.

- Разбор практических кейсов.
- Отработка полученных навыков.

1.14. Практическое занятие. Разбор кейсов. Часть 2.

- Разбор практических кейсов.
- Отработка полученных навыков.

1.15. Практическое занятие. Основы составления рациона.

- Разбор практических кейсов.
- Отработка полученных навыков.

МОДУЛЬ 2. ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.

2.1. Особенности детского развития и питания.

- Возрастные этапы.
- Влияние питания на развитие ребенка.
- Чем отличается питание взрослого от питания ребенка.
- Особенности детского питания в 21 веке.

2.2. Особенности детского развития с утробы до 3 лет.

- Питание матери и ребенка в первые 1000 лет жизни.
- Предгравидарный период и беременность.
- Питание кормящих женщин.
- Первые полгода: грудное вскармливание.

- ВОЗ: 10 фактов о ГВ.
- Адаптированные молочные смеси.
- Прикорм: введение, продукты.
- Питание от 1 года до 3 лет.
- Основные ошибки → 

2.3. Оценка потребности в белках, жирах и углеводах.

- Белки: роль в питании ребенка, расчет индивидуальной потребности, обеспечение адекватного количества в рационе.
- Жиры: роль в питании ребенка, расчет индивидуальной потребности, обеспечение адекватного количества в рационе.
- Углеводы: роль в питании ребенка, расчет индивидуальной потребности, обеспечение адекватного количества в рационе.

2.4. Микроэлементы в питании ребенка.

- Микронутриенты: общее понятие.
- Классификации микронутриентов.
- Нарушение баланса микронутриентов.
- Витамины: обзор, источники.
- Минералы: обзор, источники.

2.5. Планирование детского рациона.

- Мониторинг структура тела ребенка.
- Сколько калорий нужно ребенку потреблять каждый день?
- Как вы можете оценить потребление калорий ребенком?
- Что делать, если у ребенка избыточный вес или недостаточный вес.
- Как начать планирование здорового питания ребенка?
- Какое количество порций необходимо ребенку.
- Режим сна, питания, питьевой режим.
- Какие существуют протоколы питания.

2.6. Влияние сахаросодержащих продуктов на здоровье ребёнка.

- Что такое сахар.
- Как сахар изменился в 21 века.
- Что такое синтетический сахар.
- Влияние сахара на здоровье ребенка.
- Как выявить дисбаланс сахара в крови.
- Какие нормы потребления сахара.
- Диабет 1 и 2 типа.

2.7. Практические методики и решения тяги к сладкому.

- Какие есть причины тяги к сладкому.
- Как объяснить ребенку о вреде сахара.
- Какие книги и фильмы существуют для детей в помощь в работе с тягой к сладкому.
- Пошаговая методика избавления от тяги к сладкому.

2.8. Практическое занятие. Составление меню ребенка.

- Отработка навыка составления меню для ребенка.
- Разбор кейсов.

2.9. Лишний вес и ожирение у детей.

- Какая ситуация в мире с лишним весом у детей.
- Какие причины лишнего веса у детей.
- Как выстроить меню для снижения веса.
- Как сон влияет на снижение веса.
- Психологические причины лишнего веса.
- Как работать со взрослыми.
- Как работать с ребенком.

2.10. Разрешение разборчивости в еде. Пищевая неophobia. Методики и решения.

- Что такое придирчивость в еде.
- Какие причины могут вызвать привередливость.
- Изучение вкуса.
- Как возникает пищевая разборчивость.
- Какие последствия могут возникнуть у «избирательных детей».
- Как формируются привычки питания.
- Что такое «нейронная связь».
- Как объяснить ребенку, почему он не любит тот или иной продукт.
- Какие методики работают с детьми.
- Какие правила важно соблюдать при работе с расширением рациона.
- Как формировать ритуалы и какие они могут быть.

2.11. Детская психология.

- Какие возрастные кризисы есть у детей
- Как взаимодействовать с ребенком, учитывая этапы
- Какие рекомендации дать родителям
- Какие методики использовать в работе с детьми
- Как выстроить работу с ребенком

2.12. Методики и практические решения при работе с семьей.

- Как формируется доверие. Увидите причины «почему Клиент выбрал/не выбрал меня».
- Первичные и вторичные намерения своих клиентов.
- Пошаговая технология.
- Инструменты, помогающие работать с клиентом в трудных ситуациях

2.13. Начало практики детского нутрициолога: с чего начать и как работать с клиентами.

- Ответственность и этичность
- Что МОЖНО и НЕЛЬЗЯ делать
- Что вы ДОЛЖНЫ делать
- Важность медицинской консультации
- Какие продукты и торговые марки выбирать?
- Успешная практика. Первичная консультация клиента
- Соблюдение конфиденциальности клиента и защита данных

2.14. Практическое занятие. Разбор кейсов.

- Подведение итогов обучения
- Проведение онлайн консультации с клиентами под контролем спикера курса
- Возможность применения практических навыков в ходе работы с реальным клиентом
- Разбор вопросов после окончания консультации совместно со спикером

МОДУЛЬ 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НУТРИЦЕВТИКИ И ПАРАФАРМАЦЕВТИКИ. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К НАЗНАЧЕНИЮ, ДОЗИРОВАНИЮ И КОНТРОЛЮ ИХ ДЕЙСТВИЯ.

3.1. Общие вопросы о биологически активных добавках.

- Причина появления БАД – отрицательные тенденции в питании человека.
- Понятие БАД.
- Сравнение БАД и лекарственного средства.
- Статистика востребованности БАД в РФ.
- Классификация БАД.
- Понятие биодоступности и факторы, на нее влияющие.
- Популярные вопросы о БАД.
- План подбора БАД.

3.2. Жирорастворимые витамины.

- Отклонения в балансе микронутриентов.
- Степени дефицита витаминов.
- Группы риска дефицита микронутриентов.
- Особенности метаболизма жирорастворимых витаминов.
- Витамины А, Д, Е, К:
 - ✓ формы,
 - ✓ особенности метаболизма,
 - ✓ функции,
 - ✓ рекомендуемые нормы потребления.

3.3. Водорастворимые витамины, часть 1.

- Группы риска по дефициту.
- Гиповитаминоз и гипervитаминоз.
- Источники в еде, проблемы биодоступности (синергисты/антагонисты).
- Витамины в БАД: как выбрать лучший вариант.

3.4. Водорастворимые витамины, часть 2.

- Особенности метаболизма водорастворимых витаминов.
- Витамин С и витамины группы В (В1, В2, В3):
 - ✓ формы,
 - ✓ особенности метаболизма,
 - ✓ функции,
 - ✓ рекомендуемые нормы потребления,
 - ✓ группы риска по дефициту,
 - ✓ гиповитаминоз и гипervитаминоз,

- ✓ источники в еде, проблемы биодоступности (синергисты/антагонисты),
- ✓ витамины в БАД: как выбрать лучший вариант.

3.5. Минералы, часть 1: кальций, магний, фосфор.

