

## ПРОГРАММА

### Эксперт-нутрициолог

**Цель:** освоение специальных теоретических знаний, необходимых для осуществления самостоятельной профессиональной деятельности.

**Продолжительность обучения:** 1280 академических часов.

**Форма обучения:** очно-заочная, с применением дистанционных технологий.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование дисциплины	1280 ак. ч.
1	Введение в нутрициологию	60
2	Основы сбалансированного питания	65
3	Микронутриенты: витамины	48
4	Микронутриенты: минералы	60
5	Комплексная лабораторная диагностика	73
6	Протоколы и стратегии питания	40
7	Особенности детского организма	50
8	Питание детей	59
9	Лабораторная диагностика для оценки здоровья ребенка	56
10	Жизненно важные нутриенты	60
11	Питание при беременности	70
12	Холистический подход в питании	36
13	Состояния и их коррекция у детей, взрослых	70
14	Особенности питания различных возрастных групп населения. Anti-age стратегия в питании. Питание беременных женщин и кормящих матерей	65
15	Идеальная масса тела. Типы конституции человека	60
16	Лечебное питание. Основные формы нетрадиционного питания. БАДы	70

17	Питание при занятиях фитнесом и спортом. Спортивное питание	56
18	Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса	80
19	Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела	60
20	Антропометрия. Методы оценки состава тела	70
21	Личный бренд нутрициолога. Коучинг. Профессиональная этика	64
Итоговая аттестация		8