

Общество с ограниченной ответственностью
МИП «Новая Ремедика»

Основная общеобразовательная программа
«Специалист по управлению питанием, физическим и
психологическим здоровьем (Wellbeing coach)»



АСИЗ

г. Москва, 2025

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Цель данной программы для субъектов образования состоит в подготовке специалистов по управлению питанием, физическим и психологическим здоровьем.

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:

- Понятие о работе health coach, этика, разграничение полномочий health coach и врача.
- Макро- и микронутриенты как эссенциальные компоненты рациона.
- Строение, функциональные возможности и роль желудочно-кишечного тракта в процессе пищеварения.
- Источники макро- и микронутриентов в продуктах питания.
- Влияние макро- и микронутриентов на здоровье человека.
- Принципы здорового питания ВОЗ.
- Основы биохимических превращений веществ в процессе переваривания и всасывания пищи.
- Разнообразие продуктов растительного происхождения и их роль в рационе.
- Понятие о продуктах животного происхождения: какие из них следует включать в рацион условно здорового человека; как работать с разнообразием продуктовой корзины в случае наличия непереносимости лактозы.
- Знания о возможных методах сбора пищевого анамнеза и анализа диетического статуса человека.
- Знания основных жалоб, характерных для наиболее распространенных алиментарно-зависимых заболеваний, факторов риска заболеваний, пищевых дисбалансов.
- Особенности формирования рациона беременных и кормящих женщин.
- Знание основных биологических процессов, лежащих в основе старения.
- Знание основных возрастзависимых заболеваний, причин и механизмов их развития.
- Знание основных возрастных изменений пищеварительной системы, которые необходимо учитывать при формировании рациона питания пожилого человека.
- Знание основных путей влияния отдельных питательных веществ, продуктов питания и способов кулинарной обработки пищи на процессы старения человеческого организма.

- Знание основных принципов построения рациона питания пожилого человека при различных сопутствующих заболеваниях.
- Анатомия, биомеханика и физиология движения.
- Влияние физической активности на различные органы и системы организма человека.
- Рекомендации по физической активности от экспертов ВОЗ, дифференцированные по возрасту и анамнезу.
- Особенности и виды кардиотренинга, влияние кардиоупражнений на здоровье.
- Особенности и виды силового тренинга, влияние силовых упражнений на здоровье.
- Особенности и виды стретчинга, влияние статического и динамического стретчинга на здоровье.
- Особенности и виды функционального тренинга, влияние функционального тренинга на здоровье.
- Понятие «культура здоровья» и «качество жизни».
- Определение и признаки стресса.
- Понятие и принципы саногенного мышления.
- Понятие «осознанность» (mindfulness) и ее виды.
- Факторы и аспекты здоровья, модель управления здоровьем.
- Механизм формирования и закрепления привычки.
- Химические и нехимические зависимости, личностные черты, влияющие на формирование зависимости.
- Мотивационное интервью: понятие, сфера применения, особенности, приемы.
- Модели изменения поведения.
- Транстеоретическая модель изменения поведения: история создания, стадии, инструменты, применяемые на каждой стадии.
- Понятие «стресс», разница между эустрессом и дистрессом, техники управления стрессом.
- Структура и этапы консультации в Health Coaching.
- Техники консультирования в Health Coaching.
- Философия индустрии велнес, эволюция рынка велнес, перспективы рынка велнес в РФ.
- Инструменты и каналы продвижения традиционного и цифрового маркетинга.
- Портрет потребителя, ценности целевой аудитории.
- Стратегии позиционирования продукта или услуги на рынке велнес.
- Уникальное торговое предложение: принципы, этапы.
- Матрица «болей» и возражений целевой аудитории.
- Особенности «цепляющего» контента.
- Понимание особенностей разных социальных сетей и выбор основных для решения деловых задач.
- Виды контента в Instagram.
- Особенности и способы продвижения в Instagram.

- Особенности и способы продвижения в YouTube.
- Понятия и задачи Influencer Marketing.
- Формы сотрудничества с блогерами.
- Типы клиентов в индустрии велнес.
- Особенности ведения клиентов в индустрии велнес.
- Этапы продаж и переговоров с клиентом.
- Отличия функционала клиентского отдела и отдела продаж.
- Понятие и особенности создания личного бренда.
- Подводные камни в развитии личного бренда.
- Понятие «сетевой маркетинг», разница между сетевым маркетингом и финансовыми пирамидами.
- Личные качества сетевого предпринимателя.
- Перспективы сетевого рынка в РФ.
- Главные и второстепенные жалобы.
- Расспрос по органам и системам.
- Анамнез жизни.
- 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.
- 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.

- Знать нормальную физиологию эндокринной системы, понимать механизмы гормональной регуляции
 - а) углеводного обмена
 - б) липидного обмена
 - в) белкового обмена
- Ориентироваться в вопросах патологической физиологии эндокринной системы: этиологии, патогенеза, клинической картины основных эндокринных нарушений
 - а) гипотиреоз и гипертиреоз, АИТ
 - б) сахарный диабет
 - в) нарушения менструального цикла у женщин
 - г) ожирение
- Анализировать основные клинико-лабораторные показатели оценки функции эндокринных органов
- Оценивать влияние факторов окружающей среды (питания, физических нагрузок, стрессов) на гормональный фон
- Работать с клиентами с выявленными эндокринными заболеваниями (рекомендации по питанию, физическим нагрузкам, образу жизни с учетом соматической патологии)
- Использовать в процессе своей работы научно обоснованные и практически применимые знания
- Особенности физиологии и биохимии организма детей разных возрастных групп.
- Потребности детей разных возрастных групп во сне, жидкости, макро- и микронутриентах.
- Методы расчёта индивидуальной суточной потребности в калориях и макронутриентах.
- Методы оценки состава тела ребёнка и соответствие/несоответствие результатов измерений норме.
- Методы оценки уровня физической активности ребёнка.
- Влияние тех или иных нутриентов на когнитивное здоровье и успеваемость ребёнка.
- Психологические особенности детей разных возрастных групп и их влияние на особенности пищевого поведения ребёнка.
- Методы коррекции пищевой неохоты и других ограничительных моделей пищевого поведения ребёнка.
- Методы коррекции избыточной тяги к фастфуду, сахаросодержащим продуктам и напиткам.
- Специфические потребности детей с нарушениями работы ЖКТ, пищевой аллергией и пищевой непереносимостью, аутоиммунными заболеваниями, а также детей с диагнозом “Эпилепсия” и “Синдром Ретта”.
- Методы организации практической работы по ведению клиентов в качестве специалиста по детскому питанию.
- Экологичные и эффективные методы продвижения специалиста по детскому питанию.
- Общие сведения о физической активности для беременных женщин.

- Рекомендации для проведения ЛФК беременных женщин.
- Противопоказания ЛФК при беременности.
- Правила проведения занятий лечебной гимнастикой в домашних условиях.
- Основы ЛФК при беременности.
- Комплекс упражнений для беременных женщин по триместрам.
- Физическое воспитание новорождённого.
- Массаж для самых маленьких.
- Физическое воспитание малыша до года.
- Изменения основных антропометрических показателей детей после рождения.
- Физическое воспитание малыша от года до трёх лет.
- Физические упражнения как средство физического воспитания.
- Методы и приёмы обучения физическим упражнениям.
- Методика развития физических качеств.
- Упражнения и игры для детей.
- Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста 5-6 лет.
- Особенности физического развития детей младшего школьного возраста.
- Особенности возрастного развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.
- Особенности физического развития школьников 7–11 лет.
- Влияние физической активности на жизнедеятельность школьника.
- Особенности организации и методики проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста.
- Физическое воспитание юношей.
- Анатомо-физиологические особенности юношей.
- Задачи физического воспитания юношей.
- Виды физических качеств. Средства и методы их развития.
- Анатомо-физиологические особенности девушек.
- Задачи физического воспитания девушек.
- Основные средства и методы развития силовых способностей у девушек.
- способность действовать в соответствии с Конституцией Российской Федерации, руководствуясь принципами законности и гуманности;
- способность креативно мыслить и творчески решать профессиональные задачи, проявлять инициативу, в том числе принимать оптимальные организационные решения в повседневной деятельности и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.
- анализировать факторы влияния на микробиом человека;
- выстраивать комплексный подход к сохранению здорового баланса микробиома человека;
- разрабатывать индивидуальные программы коррекции микробиома человека.

- основы современных научных представлений о микробиоме человека;
- физиологические механизмы осуществления двусторонней связи человек-микробиом;
- возможные последствия нарушения здорового баланса микробиома человека;
- факторы, негативно влияющие на состояние и функционирование микробиома человека;
- факторы, способствующие сохранению баланса и развитию микробиома человека;
- методы восстановления и коррекции здорового баланса микробиома человека.
- основные понятия психологии здоровья;
- сущность феномена психосоматики;
- основные психосоматические теории;
- основные способы реагирования и стратегии совладания со стрессом;
- специфику психологической коррекции при психосоматических заболеваниях;
- основные виды и техники психологического консультирования в психосоматике;
- основные психосоматические заболевания и синдромы различных систем организма;
- специфику психокоррекционной работы в зависимости от систем организма, подверженных психосоматическому реагированию;
- психосоматическую составляющую депрессии;
- информировать клиента о механизмах формирования психосоматических реакций и заболеваний доступным языком;
- выявлять взаимосвязь психических явлений и эмоционально;
- заряженных событий в жизни клиента и его физических симптомов;
- владеть основными психодиагностическими методами в психосоматике;
- обучать клиента новым для него способам совладания со стрессом;
- применять основные техники психокоррекции эмоциональных нарушений, связанных с психосоматическими явлениями.
- приемами активного рефлексивного и эмпатического слушания;
- анализом и интерпретацией психосоматических состояний, постановкой и проверкой гипотез в консультировании;
- приемами организации процесса принятия решения
- в консультировании по вопросам профилактики психосоматических состояний;
- методами и навыками эмоциональной, когнитивной и поведенческой регуляции деятельности и психического состояния человека в целях профилактики психосоматических состояний.

Во время обучения учащиеся приобретают следующие практические навыки:

- Анализ входных данных клиента (оценка ИМТ, оценка уровня физической активности и др.).
- Расчет индивидуальных потребностей организма в энергии.
- Расчет индивидуальной потребности в белках, жирах и углеводах с учётом цели клиента.