- Особенности метаболизма
- Функции
- Рекомендуемые нормы потребления
- Группы риска по дефициту
- Гипоминералоз и гиперминералоз
- Источники в еде
- Проблемы биодоступности (синергисты/ антагонисты)
- Минералы в БАД: как выбрать лучший вариант

3.6. Минералы, часть 2: железо, цинк, йод, селен.

- Особенности метаболизма
- Функции
- Рекомендуемые нормы потребления
- Группы риска по дефициту
- Гипоминералоз и гиперминералоз
- Источники в еде
- Проблемы биодоступности (синергисты/антагонисты)
- Минералы в БАД: как выбрать лучший вариант

3.7. Минералы, часть 3: хром, медь, марганец, молибден, бор, ванадий.

- Особенности метаболизма
- Функции
- Рекомендуемые нормы потребления
- Группы риска по дефициту
- Гипоминералоз и гиперминералоз
- Источники в еде
- Проблемы биодоступности (синергисты/антагонисты)
- Минералы в БАД: как выбрать лучший вариант

3.8. Популярные БАД: омега НеЖК, хлорелла, спирулина, фитонутриенты, ферменты.

- Омега 3,6,9 полиненасыщенные жирные кислоты (функции, эффекты, влияние на здоровье, особенности выбора БАД)
- Хлорелла и спирулина (нутриентный состав, основные отличия, влияние на здоровье)
- Фитонутриенты (флаваноиды, куркумин, эллаговая кислота, босвеллиевая кислота, ликопин)
- Ферментные препараты

3.9. Особенности подбора БАД у людей из «групп риска»: беременные, перименопауза, худеющие, спортсмены.

- Беременность (прегравидарная подготовка, витаминно-минеральные комплексы во время беременности, лактации, проблемы безопасности БАД для беременных).
- Перименопауза (проблемы, связанные с

эстрогенодефицитом, и пути их решения при помощи нутритивной коррекции).

- Диета, активные физические нагрузки (спортпит: классификация основных видов спортпита, разбор самых популярных БАД для спортсменов, худеющих).

3.10. Практическое занятие. Разбор кейсов, подбор БАД.

- Алгоритм подбора БАД, основные этапы.
- Разговор с клиентом: сбор жалоб, анамнеза, постановка целей.
- Оценка статуса питания.
- Основы лабораторной диагностики.
- Формирование рекомендаций по изменению образа жизни.
- Выбор БАД с учетом собранной информации, поставленных целей.
- Выбор БАД на рынке: основные критерии оценки.

3.11. Практическое занятие. Разбор кейсов.

- Отработка полученных навыков.
- Разбор кейсов.

МОДУЛЬ 4. ПОДБОР БАД ДЛЯ УСЛОВНО ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ И ЛИЦ С РАСПРОСТРАНЕННЫМИ ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

4.1. Основные диагностические методы в определении микронутриентного статуса.

- Базовые лабораторные исследования в определении общего состояния здоровья человека.
- Базовые инструментальные исследования в определении общего состояния здоровья человека.
- Возможности лабораторной диагностики в определении микронутриентного статуса человека: анализы крови, состава волос и др.
- Косвенные методы диагностики, позволяющие заподозрить нарушения микронутриентного статуса.

4.2. Распространенные причины нарушений микронутриентного статуса у условно- здоровых людей и способы их коррекции.

- Характеристика распространенных ограничительных стилей питания (веганство, кето- , глютен-фри, лактоза-фри).
- Возможные риски дефицитных состояний при указанных диетах и способы их коррекции.
- Влияние вредных привычек на развитие дефицитных состояний (курение, алкоголизм), потребность в микронутриентах у этой категории лиц.
- Влияние антинутриентов на биодоступность микронутриентов.

4.3. Физиологические состояния, обуславливающие повышенную потребность в микронутриентах.

- Потребность в микронутриентах при беременности, возможности безопасной нутритивной поддержки для здоровья матери и ребенка.
- Интенсивные физические нагрузки как фактор повышенной потребности в микронутриентах.
- Потребность в микронутриентах у пожилых людей.

4.4 Роль отдельных микронутриентов в первичной и вторичной профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

- Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний (шкала SCORE).
- Основы патогенеза и диагностики.
- Роль немедикаментозной профилактики в течении сердечно-сосудистых заболеваний.
- Место БАД в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

4.5. Роль отдельных микронутриентов в первичной и вторичной профилактике неврологических заболеваний.

- Факторы риска неврологических заболеваний.
- Основы патогенеза и диагностики.
- Роль немедикаментозной профилактики в течении неврологических заболеваний.
- Место БАД в коррекции неврологических расстройств.

4.6. Роль отдельных микронутриентов в первичной и вторичной профилактике эндокринных заболеваний.

- Факторы риска эндокринных заболеваний.
- Основы диагностики.
- Роль немедикаментозной профилактики в течении эндокринных заболеваний.
- Место БАД в профилактике эндокринной патологии.

4.7. Роль отдельных микронутриентов в первичной и вторичной профилактике остеопороза, саркопении, саркоостеопороза и мальнутриции.

- Факторы риска остеопороза, саркопении, саркоостеопороза.
- Основы диагностики.
- Роль немедикаментозной профилактики.
- Место БАД в профилактике и повышении качества жизни при диагностированном заболевании.

4.8. Роль отдельных микронутриентов в первичной и вторичной профилактике ОРИ, в том числе инфекции COVID-19.

- Особенности патогенеза острых инфекционных заболеваний, обуславливающие потребность в витаминах и минералах.
- Особенности патогенеза инфекции COVID-19.
- Роль немедикаментозной профилактики в течении острых инфекционных заболеваний.
- Место БАД в улучшении течения ОРИ.

4.9. Практическое занятие. Работа в программном обеспечении «HERO».

- Знакомство с возможностями программы HERO.
- Алгоритм работы с клиентами.
- Работа с клиентами с помощью ПО HERO.

4.10. Практическое занятие. Разбор кейсов.

- Отработка полученных навыков.
- Разбор кейсов.

МОДУЛЬ 5. ГОРМОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ МЕТАБОЛИЗМА.

5.1. Базовые знания о работе эндокринной системы человека.

Эндокринная система:

- Общие особенности функционирования.
- Основные эндокринные органы.

Гормоны:

- Классификация.
- Механизмы действия.
- Жизненный цикл.

Регуляция гормональной секреции:

- Ритмы секреции гормонов.
- Вертикальные эндокринные оси.
- Обратные связи.

Основы диагностики эндокринных заболеваний:

- Сбор анамнеза.
- Лабораторные данные.
- Инструментальные исследования.

Гиперфункция и гипофункция гормональных систем.

5.2. Энергетический обмен: норма и патология.

Регуляция пищевого поведения: центральные и гуморальные звенья.

Гуморальная регуляция пищевого поведения:

- Грелин.
- ГПП-1.
- Лептин.

