

FABERLIC WELLNESS



FABERLIC
WELLNESS



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ»



ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ



ПУСТОВАЯ

Ксения Владимировна

Нутрициолог,
член «Национального общества диетологов»,
основатель «Школы диетологов»

ОБРАЗОВАНИЕ

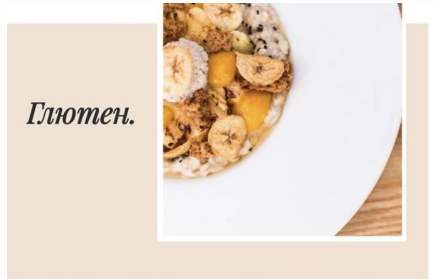
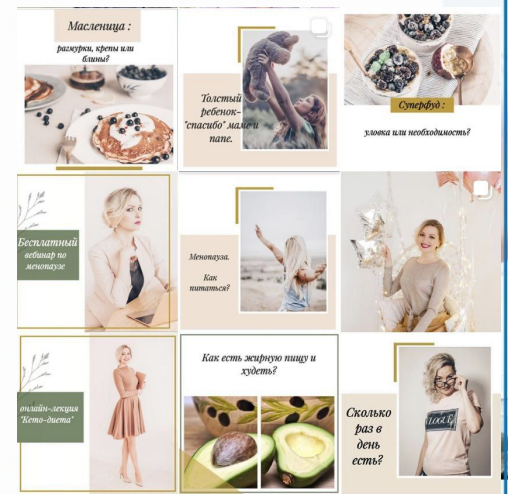
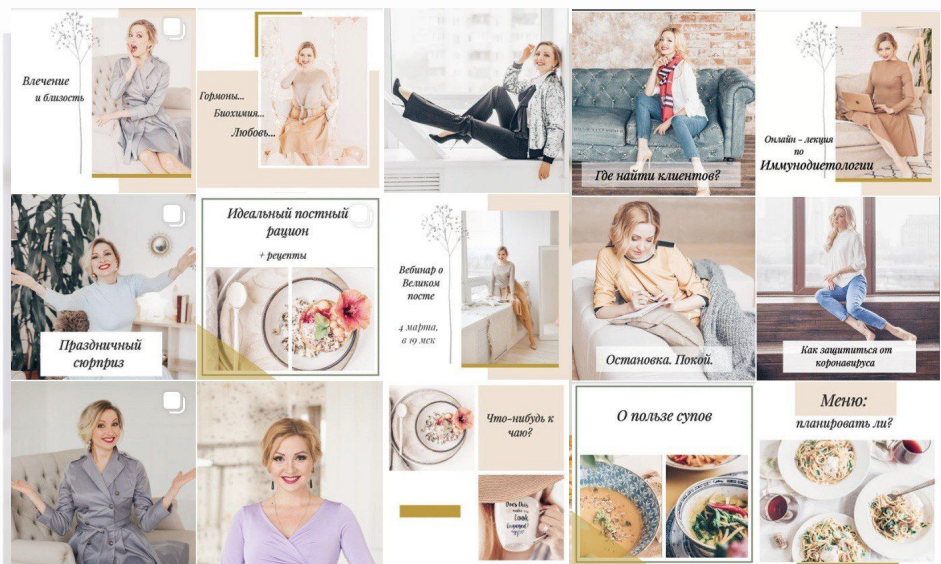
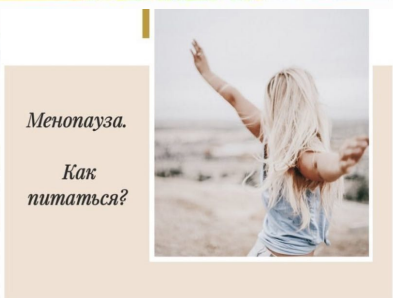
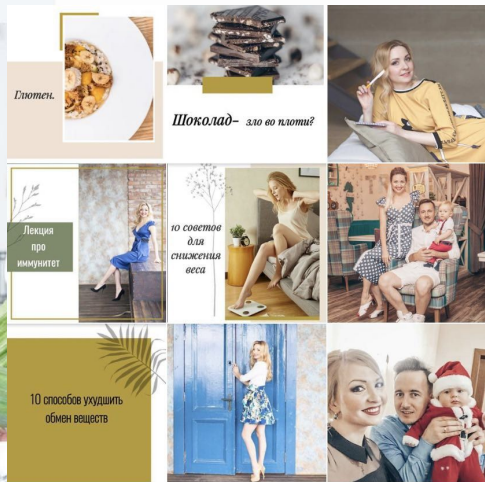
- **2006** – Диплом международного образца IES, London E/RUS/BBB/1/aa/22136i (per.6029).
- **2008** – Международная сертификация соответствия ГОСТ ISO 9001-2011 (9001:2008). RER.RU.0471.01.17 (Добровольная сертификация «РосЭкспертРегистр»).
- **2005 – 2019** – свыше 30 пройденных курсов и дипломов по повышению квалификации в области нутрициологии и спортивной диетологии.....

