

# ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

## КУРС "СИСТЕМНЫЙ НУТРИЦИОЛОГ"

МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ НУТРИЦИОЛОГИИ



# Модуль 1

## ОБЩАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- Основные понятия нутрициологии.  
Значение питания в жизни человека
- Изучение форматов нутрициологического ведения
- Практический тайм-менеджмент: как все успеть и быть в ресурсе



## Модуль 2

### МАКРОНУТРИЕНТЫ: БЕЛКИ. РОЛЬ, ФУНКЦИИ, ПОТРЕБНОСТЬ

- Важность белка в рационе человека. Функции белка
- Потребность организма в белке
- Строение и аминокислотный состав белков.  
Заменимые и незаменимые аминокислоты
- Особенности переваривания и всасывания белка
- Понятие азотистого баланса. Понятие белково-энергетической недостаточности
- Пищевая ценность белков. Качество пищевого белка
- Вегетарианство. Веганство.
- Особенности питания в пост
- Мастер-класс “белковые завтраки”

---

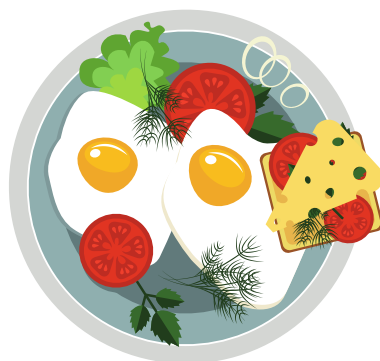
+ **Практическое задание “Потребность в белке, индивидуальный расчет”**

+ **Онлайн-встреча с ментором. Отработка практических навыков, ответы на вопросы**



## Методические материалы

- Чек-лист «Белковые продукты»
- Таблица с нормами потребления белка
- Рецепты сбалансированных завтраков



## Результат после 2-го модуля

### МАКРОНУТРИЕНТЫ: БЕЛКИ. РОЛЬ, ФУНКЦИИ, ПОТРЕБНОСТЬ

- Узнаете важность влияния белка на организм
- Научитесь выбирать правильные продукты с нужным содержанием качественного белка
- Научитесь готовить полноценные вкусные завтраки
- Научитесь рассчитывать количество белка
- Научитесь грамотно и сбалансированно составлять меню в пост



[К оглавлению](#)

@MAN\_ACADEMYOFNUTRITION  
[HTTPS://MAN.ACADEMYOFNUTRITION.RU](https://man.academyofnutrition.ru)

**МАН**  
МЕЖДУНАРОДНАЯ  
АКАДЕМИЯ  
НУТРИЦИОЛОГИИ

## Модуль 3

### МАКРОНУТРИЕНТЫ: УГЛЕВОДЫ. РОЛЬ, ФУНКЦИИ, ПОТРЕБНОСТЬ

- Классификация, строение и функции углеводов.  
Моно-, ди-, олиго-, полисахариды.  
Пищевая ценность углеводов
- Гликемический индекс. Гликемическая нагрузка.  
Инсулиновый индекс. Метаболическая гибкость.  
Физиологическая инсулинорезистентность.
- Роль пищевых волокон в питании.  
Растворимые и нерастворимые полисахариды.  
Продукты с высоким содержанием пищевых волокон.  
Суточные нормы потребления пищевых волокон.  
Значение для здорового пищеварения.  
Резистентный крахмал и его польза.
- Простые и сложные углеводы. Нарушения углеводного обмена. Понятие об антинутриентах.



- + **Онлайн-встреча с ментором. Отработка практических навыков, ответы на вопросы**

## **Методические материалы**

- Чек-лист «Сахарозаменители (условно безопасные и опасные)»
  - Чек-лист «Клетчатка»
- 

## **Результат после 3-го модуля**

### **МАКРОНУТРИЕНТЫ: УГЛЕВОДЫ. РОЛЬ, ФУНКЦИИ, ПОТРЕБНОСТЬ**

- Поймете важность влияния углеводов на организм
- Научитесь выбирать правильные углеводы
- Поймете причины нарушения углеводного обмена
- Научитесь определять скрытый сахар
- Научитесь рассчитывать норму клетчатки для себя, семьи или своим клиентам
- Научитесь готовить полезную выпечку без вреда для здоровья и фигуры