Жировая ткань как эндокринный орган:

- Строение.
- Особенности распределения жировой ткани у мужчин и женщин.
- Гиноидная липодистрофия.
- Механизмы накопления жиров и жиросжигания.
- Функции.
- Эндокринная функция жировой ткани.

5.3. Ожирение: немедикаментозные способы профилактики и лечения.

Ожирение:

- Классификация.
- Ассоциированные с ожирением заболевания.
- Дополнительные лабораторные и инструментальные исследования при ожирении.
- Основные подходы к медикаментозному лечению ожирения.
- Немедикаментозные способы профилактики и лечения ожирения.
- Диета: общая характеристика.
- Особенности диеты при морбидном ожирении.
- Особенности физических нагрузок при морбидном ожирении.

5.4. Углеводный обмен: норма и патология.

Поджелудочная железа как эндокринный орган:

- Строение.
- Экзокринная функция поджелудочной железы.
- Процессы переваривания и усвоения глюкозы.
- Эндокринная функция поджелудочной железы.
- Инсулин.
- Глюкагон.
- ГПП-1.
- Превращения глюкозы: основы биохимии.
- Понятие гликемического индекса и факторы, на него влияющие.

5.5. Сахарный диабет: немедикаментозные способы профилактики и лечения.

- Инсулинорезистентность.
- Сахарный диабет.
- Классификация.
- Основы патогенеза.
- Дополнительные лабораторные и инструментальные исследования при сахарном диабете.
- Основные подходы к медикаментозному лечению сахарного диабета.
- Немедикаментозные способы профилактики и лечения сахарного диабета:
- Диета.
- Особенности физических нагрузок при сахарном диабете.

5.6. Щитовидная железа и ее роль в регуляции метаболизма.

- Щитовидная железа.
- Строение.
- Функции.
- Основы нормальной физиологии щитовидной железы.
- Причины и симптомы дисфункции щитовидной железы (гипотиреоз, гипертиреоз, АИТ).
- Основы диагностики дисфункции щитовидной железы.
- Клиент с патологией щитовидной железы в работе нутрициолога, фитнес-тренера: что важно.

5.7. Мужской гормональный фон: особенности гормонального фона мужчин разных возрастов.

- Мужские эндокринные органы.
- Строение.
- Функции.
- Гормональный фон мужчины в зависимости от возраста.
- Основные гормональные нарушения у мужчин.
- Влияние факторов окружающей среды, питания и образа жизни на мужской гормональный фон.
- Методы немедикаментозной профилактики гормональных нарушений у мужчин.
- Работа с клиентами-мужчинами: что важно учитывать нутрициологу, фитнес-тренеру.

5.8. Женский гормональный фон: особенности гормонального фона женщин разных возрастов.

- Женские эндокринные органы.
- Особенности гормонального фона женщин разных возрастов:
- Детство.
- Пубертат.
- Беременность и лактация.
- Перименопауза.
- Влияние факторов окружающей среды, питания и образа жизни на женский гормональный фон.
- Методы немедикаментозной профилактики нарушений гормонального фона у женщин разных возрастов.
- Клиентки разных возрастов в работе нутрициолога, фитнес-тренера: что важно учитывать

5.9. Изменения гормонального фона при физических нагрузках, диетах, стрессах и последствия этих изменений.

- Спортивная эндокринология.
- Влияние физической нагрузки на гормональный фон: кратковременные и долгосрочные изменения.
- Эндокринные изменения при стрессах.
- Эндокринные изменения во время диет: кратковременные и

- долгосрочные изменения.
- Возможности немедикаментозной коррекции нежелательных изменений гормонального фона для достижения желаемых результатов.
- Работа с «трудными» клиентами нутрициолога, фитнес-тренера.

5.10. Практические примеры работы с «трудными» клиентами нутрициолога, фитнес-тренера: разбор клинических ситуаций.

Разбор клинических ситуаций, в том числе по просьбе студентов:

- клиент с сахарным диабетом;
- клиент с патологией щитовидной железы;
- клиент с ожирением.

5.11. Практическое занятие. Разбор кейсов.

- Отработка полученных навыков.
- Разбор кейсов.

МОДУЛЬ 6. ТОКСИКОЛОГИЯ И ОСНОВЫ ДЕТОКСА.

6.1. Научный подход к детоксикации. Виды и типы токсинов.

- Актуальность темы (почему популярен детокс).
- Детокс научный и псевдо-детокс – понятия.
- Теория шлаков.
- Понятие токсинов.
- Научный подход к детоксикации.
- Пути попадания токсинов в организм (экзогенные и эндогенные источники).
- Классификации токсинов.
- Естественные системы детоксикации организма (детоксицирующие органы и системы).
- Усиление естественной детоксикации и детоксикационная терапия.
- Что такое настоящий детокс.
- Понятийный аппарат.
- Яды, токсиканты, токсины и ксенобиотики – основные понятия.
- Понятие токсичности.
- Интоксикация, отравление, токсическое действие, механизм токсического действия.
- Из чего складывается токсический процесс.
- Эффективность естественной детоксикации.

6.2. Патофизиология. Как токсины разрушают здоровье.

- Классификация веществ по вредному воздействию. Механизмы и Результаты воздействий.
- Виды интоксикаций и воздействий вредных веществ.
- Индивидуальные реакции организма.

- Клинические стадии отравлений.
- Пути поступления вредных веществ.
- Всасывание вредных веществ.
- Распределение в организме вредных веществ.
- Органы, межклеточное пространство, мембрана и структурные элементы клеток.
- Уровни протекания токсических процессов.
- Мутагенез (соматический и генеративный).
- Канцерогенез.
- Тератогенез.
- Специальные эффекты токсичности.
- Иммунотоксичность.
- Дерматотоксичность.
- Пульмонотоксичность.
- Гематотоксичность.
- Нейротоксичность.
- Гепатотоксичность.
- Нефротоксичность.

6.3. Токсины в натуральных продуктах питания.

- Безопасность пищевых продуктов.
- Классификация токсинов в натуральных продуктах питания: природные и ксенобиотики.
- Природные токсины в натуральных продуктах питания:
- Ксенобиотики в натуральных продуктах питания.
- Снижение нагрузки на организм.

6.4. Токсины в произведенных продуктах питания.

- Основные пути загрязнения произведенных пищевых продуктов.
- Токсиканты в произведенных продуктах питания:
- Пищевые добавки.
- Вспомогательные материалы.
- Бактерии (ботулотоксины, сальмонелла, стафилококк).
- ПАУ.
- ГМО.
- Фальсификация.
- Профилактика вредного воздействия.
- Законодательство: органы контроля и надзора.

6.5. Токсины, образующиеся при приготовлении пищи.

- Токсины, образующиеся при приготовлении пищи.
- Определение «мутагенов».
- Полициклические ароматические углеводороды (ПАВ).
- N-нитрозамины.
- Гетероциклические амины.
- Акриламид.
- Альдегиды.
- Масла для приготовления продуктов питания.
- Генотоксины.
- Защита ДНК от генотоксинов.