ОПЫТ РАБОТЫ

- **2012 – по настоящее время** – основатель и директор Центра Дистанционного Образования «Школа Диетологов».
- **2015 – по настоящее время** – руководитель КДЦ (Консультационно Диетологический Центр «Диетологи России»).
- **2017 – по настоящее время** – нутрициолог, диетолог, инструктор бодибилдинга и фитнеса.....

Все регалии эксперта подробнее на сайте: shkola-dietologov.ru

@krustovaya



Новинка!



FABERLIC
WELLNESS

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА ДИЕТОЛГОВ»

ШКОЛА ДИЕТОЛГОВ

Семена ЧИА

Семена чиа представляют собой крошечные черные семена растения *Salvia hispanica*.

Родиной семян чиа по праву можно назвать Южную Америку, в которой древние племена майя активно использовали их в качестве одного из основных продуктов питания, присутствующего в ежедневном рационе. Фактически, "чиа" - древнее слово майя обозначающее "сила".



Семена Chia

Семена chia содержат:

- 20 % белков, 34 % жиров, 25 % **пищевых волокон**
- значительное количество **антиоксидантов**. Особенно богаты **линоленовой** и другими **Омега-3-ненасыщенными жирными кислотами**.
- витамины: А, С, Е, В1, В2, РР, а также в большом количестве калий, кальций, магний, фосфор, селен и цинк.



Семена Chia

Витамины и минералы на 100г
(количество и % от суточной нормы):

Тиамин (B1)	0,62 (54%)
Рибофлавин (B2)	0,17 (14%)
Ниацин (B3)	8,83 (59%)
Фолиевая кислота (B9)	49мкг (12%)
Витамин С	1,6 (2%)
Витамин Е	0,5 (3%)
Кальций (Ca)	631 (63%)
Железо (Fe)	7,72 (59%)
Магний (Mg)	335 (94%)
Марганец (Mn)	2,723 (130%)
Фосфор (P)	860 (123%)
Калий (K)	407 (9%)
Натрий (Na)	16 (1%)
Цинк (Zn)	4,58 (48%)



Семена Чиа

В последнее время семена чиа обрели популярность среди **вегетарианцев** - как отличный источник растительного **кальция**:

в 100 г семян содержится 631 мг кальция, то есть в два раза больше, чем в стакане **молока!**

В семенах чиа:

- на 25% больше клетчатки, чем в семенах льна;
- на 30% больше антиоксидантов, чем в чернике;
- в 2 раза больше калия, чем в бананах;

В 2005 году Европейский союз, признал чиа перспективным видом пищи



Семена Chia

Омега-3 и Омега-6

Основными составляющими масла семян являются полиненасыщенные жирные кислоты: α -линоленовая класса омега-3/ ω -3 и линолевая класса омега-6/ ω -6.

Семена содержат 39% масла (от массы сухих семян), в котором до 68% ω -3 и до 19% ω -6 жирных кислот. Соотношение ω -6 и ω -3 жирных кислот составляет 0,3:0,35.

В 100 г продукта полиненасыщенных жирных кислот содержится около 390-395% суточной нормы.



Семена Чиа

Артериальное давление и кардиозащитный эффект.

Калий и магний, содержащиеся в семенах, способствуют снижению давления.

Влияние порошка семян чиа на снижение у гипертоников артериального давления и связанных с этим кардиометаболических факторов было продемонстрировано в рандомизированном двойном слепом плацебо-контролируемом исследовании. При этом употребление молотого продукта последовательно снижало кровяное давление даже у людей с гипертонией.

Улучшают работу мозга.