## Модуль 4

### МАКРОНУТРИЕНТЫ: ЖИРЫ. РОЛЬ, ФУНКЦИИ, ПОТРЕБНОСТЬ

- Строение, функции и классификации жиров
- Нормы потребления жиров
- Соотношение насыщенных и ненасыщенных жиров в рационе
- Трансжиры



**+ Онлайн-встреча с ментором. Отработка практических навыков, ответы на вопросы**

## Методические материалы

- Чек-лист «Масла и жиры»
- Чек-лист «Список покупок. Пополняем запасы (холодильник, морозильник, полки)»
- Конструктор «Идеальный рацион» (завтрак, обед, ужин)
- Рецепт масла ГХИ

---

## Результат после 4-го модуля

### МАКРОНУТРИЕНТЫ: ЖИРЫ. РОЛЬ, ФУНКЦИИ, ПОТРЕБНОСТЬ

- Узнаете какие жиры важны в рационе
- Научитесь выбирать полезные масла
- Поймете важность баланса Омега-3 и Омега-6
- Поймете, как белки, жиры, углеводы влияют на ваш организм
- Найдете вероятную причину лишнего веса
- Научитесь выявлять трансжиры и составлять здоровый рацион





## Модуль 5

### РОЛЬ ВОДЫ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

- Питьеваая вода: качество воды, нормы потребления
- Вода во время еды: мифы и реальность
- Минеральные воды. Необычные свойства
- Лечебное действие минеральных вод: нормализация гормонального фона, работы ЖКТ, регуляция стресса



- 
- + **Практическое задание "Водный рацион"**
  - + **Онлайн-встреча с ментором. Отработка практических навыков, ответы на вопросы**



## Методические материалы

- Трекер по контролю воды
  - Список приложений, которые помогают пить воду
  - Лайфхаки «Питьевой режим»
  - Чек-лист «Минеральные воды»
- 

## Результат после 5-го модуля

### РОЛЬ ВОДЫ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

- Узнаете, какую воду пить.
- Научитесь подбирать количество воды для себя
- Научитесь регулярно пить воду
- Узнаете как использовать минеральную воду в профилактических и лечебных целях
- Как с помощью простой воды поддержать свое здоровье



## Модуль 6

### ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОБМЕН. ПОТРЕБНОСТЬ В ЭНЕРГИИ

- Показатели КБЖУ: калории, белки, жиры, углеводы
- Как БЖУ становятся энергией в организме
- Основной обмен, расчет ОО
- Коэффициент активности
- Сколько калорий требуется для снижения, набора и сохранения веса
- Как рассчитывать КБЖУ и на основе этого грамотно составлять рацион



- + **Практическое задание "Разработка индивидуальной программы питания с учетом энерготрат"**
- + **Онлайн-встреча с ментором. Отработка практических навыков, ответы на вопросы**



[К оглавлению](#)

@MAN\_ACADEMYOFNUTRITION  
[HTTPS://MAN.ACADEMYOFNUTRITION.RU](https://man.academyofnutrition.ru)

**МАН**  
МЕЖДУНАРОДНАЯ  
АКАДЕМИЯ  
НУТРИЦИОЛОГИИ

## Методические материалы

- Методичка «Расчет индивидуального плана питания»



## Результат после 6-го модуля

### ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОБМЕН. ПОТРЕБНОСТЬ В ЭНЕРГИИ

- Научитесь составлять рацион по калорийности
- Узнаете как распределить БЖУ исходя из целей (набор, снижение, сохранение)
- Научитесь разрабатывать индивидуальную систему питания с учетом энерготрат



## Модуль 7

### ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО РАЦИОНА

- Принцип тарелки. Наглядный способ составления рациона
- Гарвардская пирамида питания – система составления рациона без сложных расчетов
- Интервалы питания как способ избавиться от частых перекусов и не быть голодным.  
Оптимальный режим питания
- Дневник питания – помощник в изменении пищевых привычек и ключ к осознанному питанию



- 
- + **Практическое задание "Дневник питания"**
  - + **Онлайн-встреча с ментором. Отработка практических навыков, ответы на вопросы**



## Методические материалы

- Шаблон дневника питания
- Памятки для составления сбалансированного рациона



## Результат после 7-го модуля

### ОСНОВЫ СОСТАВЛЕНИЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО РАЦИОНА

- Сможете легко составлять сбалансированный рацион без сложных расчетов
- Научитесь использовать Гарвардскую систему питания для получения быстрых результатов с легкостью
- Научитесь “читать” рационы при помощи дневника питания



