

Программа онлайн-курса школы Optimum Fitness «Практическая нутригенетика и нутрициология XXI века»

Преподаватели: Андрей Золотарев и Михаил Гаманюк

<p>1 урок. Введение в диетологию как часть нутрициологии.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Основы физиологии и патофизиологии пищеварения. • Палеоантропология и эволюция пищеварительной системы. • Понятие организма как целой экосистемы. • Общие закономерности процессов обмена веществ (единство структуры, функции и обмена веществ). • Регуляция обмена веществ. Нарушения регуляции обмена веществ при различных патологических состояниях – ключевое звено патогенеза заболеваний.
<p>2 урок. Базовая нутрицевтика</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Базисные сведения о важнейших видах обмена веществ (белки, жиры, углеводы). • Потребность в белке и энергии. • Роль витаминов в питании. Почему нам не хватает витаминов? • Роль микро- и макроэлементов в питании.
<p>3 урок. Лабораторные методы оценки пищевого статуса. Оценка эффективности применения целевых принципов питания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Понятие организма как целой экосистемы. Общие закономерности процессов обмена веществ (единство структуры, функции и обмена веществ). • Общая оценка пищеварительной системы, выявление факторов риска. • Оценка белкового обмена (индивидуальное определение профицита и дефицита) • Оценка углеводного обмена (индивидуальное определение профицита и дефицита). • Оценка липидного обмена (выявление и купирование патологических рисков).
<p>4 урок. Нутригенетика. Палеоантропология системы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Нутригенетика как наука «диетология» будущего (индивидуализация систем питания, тренировок и образа жизни на основе расшифровки ДНК). • Палеоантропология (эволюция пищеварительной системы).

	<ul style="list-style-type: none"> • Генетическое обоснование способов и типов питания (обоснование рисков жесткого веганства и дефицитов макро и микронутриентов). • Врожденные патологические факторы приводящие к метаболическим сбоям – изменению массы тела.
5 урок. Патологические изменения и нарушения приводящие к метаболическому синдрому	<ul style="list-style-type: none"> • Пищевая аллергия. Скрытые пищевые аллергические реакции (целиакия и лактозная непереносимость). • Сбой кишечной ферментации пищеварительного цикла и нарушение проницаемости кишечника • Патологические нарушения работы поджелудочной железы, выявление гормональных факторов ожирения. • Лабораторные методы определения данных патологических нарушений. Способы немедленного купирования. • Био э-метрия – как способ оценки прогресса и мотивации подопечного (на примере «Медас»).
1 вебинар. Вода – важнейший нутриент в питании человека.	<ul style="list-style-type: none"> • Вода и её функции • Сколько и когда нужно пить воды? • Дефицит воды и отёчный синдром, какая связь? • Изотонические, гипотонические и гипертонические напитки, какая разница? • Основные характеристики минеральных вод и правила их приёма.
2 вебинар. Основные БАДы для здоровья и долголетия.	<ul style="list-style-type: none"> • Классификация и основные принципы использования БАДов. • Топ – 7 БАДов для здоровья и долголетия. • Риск, возникающий при приёме БАДов.
3 вебинар. Оксидативный стресс – основная причина старения организма.	<ul style="list-style-type: none"> • Что такое свободные радикалы и чем они страшны? • Антиоксидантная система организма • Природные антиоксиданты в борьбе с преждевременным старением организма.
4 вебинар. Профилактика заболеваний нервной системы с помощью БАДов.	<ul style="list-style-type: none"> • Основные функции ЦНС • ЦНС, как высший уровень регуляции обмена веществ и функций организма. • Устранение перетренированности с помощью БАДов .



Optimum Fitness – онлайн-школа фитнеса
сайт: <https://optimumfitness.ru/nutriciology>
email: info@optimumfitness.ru
тел.: +7 953 553 44 66

	<ul style="list-style-type: none">• Комплексное управление стрессом• Роль пищевых факторов в управлении стрессом• Роль адаптогенов в управлении стрессом
5 вебинар. Профилактика и улучшение работы сердечно – сосудистой системы с помощью БАДов.	<ul style="list-style-type: none">• Биохимические анализы для контроля состояния сердечно – сосудистой системы топ – 5 БАДов, за которые ваше сердце скажет "спасибо".• Как улучшить состояние сердечно – сосудистой системы с помощью питания.

Записаться на курс