- Выбор продуктов питания с максимально высоким нутритивным потенциалом.
- Определение местоположения органов желудочно-кишечного тракта.
- Сравнение функций желудочно-кишечного тракта в норме и при патологии.
- Ориентация в возрастных особенностях пищеварения.
- Формирование сбалансированного рациона исключительно из растительной пищи для удовлетворения соответствующих запросов клиентов.
- Анализ фактического рациона, выявление дисбалансов и разработка рекомендаций по их устранению.
- Составление индивидуального рациона питания, отвечающего всем принципам здорового питания, с учетом всех особенностей клиента.
- Проведение диетологического инструктажа человека в зависимости от его возраста и анамнеза.
- Проведение диетологического инструктажа пожилого человека с учетом его потребности в питании с элементами механического или химического щажения, при наличии у него выраженных возрастных изменений органов пищеварения, включая снижение вкусовых и обонятельных ощущений.
- Расчет кулинарных потерь после термообработки пищи.
- Ведение пищевого дневника.
- Проведение 24-часового суточного мониторинга рациона.
- Применение порционного подхода составления рациона питания.
- Интерпретация результатов биоимпедансметрии, применение результатов биоимпедансметрии для оценки прогресса клиента.
- Работа с автоматизированными инструментами для разработки рациона питания и сопровождения клиентов при модификации рациона питания.
- Постановка фитнес-целей по методике SMART.
- Мотивирование клиента к регулярным занятиям физкультурой для укрепления здоровья.
- Поддержание мотивации клиента на протяжении длительного периода времени и доведение до нужного результата.
- Повышение уровня физической подготовки клиента для профилактики травм в повседневной жизни.
- Владение правильной техникой широкого диапазона упражнений для всех видов физических нагрузок (кардио-, силовой и функциональный тренинг, стретчинг).
- Постановка техники (обучение клиента правильной технике выполнения упражнений).
- Разработка комплексных программ тренировок для клиентов с учетом индивидуальных особенностей организма.
- Грамотное применение функционального тестирования и контроль прогресса клиента.
- Установление контакта с клиентом.
- Постановка целей работы с клиентом и поддержка его мотивации.
- Формирование стратегии работы с клиентом, сопровождение клиента и оценка прогресса в ходе динамичного наблюдения.

- Применение мотивационных техник и техник на определение главных ценностей клиента.
- Проведение мотивационного интервью согласно стандарту.
- Умение определить стадию, на которой находится клиент, и мотивировать его к переходу на следующие стадии с целью изменения пагубного для здоровья поведения и формирования здоровьесберегающих привычек.
- Грамотное применение инструментов транстеоретической модели изменения поведения, динамическое наблюдение клиентов на пути изменения поведения, поддержка и профилактика срывов.
- Обучение клиента техникам управления стрессом.
- Практические инструменты работы с деструктивным поведением.
- Мотивирование клиента к соблюдению гигиены сна с целью профилактики заболеваний.
- Обучение клиента техникам восстановления качественного сна.
- Владение и применение разнообразных методов и техник коучинга здоровья (Health Coaching).
- Грамотное ведение клиента, умение предупреждать и преодолевать срывы.
- Использование в работе только научно обоснованных и практически применимых знаний.
- Эффективное взаимодействие с лечащим врачом.
- Описание портрета целевой аудитории и ядра целевой аудитории.
- Составление карты эмпатии для аватара целевой аудитории.
- Владение инструментами маркетинга и применение подходящих инструментов для реализации своего проекта.
- Проведение первичного анализа конкурентов.
- Выбор стратегии позиционирования с оценкой преимуществ.
- Формирование УТП, оценка уникальности ТП.
- Разработка стратегии и тактики продвижения в Instagram.
- Разработка стратегии и тактики продвижения в YouTube.
- Составление контент-плана на неделю и месяц.
- Разработка брифа для копирайтера.
- Сбор информации для разработки креатива.
- Постановка целей и задач блогерской компании.
- Подбор инфлюенсеров.
- Подготовка рекламного проекта.
- Оценка KPI блогеров.
- Умение находить подход к разным типам клиентов.
- Выстраивание сценария переговоров.
- Умение работать с возражениями.
- Применение техник закрытия сделок.
- Грамотное выстраивание клиентского отдела и отдела продаж.

- Разработка и реализация стратегии и тактики развития личного бренда.
- Формирование личного плана развития в сетевом маркетинге.
- Соблюдение этических и юридических норм работы Health Coach.
- Выстраивание конструктивного взаимодействия с лечащим врачом клиента и знание оснований для направления клиента к узким врачам-специалистам.
- Применение широкого диапазона научно обоснованных инструментов коучинга.
- Работа по стандарту и самопроверка по чек-листу.
- Формирование культуры здорового питания у ребёнка и семьи в целом.
- Оценка соответствия/несоответствия фактического питания индивидуальной суточной потребности в калориях, макро- и микронутриентах.
- Оценка соответствия/несоответствия веса ребёнка норме.
- Оценка состава тела ребёнка и в случае несоответствия норме разработка индивидуальной стратегии нормализации через изменение образа жизни ребёнка и семьи в целом.
- Оценка влияния не натуральной продукции пищевой промышленности на здоровье, развитие и поведение ребёнка и повышение осведомлённости ребёнка и семьи.
- Содействие в повышении успеваемости ребёнка через изменение режима и рациона питания.
- Коррекция макро- и микронутриентных дисбалансов путём модификации режима и рациона питания.
- Умение найти подход к каждому ребёнку и каждой семье, мотивировать их на нужный результат и поддерживать мотивацию на протяжении длительного периода времени, необходимого для достижения цели.
- Оценка влияния психологической атмосферы в семье на пищевое поведение ребёнка и содействие налаживанию психологического климата в семье через изменение культуры питания и пищевых привычек семьи.
- Коррекция гиподинамии, формирование привычки регулярных занятий физкультурой и мотивация на ведение активного образа жизни.
- Коррекция пищевой неophobia и других ограничительных моделей пищевого поведения ребёнка.
- Коррекция избыточной тяги к фастфуду, сахаросодержащим продуктам и напиткам.
- Умение плодотворно взаимодействовать с лечащим врачом ребёнка и при необходимости направлять ребёнка и семью к врачам – узким специалистам.
- Организация практической работы по ведению клиентов в качестве специалиста по детскому питанию.
- Применение экологических и эффективных методов продвижения эксперта по детскому питанию.
- Разработка рекомендаций по физической активности и назначению ЛФК беременным женщинам.
- Умение составлять комплексы упражнений ЛФК для беременных женщин по триместрам.
- Умение делать массаж новорождённым.

- Применение методов и приёмов физического развития детей от 1 до 3 лет.
- Умение развивать физические качества детей до 5 лет.
- Организация и проведение подвижных игр с детьми младшего школьного возраста.
- Умение составлять программы тренировок для развития основных физических качеств юношей и девушек 12-17 лет.
- проводить опрос и формировать объективное представление о состоянии микробиоты человека;
- на основе опроса, в случае необходимости, принять решение о направлении клиента на консультацию к врачу соответствующего профиля;
- по результатам опроса выявить факторы, коррекция которых даст наилучший результат;
- предложить наиболее эффективные методы коррекции образа жизни и питания для улучшения состояния микробиоты клиента;
- выбирать продукты питания, подходящие для коррекции микробиоты клиента;
- на основе полученной в ходе опроса информации составлять схемы коррекции микробиоты клиента и отслеживать результат.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

3.1. Учебный план программы «Специалист по управлению питанием, физическим и психологическим здоровьем (Wellbeing coach)»

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, рг-специалист, массажист, медсестра (медбрат), санитар, фармацевт, фитнес-тренер, тренер по специальным спортивным практикам и т.д.

Срок обучения – 1047 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.

№ п/п	Наименование ступеней	Всего часов	Лекции	Проверка усвоения материалов (семинар)	Практика	Самоподготовка	Аттестация
1.	Специалист по управлению здоровьем и благополучием (Health Coach)	398	125	44	25	156	48
2.	Специалист по управлению питанием (Nutrition Coach)	475	98	34	20	289	34
3.	Специалист по управлению психологическим здоровьем (Mental Coach)	174	54	14	14	77	15

	ИТОГО	1047	277	92	59	522	97
--	--------------	-------------	------------	-----------	-----------	------------	-----------

3.2. Учебно-тематический план программы «Специалист по управлению питанием, физическим и психологическим здоровьем (Wellbeing coach)».

Ступень 1. Специалист по управлению здоровьем и благополучием (Health Coach).

МОДУЛЬ 1. Рациональное питание.			
№	Тема	Характер	Количество часов
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
	Лекции		22
	Проверка усвоения материала (семинар)		10
	Практика		8
	Самоподготовка		40
	Всего		90
МОДУЛЬ 2. Основы фитнеса.			
№	Тема	Характер	Количество часов
2.1	Влияние физической активности на разные органы и системы организма человека.	Лекция	2
2.2	Рекомендации по физической активности от экспертов ВОЗ.	Лекция	2
2.3	Анатомия опорно-двигательного аппарата.	Лекция	2
2.4	Физиология движения.	Лекция	2
2.5	Биохимические процессы при двигательной активности.	Лекция	2
2.6	Постановка фитнес-цели для клиента. Принципы построения тренировки, периодизация, вывод клиента на результат.	Лекция	2
2.7	Эффекты тренировки, подбор нагрузки под цель и подготовленность.	Лекция	2
2.8	Функциональное тестирование и контроль прогресса в тренировочном процессе.	Лекция	2

2.9	Программа тренировки: индивидуальный подбор, состав, оценка результатов, дневник.	Лекция	2
2.10.	Кардиотренинг: особенности, влияние на здоровье, виды кардиоупражнений.	Лекция	2
2.11	Скандинавская ходьба: история, влияние на здоровье на основе результатов научных исследований, показания и противопоказания, особенности техники, подбор обуви и инвентаря.	Лекция	2
2.12	Силовой тренинг: особенности, влияние на здоровье, виды силового тренинга.	Лекция	2
2.13	TRX: история, влияние на здоровье на основе результатов научных исследований, показания и противопоказания, особенности техники, подбор инвентаря, особенности крепления дома и на улице. Комплекс упражнений для условно здорового человека.	Лекция	2
2.14	Стретчинг.	Лекция	2
2.15	Функциональный тренинг: особенности, влияние на здоровье, виды функционального тренинга.	Лекция	2
2.16	Функциональный тренинг на примере BOSU.	Лекция	2
2.17	Функциональный тренинг на примере фитбола.	Лекция	2
2.18	Практическое занятие. Профилактические протоколы.	Практика	2
2.19	Учебный чат с преподавателем на протяжении всего модуля.	Семинар	14
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю. Итоговая сертификационная работа по модулю.		12
	Лекции		34
	Проверка усвоения материала (семинар)		14
	Практика		2
	Самоподготовка		40
	Всего		102

МОДУЛЬ 3. Специфика работы с клиентами.			
3.1	Психология здорового образа жизни. Типы клиентов и запросов в health coaching.	Лекция	2
3.2	Health Coaching: специфика и методы.	Лекция	2
3.3	Разработка стратегии и тактики работы с клиентом.	Лекция	2
3.4	Осознанность и чувствительность. Практика mindfulness.	Лекция	2
3.5	Модель уровней изменения поведения. Коучинг здоровья. Часть 1.	Лекция	2
3.6	Модель уровней изменения поведения. Коучинг здоровья. Часть 2.	Лекция	2
3.7	Мотивационное интервью.	Лекция	2
3.8	Мотивационное интервью: практика.	Практика	2
3.9	Техники и приемы управления энергией.	Лекция	2
3.10	Техники и приемы управления энергией: практика	Практика	2
3.11	Здоровый сон. Эффективное восстановление.	Лекция	2
3.12	Работа с клиентами с легкой степенью алкогольной зависимости и табакокурением.	Лекция	2
3.13	Психология пищевого поведения в норме. Работа с перееданием. Часть 1.	Лекция	2
3.14	Психология пищевого поведения в норме. Работа с перееданием. Часть 2.	Лекция	2
3.15	Психология нарушений пищевого поведения. Инструменты диагностики и способы организации работы.	Лекция	2
3.16	Привычки с точки зрения психологии. Формирование и разрушение привычек.	Лекция	2
3.17	Техники и приемы управления стрессом.	Лекция	2
3.18	Настройка практики.	Лекция	2
3.19	Health coaching: специфика и методы. Разбор ситуационных задач.	Практика	2