## Модуль 8

### НУТРИТИВНО-ПЛОТНЫЙ РАЦИОН

- Нутритивная плотность. Продукты с высокой питательной ценностью
- Организация домашнего питания для всей семьи
- Анализ ошибок питания современного человека
- Способы приготовления и термической обработки пищи для здорового питания
- Ферментация для здоровья кишечника
- Мастер-класс «Как увеличить нутритивную плотность в простых рецептах»



**+ Онлайн-встреча с ментором. Отработка практических навыков, ответы на вопросы**



[К оглавлению](#)

@MAN\_ACADEMYOFNUTRITION  
[HTTPS://MAN.ACADEMYOFNUTRITION.RU](https://man.academyofnutrition.ru)

**МАН**  
МЕЖДУНАРОДНАЯ  
АКАДЕМИЯ  
НУТРИЦИОЛОГИИ

## Методические материалы

- Костный бульон (3 вида), пошаговое руководство
- Чек-лист «Суперфуды»
- Рецепты ферментированных продуктов



## Результат после 8-го модуля

### НУТРИТИВНО-ПЛОТНЫЙ РАЦИОН

- Научитесь легко делать свой рацион разнообразным и полезным
- Научитесь грамотно совмещать продукты
- Сможете организовывать полезное питание для семьи
- Узнаете преимущества всех способов готовки
- Узнаете много простых, полезных рецептов для разнообразия рациона





## Модуль 9

### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОТОКОЛЫ ПИТАНИЯ

- Обзор наиболее эффективных протоколов питания (AIP, КЕТО, LCHF, FODMAP, Средиземноморская диета)
- Палеодиета – комфортная стратегия питания
- Элиминационная диета при пищевой непереносимости



---

**+ Онлайн-встреча с ментором. Отработка практических навыков, ответы на вопросы**



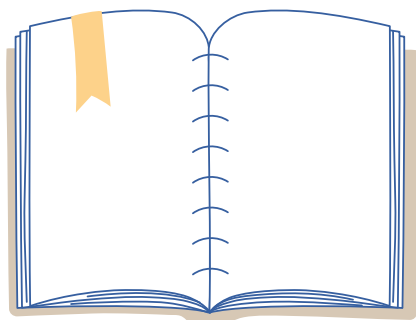
[К оглавлению](#)

[@MAN\\_ACADEMYOFNUTRITION](https://man.academyofnutrition.ru)  
[HTTPS://MAN.ACADEMYOFNUTRITION.RU](https://man.academyofnutrition.ru)

**МАН**  
МЕЖДУНАРОДНАЯ  
АКАДЕМИЯ  
НУТРИЦИОЛОГИИ

## Методические материалы

- Дневник исключения и ввода продуктов



## Результат после 9-го модуля

### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОТОКОЛЫ ПИТАНИЯ

- Ознакомитесь с функциональными протоколами и поймете в каких ситуациях их нужно применять
- Научитесь определять у себя пищевые непереносимости
- Узнаете как при помощи питания корректировать свое состояние и поддерживать организм здоровым



[К оглавлению](#)

@MAN\_ACADEMYOFNUTRITION  
[HTTPS://MAN.ACADEMYOFNUTRITION.RU](https://man.academyofnutrition.ru)

**МАН**  
МЕЖДУНАРОДНАЯ  
АКАДЕМИЯ  
НУТРИЦИОЛОГИИ

## Модуль 10

### ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ

- Питание и сон как важнейшие составляющие здорового образа жизни
- Понятие стресс и его влияние на организм. Влияние хронического стресса на иммунитет
- Механизм развития чувства голода и насыщения
- Умный фитнес – комплексная проработка тела
- Какую физ. активность надо включать в свою жизнь каждый день
- Как правильно строить тренировочный процесс и что обязательно должно быть в ежедневных тренировках
- Питание и тренировки: что есть до, после и во время
- Дыхание: как правильно дышать, как связаны дыхание, тонкая талия, красивая осанка и легкая походка

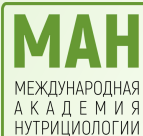
---

**+ Онлайн-встреча с ментором. Отработка практических навыков, ответы на вопросы**



[К оглавлению](#)

@MAN\_ACADEMYOFNUTRITION  
[HTTPS://MAN.ACADEMYOFNUTRITION.RU](https://man.academyofnutrition.ru)



## Методические материалы

- Список девайсов и гаджетов для сна
- Тестирование на уровень стресса
- Практическое руководство по эффективному дыханию