6.6. Токсины в упаковках продуктов питания.

- Бисфенол.
- Фталаты.
- Ацетальдегид.
- Формальдегид.
- Парабены.
- ПФАС.
- Стирол.
- Виды «вредной» упаковки.
- Оценка пищевой упаковки.
- Влияние на здоровье.
- Альтернативы.

6.7. Токсины в питьевой воде. Токсины в воздухе. Токсины в жилище.

- Базовые положения о воде.
- Безопасность воды.
- Характеристики воды.
- Токсины в питьевой воде.
- Пути загрязнения.
- Металлы и химические соединения.
- Микрофлора природной и бытовой воды.
- Токсины в бутилированной воде.
- Очистка воды.
- Качество атмосферного воздуха.
- Основные токсины в воздухе.
- Угарный газ, Озон, Свинец. Сера, Азот, Кислотные осадки, Пыль, Формальдегид, Бензол.
- Загрязнение воздуха жилых помещений.
- Химикаты в жилых домах.
- Средства бытовой химии.
- Посуда.
- Меры предосторожности.

6.8. Токсины в косметических и косметологических средствах.

- Косметические средства и парабены
- Определение «парабенов»
- Опасность парабенов
- Опасность парабенов в детском возрасте
- Производные нефти в косметической продукции

МОДУЛЬ 7. РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДЕТОКСА.

7.1. Физиология детоксикации.

- Что такое здоровье? (вариативность определений, состояние здоровья (соотношение факторов: генетика, экология, медицинское обеспечение, образ жизни)).
- Интоксикация: токсиканты/ксенобиотики/токсины.
- Сценарий и системы детоксикации.

- Внешняя и внутренняя среда организма.
- Система внешних и внутренних барьеров.
- Сущность биотрансформации.
- Физиологическая система детоксикации.
- Фазы и эффекты биотрансформации.
- Селективность системы детоксикации (почечная система элиминации, гепато-интестинальная система, макрофагально-лимфоцитарная система, легкие, кожные покровы и железы).
- Продукты «летального синтеза».
- Факторы, влияющие на метаболизм ксенобиотиков.

7.2. Печень и желчный пузырь.

- Анатомия печени.
- Функции печени.
- Роль печени в детоксикации.
- Болезни печени.
- Желчный пузырь – анатомия, функции, нарушения в работе.

7.3. Здоровье печени.

- Виды повреждения печени.
- Влияние алкоголя на функции печени.
- Табакокурение и печень.
- «Быстрые» углеводы как фактор НАЖБП
- Транжиры как фактор заболеваний печени
- Гепатопротекторы
- Суперфуды для печени

7.4. Биотрансформация токсинов. Первая фаза детоксикации.

- Биотрансформация токсинов.
- Цитохромы P450.
- Вариабельность активности P450
- Роль антиоксидантов.
- Индукторы 1 фазы детоксикации.
- Ингибиторы 1 фазы детоксикации.

7.5. Вторая фаза детоксикации.

- Биохимический смысл 2 фазы детоксикации.
- Реакции 2 фазы.
- Глюкоронидация.
- Сульфатация.
- Конъюгация с глутатионом.
- Конъюгация с аминокислотами.
- Индукторы 2 фазы.
- Ингибиторы 2 фазы.

7.6. Выбор индивидуального плана детоксикации. Персонализированная детокс-программа.

- Основные принципы распространенных детокс-диет.

- Голодание = детокс?
- Риски детокс-диет.
- Работа с опросником.
- Выбор индивидуальной детокс-стратегии.

7.7. Базовые положения детоксикационной программы.

- Три базовых правила протокола очищения организма.
- Клетчатка.
- Белок.

7.8. 4-недельная программа: продукты поддержки.

- Главные характеристики детокс-продуктов.
- Продукты для поддержания работы печени.
- Продукты для поддержания работы почек.
- Продукты для поддержания работы кишечника.
- Нутриенты, необходимые для детоксикации.
- Фитонутриенты.
- Супер-фуды детокса.
- Нюансы кулинарной обработки.

7.9. 2-недельная элиминационная диета; 1-недельный интенсивный детокс.

- Элиминационная диета.
- Интенсивный детокс.
- Эффекты детокс-программы.
- Методические материалы.
- Как отслеживать прогресс клиента.
- Образ жизни после детокс-программы.
- Противопоказания для детокс-диеты.

7.10. Составление рациона питания.

- Обязательные составляющие детокс рациона.
- Абсолютные табу при планировании рациона для детокс программы.
- Элиминация при детоксе.
- Противовоспалительные продукты.
- Алгоритм работы с сервисом планирования рациона Nutrition Analytic.

7.11. Практика ведения клиента. Ограничения в работе. Как начать.

- Профессиональная этика.
- Контракт и ответственность.
- Что можно и нельзя делать.
- Что вы должны делать.
- Правовые аспекты деятельности.
- Основы взаимодействия с клиентом.
- Мотивация.
- Первые шаги.
- Личный бренд.
- Стоимость услуг.

7.12. Практическое занятие. Разбор кейсов.

- Алгоритм работы с клиентами.
- Отработка полученных навыков.
- Разбор кейсов.

МОДУЛЬ 8. НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ. ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ.

8.1. Базовые знания о психологической зависимости.

- Понятие «зависимость».
- Психоаналитический подход к проблеме психологической зависимости.
- Экзистенциальный подход к проблеме психологической зависимости.
- Поведенческий подход к проблеме психологической зависимости.

8.2. Голод и аппетит в структуре пищевого поведения.

- Понятие голода.
- Понятие аппетита.
- Физиология голода и аппетита.
- Нервная регуляция процессов голода и аппетита.

8.3. Виды нарушений пищевого поведения.

- Нервная булимия.
- Нервная анорексия.
- Комппульсивное переедание.
- Орторексия и другие нарушения.

8.4. Причины пищевой зависимости.

- Общая характеристика пищевой зависимости.
- Причины пищевой зависимости: фактор стресса, стиль воспитания, фактор эмоционального интеллекта.
- Стратегии аддиктивного пищевого поведения.

8.5. Пищевая зависимость и детско-родительские отношения.

- Структура личности.
- Стадии развития по З. Фрейду.
- Роль матери в период младенчества в формировании нормального пищевого поведения.
- «Непищевая» роль еды.
- Медитация «Мама».

8.6. Потребностное напряжение и пищевая зависимость.

- Понятие, виды потребностей человека.
- Пирамида потребностей А. Маслоу.
- Механизм возникновения потребностного напряжения.
- Переедание как способ совладания с потребностным напряжением.

8.7. Роль эмоций в пищевом поведении.

- Структура эмоционального интеллекта.
- Сигнальная функция эмоций.
- Идентификация эмоций и называние эмоциональных состояний.
- Управление эмоциями как ключ к здоровому пищевому поведению.

8.8. Коррекция пищевой зависимости.