3.20	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
	Лекции		32
	Проверка усвоения материала (семинар)		10
	Практика		6
	Самоподготовка		34
	Всего		92
МОДУЛЬ 4. Личный бренд и продажи.			
4.1	Особенности маркетинга и продаж в индустрии ЗОЖ.	Лекция	2
4.2	Актуальный Social Medial Marketing	Лекция	2
4.3	Создание УТП	Лекция	2
4.4	Стратегия развития, контент и продвижение в VK	Лекция	2
4.5	Дизайн для социальных сетей и фото	Лекция	2
4.6	Креативный копирайтинг для социальных сетей	Лекция	2
4.7	Influencer marketing	Лекция	2
4.8	Эффективные посадочные страницы и способы их продвижения	Лекция	2
4.9	Таргетированная реклама	Лекция	2
4.10	Работа с Яндекс.Дзен	Лекция	2
4.11	Ведение клиента. Клиентский отдел	Лекция	2
4.12	Как стать брендом	Лекция	2
4.13	Сетевой маркетинг	Лекция	2
4.14	Нетворкинг	Лекция	2
4.15	Практическое занятие. Разбор кейсов.	Практика	2

4.16	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
	Лекции		28
	Проверка усвоения материала (семинар)		10
	Практика		2
	Самоподготовка		26
	Всего		76
МОДУЛЬ 5. Практика. Введение в профессию, этические аспекты работы нутрициолога и health coach.			
5.1	Этические аспекты работы health coach. Конструктивное взаимодействие специалиста с врачом. Часть 1.	Лекция	1
5.2	Конструктивное взаимодействие специалиста с врачом. Часть 2.	Лекция	1
5.3	Этапы работы с клиентом. Коучинг соглашение.	Лекция	1
5.4	Расспрос клиента.	Лекция	1
5.5	Структура проведения типовой консультации. Часть 1.	Лекция	1
5.6	Структура проведения типовой консультации. Часть 2.	Лекция	1
5.7	Как выполнить самопроверку?	Лекция	1
5.8	Практическое занятие. Разбор кейсов.	Практика	1
5.9	Юридические аспекты работы health coach.	Лекция	2
5.10	Формирование практических навыков работы с программным обеспечением РИА ЭЙДЖ (оценка биологического возраста и рисков возникновения хронических заболеваний).	Практика	2
5.11	Формирование практических навыков работы с программным обеспечением специалиста по питанию.	Практика	2

5.12	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
	Лекции		9
	Практика		7
	Самоподготовка		16
	Всего		38

Степень 2. Специалист по управлению питанием (Nutrition Coach).

№	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	Семинар	6

	модуля.		
	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 3. Гормональная регуляция метаболизма			
№	Тема	Формат	Часы
3.1	Базовые знания о работе эндокринной системы человека.	Лекция	2
3.2	Энергетический обмен: норма и патология.	Лекция	2
3.3	Ожирение: немедикаментозные способы профилактики и лечения.	Лекция	2
3.4	Углеводный обмен: норма и патология.	Лекция	2
3.5	Сахарный диабет: немедикаментозные способы профилактики и лечения.	Лекция	2
3.6	Щитовидная железа и ее роль в регуляции метаболизма.	Лекция	2
3.7	Мужской гормональный фон: особенности гормонального фона мужчин разных возрастов.	Лекция	2
3.8	Женский гормональный фон: особенности гормонального фона женщин разных возрастов.	Лекция	2
3.9	Изменения гормонального фона при физических нагрузках, диетах, стрессах и последствия этих изменений.	Лекция	2
3.10	Практические примеры работы с «трудными» клиентами нутрициолога, фитнес-тренера: разбор клинических ситуаций.	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		57
	Всего:		91

МОДУЛЬ 4. Детское питание и физическое здоровье

№	Тема	Формат	Часы
4.1	Особенности детского развития и питания.	Лекция	2
4.2	Особенности детского развития с утробы до 3 лет.	Лекция	2
4.3	Оценка потребности в белках, жирах и углеводах.	Лекция	2
4.4	Микроэлементы в питании ребенка.	Лекция	2
4.5	Планирование детского рациона.	Лекция	2
4.6	Влияние сахаросодержащих продуктов на здоровье ребёнка.	Лекция	2
4.7	Практические методики и решения тяги к сладкому.	Лекция	2
4.8	Практическое занятие. Разбор кейсов.	Практика	2
4.9	Практическое занятие. Составление меню ребенка.	Практика	2
4.10	Лишний вес и ожирение у детей.	Лекция	2
4.11	Разрешение разборчивости в еде. Пищевая неофобия. Методики и решения.	Лекция	2
4.12	Методики и практические решения при работе с семьей.	Лекция	2
4.13	Начало практики детского нутрициолога: с чего начать и как работать с клиентами.	Лекция	2

4.14	Практическое занятие. Разбор кейсов.	Практика	2
4.15	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 5. Гармонизация кишечного микробиома			
№	Тема	Формат	Часы
5.1	Формирование значение микробиома. Кишечный микробиом (КМ).	Лекция	2
5.2	Метаболический потенциал КМ.	Лекция	2
5.3	Механизмы двусторонней связи КМ – организм человека. Взаимодействие с иммунной системой.	Лекция	2
5.4	Дисбиоз. Факторы, способствующие развитию. Нарушения баланса КМ – нарушения здоровья.	Лекция	2
5.5	КМ-кишечник-мозг: депрессии, психические расстройства, нейродегенеративные заболевания (НДЗ).	Лекция	2
5.6	Антибиотики.	Лекция	2
5.7	Пробиотики и препараты с живыми бактериями. Состав, механизмы, требования.	Лекция	2
5.8	Пребиотики и препараты, не содержащие живые бактерии.	Лекция	2
5.9	Энтеротипы. Особенности питания и здоровья.	Лекция	2
5.10	Диетотерапия.	Лекция	2
5.11	Диагностика состояния кишечной микробиоты.	Лекция	2

5.12	Методы коррекции микробиоты	Лекция	2
5.13	Практическое занятие. Разбор кейсов.	Практика	2
5.14	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		24
	Проверка усвоения материала (семинар)		6
	Практика		2
	Самоподготовка		53
	Всего:		91

Ступень 3. Специалист по управлению психологическим здоровьем (Mental Coach).

МОДУЛЬ 1. Развитие навыков эмоционального интеллекта и совладания со стрессом			
№	Тема	Формат	Часы
1.1	Упражнение «Остановка на эмоциональном пике»	Лекция	2
1.2	Упражнение «Угадай эмоцию»	Лекция	
1.3	Упражнение «Чувство конгруэнтности»	Лекция	
1.4	Упражнение «Я- автор»	Лекция	
1.5	Упражнение «Проблемная ситуация»	Лекция	
1.6	Упражнение «Радикальное принятие»	Лекция	
1.7	Упражнение «Внутренний источник мудрости»	Лекция	
1.8	Упражнение «Брюшное дыхание»	Лекция	
1.9	Упражнение «Сканирование тела»	Лекция	
1.10	Упражнение « Прогрессивная мышечная релаксация»	Лекция	
1.11	Упражнение «Заземление»	Лекция	

1.12	Упражнение «Аутентичное движение»	Лекция	
1.13	Упражнение «Тело, как ресурс»	Лекция	
1.14	Упражнение «Самопрезентация»	Лекция	
1.15	Упражнение «Рисование в темноте»	Лекция	
1.16	Упражнение «Диалог с самим собой»	Лекция	
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю.		0
	Лекция		2
	Проверка усвоения материала (семинар)		0
	Практика		14
	Самоподготовка		
	Всего:		16

№	Тема	Формат	Часы
МОДУЛЬ 2. Психосоматика: базовые понятия, патогенез, диагностика, психотерапевтические техники			
2.1	Понятие психосоматических состояний	Лекция	2
2.2	Культура здоровья	Лекция	2
2.3	Основные психосоматические теории	Лекция	2
2.4	Диагностика в психосоматике	Лекция	2
2.5	Психологическая коррекция при психосоматических заболеваниях	Лекция	2
2.6	Виды и техники психотерапии при психосоматических заболеваниях	Лекция	2
2.7	Стратегии поведения при стрессе. Повышение уровня эмоционального интеллекта как залог профилактики развития психосоматических заболеваний.	Лекция	2
2.8	Психосоматические аспекты депрессии	Лекция	2
2.9	Учебный чат с преподавателем на протяжении всего модуля.	Семинар	6

	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля.		4
	Лекция		16
	Семинар		6
	Самоподготовка		14
	Всего:		40
МОДУЛЬ 3. Виды психосоматических состояний и заболеваний и профилактические протоколы работы с клиентами с данными состояниями и заболеваниями			
3.1	Бронхиальная астма: психосоматическое звено и профилактический протокол работы	Лекция	2
3.2	Эссенциальная гипертензия, стенокардия и ишемическая болезнь сердца: психосоматическое звено и профилактический протокол работы	Лекция	2
3.3	Язвенный колит: психосоматическое звено и профилактический протокол работы	Лекция	2
3.4	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки: психосоматическое звено и профилактический протокол работы	Лекция	2
3.5	Синдром раздраженного кишечника: психосоматическое звено и профилактический протокол работы	Лекция	2
3.6	Атопический дерматит и псориаз: психосоматическое звено и профилактический протокол работы	Лекция	2
3.7	Болезни щитовидной железы: психосоматическое звено и профилактический протокол работы	Лекция	2
3.8	Ревматоидный артрит: психосоматическое звено и профилактический протокол работы	Лекция	2
3.9	Психосоматика пищевого поведения: профилактический протокол работы с лицами с нарушениями пищевого поведения	Лекция	2
3.10	Сахарный диабет 2 типа и ожирение: психосоматическое звено и профилактический протокол работы	Лекция	2
3.11	Учебный чат с преподавателем на протяжении всего модуля.	Семинар	8

	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю. Итоговая сертификационная работа по модулю.		6
	Лекция		20
	Семинар		8
	Самоподготовка		16
	Всего:		50

МОДУЛЬ 4. Нарушение пищевого поведения. Пищевая зависимость.			
№	Тема	Формат	Часы
4.1	Базовые знания о психологической зависимости.	Лекция	2
4.2	Голод и аппетит в структуре пищевого поведения.	Лекция	2
4.3	Виды нарушений пищевого поведения.	Лекция	2
4.4	Причины пищевой зависимости.	Лекция	2
4.5	Пищевая зависимость и детско-родительские отношения.	Лекция	2
4.6	Потребностное напряжение и пищевая зависимость.	Лекция	2
4.7	Роль эмоций в пищевом поведении.	Лекция	2
4.8	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

3.2. Учебно-тематический план программы «Специалист по управлению питанием, физическим и психологическим здоровьем (Wellbeing coach)».