Магний в составе влияет на качество сна, помогает в борьбе с хронической усталостью и уменьшает мышечные спазмы. Благодаря высокому содержанию магния употребление семян помогает бороться с нервозностью и сильной восприимчивостью к стрессу. Кроме того, омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в продукте, улучшают работу мозга, память и концентрацию, а также облегчают обучение и запоминание.



Семена Chia

Диабет 2-го типа.

Включение в рацион пищевых волокон и α -линоленовых жирных кислот семян chia улучшает состояние пациентов при основных и опосредованных факторах риска, возникающих при диабете 2-го типа. Семена снижают постпрандиальную гликемию и продлевают чувство насыщения.

К положительным эффектам также можно отнести:

- В семенах содержится большое количество антиоксидантов и альфа-линоленовая кислота, вещества которые ингибируют канцерогенные процессы и предотвращают развитие опухолей.
- Укрепление зубов и костей благодаря наличию в составе кальция, фосфора и магния



Семена Chia

К положительным эффектам также можно отнести:

- **Нормализация пищеварительных процессов.**
Благодаря большому количеству клетчатки семена поддерживают пищеварительные процессы, предотвращают запоры и регулируют ритм работы кишечника.
- **Поддержка здоровья волос, кожи и ногтей.**
Антиоксиданты защищают организм от воздействия свободных радикалов, то есть соединений, которые влияют на скорость протекания процессов старения кожи. В дополнение к антиоксидантам, витамин Е и омега-3 кислоты также влияют на состояние кожи.

Несмотря на широкий спектр полезных качеств, чиа стоит употреблять в пищу с осторожностью, если есть следующие особенности



Семена Чиа

Противопоказания:

- болезни желудочно-кишечного тракта в стадии обострения;
- синдром раздраженного кишечника и склонность к газообразованию;
- гипотония (пониженное давление);
- склонность к аллергическим реакциям (особенно на кунжут);
- детский возраст;
- грудное вскармливание;
- беременность.

Важно! Согласно исследованиям EFSA (Европейского агентства по безопасности пищевых продуктов), рекомендуемое количество чиа не должно превышать 15 граммов.



Семена Чиа

Чтобы семена приобрели свой удивительный вид, напоминающий икринки, достаточно замочить их, положив одну столовую ложку чиа в воду (1 стакан), и оставить на некоторое время. Уже спустя час у вас будет основа для вкусного коктейля или интересное дополнение к йогурту, мюсли или пудингу.

Рецепт № 1 (десерт)

Самый простой и вкусный способ приготовить семена чиа – это сделать с ними десерт на основе кокосового молока. Для этого необходимо замочить 1–2 ложки семян в стакане молока на время от 20 минут до нескольких часов. По желанию можно добавить к получившемуся пудингу пюре из манго. Хорошо сочетается чиа и с другими видами молока – как растительного, так и натурального.

Рецепт № 2 (выпечка)

Чиа можно использовать для замены целых яиц при выпечке. Вместо 1 яйца возьмите 1 столовую ложку цельных или молотых семян чиа и смешайте с 3 столовыми ложками воды. Дайте настояться не менее 5 минут (или пока смесь не загустеет), а затем добавьте в тесто.



Зеленый чай МАТЧА

抹 («ма» – порошок) и 茶 («тя» – чай)

Японский чай матча прямо-таки рекордсмен по содержанию полезных веществ: в его состав входят **около 300 компонентов**.

Сами японцы утверждают, что 1 чашка «зеленого бульона» заменяет 10 чашек обычного чая.



Матча

МАТЧА – это зеленый чай, перетертый в мелкий порошок

Чтобы получить такие сорта, японцы частично или полностью прячут плантации в тени: укрывают их плотными бамбуковыми и брезентовыми тентами за несколько недель до сбора урожая, тем самым лишая молодые побеги солнечного света почти на 90%. В результате начинает интенсивнее вырабатываться **хлорофилл**, в листьях повышается содержание полезных **аминокислот**, а у конечного продукта изменяется вкус, становясь чуть сладковатым и маслянистым.

Матча является источником **антиоксидантов**. Этих веществ в напитке **в 137 раз больше**, чем в простом **зеленом чае**, в 60 раз больше, чем в шпинате, в 7 раз больше, чем в темном шоколаде с высоким содержанием какао-бобов. В порошкообразном сырье присутствует в **100 раз больше**, чем в других видах чая, **эпигаллокатехина**.