- Психотерапия пищевой зависимости.
- Гипноз в лечении нарушений пищевого поведения.
- Самопомощь в работе с пищевой зависимостью.
- Иррациональные установки при нарушении пищевого поведения.

МОДУЛЬ 9. ГАРМОНИЗАЦИЯ КИШЕЧНОГО МИКРОБИОМА.

9.1. Формирование значения микробиома. Кишечный микробиом (КМ).

- Что такое микробиом.
- Интересные факты.
- Цель образовательной программы.
- Что вы узнаете еще.
- Общая информация об образовательной программе.
- От знания к практике.
- История вопроса.
- Особенности формирования и развития.
- Основные функции микробиома.
- КМ - как новый орган.
- Генетический и геномный анализ, постгеномные технологии.
- Ритмы изменения КМ.
- Индивидуальность микробиома.

9.2. Метаболический потенциал КМ.

- Пищеварительная система человека.
- Пища как источник энергии химических связей (субстрат для ферментации).
- Ферментативный потенциал человека.
- Синтрофия как вариант симбиотического взаимодействия.
- Метаболические цепи и кластеры.
- Углеводы и их ферментация.
- Короткоцепочечные жирные кислоты (КЦЖК).

- Вовлеченность КЦЖК в метаболические процессы.
- Белки и их ферментация.
- Аминокислоты. Синтез и метаболизм.
- Метаболизм желчных кислот.
- Жиры и жирные кислоты.
- Полифенолы.
- Витамины.
- Бактериоцины.
- Влияние особенностей КМ на питательность и полноценность пищи для индивидуума.
- Сигналы насыщения.
- Индивидуальный ответ на лекарственную терапию.

9.3. Механизмы двусторонней связи КМ - организм человека. Взаимодействие с иммунной системой.

- Особенности строения кишечника.
- Колоноциты.
- Основные механизмы взаимодействия КМ и организма.
- Взаимодействие КМ с клетками кишечника.
- Взаимодействие через активные метаболиты.
- Нейроактивные вещества и гормоны.
- Стимуляция иммунитета.
- Непосредственное взаимодействие с нервными окончаниями.
- Изменения КБ, вызванные агрессивными факторами.
- Проницаемость кишечника.
- Гормоны как стимуляторы роста.
- Пища – фактор влияния.
- Пищевые добавки.
- Лекарственные препараты.
- Циркадные ритмы и ритм жизни.

9.4. Дисбиоз. Факторы, способствующие развитию. Нарушения баланса КМ – нарушения здоровья.

- Участие симбиотической микрофлоры в процессах жизнедеятельности.
- Здоровый баланс микробиоты.
- Дисбиоз как результат и дисбиоз как причина.
- Факторы риска развития дисбиоза.
- Возможные симптомы дисбиоза.
- Методы диагностики дисбиоза.
- Некультивируемые виды бактерий.
- Микрoэкологические исследования.
- Дисбаланс КМ при различных заболеваниях.
- Строение и проницаемость КБ и ГЭБ в норме и в патологии.
- «Внешняя» и «внутренняя» среда организма.
- Иммунитет и активные формы кислорода (АФК).
- Воспаление и оксидативный стресс.
- Аллергия, иммунитет, аутоиммунные заболевания.
- Вклад дисбиоза в развитие аллергических и аутоиммунных заболеваний.

- Смещение баланса КМ при развитии различных заболеваний.
- Микробиота и алкоголь.
- Синдром избыточного бактериального роста (СИБР).
- Подходы к коррекции КМ.

9.5. КМ - кишечник - мозг: депрессии, психические расстройства, нейродегенеративные заболевания (НДЗ).

- Нервная система человека.
- Энтеральная нервная система.
- Ось «микробиом-кишечник-мозг».
- Сферы влияния КМ на поведение.
- Гнотобиология (germ-free).
- Нейроактивные вещества и КМ.
- Гормоны.
- Токсины.
- Диета и стресс.
- Изменения микробиоты при психических расстройствах.
- Хронический стресс, психо-нейроэндокринный ответ и эмоции.
- Депрессивные расстройства.
- Аддикция и микробиота.
- Возможные пути влияния микробиты на симптоматику шизофрении.
- Нейродегенеративные заболевания.
- Изменения микробиоты при НДЗ.
- Перспективы исследования и применения.

9.6. Антибиотики.

- Что такое «антибиотики».
- Различные классификации антибиотиков.
- Происхождение антибиотиков.
- История антибиотиков.
- Мишени антибиотиков.
- Механизмы действия антибиотиков.
- Пенициллины, аминогликозиды.
- Проблемы антибиотиков.
- Поколения антибиотиков.
- Резистентность - невосприимчивость.
- Механизмы развития резистентности.
- Наследование и передача резистентности.
- Лекарственная устойчивость и «госпитальные штаммы».
- Индукция устойчивости.
- Поиск новых антибиотиков.
- Проблемы разработки новых антибиотиков.
- Антибиотики и сельское хозяйство.
- В чем опасность антибиотиков в продуктах питания.
- Домашние антисептики.
- Бактериоцины.
- Фитонциды.
- Бактериофаги.

9.7. Пробиотики и препараты с живыми бактериями. Состав, механизмы, требования.

- Пробиотики. Определения, классификация.
- Преимущества и недостатки пробиотиков.
- Доказанная эффективность пробиотиков.
- Эубиотики.
- Лактобациллы.
- Бифидобактерии.
- Escherichie coli.
- Самоэлиминирующиеся компоненты.
- Сенная палочка.
- Сахаромицеты.
- Синбиотики и симбиотики.
- Препараты нового поколения – фармабиотики.
- «Лекарственные формы» пробиотиков.
- Выбор пробиотических препаратов.
- Пробиотики в повседневной жизни.
- Кефир и «молочный гриб».
- Йогурты.
- Кисломолочные продукты.
- Ферментация.
- Квашения vs маринады.
- Вопросы выбора и способы приготовления.

9.8. Пробиотики и препараты не содержащие живые бактерии.

- Определение и классификация.
- Механизмы действия и функции.
- Преимущества и недостатки пребиотиков.
- Виды пребиотиков.
- Резистентные крахмалы.
- Сахара.
- Полифенолы.
- Стимуляция роста.
- Препараты нового поколения – метабиотики.
- Выбор пребиотических препаратов.
- Пребиотики в повседневной жизни.
- Пребиотические компоненты в продуктах питания.
- Способ приготовления и пребиотическая ценность.
- Специальные методы коррекции КМ – трансплантация.
- Метод и его вариации.
- Применение в клинике.
- Экспериментальный метод лечения.
- Перспективы развития.

9.9. Энтеротипы. Особенности питания и здоровья.

- Энтеротип – что это.
- Тип – бактериоиды.
- Особенности. Выгоды. Недостатки.
- Диета бактериоидов.

- Тип – руминококки.
- Особенности. Выгоды. Недостатки.
- Диета Руминококков.
- Тип - превотелла.
- Особенности. Выгоды. Недостатки.
- Диета превотеллы.

9.10. Диетотерапия.