Ступень 1. Специалист по управлению здоровьем и благополучием (Health Coach).

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 гипертензия, 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. ОСНОВЫ ФИТНЕСА

2.1. Влияние физической активности на разные органы и системы организма человека.

- Общие понятия.
- Основные системы организма человека и влияние физической нагрузки на них.
- Сведения для оценки эффективности физических нагрузок.
- Важность физической активности, выводы.

2.2. Рекомендации по физической активности от экспертов ВОЗ.

- Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).
- Определение физической активности.
- Рекомендации по физической активности.
- Рекомендуемые уровни физической активности по группам.
- Оценка и внедрение рекомендаций ВОЗ.

2.3. Анатомия опорно-двигательного аппарата.

- Строение опорно-двигательного аппарата человека: кости, мышцы и соединительная ткань.
- Строение скелета, его функции.
- Функции и виды скелетных мышц, анатомия мышечных волокон.
- Функции и виды соединительной ткани.

- Возрастные особенности и их влияние на опорно-двигательный аппарат.
- Работа скелета и суставов во время движения, важные составляющие процесса движения.

2.4. Физиология движения.

- Регуляция движения. Анатомия.
- Основные принципы организации движений.
- Модель совершения движения.
- Роль различных отделов ЦНС в регуляции движений.
- Роль различных отделов АНС в регуляции движений.
- Роль различных отделов ПДМ (черепно-ритмического импульса) в регуляции движений.

2.5. Биохимические процессы при двигательной активности.

- Двигательная активность, ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека.
- Энергетические основы движения.
- Биохимия мышц и мышечного сокращения.
- Строение и свойства сократительных белков.
- Биохимические основы двигательной активности.
- Биохимические изменения, происходящие в организме при двигательной активности.

2.6. Постановка фитнес-цели для клиента. Принципы построения тренировки, периодизация, вывод клиента на результат.

- Как поставить цель для клиента и зачем это нужно.
- Конкретность и реалистичность устанавливаемых целей.
- Эмоциональная значимость поставленных целей.
- Постановка целей по SMART.
- Направленность, специализация и индивидуализация построения тренировки.
- Основные принципы построения тренировочного процесса.
- Периодизация тренировочного процесса.
- Уравнение прогресса. Как тренировать, чтобы получить результат.
- Работа над проблемами в тренировочном процессе.

2.7. Эффекты тренировки, подбор нагрузки под цель и подготовленность.

- Тренировочные эффекты. Значение, особенности и виды.
- Физические нагрузки и их выбор.
- Методы определения в подборе физических нагрузок.
- Определение и постановка целей клиента.

- Методы определения физической подготовки клиента.

2.8. Функциональное тестирование и контроль прогресса в тренировочном процессе.

- Понятие и основные принципы функционального тестирования.
- Виды тестирований и сравнительные характеристики.
- Контроль как функция управления тренировочным процессом.
- Контроль уровня развития основных качеств и способностей.
- Анализ тренировочного процесса и результатов.

2.9. Программа тренировки: индивидуальный подбор, состав, оценка результатов, дневник.

- Основные принципы построения тренировочной программы.
- Алгоритм составления индивидуальной программы.
- Принципы постепенности и систематичности в повышении уровня физической нагрузки.
- Дневник ведения ключевых результатов.
- Анализ получаемых результатов.

2.10 Кардиотренинг: особенности, влияние на здоровье, виды кардиоупражнений.

- Понятие кардиотренировок.
- Польза и противопоказания кардиотренировок.
- Рекомендации для эффективности кардиотренировок.
- Основные виды кардиотренировок.

2.11 Скандинавская ходьба: история, влияние на здоровье на основе результатов научных исследований, показания и противопоказания, особенности техники, подбор обуви и инвентаря.

- Принципы планирования занятий по скандинавской ходьбе.
- Влияние на здоровье.
- Рабочая программа дисциплины.
- Структура занятия по скандинавской ходьбе.
- Контроль функционального состояния организма на занятиях по скандинавской ходьбе.
- Экипировка и снаряжение для скандинавской ходьбы.
- Основы техники скандинавской ходьбы.
- Техника безопасности и охрана труда при проведении практических занятий по скандинавской ходьбе.

2.12 Силовой тренинг: особенности, влияние на здоровье, виды силового тренинга.

- Сила - определение понятия.

- Влияние силовых тренировок на организм.
- Физиологическое обоснование методов развития силовых способностей.
- Силовые тренировки и их виды.
- Тренировка при травме шеи и/или черепа.
- Тренировка при беременности.

2.13 TRX: история, влияние на здоровье на основе результатов научных исследований, показания и противопоказания, особенности техники, подбор инвентаря, особенности крепления дома и на улице. Комплекс упражнений для условно здорового человека.

- История TRX. История появления в фитнесе.
- Достоинства и недостатки петель TRX.
- Рабочая программа дисциплины.
- Показания и противопоказания для работы на петлях TRX.
- Контроль функционального состояния организма на занятиях.
- Структура занятия на петлях TRX.
- Экипировка и снаряжение для TRX.
- Основы техники тренировок на TRX.
- Комплекс упражнений с петлями TRX.
- Техника безопасности и охрана труда при проведении практических занятий на петлях TRX.

2.14 Стретчинг.

- Понятие и основные виды стретчинга.
- Польза и противопоказания.
- Классификация.
- Кто может заниматься стретчингом.
- Отличие стретчинга от остальных видов аэробики.

2.15 Функциональный тренинг: особенности, влияние на здоровье, виды функционального тренинга.

- Понятие и происхождение функционального тренинга.
- Оборудование для функционального тренинга.
- Основные принципы функционального тренинга.
- Влияние функционального тренинга на здоровье.
- Основные виды функционального тренинга.

2.16 Функциональный тренинг на примере BOSU.

- BOSU – понятие и история появления.
- Достоинства и недостатки BOSU.

- Рабочая программа дисциплины.
- Показания и противопоказания для работы на BOSU.
- Контроль функционального состояния организма на занятиях.
- Экипировка и снаряжение для BOSU.
- Основы техники тренировок на BOSU.
- Комплекс упражнений на BOSU.
- Техника безопасности и охрана труда при проведении практических занятий на BOSU.

2.17 Функциональный тренинг на примере фитбола.

- Фитбол - понятие и история появления.
- Рабочая программа дисциплины.
- Показания и противопоказания для занятий фитболом.
- Контроль функционального состояния организма на занятиях.
- Экипировка и снаряжение для занятий фитболом.
- Основы техники тренировок на фитболе.
- Техника безопасности и охрана труда при проведении практических занятий на фитболе.
- Комплекс упражнений для условно здорового человека.

2.18. Практическое занятие. Профилактические протоколы.

- Основные виды профилактических протоколов и области их применения.
- Профилактические протоколы для условно здоровых людей.
- Профилактические протоколы для людей с определенными хроническими заболеваниями.

МОДУЛЬ 3. СПЕЦИФИКА РАБОТЫ С КЛИЕНТАМИ

3.1. Психология здорового образа жизни. Типы клиентов и запросов в health coaching.

- Траектории профессионального развития.
- Интегральность темы ЗОЖ.
- Здоровье и его модели.
- Факторы здоровья.
- Критерии ЗОЖ (био, психо, социо).
- Модель управления здоровьем.

3.2 Health Coaching: специфика и методы.

- Потенциал личности в ЗОЖ.

- Личностный, эмоциональный, интеллектуальный, физический, социальный, творческий и духовный аспекты здоровья
- Суть понятия «качество жизни» и его составляющие
- Техники консультирования в Health Coaching

3.3 Разработка стратегии и тактики работы с клиентом.

- Установление контакта.
- Установление стратегической цели.
- Установление тактической цели.
- Определение наличия проблемы.
- Анализ структуры проблемы.
- Стратегия решения проблемы.
- Диагностика/осознание.
- Адаптация к изменениям.
- Прохождение/корректировка плана.

3.4. Осознанность и чувствительность Практика mindfulness.

- Что такое осознанность.
- Практики mindfulness: для чего практиковать, формальная и неформальная, виды, противопоказания.
- Эмбодимент и работа через телесность.
- Центрирование – техника нормализации эмоционального состояния через тело.

3.5/3.6. Модель уровней изменения поведения. Коучинг здоровья.

Часть 1 и 2.

- Поведение: определение и контекст.
- Изменение поведения - цель коучинга здоровья.
- Механизмы изменения поведения.
- Современные теории, объясняющие изменение поведения.
- Транстеоретическая модель изменения поведения.
- Пошаговое применение транстеоретической модели.

3.7. Мотивационное интервью.

- Мотивация: определение, классификации, составляющие.
- Основы проведения консультирования.
- Мотивационное интервью: история, принципы, динамика, приемы.
- Работа с сопротивлением.

3.8. Мотивационное интервью. Практика.

- Динамика Мотивационного интервью

- Приемы Мотивационного интервью
- Практика
- Работа с сопротивлением
- Разбор кейсов

3.9. Техники и приемы управления энергией.

- Понятие «энергия».
- Факторы, влияющие на уровень энергии.
- Экспресс-самодиагностика. Анализ энергетического потенциала клиента.

3.10. Техники и приемы управления энергией. Практика.

- Основные направления работы с энергией: активация энергии и управление расходом энергии. Стратегии и техники работы с энергией.
- Практика работы с энергией на биологическом, психологическом и социальном уровнях.

3.11. Здоровый сон. Эффективное восстановление.

- Медицина сна.
- Виды нарушений сна.
- Гигиена сна.
- Правила здорового сна.
- Техники восстановления здорового сна.

3.12. Работа с клиентами с легкой степенью алкогольной зависимости и табакокурением.

- Современные представления об аддикциях.
- Химические и поведенческие зависимости.
- Критерии синдрома зависимости.
- Стадии зависимости.
- Оценка рисков алкогольной зависимости.
- Краткосрочная психокоррекция зависимостей.
- Психотерапия зависимостей.

3.13./3.14. Психология пищевого поведения в норме. Работа с перееданием.

Часть 1 и 2.

- Что такое пищевое поведение. Какое поведение можно назвать условно здоровым.
- Факторы, влияющие на набор веса. Биологические и социальные.
- По каким признакам можно определить человека, страдающего РПП.

- Типы нарушения пищевого поведения. Подробно рассмотрен тип «компульсивное переедание».
- Потребности клиента, которые он удовлетворяет с помощью еды.
- Разбор множества техник, помогающих в нормализации пищевого поведения клиента. В частности, научение выявлять разницу между голодом и аппетитом; разбор состояний между сильным голодом и обжорством как способа научения понимания телесных реакций и правильного реагирования на них.
- Техники, работающие на изменение искаженного образа тела в сторону оздоровления, повышения самооценки и снижения уровня перфекционизма.
- Темная сторона ЗОЖ и нарушения восприятия тела.
- Представления о нормальном пищевом поведении.
- Предпосылки к формированию нарушений пищевого поведения у здоровых людей.
- Социальная и психологическая функции питания.
- Мотивы окружения к поддержанию лишнего веса клиента.
- Эмоциональное и внешнее переедание.
- Методы диагностики особенностей пищевого поведения.
- Роль пищевого выбора в пищевом поведении.
- Оценка состояния голода.

