Программа курса специалиста по Антиэйджингу

(практические занятия проводятся офлайн + 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, введениие. 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 B1

51 – Витамин B2

52 – Витамин B3

53 – Витамин B5

54 – Витамин B6

55 – Витамин B9 (фолаты)

56 – Комплексы витаминов гр В и микроэлементов

57 – Витамин B12

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 захарозаменителей

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 кищечник

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 – Антистрес – 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

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

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