**Направление «Школа диетологии»**

**Название программы:**

«Консультант по питанию: избранные вопросы диетологии - базовый курс»

**Когда: 19 июня 2019 года**

**Где: Владивосток, Фонтанная, 40, ауд. 108.**

**Содержание курса и расписание**

**9.50-10.00**

Знакомство с участниками цикла, представление тренера – доктор.

**10.00-11.30**

Основные составляющие здорового образа жизни, их роль в гармоничном развитии и физиологической полноценности человека.

Вода - необходимое количество потребления с учетом индивидуального подхода, роль питьевого режима в коррекции массы тела. как правильно рассчитать водно-питьевой баланс для себя. Минеральные воды, при каких состояниях они необходимы, Механизм действия, методика приема при различных состояниях, противопоказания.

Питание, частота и дробность, количество приемов пищи и ценность макро и микроэлементов, температурный режим при разных физиологических состояниях организма, принцип сбалансированности. Роль белков, как основной строительный материал в организме, индивидуальный подход к количеству и качеству. Что такое старение клетки и как избежать закисления организма. Антиоксиданты их роль и источники в живой природе. КУ- коэффициент усвояемости, с учетом аминокислотного состава, химическая и биологическая ценность. Жир, его вред и польза, источники и физиологические нормы употребления., почему нельзя полностью отказаться от жиров, их роль в энергетическом балансе. Углеводы - какие они, их роль в организме, нормы и своевременность приема, гликемическая нагрузка продуктов. Витамины, их классификация и правильность выбора в современном мире.

**Перерыв 20 минут Правильное Питание (ПП) – завтрак собственного приготовления от тренера Швальбойм Кристины**

**11.50-13.20**

Вредные привычки, какие они и их роль в наборе лишних килограмм. Выработка пищевого поведения, какие формы его нарушений встречаются в повседневной жизни.

Стресс - путь к набору веса, ожирение и прямая зависимость от напряжения нейронов.

Физическая активность, как один из основных факторов в поддержании идеальной фигуры и массы тела. Расчет индивидуальных физиологических потребностей, выбор активности, питание при занятиях спортом, роль линолевой кислоты. Что такое энергетики, гейнеры, заменители или модификаторы питания, жиросжигатели, как разобраться в изобилии информации и подобрать программу для себя. Как питаться до и после тренировки.

**Перерыв 15 минут, чай**

**13.35-15.05**

Режим циркадных ритмов, что это такое. Почему организм сам знает когда ему есть, спать, заниматься спортом. Биоритмы человека.

Основы рационального питания. Правильность выбора продуктов, приоритеты в питании с учетом группы крови, приготовление их. Сыроедение, польза или вред? 12 секретных правил для желающих похудеть.

**Перерыв 40 минут ПП - обед**

**15.45-17.30**

Методы определения состава организма- компьютерное сканирование, определение рисков для здоровья, расчет суточного каллоража на индивидуальном примере с расшифровкой данных.

Как самому выстроить алгоритм работы с клиентом, создать свою Программу «ведения пациента», основные аспекты и определение приоритетов. Как внедрить эти знания в свою практику.

**Для кого этот курс**

1. Действующие консультанты по питанию
2. Все желающие организовать правильное питание и выстроить здоровый образ жизни своей семьи.
3. Все желающие привести в норму свой вес и избавиться от болезней.

**Описание курса**

Пройдя данный курс и получив удостоверение (только на базе высшего или среднего профессионального образования) Вы сможете:

1. Оказывать консультационные услуги по организации правильного питания.
2. Принять и полюбить здоровый образ жизни.
3. Организовать правильное питание своей семьи. Что позволит Вам значительно сократить расходы на походы к врачам и покупку таблеток.
4. Стать профессионалом в выборе и использовании продуктов питания для себя и своих близких.
5. Разрабатывать и подбирать меню питание с учетом индивидуальных потребностей.
6. Рассчитывать калорийность продуктовой корзины и выбирать продукты с учетом группы крови.
7. Подбирать и корректировать физическую нагрузку, сопровождать клиента, занимающегося спортом, с выбором пищевых добавок и повседневных продуктов питания.
8. Производить расчеты необходимого количества белков, жиров и углеводов с учетом индивидуальности каждого.
9. Составить рацион питания для себя по коррекции фигуры и поддержанию формы и массы тела.
10. Узнать как не набирать вес не ограничивая себя в питании с использованием «правильных продуктов».

Это начало большого пути и больших перспектив в школе по диетологии доктора Кристины Швальбойм.

**Форма и тип программы**

Очно-заочная, повышение квалификации.

**Продолжительность** 16 академических часов.

**Итоговый документ** Удостоверение о повышении квалификации (только на базе высшего или среднего профессионального образования), Сертификат