3.15. Психология нарушений пищевого поведения. Инструменты диагностики и способы организации работы.

- Виды нарушений пищевого поведения (расширенный список).
- Клинические нарушения. Анорексия: симптомы, типы, этапы заболевания, выгоды заболевания, психологическая классификация. Булимия: симптомы, психологическая классификация.
- Отличия анорексии и булимии.
- Практическая работа. Разбор кейсов и обучение выделению признаков клинических расстройств пищевого поведения.
- Симптомы нарушений пищевого поведения - предмет работы велнес-коуча.
- Перечень признаков неклинического расстройства пищевого поведения в помощь будущему велнес-коучу.
- Клинические формы расстройств пищевого поведения и их диагностика.
- Психологические особенности людей, склонных к расстройствам пищевого поведения.
- Ограничения health коуча в возможности работать с расстройствами пищевого поведения.

3.16. Привычки с точки зрения психологии. Формирование и разрушение привычек.

- Что такое привычка, как она формируется, составляющие привычек.
- Разоблачающие мифы о привычках.

- Приемы для успешного формирования привычки.
- Приемы, усиливающие полезные привычки.
- Приемы, ослабляющие вредные привычки.
- Эффект «Какого черта?»
- Методы научения.
- Примеры способов самоконтроля.
- Стратегия внедрения привычки.
- Мотивационная техника на овладение полезной привычкой.

3.17. Техники и приемы управления стрессом.

- Что такое стресс и нужно ли его избегать? Естественные адаптивные реакции. Признаки стресса. Симптомы.
- Мифы о стрессе.
- Механизм стресса.
- Уровни регуляции текущего стресса.
- Саногенное мышление. Практическая работа с деструктивным мышлением.
- Карта управления.
- Упражнение «3 корзины».
- Уровни управления. Поведение, мысли, эмоции, восприятие.
- Упражнение «5 вопросов».

3.18. Настройка практики.

- Определение коучинга.
- Принципы Милтона Эриксона.
- Коуч-позиция.
- Типы вопросов. Сильные открытые вопросы.
- Техника «Юбилей».
- Техника «Определение смыслов и выгод».
- Стратегия работы с клиентом.
- Полезное домашнее задание.

3.19. Health coaching: специфика и методы. Разбор ситуационных задач.

- Потенциал личности в ЗОЖ.
- Личностный, эмоциональный, интеллектуальный, физический, социальный, творческий и духовный аспекты здоровья.
- Суть понятия «качество жизни» и его составляющие.
- Техники консультирования в health coaching.

МОДУЛЬ 4. РОСТ ПРОДАЖ

4.1. Особенности маркетинга и продаж в индустрии ЗОЖ.

- Философия велнес-индустрии. Как поменялся рынок за последние десятилетия.
- Перспективы развития рынка велнес в России.
- Инструменты и каналы продвижения традиционного и digital-маркетинга.
- Портрет потребителя и описание потребностей целевой аудитории.
- Анализ конкурентов как инструмент маркетинга.
- Стратегии позиционирования продукта или услуги на рынке велнес.

4.2. Актуальный Social Medial Marketing

- Основные особенности социальных сетей.
- Политика присутствия в социальных сетях.
- Основные принципы конвертации подписчиков в клиентов.
- Комьюнити-менеджмент.

4.3. Создание УТП

- Базовые принципы, лежащие в основе создания УТП.
- Этапы создания УТП.
- Формулы и сценарии создания УТП.
- Отличие УТП от позиционирования и рекламных акций.
- Проверка уникальности УТП.

4.4. Стратегия развития, контент и продвижение в VK

- Ренессанс во ВКонтакте: экспоненциальный рост социальной сети, предпосылки для ее дальнейшего развития.
- Особенности площадки.
- Особенности сообществ и публичных страниц.
- Тест контентных гипотез.

4.5. Дизайн для социальных сетей и фото

- Визуальный контент для социальных сетей: общая информация.
- Фотоконтент: база.
- Дизайн и макетирование: база.
- Инструменты для работы с визуальным контентом.

4.6. Креативный копирайтинг для социальных сетей

- Сбор информации для разработки креатива.
- Глубокое погружение в целевую аудиторию.
- Социальные сети для бизнеса: какие задачи решают и как выбрать подходящий канал коммуникации.

- Составление карты эмпатии для аватара целевой аудитории.
- Бриф для копирайтера.

4.7. Influencer marketing

- Influencer Marketing: задачи и базовые понятия, площадки, устройство рынка.
- Формы сотрудничества с блогерами. Форматы интеграций.
- Брифинг и цели рекламной кампании.
- Инструменты аналитики и планирования.
- Подбор инфлюенсеров.

4.8. Эффективные посадочные страницы и способы их продвижения

- Новые виды посадочных страниц.
- Компонентный состав лендинга.
- Базовая сборка лендинга.
- Базовая настройка лендинга.
- Определение конверсионности лендинга.

4.9. Таргетированная реклама

- Основные принципы действия таргетированной рекламы.
- Этапы сборки таргетированной рекламной кампании.
- Базовые программы для создания креативов для таргетированной рекламной кампании.
- Воронки и автоворонки.

4.10. Работа с Яндекс.Дзен

- Структура канала на Яндекс.Дзене.
- Способы продвижения канала на Яндекс.Дзене.
- Программы для работы с каналом.
- Технические требования и работы с контентом.

4.11. Ведение клиента. Клиентский отдел

- Особенности ведения клиента в индустрии велнес.
- Этапы продаж и переговоров с клиентом. Закрытие сделки.
- Работа с возражениями.
- Отличия функционала клиентского отдела и отдела продаж.

4.12. Как стать брендом

- Принципы и миссия человека-бренда.
- Подводные камни в развитии личного бренда.
- Механика создания личного бренда.
- Особенности продвижения личного бренда.

- Коммуникация и стратегия в продвижении личного бренда.
- Синдром самозванца.

4.13. Сетевой маркетинг

- История развития сетевого маркетинга.
- Отличие сетевого маркетинга от финансовых пирамид.
- Перспективы сетевого рынка в России.
- Развитие и финансовая стратегия health coach в сетевом маркетинге.
- Продажи и работа с возражениями в сетевом маркетинге.
- Личные качества сетевого предпринимателя.

4.14. Нетворкинг

- Понятие нетворкинга и для чего им заниматься.
- Подготовка к мероприятиям.
- Успешный нетворкинг и поведение на самом мероприятии.
- Универсальные фразы и лайфхаки для быстрых и эффективных знакомств.
- Использование полезных контактов для своих целей после мероприятия.
- Организация и проведение собственного мероприятия.

4.15. Практическое занятие. Разбор кейсов.

- Отработка полученных навыков на практике.
- Разбор кейсов

МОДУЛЬ 5. ПРАКТИКА. ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ, ЭТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ НУТРИЦИОЛОГА И HEALTH COACH

5.1. 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).

5.2. 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.

5.3. 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.

5.4. Расспрос клиента.

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

5.5. Структура проведения типовой консультации. Часть 1.

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

5.6. 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.

5.7. Как выполнить самопроверку?

- Самоконтроль по чек-листу.
- Стандартизация работы.

5.8. Практическое занятие. Разбор кейсов.

- Отработка полученных знаний и навыков на примере кейсов клиентов.

5.9. 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.

5.10. 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.

5.11. 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.

5.12. 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.

Ступень 2. Специалист по управлению питанием (Nutrition Coach).

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,
- ✓ гиповитаминозов и гипервитаминозов,
- ✓ 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 мальнотриции.

- 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.

МОДУЛЬ 3. ГОРМОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ МЕТАБОЛИЗМА.

3.1. 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.

3.2. 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.

3.3. 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.

3.4. 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.

3.5. 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.

3.6. 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.

3.7. 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.

3.8. 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

3.9. 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.

3.10. 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.

3.11. Практическое занятие. Разбор кейсов.

- Отработка полученных навыков.
- Разбор кейсов.

МОДУЛЬ 4. ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.

4.1. 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

4.2. 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 в питании детей

4.3. 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

4.4. Микроэлементы в питании ребенка.

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

4.5. 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

4.6. 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

4.7. 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

4.8. Практическое занятие. Составление меню ребенка.

- Отработка навыка составления меню для ребенка
- Разбор кейсов

4.9. 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

4.10. Разрешение разборчивости в еде. Пищевая неафобия. Методики и решения.

- Что такое придиричивость 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

4.11. 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

4.12. 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

4.13. 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

4.14. 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 5. ГАРМОНИЗАЦИЯ КИШЕЧНОГО МИКРОБИОМА.

5.1. 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.

5.2 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.

5.3. 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.

5.4. 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.
- Микроэкологические исследования.
- Дисбаланс КМ при различных заболеваниях.
- Строение и проницаемость КБ и ГЭБ в норме и в патологии.
- «Внешняя» и «внутренняя» среда организма.
- Имунитет 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.

5.5. 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 микробиоты на симптоматику шизофрении.
- Нейродегенеративные заболевания.
- Изменения микробиоты при НДЗ.

- Перспективы исследования и применения.

5.6. 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.

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

- Пробиотики. Определения, классификация.
- Преимущества и недостатки пробиотиков.
- Доказанная эффективность пробиотиков.
- Эубиотики.
- Лактобациллы.
- Бифидобактерии.
- *Escherichia 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.

5.8. Пребиотики 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.

5.9. Энтеротипы. Особенности питания и здоровья.

- Энтеротип – что это.
- Тип – бактериоды.
- Особенности. Выгоды. Недостатки.
- Диета бактериодов.
- Тип – руминококки.
- Особенности. Выгоды. Недостатки.
- Диета Руминококков.
- Тип - превотелла.
- Особенности. Выгоды. Недостатки.
- Диета превотеллы.

5.10. Диетотерапия.

- Оценка системы питания.

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

5.11. 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.

5.12. Методы коррекции микробиоты.

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

5.13. Практическое занятие. Разбор кейсов.

- Отработка полученных навыков.
- Разбор кейсов.

Ступень 3. Специалист по управлению психологическим здоровьем (Mental Coach).

МОДУЛЬ 1. РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ.

- 1.1. Упражнение «Остановка на эмоциональном пике».
- 1.2. Упражнение «Угадай эмоцию».
- 1.3. Упражнение «Чувство конгруэнтности».
- 1.4. Упражнение «Я – автор».
- 1.5. Упражнение «Проблемная ситуация».
- 1.6. Упражнение «Радикальное принятие».
- 1.7. Упражнение «Внутренний источник мудрости».
- 1.8. Упражнение «Брюшное дыхание».
- 1.9. Упражнение «Сканирование тела».
- 1.10. Упражнение «Прогрессивная мышечная релаксация».

- 1.11. Упражнение «Заземление».
- 1.12. Упражнение «Аутентичное движение»
- 1.13. Упражнение «Тело, как ресурс».
- 1.14. Упражнение «Самопрезентация».
- 1.15. Упражнение «Рисование в темноте».
- 1.16. Упражнение «Диалог с самим собой».

МОДУЛЬ 2. ПСИХОСОМАТИКА: БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ.

