

Общество с ограниченной ответственностью
МИП «Новая Ремедика»

Общеобразовательная программа
**«Эксперт в подборе витаминов и
микроэлементов»**



г. Москва, 2025

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Целью данной программы для субъектов образования является подготовка консультантов и специалистов в области подбора витаминов и микроэлементов, направленная на приобретение теоретических фундаментальных знаний в области биологически активных добавок, а также практических навыков в индивидуальном подборе их клиентам с различным исходным соматическим фоном.

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.

- Разбираться в физиологии действия БАД.
- Определять дефицит тех или иных витаминов и минералов у клиентов.
- Уметь подбирать БАД и четкую дозировку, как для детей, так и для взрослых.
- Оценивать состояние клиента во время приема витаминов и микроэлементов.
- Правильно корректировать рацион клиента, придерживаясь здорового и сбалансированного питания.
- Осуществлять лабораторный контроль над уровнем витаминов и микроэлементов.
- Уметь грамотно подобрать качественный источник БАД.
- Уметь правильно комбинировать БАДы.
- Знать симптомы передозировки и возможного токсического воздействия БАД, а также меры по предотвращению возникновения данного состояния.
- Использовать в процессе своей работы научно обоснованные и практически применимые знания.
- Оценивать факторы риска развития нарушений той или иной системы организма и при необходимости направлять к врачам на комплексное обследование.
- Оценивать результаты общего анализа крови, мочи, анализа кала на скрытую кровь, биохимического анализа крови.
- Оценивать углеводный, белковый и жировой обмен человека.
- Оценивать результаты лабораторных и инструментальных методов исследования при сопутствующей соматической патологии у клиента.

3. СПИКЕРЫ 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.

Малоедова Евгения

- Практикующий врач-терапевт, кардиолог, диетолог.
- Член Российского научного медицинского общества терапевтов и Европейского общества терапевтов.
- Нутрициолог, член Национального общества нутрициологии и укрепления здоровья

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

4.1. Учебный план программы «Эксперт в подборе витаминов и микроэлементов».

Минимальные требования к слушателям – среднее профессиональное образование.

Категория слушателей – программа предназначена для фитнес-тренеров, нутрициологов, врачей-диетологов, спортивных врачей, педиатров и т.п.

Срок обучения – **150 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.

№ п/п	Темы / Разделы	Всего часов	Лекция	Семинар	Практика	Само-подготовка	Аттестация
1.	Модуль 1.	78	18	6	4	44	6
2.	Модуль 2.	72	16	6	4	40	6
	ИТОГО по курсу	150	34	12	8	84	12

4.2. Учебно-тематический план программы «Эксперт в подборе витаминов и микроэлементов»

№	Тема	Формат	Часы
МОДУЛЬ 1. Теоретические основы нутрицевтики и парафармацевтики. Современные подходы к назначению, дозированию и контролю их действия.			
1.1	Общие вопросы о биологически активных добавках.	Лекция	2
1.2	Жирорастворимые витамины.	Лекция	2
1.3	Водорастворимые витамины. Часть 1.	Лекция	2
1.4	Водорастворимые витамины. Часть 2.	Лекция	2
1.5	Минералы, часть 1: кальций, магний, фосфор.	Лекция	2
1.6	Минералы, часть 2: железо, цинк, йод, селен.	Лекция	2
1.7	Минералы, часть 3: хром, медь, марганец, молибден, бор, ванадий.	Лекция	2
1.8	Популярные БАД: омега НЖК, хлорелла, спирулина, фитонутриенты, ферменты.	Лекция	2
1.9	Особенности подбора БАД у людей из «групп риска»: беременные, перименопауза, худеющие, спортсмены.	Лекция	2
1.10	Практическое занятие. Разбор кейсов, подбор БАД.	Практика	2
1.11	Практическое занятие. Разбор кейсов.	Практика	2
1.12	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 2. Подбор БАД для условно-здоровых людей и лиц с распространенными хроническими заболеваниями.			
2.1	Основные диагностические методы в определении микронутриентного статуса.	Лекция	2
2.2	Распространенные причины нарушений микронутриентного статуса у условно здоровых людей и способы их коррекции.	Лекция	2
2.3	Физиологические состояния, обуславливающие повышенную потребность в микронутриентах.	Лекция	2
2.4	Роль отдельных микронутриентов в первичной и вторичной профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.	Лекция	2
2.5	Роль отдельных микронутриентов в первичной и вторичной профилактике неврологических заболеваний.	Лекция	2
2.6	Роль отдельных микронутриентов в первичной и вторичной профилактике эндокринных заболеваний.	Лекция	2
2.7	Роль отдельных микронутриентов в первичной и вторичной профилактике остеопороза, саркопении, саркоостеопороза и мальнутриции.	Лекция	2
2.8	Роль отдельных микронутриентов в первичной и вторичной профилактике ОРИ, в том числе инфекции COVID-19.	Лекция	2
2.9	Практическое занятие. Работа в программном обеспечении «HeRo».	Практика	2
2.10	Практическое занятие. Разбор кейсов.	Практика	2
2.11	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 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НУТРИЦЕВТИКИ И ПАРАФАРМАЦЕВТИКИ. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К НАЗНАЧЕНИЮ, ДОЗИРОВАНИЮ И КОНТРОЛЮ ИХ ДЕЙСТВИЯ.