- Оценка системы питания.
- Оценка разнообразия.
- Еда глазами бактерий.
- Читаем этикетку.
- Какой продукт предпочесть – критерии выбора.
- Определение типа продукта.
- Повышение разнообразия.
- Составление блюд.

9.11. Диагностика состояния кишечной микробиоты.

- Методы исследования микробиоты тонкой кишки, преимущества и недостатки, интерпретация результатов.
- Методы исследования микробиоты толстой кишки, современные методы диагностики, преимущества и недостатки, интерпретация результатов.

9.12. Методы коррекции микробиоты.

- Компетенции врача и специалиста по гармонизации кишечного микробиома.
- Методы диетической коррекции.
- Коррекция микробиома пребиотиками.
- Пробиотики и симбиотики в гармонизации кишечного микробиома.

9.13. Практическое занятие. Разбор кейсов.

- Отработка полученных навыков.
- Разбор кейсов.

МОДУЛЬ 10. РАЗРАБОТКА ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОГО РАЦИОНА КРАСОТЫ.

10.1. Структура и типы кожи.

- Строение кожи.
- Функции кожи.
- Типы кожи.
- Определение типа кожи.
- Натуральный увлажняющий фактор.

10.2. Корреляция патологических состояний и заболеваний с ухудшением внешнего вида. Часть 1.

- Гирсутизм.

- Дерматологические проявления инсулинорезистентности.
- Кожные заболевания, связанные с патологией ЖКТ.
- Целиакия. Безглютеновая диета.
- Вегетарианство.
- Патология ногтей.

10.3. Корреляция патологических состояний и заболеваний с ухудшением внешнего вида. Часть 2.

- Псориаз.
- Каротинодермия.
- Синдром Жильбера.
- Розацеа.
- Синяки под глазами.
- Целлюлит.

10.4. Отечный синдром. Причины, диагностика, тактика.

- Отечный синдром: общая характеристика.
- Распространенные причины отеков.

10.5. Питание и здоровье волос. Часть 1.

- Структура и химический состав волос.
- Сальные железы.
- Причины выпадения волос.
- Роль белка и отдельных аминокислот в здоровье волос.
- Роль отдельных микронутриентов в здоровье волос.
- Распространенные проблемы с волосами и кожей головы.

10.6. Питание и здоровье волос. Часть 2.

- Стадии развития волос.
- Нарушения гормонального фона и выпадение волос.
- Микроэлементы для роста волос.
- Депигментация волос.

10.7. Микробиом кожи. Питание для здоровой и красивой кожи.

- Питание «микробиом».
- Функции микробиома кожи.
- Проблемы кожи и микробиом.
- Чем похожи кишечник и кожа.
- Диета. Гликоалкалоиды. Катехины. Ликопин. Проламин.
-

10.8. AGE-КПГ и преждевременное старение.

- Реакция Майара.
- Конечные продукты гликации.
- Коллагеновая теория старения.
- Снижение КПГ в рационе. Общие правила.
- Экстракт розмарина. Карнозин.
- Советы по снижению AGE.

- Сон. Пример антивозрастного меню.

10.9. Алгоритмы работы с клиентами в возрасте от 18 до 44 лет.

- Акне.
- Экзема.
- Безопасность маникюра и педикюра.
- Солнечные ожоги. Профилактика онкологических заболеваний кожи.
- Профилактика кожных инфекций.
- Особенности кожи в подростковом возрасте. От 20 до 30 лет. От 30 до 40 лет.

10.10. Алгоритмы работы с клиентами в возрасте 45+.

- Теории старения.
- Менопауза. Симптомы менопаузы.
- Прибавка массы тела.
- Физическая активность.
- Потребление белка.
- Здоровье костей.
- Приливы и нарушения сна. Генитоуринарный синдром.
- Лабораторные исследования.

10.11. Практическое занятие. Разбор кейсов.

- Консультация нутрициолога.
- Атопический дерматит.
- Ожирение.
- Акне.

МОДУЛЬ 11. УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ СНА.

11.1. Основы сомнологии.

- Термины и определения.
- История сомнологии.
- Новые подходы к исследованию сна.
- Виды калькуляторов сна.
- Научные подтверждения эффективности.
- Практическое применение калькулятора сна, интерпретация и оценка рисков.
- Электронные устройства оценки качества сна.

11.2. Цикл «сон-бодрствование».

- Циркадные ритмы. Понятия и определения.
- Хронобиология и хрономедицина.
- Гены и циркадный ритм.
- Цикл «сон-бодрствование». Фазы сна.
- Мелатонин. Гормональная регуляция во время сна.
- Человек-ориентированное освещение.

11.3. Питание и сон.

- Принципы питания, благоприятно влияющие на сон.
- Вредные привычки и качество сна.
- Физическая активность и сон.

11.4 Нарушения сна.

- Классификация нарушений сна.
- Диагностика и причины возникновения самых распространенных нарушений сна.
- Инсомнии, связанные с деторождением и уходом за ребенком.
- Синдром гиперактивного мочевого пузыря и хронической тазовой боли, сопровождающийся ночным недержанием мочи.
- Джет-лаг, сменная и ночная работа.

11.5. Гигиена сна.

- Гигиена спального места.
- Окружающее пространство.
- Труд и отдых.
- Подготовка ко сну. Ритуалы и практики.

11.6. Стресс и сон.

- Утомление. Определения и классификация.
- Стресс. Депрессия. Тревожные расстройства.
- Способы работы с людьми и коррекция состояния при данных нарушениях.

11.7. Сновидения.

- Онейрология.
- История изучения сновидений.
- Сон и когнитивные функции.
- Сон и память.
- Когнитивные искажения.

11.8. Сон и восстановление.

- Функциональные резервы организма.
- Восстановительные практики для сна.
- Репродуктивное здоровье и сон.

11.9. Практическое занятие. Профилактические протоколы.

- Факторы риска. Классификация.
- Классификация нарушений сна по группам риска.
- Алгоритм работы с каждой группой.
- Методики работы для специалиста по сну в зависимости от уровня сложности кейса.
- Взаимодействие специалиста с профильными врачами.

МОДУЛЬ 12. ПРАКТИКА. ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ, ЭТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ НУТРИЦИОЛОГА И HEALTH COACH

12.1. Этические аспекты работы health coach. Конструктивное взаимодействие специалиста с врачом. Часть 1.

- Кодекс этики выпускника АСИЗ.
- Что health coach делать не уполномочен?
- Перечень состояний, которые относятся к компетенции health coach.
- Алгоритм принятия решений.
- Обучение подопечного грамотной работе с врачом по методу ПСПД (Подготовьтесь-Спросите-Повторите-Действуйте).

12.2. Конструктивное взаимодействие специалиста с врачом. Часть 2.

- Некоторые острые состояния и симптомы, требующие срочного обращения к врачу.
- Алгоритм взаимодействия health coach с врачом по хроническим состояниям и заболеваниям подопечного.
- Алгоритм работы health coach с врачом по функциональным состояниям.