2.1. Понятие психосоматических состояний.

- Понятие о психосоматике и ее междисциплинарность.
- Биопсихосоциальная модель в психосоматике.
- Различие психосоматического и соматопсихического феноменов.
- Проблема психосоматических соотношений.
- Различие психосоматических заболеваний и психосоматических реакций.
- Классическая психосоматическая семерка заболеваний.
- Факторы, определяющие патогенез психосоматических расстройств.
- Предрасположенность, разрешающие и задерживающие болезнь факторы.
- Актуальность темы (мировая и российская статистика).

2.2. Культура здоровья.

- Модель здоровья как внутренней согласованности всех функциональных систем человека.
- Модель здоровья как адаптации к среде.
- Модель всесторонней реализации и раскрытия потенциала человека.
- Болезнь и ее значение: проблема интерпретации.
- Психологические аспекты проблематики здоровья.
- Структурные и динамические характеристики здоровой личности.

2.3. Основные психосоматические теории.

- Модель психосоматики в контексте характерологических моделей и теорий личности.
- Психоаналитическая модель психосоматики.
- Интегративные модели.
- Концепция алекситимии.
- Теория стресса.
- Нейрофизиологическое направление.
- Психоэндокринная и психоимунная модель.
- Концепция враждебности в психосоматике.

2.4. Диагностика в психосоматике.

- Диагностическая беседа.

- Психологические тесты в психосоматической практике.
- Методика измерения уровня тревожности.
- Методика выявления и оценки невротических состояний.
- Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации.
- Проективные тесты в психосоматической практике.

2.5. Психологическая коррекция при психосоматических заболеваниях.

- Понятие о внутренней картине болезни.
- Психогенные реакции при психосоматических заболеваниях.
- Источники эмоционально обусловленных заболеваний.
- Основные задачи психолога при работе с психосоматическими пациентами.
- Пять основных групп психосоматических пациентов.
- Глубинно-психологические методы работы с психосоматикой.
- Методы, ориентированные на симптом и модификацию поведения.
- Основные причины сопротивления психологическому воздействию у психосоматических пациентов.

2.6. Виды и техники психотерапии при психосоматических заболеваниях.

- Суггестивная психотерапия при психосоматике.
- Терапия, фокусирующаяся на решении.
- Гештальт-терапия.
- Когнитивно-поведенческая терапия.
- Транзактный анализ.
- Арт-терапия.
- Телесно-ориентированная терапия.
- НЛП.

2.7. Стратегии поведения при стрессе. Повышение уровня эмоционального интеллекта как залог профилактики развития психосоматических заболеваний.

- Понятие совладания со стрессом.
- Способы совладания: разрешение, поиск социальной поддержки, избегание.
- Эмоциональный/проблемный критерий совладания.
- Когнитивный/поведенческий критерий совладания.
- Успешный/неуспешный критерий совладания.
- Основные психологические способы смягчения ситуации, вызвавшей стресс.
- Связь темперамента и характерологических черт с совладанием.

2.8. Психосоматические аспекты депрессии.

- Эндогенная и экзогенная депрессия.
- Психосоматические компоненты экзогенной депрессии.
- Картина личности пациентов с экзогенной депрессией.
- Психодинамическая модель развития депрессии.

- Диагностический опросник при депрессии.
- Психотерапия депрессии.

МОДУЛЬ 3. ВИДЫ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И ЗАБОЛЕВАНИЙ.

3.1. Бронхиальная астма.

- Картина личности больных бронхиальной астмой.
- Психосоматическое звено.
- Факторы, способствующие формированию болезни.
- Психологические мишени для коррекции.
- Методики психотерапии пациентов с бронхиальной астмой.
- Профилактический протокол работы с пациентами.

3.2. Эссенциальная гипертония, стенокардия и ишемическая болезнь сердца.

- Картина личности больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.
- Психосоматическое звено.
- Факторы, способствующие формированию болезни.
- Психологические мишени для коррекции.
- Методики психотерапии пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями.
- Профилактический протокол работы с пациентами.

3.3. Язвенный колит.

- Картина личности больных язвенным колитом.
- Психосоматическое звено.
- Факторы, способствующие формированию болезни.
- Психологические мишени для коррекции.
- Методики психотерапии пациентов с язвенным колитом.
- Профилактический протокол работы с пациентами.

3.4. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

- Картина личности больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.
- Психосоматическое звено.
- Факторы, способствующие формированию болезни.
- Психологические мишени для коррекции.
- Методики психотерапии пациентов с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.
- Профилактический протокол работы с пациентами.

3.5. Синдром раздраженного кишечника.

- Картина личности больных синдромом раздраженного кишечника.
- Психосоматическое звено.
- Факторы, способствующие формированию болезни.
- Психологические мишени для коррекции.
- Методики психотерапии пациентов с синдромом раздраженного кишечника.
- Профилактический протокол работы с пациентами.

3.6. Атопический дерматит и псориаз.

- Картина личности больных атопическим дерматитом и псориазом.
- Психосоматическое звено.
- Факторы, способствующие формированию болезни.
- Психологические мишени для коррекции.
- Методики психотерапии пациентов с атопическим дерматитом и псориазом.
- Профилактический протокол работы с пациентами.

3.7. Болезни щитовидной железы.

- Картина личности пациентов с болезнями щитовидной железы.
- Психосоматическое звено.
- Факторы, способствующие формированию болезни.
- Психологические мишени для коррекции.
- Методики психотерапии пациентов с болезнями щитовидной железы.
- Профилактический протокол работы с пациентами.

3.8. Ревматоидный артрит.

- Картина личности больных ревматоидным артритом.
- Психосоматическое звено.
- Факторы, способствующие формированию болезни.
- Психологические мишени для коррекции.
- Методики психотерапии пациентов с ревматоидным артритом.
- Профилактический протокол работы с пациентами.

3.9. Психосоматика пищевого поведения.

- Картина личности больных с нарушениями пищевого поведения.
- Психосоматическое звено.
- Факторы, способствующие формированию состояния.
- Психологические мишени для коррекции.
- Методики психотерапии пациентов с нарушениями пищевого поведения.
- Профилактический протокол работы с пациентами.

3.10. Сахарный диабет 2 типа и ожирение.

- Картина личности больных с сахарным диабетом 2 типа и с ожирением.
- Психосоматическое звено.
- Факторы, способствующие формированию состояния.
- Психологические мишени для коррекции.
- Методики психотерапии пациентов с сахарным диабетом 2 типа и с ожирением.
- Профилактический протокол работы с пациентами.

МОДУЛЬ 4. НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ. ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ.

4.1. 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.

4.2. Голод и аппетит в структуре пищевого поведения.

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

4.3. Виды нарушений пищевого поведения.

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

4.4. Причины пищевой зависимости.

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

4.5. 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».

4.6. Потребностное напряжение и пищевая зависимость.

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

4.7. 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.

4.8. Коррекция пищевой зависимости.

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

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 дипломы о повышении квалификации и профессиональной переподготовке.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

6.1. Учебно-методическое обеспечение программы «Специалист по управлению питанием, физическим и психологическим здоровьем (Wellbeing coach)».

Виды занятий:

- лекционные занятия (277 часов)
- семинарские занятия (92 часов)
- практические занятия (59 часов)
- самоподготовка (522 часов)
- итоговая аттестация (97 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.

- завершающее тестирование по итогам всех модулей настоящей программы;
- завершающие структурированные практические задания (итоговые экзаменационные кейсы) по итогам всех модулей настоящей программы.

Дидактический материал

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. Анатомия человека. В двух томах. Т. 1 / Под ред. М. Р. Сапина. — 5-е издание, перераб. и доп. — М.: Медицина, 2001. — 640 с.
4. Барановский, А. Ю. Рациональное питание пожилого человека. // «Практическая диетология». — № 3 (11).

5. Батырев, М., Манн, И., Турусина, А. *Согласовано! Как повысить доходы компании, подружив продажи и маркетинг.* – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. – 176 с.
6. 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.
7. Беквит, Г. *Продавая незримое: Руководство по современному маркетингу услуг.* – М.: Альпина Паблишер, 2011. – 224 с.
8. ВОЗ. *Руководство по потреблению натрия для взрослых и детей.*
9. ВОЗ. *Руководство по потреблению сахаров взрослыми и детьми.*
10. Гамаюнов, Г. Н., Дятлова, Г. Н. *Маркетинг и продажа услуг: книга о правильной продаже и покупке услуг.* – М.: Ростов н/Д: «Феникс», 2010. – 413 с.
11. Гладышев, М. И. НПЖК и их пищевые источники для человека. // *Journal of Siberian Federal University. – Biology 4 (2012 5).* – С. 352-386.
12. Гольман, И. А. *Рекламная деятельность: Планирование. Технологии. Организация.* – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гелла-принт, 2002. – 400 с.
13. Джоунс, Ф. Д. *Рекламный бизнес: деятельность рекламных агентств, создание рекламы, медиапланирование, интегрированные коммуникации / Пер. с англ.* – М.: Издательский дом «Вильямс», 2005. – 784 с. : ил. – Парал. тит. англ.
14. Досагаамбетова, Р. С., Терехин, С. П., Ахметова, С. В. *К вопросу о здоровом питании в пожилом и старческом возрасте.* – *Медицина и экология.* – 2017. – С. 32-41.
15. Дули, Р. *Нейромаркетинг. Как влиять на подсознание потребителя / Пер. с англ. Рубинчик В.* – М.: Попурри, 2021. – 336 с.
16. Елизаров, А. Н. *Основы консультативной психологии: Учебное пособие.* – М.: «Ось-89», 2003.
17. Займан, С. *Конец маркетинга, каким мы его знаем / Пер. с англ. П. А. Самсонов.* – М.: Поппури, 2003. – 400 с.
18. Залтман, Д. *Как мыслят потребители. То, о чем не скажет потребитель, то, чего не знает ваш конкурент.* – М.: СПб.: прайм-ЕВРОЗГАЗ, 2005. – 224 с. (Проект «Гарвардская Школа бизнеса»)
19. 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
20. *Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях / Шэрон Мельник; пер. с англ. Светланы Чиргинец.* — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
21. Камалетдинова, З. Ф., Антонова, Н. В. *Когнитивно-поведенческий подход в психологическом консультировании.* – М.: Изд-во СГУ, 2010.
22. Каплунов, Д. *Контент, маркетинг и рок-н-ролл.* – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 384 с.
23. Коденцова, В. М. *Национальная программа по оптимизации обеспеченности детского населения витаминами и минералами. // Союз педиатров России [и др.].* – М.: ПедиатрЪ, 2017.
24. 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.