Матча

Основным компонентом являются **ПОЛИФЕНОЛЫ** - соединения широкого спектра , составляющие до 30% от сухого веса зеленого чая. Считаются исключительно мощными антиоксидантами, сравнимыми с действием витаминов, таких как витамины С и Е, каротин и токоферол.

Общее содержание полифенолов в чае матча находится в диапазоне 169–273 мг/г

Матча содержит 4 основных катехина (типа фенольных соединений), а именно:

- эпикатехин (ЕС)
- эпикатехин-3-галлат (ЭСГ)
- эпигаллокатехин (EGC)
- эпигаллокатехин-3-галлат (EGCG)

Последний является наиболее активным и преобладающим в процентном соотношении.



Матча

Антиоксидант EGCG (эпигаллокатехин): встречается только в некоторых растительных продуктах и играет важную роль в защите клеток организма от повреждений свободными радикалами, борется со старением, хроническими болезнями и злокачественными опухолями.

Способен нейтрализовать действие свободных радикалов и, говоря простым языком, запустить внутри организма программу детоксикации. Он повышает эластичность артерий, предотвращает болезни сердца, помогает бороться с внешними проявлениями старения.

Исследование **эпигаллокатехина**, опубликованное в «The American Journal of Clinical Nutrition» показало, что у пожилых японцев, которые пили более 2 чашек зелёного чая в день, риск расстройств памяти и внимания был на 50 % ниже, чем у тех, которые пили менее 2 чашек или другие исследуемые напитки,

Комитет по клинической фармакологии и фармакогеномике (Чикаго) в результате исследований в 2012г установил, что антипролиферативный эффект EGCG еще более эффективен, чем 5-фторурацил, который является препаратом химиотерапии при колоректальном раке.

В настоящее время исследуется действие эпигаллокатехина при онкологических заболеваниях, рассеянном склерозе.



Матча

Хлорофилл - благодаря выращиванию в тени, чай матча имеет его повышенное содержание, что обеспечивает его уникальный яркий цвет.

- Хлорофилл и его производные обладают сильной антиоксидантной и противовоспалительной активностью.
- В исследовании 2012г индийскими учеными доказано, что хлорофилл модификации «а» является эффективным противовоспалительным компонентом, имеет хорошие перспективы в фито медицине, для лечения воспалительных заболеваний.
- По данным швейцарского фармаколога Бюрги, хлорофилл оказывает положительное действие на формирование эритроцитов и повышение гемоглобина крови, что важно при терапии анемии.

Уровень хлорофилла в листьях матча выше, чем в традиционном зеленом чае, и составляет 5,65 мг/г и 4,33 мг/г соответственно.



Матча

Рутин - это биологически активное вещество из группы растительных биофлавоноидов. Его также называют витамином Р.

Рутин снижает ломкость капилляров и улучшает кровообращение, оказывает противовоспалительное и противоотечное действие, мягко снимает спазмы и расширяет сосуды. Кроме того, он может выступать в качестве антиоксиданта, защищая клетки от преждевременного старения.

Матча имеет исключительно **высокое содержание рутина** по сравнению с другими чаями - 1968,8 мг/л

В гречке - 62,30 мг/100 г - последняя признана одним из самых богатых источников рутина в рационе человека



Матча

Кверцетин - обладает антиоксидантной и нейропротекторной активностью. Более того, комбинация кверцетина с эпигаллокатехин галлатом (EGCG) может усиливать антиканцерогенные эффекты обоих.

Доказано (“Клинические исследования”, 2013г):

- уменьшение проницаемости капилляров и увеличение резистентности сосудистой стенки, спазмолитический эффект,
- повышение тонуса сосудов (вен, артерий, капилляров), антиоксидантное и мембраностабилизирующее воздействие на соединительную ткань сосудов, снижение их проницаемости;
- блокирование продукции гистамина и серотонина (медиаторов аллергического воспаления)
- антиатеросклеротическое действие (более эффективно, чем витамин E, ликвидирует потенциальную угрозу гиперхолестеринемии)

В 2015г “The British Journal of Nutrition” опубликовал исследование, по результатам которого кверцетин помогает снизить риск развития хронических заболеваний сосудов, нормализует их проницаемость. Добавление кверцетина при артериальной гипертензии помогает снизить артериальное давление.

