

Расписание курса

"Консультант по питанию" (54 часа)

Дата	Время	Часть 1
1 день	10.00-13.30	Основы рационального питания. Понятие и законы науки «Диетология» и «Нутрициология». Макронутриенты: понятие, функции, значение. Классификация. Роль макронутриентов в обмене веществ. Часть 1.
	13.30-14.30	Перерыв
	14.30-18.00	Основы рационального питания. Роль макронутриентов в обмене веществ. Часть 2. Витамины и минералы. Роль витаминов и минералов в рациональном питании и спортивной нутрициологии.
2 день	10.00-13.30	Анатомо- физиологические основы пищеварения. Регуляция пищеварения. Часть 1.
	13.30-14.30	Перерыв
	14.30-18.00	Гормональная регуляция процесса пищеварения. Физиологическая роль пищеварения в процессе усвоения организмом питательных веществ (макронутриентов).
3 день	10.00-13.30	Методы определения рекомендуемой массы тела. Понятия индекса массы тела, как скрининга для коррекции массы тела. Состав тела : биоимпеданс и калиперометрия (Теория)
	13.30-14.30	Перерыв
	14.30-18.00	Методы определения рекомендуемой массы тела. Понятия индекса массы тела, как скрининга для коррекции массы тела. Состав тела : биоимпеданс и калиперометрия (Практика)

Расписание курса

"Консультант по питанию" (54 часа)

Дата	Время	Часть 2
1 день	10.00-13.30	Индекс массы тела. Рекомендуемая масса тела (Понятия. Определение) Состав тела. Методы оценки состава тела: Биоимпеданс и Калиперометрия. (Теория и Практика)
	13.30-14.30	Перерыв
	14.30-18:00	Коррекция жировой массы тела: Роль макронутриентов в коррекции жировой массы тела. Принципы снижения жировой массы тела. Схема питания для снижения жировой массы тела.
2 день	10.00-13.30	Основной обмен. Энергетический обмен. Суточные энерготраты. Особенности проведения анкетно-опросного метода; оценки и анализа дневника питания; выявление пищевых зависимостей для снижения жировой массы тела. Правила назначения разгрузочных дней.
	13.30-14.30	Перерыв
	14.30-18:00	Составление индивидуального плана питания по схеме питания для снижения жировой массы тела. Определение рекомендуемой массы тела с помощью методом калиперометрии. Практика.
3 день	10.00-13.30	Особенности липогенеза и липолиза. Гормональная регуляция липолиза и липогенеза. Особенности тренинга для снижения жировой массы тела. Ожирение. Понятие проблемы ожирения, как нарушения обмена веществ. Особенности снижения жировой массы тела у клиентов с ожирением.
	13.30-14.30	Перерыв
	14.30-18:00	Роль и виды современных продуктов спортивного питания для снижения жировой массы тела. Анализ современных диет. Разбор вариантов индивидуального плана питания для снижения жировой массы тела. Практика.

Расписание курса

"Консультант по питанию" (54 часа)

Дата	Время	3 часть
1 день	10.00-13.30	Правила набора мышечной массы тела: Макронутриенты (Функции, значение) в наборе сухой мышечной массы. Гормональная регуляция набор мышечной массы тела. Схема питания для набора мышечной массы тела. Современные продукты спортивного питания в наборе мышечной массы тела. Часть 1.
	13.30-14.30	Перерыв
	14.30-18.00	Правила набора жировой массы тела. Схема питания для набора жировой массы тела. Современные продукты спортивного питания в наборе мышечной массы тела. Правила поддержания существующей массы тела (поддержание жирового коэффициента). Схема питания для поддержания состава массы тела. Часть 2.
2 день	10.00-13.30	Пищевой статус: Понятие. Значение. Программа изучения пищевого статуса. Соматотип. Конституция. Понятие. Значение. Соматотип, как программа будущего развития организма. Андроидное ожирение, как фактор риска развития осложнений. Метаболический синдром. Особенности коррекции пищевого статуса при ожирении: современный подход.
	13.30-14.30	Перерыв
	14.30-17.00	Белковый статус. Белково-энергетическая адекватность питания. Понятия. Особенности оценки. Характеристики. Белковый статус, как маркет физического здоровья и общей физической работоспособности.
3 день	10.00-14.00	Проверка знаний.
	15.00-16:00	Вручение сертификатов