

Программа курса специалиста по Антиэйджингу

(практические занятия проводятся онлайн + запись с возможностью задать вопросы во время прохождения курса + чат поддержки для выпускников после прохождения курса)

300 академических часов (включая практику)

1 – Введение

Антиэйджинг – новое перспективное направление будущего

2 - Антиэйджинг на современном рынке

3 - Состояние Антиэйджинг помощи населению на рынке услуг

4 – Преимущества косметолога (фитнес – тренера) Антиэйджинг- специалиста

5 – Основные направления Антиэйджинга \

Практика, закрепление навыков

Юридическая помощь для работы Антиэйджинг - специалиста

6 – Юридические основы при работе, оформление прайса, термины для сайта и соц сетей

ТРЕНИНГ ПО ПРЕДСАВЛЕНИЮ СЕБЯ КАК СПЕЦИАЛИСТА В СОЦ СЕТЯХ И НА НЕТВОРКИНГАХ

Обучение осмотру и проверке здоровья клиента по стандартам врачей

7 - Знакомство с клиентом . Обучение осмотру по правилам врача.

Памятка

8 – Формирование индивидуального чек-апа

9 – Женщины – базовая часть чек-апа

10 – Дополнительная часть чек-апа для женщин

- 11 – Чек-ап остеопороза
- 12 – Мужчины – базовая часть чек-апа
- 13 – Дополнительная часть чек-апа для мужчин
- 14 – Чек-ап для щитовидной железы
- 15 – Чек- ап при хронической усталости

Практика, закрепление навыков

РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ

Интерпретация анализов, разработка рекомендаций по результатам

- 16 – О чем говорят анализы.

Практика, отработка кейсов

РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ

Обучение работе в коллаборации с врачами

- 17 – Услуги специалиста по Антиэйджингу в случае курации клиента врачом

Отличия в работе с клиентами мужского и женского пола

- 18 – Изменения в организме, связанные со старением
- 19 – Основные теории старения
- 20 – Особенности старения женщин
- 21 – Что делает Антиэйджинг специалист в женской сфере
- 22 – Особенности старения мужчин
- 23 – Что делает Антиэйджинг специалист в мужской сфере

Особенности строения и работы пищеварительного тракта, естественные защитные механизмы ЖКТ

- 24 – Питание, нутрициология – в Антиэйджинг подходе
- 25 – Нутрициология, введение. Проблемы современного питания
- 26 - Влияние способа принятия пищи
- 27 – Желудочно – кишечный тракт ЖКТ, строение
- 28 – Естественные механизмы защиты и переваривания . Рот

29 – Желудок

30 – Пищеварительный «конвейер»

Основные элементы дисбаланса ЖКТ

31 – Основные элементы дисбаланса ЖКТ

32 – Хроническое системное воспаление

33 – Гликация – причина ускоренного старения

34 – Микробиота, значение в старении

Методы оценки здоровья ЖКТ

35 – **Практика.** Анкета – опросник по ЖКТ

Нутрициология

36 – **НУТРИЦИОЛОГИЯ**, Макронутриенты

37 – **Белки**

38 – Белки для спорта

39 – **Углеводы**

40 – **Жиры**, холестерин

41 – Трансжиры

42 – Как уберечься от ошибок при переходе на здоровое питание

43 – Нарушения обмена веществ

44 – Нарушения обмена углеводов

45 – Нарушение обмена белков

46 – Нарушение обмена жиров

47 – Микронутриенты

Практика, закрепление навыков

Витаминология

48 - **ВИТАМИНЫ**

49 – Проверка витаминов в организме

50 – Витамин В1

51 – Витамин В2

- 52 – Витамин В3
- 53 – Витамин В5
- 54 – Витамин В6
- 55 – Витамин В9 (фолаты)
- 56 – Комплексы витаминов гр В и микроэлементов
- 57 – Витамин В12
- 58 – Витамин С
- 59 – Жирорастворимые витамины
- 60 – Витамин А
- 61 – Витамин Е
- 62 – **Макроэлементы**
- 63 – Калий, натрий, магний, кальций
- 64 – Рекомендации по проверке кальция

Практика, закрепление навыков

РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ

Управление здоровьем с помощью питания

- 65 – Питание – путь к здоровью, активности и красоте
- 66 – Принципы здорового питания
- 67 – Тарелка дня
- 68 – Пропорции Б : Ж : У белков : жиров : углеводов
- 69 – Неправильное употребление углеводов
- 70 – Простые углеводы
- 71 – Сложные углеводы
- 72 – Влияние консистенции и степени обработки углеводов на скорость усвоения
- 73 – Почему простые углеводы способствуют нарушениям в работе организма
- 74 – Углеводы, выводы
- 75 – Эффект сдерживания при употреблении углеводов
- 76 – Пропорции Б : Ж : У белков : жиров : углеводов

- 77 – Неправильное употребление углеводов
- 78 – Простые углеводы
- 79 – Сложные углеводы
- 80 – Влияние консистенции и степени обработки углеводов на скорость усвоения
- 81 – Почему простые углеводы способствуют нарушениям в работе организм
- 82 – Углеводы, выводы
- 83 – Эффект сдерживания при употреблении углеводов
- 84 – Клетчатка
- 85 – Рекомендации по приготовлению продуктов, содержащих углеводов
- 86 – Золотое правило углеводов
- 87 – Уловки маркетинга по маскировке сахаров
- 88 – Сахарозаменители, вред и польза
- 89 – Эффекты от сахарозаменителей
- 90 – 4 поколения сахарозаменителей
- 91 – Белки
- 92 – Принципы употребления белков
- 93 – Условия увеличения потребности в белках
- 94 – Условия для улучшения усвоения белков
- 95 – Жиры
- 96 – Ненасыщенные жирные кислоты НЖК
- 97 – Омега 3
- 98 – Омега 6, 9, пропорции
- 99 – Омега 9
- 100 – Полезные жиры
- 101 – Что использовать вместо майонеза
- 102 – Уловки маркетинга и жиры

Практика, отработка навыков

Практические методы Антиэйджинга в питании

103 – **Антиэйджинг подход в оздоровлении и питании**

104 – Дневник питания. Практика

105 – Практика при проблемах с пищеварением

106 – Раздраженный кишечник

107 – FODMAP протокол

108 – Непереносимость глютена и/или лактозы

109 – Глютен

110 – Лактоза

111 - Альтернативные молоку продукты

112 – Элиминационно – реинтродукционная диета ЭРД

113 – Правила элиминации

114 – Реинтродукция

115 – Особенности питания при повышенном холестерине

116 – Задачи питания

117 – Советы по приготовлению белков и жиров

118 – Советы по употреблению белков и жиров

119 – Гликация, AGE – продукты

Практика, отработка навыков

РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ

Влияние гормонов на здоровье

200 – Гормоны- влияние на здоровье и обмен веществ

Практические Антистресс – методы в Антиэйджинге

201 – Антистресс – подход в Антиэйджинге

202 – Соматопсихика, режим дня

203 – Сон

204 – Мелатонин

205 – Секс

206 – Стресс

207 – Практика. Спорт . Физические нагрузки

Практика, отработка навыков

Коучинг в Антиэйджинге

208 – Коучинг

209 – Целеполагание

210 – Знакомство с клиентом

211 – Препятствия и работа с ними

212 – Работа с возражениями, мифами и страхами

213 – Поддержка реализации целей

Практика, отработка навыков

Способы увеличения заработка

Практические советы по сочетанию он-лайн и оф-лайн обслуживания клиентов

214 – Сопровождение клиента он-лайн и оф-лайн система