

Общество с ограниченной ответственностью
МИП «Новая Ремедика»

**Общеобразовательная программа
«Специалист по разработке
персонализированного рациона красоты (Beauty
Nutrition Advisor)»**



АСИЗ

г. Москва, 2025

1. Цели и задачи реализации программы.

Цель данной программы для субъектов образования состоит в подготовке специалистов по разработке персонализированного рациона красоты, которая включает подготовку по приобретению навыков для оценки состояния кожи, волос, ногтей клиента, выявления причин, приведших к изменениям, и разработке конкретной программы по улучшению внешнего вида клиента.

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 обучения учащиеся приобретают следующие знания и умения:

- осознавать механизмы воздействия разных продуктов питания на процессы старения, внешний вид человека;
- знать, какие группы продуктов и способы приготовления ведут к преждевременному старению и непривлекательному внешнему виду;
- понимать взаимосвязи между состоянием тех или иных систем организма и внешним видом;
- знать состояния и заболевания, которые сопровождаются ухудшением внешнего вида;
- знать ключевые макро- и микронутриенты для построения рациона красоты;
- осознавать границы своих полномочий и не переходить их;
- уметь выстраивать эффективное взаимодействие с врачами и другими специалистами (массажистами, фитнес-тренерами, визажистами, стилистами, парикмахерами, дизайнерами и др.);
- опираться в работе с клиентом на исключительно научно обоснованные подходы.

Во время обучения учащиеся приобретают следующие практические навыки:

- собирать анамнез клиента и оценивать индивидуальные факторы риска преждевременного старения и ухудшения внешнего вида;
- оценивать фактический рацион питания на наличие/отсутствие достаточного объема макро- и микронутриентов, обуславливающих внешнюю привлекательность;
- оценивать фактический рацион питания на наличие/отсутствие нутриентов,

способствующих преждевременному старению и ухудшению внешнего вида;

- разрабатывать персонализированный рацион красоты для клиентов разных возрастных групп;
- при необходимости подбирать индивидуальную нутрицевтическую поддержку в дополнение к персонализированному рациону красоты;
- повышать осведомленность клиента о влиянии его рациона питания на скорость и степень возрастных изменений состояния кожи, волос, ногтей;
- использовать комплексный подход – мотивировать клиента модифицировать другие факторы образа жизни, влияющие на внешний вид, – качество сна, уровень физической активности, наличие/отсутствие вредных привычек, умение управлять эмоциями и др.

3. Содержание программы.

3.1. Учебный план программы «Специалист по разработке персонализированного рациона красоты (Beauty Nutrition Advisor)».

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) – 62 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 в режиме онлайн для проверки их преподавателями.

3.2. Учебно-тематический план программы «Специалист по разработке персонализированного рациона красоты (Beauty Nutrition Advisor)».

№	Тема	Формат	Часы
1.1	Структура и типы кожи.	Лекция	2
1.2	Корреляция патологических состояний и заболеваний с ухудшением внешнего вида. Часть 1.	Лекция	2
1.3	Корреляция патологических состояний и заболеваний с ухудшением внешнего вида. Часть 1.	Лекция	2
1.4	Отечный синдром. Причины, диагностика, тактика.	Лекция	2
1.5	Питание и здоровье волос. Часть 1.	Лекция	2
1.6	Питание и здоровье волос. Часть 2.	Лекция	2
1.7	Микробиом кожи. Питание для здоровой и красивой кожи.	Лекция	2
1.8	AGE-КПГ и преждевременное старение.	Лекция	2
1.9	Алгоритмы работы с клиентами в возрасте от 18 до 44 лет.	Лекция	2
1.10	Алгоритмы работы с клиентами в возрасте 45+.	Лекция	2
1.11	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

4. Учебная программа «Специалист по разработке персонализированного рациона красоты (Beauty Nutrition Advisor)».

1.1. Структура и типы кожи.

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

1.2. 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.

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

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

1.4. Отечный синдром. Причины, диагностика, тактика.

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

1.5. 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.

1.6. Питание и здоровье волос. Часть 2.

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

1.7. 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.

1.8. 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.

1.9. 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.

1.10. 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.

1.11. Практическое занятие. Разбор кейсов.

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

5. 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 электронный сертификат об успешном прохождении курса.

6. Условия реализации программы.

6.1. Учебно-методическое обеспечение программы «Специалист по разработке персонализированного рациона красоты (Beauty Nutrition Advisor)».

Виды занятий:

- Лекционное занятие (20 часов)
- Практические занятия (2 часов)
- Самоподготовка (35 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.

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.

Дидактический материал

1. Попова, А. Ю., Тутельян, В. А., Никитюк, Д. Б. О новых (2021) Нормах физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. // Вопросы питания. – 2021. – Том 90, №4. – С. 6-19.
2. Хлынов, И. Б., Лейдерман, И. Н., Чикунова, М. В., Лисовская, Т. В. Белково-энергетический дефицит у больных циррозом печени: современные аспекты диагностики и лечения. – СПб. – 2013. – с. 68.
3. Глобальные практические рекомендации Всемирной Гастроэнтерологической Организации. Целиакия. Июль 2016 г.
4. Барановский, А. Ю. Диетология. – 5-е изд. Руководство, Питер, 2021 г.
5. Дерматовенерология. Национальное руководство. Краткое издание / под ред. Ю. С. Бутова, Ю. К. Скрипкина, О. Л. Иванова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – С. 896.
6. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025.
7. Nutritional Management of Food Allergy. September 2013.
8. World Health Organization & United Nations Population Fund. Women, ageing and health: a framework for action: focus on gender. // World Health Organization. – 2007.
9. Псориаз. Современные представления о дерматозе: руководство для врачей / В. Р. Хайрутдинов, А. В. Самцов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. – С. 260.
10. Акне: Ф. Уильям Дэнби: перевод с английского под редакцией В. И. Альбановой. Издательство: ГЭОТАР-Медиа. 2020. – С. 446.
11. Аравийская, Е. Р., Соколовский, Е. В. Барьерные свойства кожи и базовый уход: инновации в теории и практике. // «Вестник дерматологии и венерологии». – 2010.
12. Advanced Skin Analysis. Диагностика кожи в практике косметолога и дерматолога. Барретт-Хилл Ф. // Издательский дом «Косметика & Медицина». – 2020. – С. 240.
13. Алопеции. Диагностика и лечение. Под ред. Пьера Боханна, Эрика Боханна, пер. с англ. под ред. А. Г. Гаджигоревой. М.: ГЭОТАР-Медиа. – 2020.
14. Секреты здоровья волос. Дженнифер Марш, Джон Грей, Антонелла Тости; перевод с англ. под ред. А. Г. Гаджигоревой. – М.: ГЭОТАР-Медиа. – 2018. – С. 159.
15. Журнал «Вопросы диетологии».
16. Журнал «Практическая диетология».