25. Кот, Д. Продающие тексты: модель для сборки. Копирайтинг для всех. – СПб.: Издательство «Питер», 2018. – 192 с. (Серия «Маркетинг для профессионалов»)
26. Котлер, Ф. Маркетинг от А до Я: 80 концепций, которые должен знать каждый менеджер / Пер. с англ. – 7-е изд. – М.: Альпина Паблишер, 2015. – 211 с.
27. Малкина-Пых, И. Лишний вес. Освободиться и забыть. Навсегда. – 2009. – 220 с.
28. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика. Справочник практического психолога. — М.: «Психосоматика»: Эксмо, 2008.
29. Мрочковский, Н., Горенюк, А. Интернет-маркетинг без бюджета. Как продвигать, если денег нет или их мало. – М.: СПб.: Издательство «Питер», 2014. – 192 с.
30. Нардонэ, Д., Вацлавик, П. Искусство быстрых изменений. Краткосрочная стратегическая терапия. – Пер. с итал. О. Е. Игошиной. 2-е стер. — М.: 1000 Бестселлеров, 2019. — 160 с.
31. Нельсон-Джоунс, Р. Теория и практика консультирования. – СПб.: Издательство «Питер», 2000.
32. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. / Методические рекомендации. — М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009. — С. 36.
33. О`Брайен, Р. Жиры и масла. // Пер. с англ. 2-го изд. Широкова В. Д., Бабейкиной Д. А., Селивановой Н. С., Магды Н. В. – Сб.: Профессия, 2007. – С. 752.
34. Панда, П. Тексты, которым верят. Коротко, понятно, позитивно. – М.: Издательство «Питер», 2020. – 256 с.
35. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
36. Психология здоровья: Спорт, профилактика, образ жизни. Сборник материалов конференции (26-29 сентября 2011 года). – М.: МГППУ, 2011. – 382 с
37. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб. Издательство «Питер», 2006. — 607 с.
38. Психотерапия зависимости. Метод раскрывающей провокационной психотерапии в комплексной реабилитации людей, зависимых от психоактивных веществ / Д. В. Зверев. – Воронеж: Кварта, 2016. – 100 с.
39. Ребенок, А. В., Орлов, Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / Составитель А. В. Ребенок. Серия: Управление поведением, кн. 1. – 2-е изд., исправленное. – М.: Слайдинг, 2006.
40. Ревенко, И. М., Редько, М. Г. Особенности питания в пожилом возрасте. // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 11-6. – С. 925-928
41. Румянцев, Д., Франкель, Н. Event-маркетинг. Все об организации и продвижении событий. М.: СПб: Издательство «Питер», 2019. – 320 с. (Серия «Деловой бестселлер»)
42. Северин, Е. С., Алейникова, Т. Л., Осипов, Е. В., Силаева, С. А. Биологическая химия. — М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2008. — С. 364.
43. Скавронский, В. И. Питание людей пожилого возраста. // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. – № 4(36). – 2011.
44. Тимошенко, Г. В., Леоненко, Е. А. Работа с телом в психотерапии: Практическое руководство. - М: Психотерапия, 2006. – 480 с.

45. Траут, Д., Ривкин, С. Дифференцируйся или умирай! Выживание в эпоху убийственной конкуренции / Пер. с англ. Колотвина Е. – М.: Издательство «Питер», 2018. – 368 с.
46. Федеральные клинические рекомендации по диагностике и лечению амнестического синдрома, вызванного употреблением психоактивных веществ. – 2014.
47. Фролова, Ю. Г. Психосоматика и психология здоровья. Учеб. пособие. Издание второе, переработанное и дополненное. — МИНСК, 2003.
48. Хлудова, О. В. Психотехники по формированию стрессоустойчивости личности к экстремальным ситуациям: Материалы для тренинга. – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2004. – 48 с.
49. Allen, M. R., Hock, J. M., Burr, D. B. Periosteum: Biology, Regulation, and Response to Osteoporosis Therapies. – Bone. – 2004 Nov. – 35(5): 12 volume. – P. 1016.
50. Anatomy & Physiology by Lindsay M. Biga, Sierra Dawson, Amy Harwell, Robin Hopkins, Joel Kaufmann, Mike Le Master, Philip Matern, Katie Morrison-Graham, Devon Quick & Jon Runyeon is Licensed Under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License. – P. 1892.
51. Anatomy & Physiology by OSCRice University Authors: J. Gordon Betts, Kelly A. Young, James A. Wise, Eddie Johnson, Brandon Poe, Dean H. Kruse, Oksana Korol, Jody E. Johnson, Mark Womble, and Peter DeSaix, in 2 volumes.
52. Australian Physiotherapy Association Physiotherapy. asn.au. // Exercise and Sports Science Australia (ESSA). – URL: essa.org.au – URL: <https://www.msk.org.au/exercise>.
53. Bozman, E. F. Everyman's Encyclopedia: Anatomy. // J. M. Dent & Sons. Fifth Edition, in 12 volumes. – 1967.
54. Craemer, K. A., Sampene, E., Safdar, N., Antony, K. M., Wautlet, C. K. Nutrition and Exercise Strategies to Prevent Excessive Pregnancy Weight Gain: A Meta-analysis. // AJP Rep. – 2019 Jan. - 9(1). – P. 29.
55. Despres, J. P., Van Gaal, L. F. Сладкие напитки: недостающее звено в головоломке ожирения? Ожирение и метаболизм. – 2010. – 7(2). – С. 67-69.
56. Health Effects of Vegan Diets, 2009 (PubMed).
57. Henderson, C. A., Gomez, C. G., Novak, S. M., Mi-Mi, L., Gregorio, C. C. Overview of the Muscle Cytoskeleton. // Comprehensive Physiology. – 18 June 2017. – 7 (3). – P. 944.
58. Impingement Syndrome of the Shoulder Christina Garving, Sascha Jakob, Isabel Bauer, Rudolph Nadjar, Ulrich H. Brunner Dtsch Arztebl Int. 2017 Nov. –114(45). – P. 776.
59. Johnson, L.R. Essential Medical Physiology (second edition). // Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins, 1998. – P. 1008.
60. Liou, S. How Can Physical Exercise Impact Cognitive Function? – 26 June, 2010. – URL: <https://hopes.stanford.edu/physical-exercise/>.
61. Lodish, H., Berk, A., Kaiser, C. A., Krieger, M., Scott, M. P., Bretscher, A., Matsudaira, P. Molecular Cell Biology 6th. ed. New York: W.H. Freeman and Company, in 2 volumes. – 2008.
62. National Research Council (US) and Institute of Medicine (US) Panel on Musculoskeletal Disorders and the Workplace. // Washington (DC): National Academies Press (US), 2001. – P. 510.
63. Osteochondrosis: Common Causes of Pain in Growing Bones. Atanda, A. Jr., Shah, S. A., O'Brien, K. Am Fam Physician. - 2011 Feb 1. – 83(3). – P. 285.

64. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition // U.S. Department of Health and Human Service. 2018. – URL: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/physical-activity-and-your-heart>.
65. Position of the American Dietetic Association – Vegetarian Diets, 2009 (PubMed).
66. Sternini, C. Organization of the Peripheral Nervous System: Autonomic and Sensory Ganglia. // J Investig Dermatol Symp Proc. – 1997. – Aug. 2(1). 1-7. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539845/>.
67. Thews, G., Mutschler, E., Vaupel, P. Anatomie, Physiologie, Pathophysiologie des Menschen. // Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft. – 1999. – Cologne, Germany: Institute for Quality and Efficiency in Health Care (IQWiG). – 2006. – P. 248
68. Vigorita, V. J., Ghelman, B., Mintz, D. Orthopaedic Pathology (Second ed.). Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins. –2008. – P. 719.
69. White, L. Exercise and Cognitive Function. // The Lancet Neurology. – 2005. – 4(11). – P. 690-691.
70. Клиническая диетология детского возраста. Руководство для врачей. Под ред. профессора Т.Э. Боровик, профессора К.С. Ладодо. М., 2015.
71. Маталыгина О.А., Булатова Е.М. Основы педиатрии и гигиены. СПб, 2015.
72. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология. М., 2003.
73. Петеркова В.А., Витебская А.В., Геппе Н.А. Справочник педиатра по детской эндокринологии. М., 2016.
74. Кильдиярова Р.Р. Детская диетология. Руководство. М., 2019.
75. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014909-rus.pdf>
76. Downs, D. S., Chasan-Taber, L., Evenson, K. R., Leiferman, J., Yeo, S. Res Q Exerc Sport. Physical Activity and Pregnancy: Past and Present Evidence and Future Recommendations. 2012 Dec;83(4):485-502. doi: 10.1080/02701367.2012.10599138.PMID: 23367811 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3563105/>
77. Bellettiere, J., LaMonte, M. J., Evenson, K. R., Rillamas-Sun, E., Kerr, J., Lee, I. M., Di, C., Rosenberg, D. E., Stefanick, M., Buchner, D. M., Hovell, M. F., LaCroix, A. Z. Guidelines for Physical Activity during Pregnancy: Comparisons from Around the World. Circulation. 2019 Feb 19;139(8):1036-1046. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.118.035312.PMID: 31031411 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4206837/>
78. Течение и ведение беременности по триместрам / Сидорова И. С., Макаров И. О. М.: Медицинское информационное агентство, 2009. 304 с.
79. Баранов, А. А., Кучма, В. Р., Скоблина, Н. А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий. М.: Научный центр здоровья детей РАМН, 2008. – 216 с. <https://docplayer.com/105182-Baranov-a-a-kuchma-v-r-skoblina-n-a-fizicheskoe-razvitie-detey-i-podrostkov-na-rubezhe-tysyacheletiy.html>
80. Безруких, М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка). М.: Академия, 2003. – 416 с. https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozzrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html
81. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. — М.: Лептос, 1994.— 368 с. ISBN 5-8450-0024-6.
82. Теория и методики физического воспитания: учебник для пединститутов / Анохин А.М. - М. Физкультура и спорт, 2006. – 245с.