12.3. Этапы работы с клиентом. Коучинг соглашение.

- Этапы работы с клиентом.
- Установление контакта.
- Установление стратегической цели.
- Определение наличия проблемы и ее анализ.
- Стратегия решения проблемы.
- Нужно ли заключать договор.
- Коучинг соглашение.

12.4. Расспрос клиента.

- Главные и второстепенные жалобы.
- Расспрос об общем самочувствии.
- Расспрос по органам и системам.
- Анамнез жизни.

12.5. Структура проведения типовой консультации. Часть 1.

- Подготовка в первой сессии.
- Проведение первой сессии.
- Подготовка ко второй сессии.
- Проведение второй сессии.

12.6. Структура проведения типовой консультации. Часть 2.

- Подготовка к третьей сессии.
- Проведение третьей сессии.
- Подготовка к четвертой сессии.
- Проведение четвертой сессии.
- Подготовка к пятой сессии.
- Проведение пятой сессии.
- Подведение итогов.

12.7. Как выполнить самопроверку?

- Самоконтроль по чек-листу.
- Стандартизация работы.

12.8. Практическое занятие. Разбор кейсов.

- Отработка полученных знаний и навыков на примере кейсов клиентов.

12.9. Юридические аспекты работы health coach.

- Правовая основа института коучинга в России.
- Понятие коучинга. Подходы.
- Субъекты социально-правового института, потребность правового регулирования.
- Некоммерческая организация Ассоциация русскоязычных коучей (АРК).
- Внешняя структура работы специалиста.
- План для начала работы (внутренняя структура работы).
- Вопросы страхования ответственности.
- Профессионализм в общении с клиентом, ценообразование, решение налоговых вопросов.
- Чек-лист для грамотного составления договора с клиентом.
- Практика регулирования договорных отношений с коучем.
- Проект профессионального стандарта «Коуч».
- Принципы построения программ обучения в АСИЗ.
- Результаты обучения, права, обязанности, ответственность.

12.10. Формирование практических навыков работы с программным обеспечением РИА Эйдж (оценка биологического возраста и рисков возникновения хронических заболеваний).

- Биологический возраст – индивидуальный профиль факторов риска развития заболеваний.
- Программный комплекс РИА Эйдж – удобный инструмент в работе специалиста по управлению здоровьем и благополучием (специалист по УЗБ).
- Возможности программы РИА Эйдж.

- Пример персонального отчета.
- Алгоритм работы специалиста по УЗБ с клиентами с разными уровнями рисков.

12.11. Формирование практических навыков работы с программным обеспечением специалиста по питанию.

- Врач-диетолог и нутрициолог.
- Схема работы нутрициолога.
- Функционал ПО Индивидуальная диета 5.0 для работы нутрициолога.

12.12. Формирование практических навыков работы с программным обеспечением по оценке уровня витаминов и микроэлементов в организме.

- Знакомство с возможностями программы HeRo.
- Алгоритм работы с клиентом.
- Лабораторная диагностика.
- Базовые корректировки рациона и пищевых привычек.
- Разбор кейсов.

5. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

При проведении итоговой аттестации в конце каждого модуля обучения слушателям предлагаются проверочные задания в виде теста, а так же в виде итоговых практических заданий в конце каждого модуля.

Итоговый навык выпускающегося должен подтверждаться успешным прохождением экзаменационных тестов по итогам каждого модуля настоящей программы, итогового структурированного практического задания по итогам каждого модуля настоящей программы (итоговый экзаменационный кейс), если оно предусмотрено, и способностью поддержания у клиента длительной мотивации на формирование здоровьесберегающих привычек, консультирования на практике и ведения клиента с целью изменения поведения и культуры здоровья.

Успешное решение данных тестов и практических заданий предполагает полное усвоение всех разделов курса и развитие достаточного уровня компетенции, необходимого для применения полученных знаний, умений и навыков.

По итогам обучения слушателям выдаются электронные сертификаты о прохождении каждого конкретного модуля, а также диплом о профессиональной переподготовке.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

6.1. Учебно-методическое обеспечение программы «Нутрициолог».

Виды занятий:

- лекционные занятия (219 часов)
- семинарские занятия (56 часов)

- практические занятия (41 часов)
- самоподготовка (605 часов)
- итоговая аттестация (77 часов)

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- ✓ прием актуализации субъективного опыта спикера (ведущего вебинар),
- ✓ метод беседы,
- ✓ метод диалога и полилога,
- ✓ методы диагностики и самодиагностики,
- ✓ самостоятельная работа (кейсы, домашние задания и т.п.),
- ✓ приемы создания ситуации комплексного и индивидуального выбора,
- ✓ учебный чат с преподавателем на протяжении всего модуля (по 15 минут в день 5 дней в неделю).

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 всех проведенных на курсе вебинаров, дополнительных материалов по проведенным лекциям, авторские профессиональные программы и т.п.);
- информационный портал <https://ahip.ru/> (информационная веб-страница);
- записи всех вебинаров (видеоматериалы курса).

Формы подведения итогов:

- проверочные задания в виде итогового теста в конце каждого модуля настоящей программы;
- проверочные структурированные практические задания (итоговые экзаменационные кейсы) в конце ряда модулей настоящей программы.

1. Айламазьян, А. М.: Учебное пособие для студентов факультетов психологии высших учебных заведений по направлению 521000. — «Психология». — М.: Учебно-методический коллектор «ПСИХОЛОГИЯ», 2000. — 480 с.
2. Александрова, Е. В., Шкода, А. С., Юрченко, Д. Н., Левіч, С. В. Биохимические основы витаминологии // Запорожье, 2015. — С. 129.
3. Аналитический вестник № 41. Обеспечение продовольственной безопасности Российской Федерации.
4. Анатомия человека. В двух томах. Т. 1 / Под ред. М. Р. Сапина. — 5-е издание, перераб. и доп. — М.: Медицина, 2001. — 640 с.
5. Арушанян, Э. Б., Бейер, Э. В. Адаптогены растительного происхождения.
6. Аткинс, Роберт С. Биодобавки. Природная альтернатива лекарствам.
7. БАД: больше “за”, чем “против”. Фармацевтический вестник, №37 (236).
8. Барановский, А. Ю. Рациональное питание пожилого человека. // «Практическая диетология». — № 3 (11).
9. Батырев, М., Манн, И., Турусина, А. Согласовано! Как повысить доходы компании, подружив продажи и маркетинг. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. — 176 с.
10. Беквит, Г. Продавая незримое: Руководство по современному маркетингу услуг. — М.: Альпина Паблишер, 2011. — 224 с.
11. Белашов, А. Л. "Жизни" для жизни в мегаполисе.
12. Биологическая безопасность сырья и продуктов питания. Потенциально опасные вещества биологического происхождения. Учебное пособие Т. Е. Буровой.
13. Богачев, В. Ю. Биофлавоноиды и их значение в ангиологии.
14. Болдырев, А. А. Окислительный стресс и мозг.
15. Васильева, О. С., Филатов, Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 352 с.
16. Водяницкий, Ю. Н., Ладонин, Д. В., Савичев, А. Т. Загрязнение почв тяжелыми металлами.
17. Лужников, Е. А. Клиническая токсикология.
18. ВОЗ. Руководство по потреблению натрия для взрослых и детей.
19. ВОЗ. Руководство по потреблению сахаров взрослыми и детьми.
20. Гинекология: учебное пособие. — 3-е изд., стереотипное/ Л. Н. Василевская, В. И. Грищенко. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2002 г.
21. Голиков, С. Н. Неотложная помощь при острых отравлениях (справочник по токсикологии).
22. Дабахов, М. В., Дабахова, Е. В., Титова, В. И. Тяжелые металлы - Экотоксикология и проблемы нормирования.
23. Дадали, В. А. Академики о БАД. Статья.
24. Даников Николай. Целебный витамин D.
25. Диетология. / Под ред. А. Ю. Барановского, 5-е изд. — СПб.: Питер, 2017.
26. Жировая ткань как эндокринный орган, статья «Ожирение и метаболизм», 2006 г.
27. Здоровое питание. Роль БАД. / Под ред. В. А. Тутельян, Г. Г. Онищенко, К. Г. Гуревич. — ГЭОТАР-Медиа, 2020.
28. Илларионова, Е. А., Сыроватский, И. П. Химико-токсикологический анализ тяжелых металлов.
29. Искандирова, А. С., Малыгин, В. Л., Пахтусова, Е. Е., Меркурьева, Ю. А., Грушевская, А. А. — Использование телесно-ориентированной психотерапии в наркологии — Учебное пособие для студентов факультета клинической психологии — М.: МГМСУ, 2013.

