

Общеобразовательная программа
«Сам себе нутрициолог»



АСИЗ

г. Москва, 2025

1. Цели и задачи реализации программы.

Целью данной программы для субъектов образования является получение знаний для нормализации своего веса без откатов, срывов и постоянного жесткого контроля питания.

Задачи:

1. Изучение современных инновационных подходов в сфере управления персональным здоровьем.
2. Внедрение данных подходов в жизнь.

2. Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения. Проектируемые результаты обучения.

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

- Осознанный подход к питанию без откатов, срывов и постоянных весовых качелей.
- Составление рациона питания без вреда для здоровья.

3. Содержание программы.

3.1. Учебный план программы «Сам себе нутрициолог».

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 – 18 академических часов, включая все виды дистанционной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Форма реализации программы - заочная, дистанционная. Программа реализуется посредством освоения материалов, размещенных онлайн.

3.2. Учебно – тематический план программы «Сам себе нутрициолог».

№	Тема	Формат	Часы
1.1	Почему при современном образе жизни поправиться гораздо легче, чем похудеть. Природа и механизмы развития избыточной массы тела	Лекция	1
1.2	Современные подходы к коррекции избыточной массы тела	Лекция	2
1.3	Приемы, подходы и правила, необходимые для коррекции избыточного веса	Лекция	1
1.4	Оптимальная двигательная активность и коррекции психоэмоционального состояния при снижении избыточной массы тела	Лекция	2
1.5	Частные случаи в коррекции избыточной массы тела	Лекция	1
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю.		1
	Лекция		7
	Самоподготовка		10
	Всего:		18

4. Учебная программа «Сам себе нутрициолог».

1.1. Почему при современном образе жизни поправиться гораздо легче, чем похудеть. Природа и механизмы развития избыточной массы тела.

- Эволюционная модель развития ожирения.
- Природа склонности к полноте.
- Двухэтапная модель развития ожирения. Механизм развития метаболического синдрома.
- Ожирение – некоторые подходы к классификации.

1.2. Современные подходы к коррекции избыточной массы тела.

- Статистический подход.
- Триединый подход.
- Учет биоритма «питание-расход энергии».
- Калорийность и сытность – вещи разные.

- Пищевой поведенческий комплекс (пищевой инстинкт).
- Функциональные продукты питания и их применение для похудения.
- Основные факторы питания и их роль в развитии ожирения.

1.3. Приемы, подходы и правила, необходимые для коррекции избыточного веса.

- Взаимосвязь питания и иных компонентов образа жизни. Треугольник «мышцы, пища, голова».
- Основные правила питания, необходимые для уменьшения суточной калорийности.
- Основные способы уменьшения жирности питания.

1.4. Оптимальная двигательная активность и коррекции психоэмоционального состояния при снижении избыточной массы тела.

- Двигательная активность в коррекции избыточной массы тела.
- Принципиальные ошибки подхода «Чем больше, тем лучше».
- Оптимальный двигательный режим.
- Роль позитивной психологии в коррекции избыточной массы тела.
- Косвенные воздействия в коррекции психоэмоционального состояния.

1.5. Частные случаи в коррекции избыточной массы тела.

- Лекарственные препараты в лечении ожирения.
- Особенности коррекции избыточной массы тела у детей и подростков.
- Некоторые способы работы с тучными людьми «без ведома больного».
- Особенности коррекции массы тела у людей с осложненным ожирением.
- Диабет, артериальная гипертония, атеросклероз, подагра.
- Приемы, позволяющие не переедать на ужин.
- Приемы, позволяющие не переедать в гостях.
- Сочетание мер снижения массы тела с массажем, физиопроцедурами и упражнениями, направленными на коррекцию фигуры.

5. Итоговая аттестация.

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

По итогам обучения слушателям выдается электронный сертификат об успешном прохождении курса.

6. Условия реализации программы.

6.1. Учебно-методическое обеспечение программы «Сам себе нутрициолог».

Виды занятий:

- Лекционное занятие (7 часов)
- Самоподготовка (10 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.
- ✓ Приёмы создания ситуации комплексного и индивидуального выбора.

Техническое оснащение занятий:

- 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.