---

## Результат после 10-го модуля

### ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ

- Научитесь влиять на свое здоровье с помощью регуляции сна
- Научитесь выявлять стресс на ранних стадиях и предотвращать его
- Поймете как грамотно тренироваться и дышать с пользой для здоровья
- Поймете как правильно питаться до, после и во время тренировки



# Модуль 11

## ИММУНОДИЕТОЛОГИЯ

- Кишечник как орган иммунной системы
- Персонализированное питание – новый подход к профилактике и лечению хронических заболеваний
- Питание для поддержания иммунитета
- Восстановление иммунитета после медикаментозного лечения, при ОРВИ, гриппе и др.
- Средства для поддержки иммунитета



**+ Онлайн-встреча с ментором. Отработка практических навыков, ответы на вопросы**



[К оглавлению](#)

@MAN\_ACADEMYOFNUTRITION  
[HTTPS://MAN.ACADEMYOFNUTRITION.RU](https://man.academyofnutrition.ru)

## Методические материалы

- Методичка «Простые средства для иммунитета»



## Результат после 11-го модуля

### ИММУНОДИЕТОЛОГИЯ

- Узнаете как питание влияет на иммунитет
- Узнаете как поддержать свое здоровье при заболеваниях
- Поймете как с помощью питания можно укрепить иммунитет
- Узнаете о важности связи кишечника и иммунитета



[К оглавлению](#)

@MAN\_ACADEMYOFNUTRITION  
[HTTPS://MAN.ACADEMYOFNUTRITION.RU](https://man.academyofnutrition.ru)

**МАН**  
МЕЖДУНАРОДНАЯ  
АКАДЕМИЯ  
НУТРИЦИОЛОГИИ

## Модуль 12

### БАДЫ

- Классификация макро- и микронутриентов
- БАДы как добавка к рациону
- Причины дефицитов
- Совместимость витаминов и минералов



- 
- + **Практическое задание "Симптомы и возможные дефициты. Витамины и минералы"**
  - + **Онлайн-встреча с ментором. Отработка практических навыков, ответы на вопросы**



[К оглавлению](#)

@MAN\_ACADEMYOFNUTRITION  
[HTTPS://MAN.ACADEMYOFNUTRITION.RU](https://man.academyofnutrition.ru)

**МАН**  
МЕЖДУНАРОДНАЯ  
АКАДЕМИЯ  
НУТРИЦИОЛОГИИ

## Методические материалы

- Гайд по экспресс-диагностике симптомов дефицитов витаминов и минералов
  - Опросник по симптомам
  - Таблица совместимости витаминов и минералов
  - Рекомендуемое время приема витаминов и минералов
- 

## Результат после 12-го модуля

### БАДЫ

- Научитесь грамотно и безопасно использовать БАДы
- Сможете выявлять дефициты у себя и своих близких
- Научитесь разбираться во всем многообразии витаминов, минералов и микроэлементов
- Научитесь грамотно их сочетать друг с другом и выбирать правильное время для приема в течении дня





# Модуль 13

## БИЗНЕС-МОДУЛЬ

- Повышение экспертности нутрициолога
  - Индивидуальное и групповое ведение клиентов (где брать клиентов)
  - Как собрать и запустить свой первый марафон, мини-группу, проект
  - Каких специалистов можно привлечь в свой проект, чтобы повысить качество продукта и увеличить продажи
  - Как использовать ваши знания и навыки в других областях и создавать уникальный авторский продукт
- 

**+ Практическое задание: алгоритм создания своего проекта**

**+ Онлайн-встреча с ментором. Отработка практических навыков, ответы на вопросы**



# Результат после 13-го модуля

## БИЗНЕС-МОДУЛЬ

- Получите пошаговый алгоритм создания своего проекта
  - Повысите свою экспертность, как нутрициолог
  - Поймете как работать с клиентами в разных форматах
  - Научитесь справляться с синдромом самозванца
  - Научитесь создавать команду для своего проекта
- 



## ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Выполнение итоговой работы  
Защита кейса



[К оглавлению](#)

@MAN\_ACADEMYOFNUTRITION  
[HTTPS://MAN.ACADEMYOFNUTRITION.RU](https://man.academyofnutrition.ru)

**МАН**  
МЕЖДУНАРОДНАЯ  
АКАДЕМИЯ  
НУТРИЦИОЛОГИИ