30. Исследование россиян по получению различных витаминов.
31. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях / Шэрон Мельник; пер. с англ. Светланы Чиргинец. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
32. Камалетдинова, З. Ф., Антонова, Н. В. Когнитивно-поведенческий подход в психологическом консультировании. — М.: Изд-во СГУ, 2010.
33. Каплунов, Д. Контент, маркетинг и рок-н-ролл. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 384 с.
34. Карбышев, М. С., Абдуллаев, Ш. П. Биохимия оксидативного стресса.
35. Келина, Н. Ю., Безручко, Н. В. Токсикология в таблицах и схемах.
36. Клиническая эндокринология: краткий курс: учебно-методическое пособие. — 2-е изд., стереотип. / В. В. Скворцов, А. В. Тумаренко. — Санкт-Петербург: СпецЛит, 2016 г.
37. Клинические рекомендации по диагностике и лечению тиреотоксикоза с диффузным зобом, Российская ассоциация эндокринологов, 2014 г.
38. Клинические рекомендации по остеопорозу, 2016 г.
39. Клинические рекомендации Дефицит витамина Д у взрослых: диагностика, лечение и профилактика, Российская ассоциация эндокринологов, 2015 г.
40. Клинические рекомендации по сахарному диабету 1 типа, 2019 г.
41. Клинические рекомендации по сахарному диабету 2 типа, 2019 г.
42. Коденцова, В. М. Национальная программа по оптимизации обеспеченности детского населения витаминами и минералами. // Союз педиатров России [и др.]. — М.: ПедиатрЪ, 2017.
43. Конев, Ю. В., Ли, Е. Д., Кузнецов, О. О., Трубникова, И. А. Особенности питания в пожилом и старческом возрасте. Регулярные выпуски «РМЖ». — №2 от 05.02.2009. — С. 145.
44. Кузубова, Л.И. Токсиканты в пищевых продуктах. Аналитический обзор.
45. Курляндский, Б. А., Филов, В. А. Общая токсикология.
46. Лифляндский Владислав. Витамины и минералы.
47. Меркола, Джозеф. Клетка на диете.
48. Метаболические и патофизиологические нарушения при длительном голодании человека, Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. — 2018. — № 2.
49. Москалев А. Кишечник долгожителя.
50. Национальные клинические рекомендации по лечению морбидного ожирения у взрослых. 3-ий пересмотр.
51. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации.
52. Нутрициология и клиническая диетология. Национальное руководство. / Под ред. В. А. Тутельяна, Д. Б. Никитюка – ГЭОТАР-Медиа, 2020.
53. Ордянец, И. М. Заменямы ли незаменимые жирные кислоты.
54. Особенности строения и функционирования жировой ткани в норме и при развитии ожирения, ученые записки СпбГМУ им. акад. И. П. Павлова, т. XIX, №03, 2012 г.
55. Периодическое издание Международной научно-практической конференции «Новая наука: опыт, традиции, инновации».
56. Перлмуттер, Д. Здоровый мозг.
57. Питер Гетше «Здоровье без побочных эффектов.
58. Пронченко, Вандышев: Растения - источники лекарств и БАД. Учебное пособие.
59. Путилина, В. С., Галицкая, И. В., Юганова, Т. И. Сорбционные процессы при загрязнении подземных вод тяжелыми металлами и радиоактивными элементами. Свинец.
60. Раевская, О. А. Всё включено. Нутрициология и репродуктивное здоровье.

61. Рацион питания населения. Статистический сборник 2016 г.
62. Роева, Н. Н. Безопасность продовольственного сырья и продуктов питания. Учебно-практическое пособие.
63. Роль БАД в современном обществе. Теория и практика общественного развития (2014, № 1).
64. Российский медицинский журнал. Гельминтозы человека.
65. Руководство по обеспечению качества питьевой воды. 3-е издание ВОЗ.
66. Руководство по обеспечению качества питьевой воды. 4-е издание ВОЗ. На английском языке.
67. Руководство по питанию (в части употребления клетчатки) Американского Департамента здравоохранения.
68. Спортивная эндокринология: учебное пособие / А. В. Речкалов, О. Л. Пшеничникова. - Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2007 г.
69. Стресс и патология: методическая разработка для студентов лечебного и педиатрического факультетов / под ред. проф. Г. В. Порядина. – М.: РГМУ, 2009 г.
70. Тарасов, А. В., Смирнова, Т. В. Основы токсикологии.
71. Тимин, О. А. Биохимия печени.
72. Токмалаев, А. К. Клиническая паразитология протозоозы и гельминтозы.
73. Токсикология. Фосфорорганические пестициды и их определение в продукции животноводства.
74. Физиология эндокринной системы: учебное пособие / под ред. Н. П. Ерофеева. — СПб. : СпецЛит, 2013 г.
75. Хоббс Кристофер, Хаас Элсон. Витамины для чайников.
76. Шумлинский, Э. Его величество глутатион.
77. Эндокринология, 2-е изд., перераб. и доп./ под ред. И. И. Дедова, 2013 г.
78. The Dietary Guidelines for Americans 2015-2020 г. (статья)
79. Vitamin C for Colds Shows Limited Benefit: Meta-Analysis.
80. Vitamin and Mineral Supplement Fact Sheets.