1.1. 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.

1.2. 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.

1.3. Водорастворимые витамины, часть 1.

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

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

1.5. 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

1.6. 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

1.7. 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

1.8. 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

1.9. 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).

1.10. 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.

1.11. Практическое занятие. Разбор кейсов.

- Отработка полученных навыков.
- Разбор кейсов.

МОДУЛЬ 2. ПОДБОР БАД ДЛЯ УСЛОВНО ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ И ЛИЦ С РАСПРОСТРАНЕННЫМИ ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

2.1. 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.

2.2. 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.

2.3. 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.

2.4 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.

2.5. 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.

2.6. 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.

2.7. 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.

2.8. 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.
-

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

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

2.10. Практическое занятие. Разбор кейсов.

- Отработка полученных навыков.
- Разбор кейсов.

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 выдаются электронные сертификаты о прохождении каждого конкретного модуля, а также диплом о повышении квалификации.

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

7.1. Учебно-методическое обеспечение программы «Эксперт в подборе витаминов и микроэлементов»

Форма занятий:

- ✓ лекционное занятие (34 часов)
- ✓ семинарские занятия (12 часов)
- ✓ практические занятия (8 часа)
- ✓ самоподготовка (84 часов)
- ✓ итоговая аттестация (12 часов)

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- ✓ приём актуализации субъективного опыта спикера (ведущего вебинар)
- ✓ метод беседы
- ✓ метод диалога и полилога
- ✓ методы диагностики и самодиагностики
- ✓ самостоятельная работа (кейсы, домашние задания и т.п.)
- ✓ приёмы 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 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. The Dietary Guidelines for Americans 2015-2020 г (статья)
2. Исследование россиян по получению различных витаминов
3. Рацион питания населения. Статистический сборник 2016г.
4. Vitamin C for Colds Shows Limited Benefit: Meta-Analysis
5. Vitamin and Mineral Supplement Fact Sheets
6. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации
7. Питер Гётше «Здоровье без побочных эффектов»
8. Пронченко, Вандышев: Растения - источники лекарств и БАД. Учебное пособие
9. Меркола Джозеф «Клетка на диете»
10. Аткинс Роберт С.Биодобавки. Природная альтернатива лекарствам
11. Э.Б. Арушанян, Э.В. Бейер «Адаптогены растительного происхождения»
12. Академики о БАД. Дадали Владимир Абдулаевич. Статья
13. БАД: больше “за”, чем “против”. Фармацевтический вестник, №37 (236)
14. Роль БАД в современном обществе. Теория и практика общественного развития (2014, № 1)
15. Кристофер Хоббс, Элсон Хаас «Витамины для чайников»
16. Николай Даников «Целебный витамин D»
17. Владислав Лифляндский «Витамины и минералы»
18. Диетология под редакцией Барановского А.Ю
19. Д.Перлмуттер «Здоровый мозг»
20. Кишечник долгожителя. Москалев А.
21. Заменяемы ли незаменимые жирные кислоты. И.М. Ордиянц
22. Всё включено. Нутрициология и репродуктивное здоровье. О.А. Раевская
23. Под ред. А. Ю. Барановского Д., Диетология. 5-е изд.. — СПб.: Питер, 2017
24. Под ред. В.А. Тутельяна, Д.Б. Никитюка - Нутрициология и клиническая диетология. Национальное руководство – ГЭОТАР-Медиа, 2020
25. В. А. Тутельян, Г. Г. Онищенко, К. Г. Гуревич – Здоровое питание. Роль БАД.- ГЭОТАР-Медиа, 2020
26. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации
27. Vitamin and Mineral Supplement Fact Sheets