83. Фомин Н.А. Физиология человека. – М.: Владос, 1995. – 401 с.
84. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николенко И. Г. Физическое воспитание: Учеб. Пособие для сред. спец. учеб. заведений. - М.: Высш. шк., 2009. 456 с.
85. The Dietary Guidelines for Americans 2015-2020 г (статья)
86. Исследование россиян по получению различных витаминов
87. Рацион питания населения. Статистический сборник 2016г.
88. Vitamin C for Colds Shows Limited Benefit: Meta-Analysis
89. Vitamin and Mineral Supplement Fact Sheets
90. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации
91. Питер Гётше «Здоровье без побочных эффектов»
92. Пронченко, Вандышев: Растения - источники лекарств и БАД. Учебное пособие
93. Меркола Джозеф «Клетка на диете»
94. Аткинс Роберт С. Биодобавки. Природная альтернатива лекарствам
95. Э.Б. Арушанян, Э.В. Бейер «Адаптогены растительного происхождения»
96. Академики о БАД. Дадали Владимир Абдулаевич. Статья
97. БАД: больше “за”, чем “против”. Фармацевтический вестник, №37 (236)
98. Роль БАД в современном обществе. Теория и практика общественного развития (2014, № 1)
99. Кристофер Хоббс, Элсон Хаас «Витамины для чайников»
100. Николай Даников «Целебный витамин D»
101. Владислав Лифляндский «Витамины и минералы»
102. Диетология под редакцией Барановского А.Ю
103. Д.Перлмуттер «Здоровый мозг»
104. Кишечник долгожителя. Москалев А.
105. Заменяемы ли незаменимые жирные кислоты. И.М. Ордянец
106. Всё включено. Нутрициология и репродуктивное здоровье. О.А. Раевская
107. Под ред. А. Ю. Барановского Д., Диетология. 5-е изд.. — СПб.: Питер, 2017
108. Под ред. В.А. Тутельяна, Д.Б. Никитюка - Нутрициология и клиническая диетология. Национальное руководство – ГЭОТАР-Медиа, 2020
109. В. А. Тутельян, Г. Г. Онищенко, К. Г. Гуревич – Здоровое питание. Роль БАД.- ГЭОТАР-Медиа, 2020
110. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации
111. Vitamin and Mineral Supplement Fact Sheets
112. Физиология эндокринной системы: учебное пособие / под ред. Н. П. Ерофеева. — СПб. : СпецЛит, 2013
113. Эндокринология, 2-е изд., перераб. и доп./ под ред. И.И. Дедова, 2013 г.
114. Клиническая эндокринология: краткий курс: учебно-методическое пособие. — 2-е изд., стереотип. / В. В. Скворцов, А. В. Тумаренко. — Санкт-Петербург: СпецЛит, 2016
115. Гинекология: учебное пособие. – 3-е изд., стереотипное/ Л. Н. Василевская, В. И. Грищенко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002 г
116. Спортивная эндокринология: учебное пособие / А. В. Речкалов, О. Л. Пшеничникова. - Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2007
117. Жировая ткань как эндокринный орган, статья «Ожирение и метаболизм», 2006 г
118. ОСОБЕННОСТИ СТРОЕНИЯ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЖИРОВОЙ ТКАНИ В НОРМЕ И ПРИ РАЗВИТИИ ОЖИРЕНИЯ, УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ СПбГМУ ИМ. АКАД. И. П. ПАВЛОВА · ТОМ XIX · N03 · 2012
119. РОЛЬ АДИПОКИНОВ В НЕЙРОЭНДОКРИННОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ОБМЕНА, научный обзор КрасГМУ
120. Рекомендации ЕОК/ЕОА по диагностике и лечению дислипидемий 2016

121. Недогода С.В., Барыкина И.Н., Брель У.А., Бутрина Л.В., Чаляби Т.А. Ожирение и артериальная гипертензия. Часть I: снижение веса и нормализация артериального давления. Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2008;7(5):105-115
122. Клинические рекомендации по диагностике и лечению неалкогольной жировой болезни печени Российского общества по изучению печени и Российской гастроэнтерологической ассоциации
123. Клинические рекомендации EASL–EASD–EASO по диагностике и лечению неалкогольной жировой болезни печени
124. Prevention and management of obesity for adults. Clinical practice guidelines for the management of overweight and obesity in adults, adolescents and children in Australia. Melbourne (Australia): 2013
125. World Gastroenterology Organisation Global Guidelines on Obesity
126. Academy of Nutrition and Dietetics. Adult weight management evidence-based nutrition practice guideline. Chicago (IL): Academy of Nutrition and Dietetics; 2014
127. 2018 ЕОК/ЕОАГ Рекомендации по лечению больных с артериальной гипертензией
128. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ ОЖИРЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА, литературный обзор, Medical and Social Expert Evaluation and Rehabilitation. Russian journal. 2016
129. Биохимия: Учебник / под ред. Е. С. Северина. – 2 изд, испр. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2004 г
130. Increased consumption of refined carbohydrates and the epidemic of type 2 diabetes in the United States: an ecologic assessment
131. НАЦИОНАЛЬНЫЕ КЛИНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕНИЮ МОРБИДНОГО ОЖИРЕНИЯ У ВЗРОСЛЫХ. 3-ий пересмотр
132. ОСОБЕННОСТИ СТРОЕНИЯ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЖИРОВОЙ ТКАНИ В НОРМЕ И ПРИ РАЗВИТИИ ОЖИРЕНИЯ, УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ СПбГМУ ИМ. АКАД. И. П. ПАВЛОВА · ТОМ XIX · N03 · 2012
133. Клинические рекомендации по диагностике и лечению тиреотоксикоза с диффузным зобом, Российская ассоциация эндокринологов, 2014 г
134. Клинические рекомендации по остеопорозу, 2016 г
135. Клинические рекомендации Дефицит витамина Д у взрослых: диагностика, лечение и профилактика, Российская ассоциация эндокринологов, 2015 г
136. Клинические рекомендации по сахарному диабету 1 типа, 2019 г
137. Клинические рекомендации по сахарному диабету 2 типа, 2019 г
138. МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ И ПАТОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ ГОЛОДАНИИ ЧЕЛОВЕКА, Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2018. № 2
139. Стресс и патология: методическая разработка для студентов лечебного и педиатрического факультетов / под ред. проф. Г В. Порядина. – М.: РГМУ, 2009 г
140. Материалы онлайн-конференции "Патофизиология, клиника и последствия нарушений микробиоты" 23-24 мая 2020 года Научного сообщества по изучению микробиома человека
141. Материалы сайта <https://scholar.google.ru>
142. Материалы сайта <https://www.biocodexmicrobiotainstitute.com/en>
143. WGO Practice Guideline - Probiotics and Prebiotics
144. WGO Practice Guideline – Diet and the Gut
145. Практические рекомендации НСОИМ и РГА по применению пробиотиков, пребиотиков, синбиотиков и обогащенных ими функциональных пищевых продуктов для лечения и профилактики заболеваний гастроэнтерологического профиля у детей и взрослых
146. Ардатская О.М. Пробиотики, пребиотики и метабиотики. Медицинский совет. 2015; 13:94-99

147. Маев И.В., Самсонов А.А., Плотникова Е.Ю. и соавт. Пробиотики и пребиотики в клинической практике. Фарматека. 2011; 5: 33-41.
148. AGA Clinical Practice Guidelines on the Role of Probiotics in the Management of Gastrointestinal Disorders. Gastroenterology 2020;:-1-9
149. Boyle R., Robins-Bowne R., Tang M. Probiotic use in clinical practice: what are the risks? J. Clin. Nutr. 2006; 83: 1256-64.
150. Баркова Н.П. К вопросу о психологической зависимости. Т.1№1. С.13-19 2012//Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология.
151. Бобров А.Е. Психопатологические аспекты нервной анорексии//Альманах клинической медицины. Февраль, 2015. Спецвыпуск 1, с13-23.
152. Васичева А.Н., Мартынова М.А. Влияние семьи на пищевое поведение в детском и подростковом возрасте. ТЗ, №5, 2019// Казанский вестник молодых ученых.
153. Вахмистров А.В., Вознесенская Т.Г., Посохов С.И. Клинико-психологический анализ пищевого поведения при ожирении?// Журнал неврологии и психиатрии. – 2001. - №12. С19-24.
154. Давыдова Е.В. Психологические особенности личности при формировании и развитии аддиктивного пищевого поведения. 2018// Скиф. Вопросы студенческой науки.
155. Даулинг С.М. Психология и лечение зависимого поведения. Пер. с англ. Независимая фирма «Класс», 2000. 240с.
156. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор)/Аддиктология. 2005; (1): 65-67с.
157. Жедунова Л.Г., Волдаева А.С. Границы психологического пространства личности как фактор нарушения пищевого поведения. – 2014
158. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб., 2003.
159. Ильин Е.П. Эмоции и чувства: учебное пособие для ВУЗов. СПб: Питер, 2001 - 721с
160. Кажина М.В. «Менструальные волны» пищевого поведения. №2, 2018//Медицинские новости.
161. Кириллова Д.С., Константинова Ю.О. Алекситимия как фактор нарушения пищевого поведения: анализ клинического случая. 2018// Коллекция гуманитарных исследований.
162. Коннер М., Армитейдж К.Дж. Социальная психология пищи. Хпрьков:Гуманитарный центр, 2012. 264с.
163. Корниенко А.Ф. Общепсихологическая модель формирования психологической зависимости. 2003// Филология и культура
164. Коростылева И.П. и др. Психофизиологические особенности больных церебральным ожирением в коонтексте проблемы алекситимии// Социальная и клиническая психиатрия, 1994 №1
165. Котов А.В. К природе двух форм аддиктивного поведения <https://cyberleninka.ru/article/n/k-prirode-dvuh-form-addiktivnogo-povedeniya/viewer>
166. Лавут Л.М. Идеальный вес: Новейший справочник. М.: Эксмо, 2005
167. Леонова Е.Н. Социально-психологические типы пищевого поведения. Т 27, вып.2 С.174-180, 2017//Вестник Удмуртского университета.
168. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., Педагогика,2002. 416с.
169. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции: конспект лекций.
170. Малкина – Пых И.Г. Терапия пищевого поведения. М.: Эксмо, 2007. 1040с.
171. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб, 1999
172. Мигунова Е.А., Жедунова Л.Г. Когнитивно-личностные детерминанты переживания состояния зависимости., 2015
173. Овчарова Р.В. Психологические особенности женщин с нарушениями пищевого поведения., 2016

174. Психология зависимости: хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. - Минск: Харвест, 2004. -592с.
175. Развитие личности с нарушением пищевого поведения. Былим Т.А. – 2014//Журнал «Акмеология»
176. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.:Питер, 2003
177. Руковишников И.А. Патофизиологические аспекты нарушения пищевого поведения (аддикции переедания): автореф. дис. канд. мед. наук. Томск, 2006. 23с
178. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие/РГПУ. – Рязань, 2000.- 52с.
179. Сац Е.А. К проблеме исследования косметологической зависимости. 2012 //Дискуссия
180. Светличная Т.Г., Меньшикова Л.И., Смирнова Е.А. Феномен зависимости: терминологический анализ. // Социальные аспекты здоровья населения – 2018.
181. Сидоров А.В. Психологические модели переедания и ожирения. – 2011
182. Сулейманова Н.Р., Цветницкая А.А. Болезнь 21 века. Т4 №5, 2014 //Бюллетень медицинских интернет конференций.
183. Тихоненко Е.В., Цой У.А., Васильева Е.Ю. Характеристики пищевого поведения и уровень гормонов, регулирующих аппетит у пациентов с сахарным диабетом 2 типа и индексом массы тела выше 35. Т15 (1), с.30-38, 2018 //Ожирение и метаболизм.
184. Тишевский И.А., Мухамедрахимов Р.Ж. Психологические аспекты пищевого взаимодействия матери и младенца. №2, 2011//Вестник Санкт-Петербургского университета.Социология.
185. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990
186. Фрейд З. Введение в психоанализ. – М.: АСТ, 2019 – 626с.
187. Фром Э. Иметь или быть? пер. с англ. Телятниковой Э.М. – М.: АСТ, 2016 – 320с.
188. Человек: Анатомия, Физиология, Психология. Энциклопедический иллюстрированный словарь/ Под ред. А.С. Батуева, Е.П. Ильина, Л.В. Соколовой. – СПб.: Питер, 2011
189. Эйдемиллер Э.Г., Билецкая М.П. Системная семейная психотерапии при ожирении и заболеваниях желудочно-кишечного тракта у детей// Ожирение (клинические очерки)/ под ред. А.Ю. Барановского, Н.В. Ворохобиной. – СПб.: Диалект, 2007. – С.211-229
190. Юсупов В.В., Корзунин В.А. Психологическая диагностика зависимого поведения. – СПб.: Речь, 2007