Содержание кверцетина в водном экстракте матча составляет 1,2 мг/мл, что несколько выше, чем в традиционном зеленом чае (1,1 мг/мл).



Матча

Аминокислота L-теанин: стимулирует функции мозга, улучшает когнитивные функции и стимулирует умственные способности

Быстро проникает через гематоэнцефалический барьер и повышает уровень серотонина и дофамина – гормонов радости

Снижает стресс и участвует в процессах, которые усиливают так называемую альфа-волновую активность мозга. Альфа-ритм в нашем мозге «включается» при медитации и релаксации – то есть в моменты расслабленного отдыха при бодрствовании. В итоге вы обретаете внутреннее умиротворение, но остаетесь сосредоточенными и спать вас не тянет.

В 1999 году в Японии было проведено исследование, которое показало, что аминокислота помогает укрепить иммунитет, повысить концентрацию внимания, успокоить нервы, зарядить бодростью, наладить процесс снижения веса. L-теанин также улучшает состояние кожи, ее цвет, способствует продлению молодости.



Матча

Кофеин

В одном грамме Матча содержится **35 мг кофеина**. Соответственно, в чайной ложке содержания этого бодрящего вещества увеличивается в 2 раза и составляет 70 мг.

Так, в чашке Эспрессо его содержание равно 77 мг.

Молекулы кофеина в чае матча связываются с молекулами катехина и становятся крупнее. Это продлевает и смягчает действие кофеина за счет времени, которое необходимо на разъединение молекул и его усвоение. Вещества начинают работать не сразу (как происходит при употреблении кофе), а спустя примерно 20–30 минут.

Матча бодрит намного эффективнее крепкого эспрессо, делая это мягко и деликатно. Его по праву можно считать долгоиграющим «успокаивающим стимулятором».



Матча

Основные противопоказания к употреблению:

- Индивидуальная непереносимость продукта.
- Заболевания желудка, язва двенадцатиперстной кишки.
- Беременность, период грудного вскармливания.
- Ранний детский возраст.
- Сердечно-сосудистые заболевания.

Матча может повлиять на эффект от приема некоторых лекарственных препаратов, например: антибиотиков, оральных контрацептивов, антидепрессантов и др.

Не рекомендуется также пить чай на голодный желудок - это может спровоцировать тошноту и боль в желудке.



Матча

Нужно запомнить!

Чай ни в коем случае нельзя заливать кипящей водой. Под действием высоких температур разрушается аскорбиновая кислота, полифенольные соединения и другие ценные компоненты. При приготовлении чая необходимо следить за температурой воды. Удобнее всего это делать с помощью чайников с функцией контроля. Но можно поступить и проще – дать жидкости после закипания остыть в течение 5-7 минут.

Оптимальная температура для заливания заварки составляет 70-80 градусов по Цельсию.

Перед приготовлением порции чая пиалу или кружку предварительно прогревают.



Гречишный чай

“ку-цяо” у китайцев

“собатя” у японцев



FABERLIC
WELLNESS

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА ДИЕТОЛГОВ»

ШКОЛА ДИЕТОЛГОВ



Гречишный чай

Для его производства используют **татарскую гречиху**, которую выращивают на территории юго-западных и северных провинций Китая, а также на Тайване.

Главное отличие гречишного чая от традиционного напитка состоит в том, что в производстве используются не листья растения, а молодые зерна, которые в период неполного вызревания содержат максимальное количество ценных химических элементов.

По данным Wei Y. (Китай) клинические наблюдения в госпитале Бенджинь-Тон-Рен показали, что мука из татарской гречихи обладает значительным положительным эффектом при лечении сахарного диабета, склероза сосудов головного мозга, сердечно-сосудистых заболеваний и гипертонической болезни.



Гречишный чай

Пищевая ценность (семена):

белки - 17,7 г; жиры - 1,8 г; углеводы - 54 г

- В составе содержится большое количество клетчатки, нормализующей пищеварение. Стандартная доза чая обеспечивает человека 20% от суточной нормы нерастворимых волокон.
- Крахмал составляет 57,4% от сухой массы цельных семян. Процент одной из составляющих крахмала – амилозы – соответственно ниже, что позволяет отнести гречиху татарскую к продуктам с **низким гликемическим индексом**.
- Содержание белка в семенах гречихи составляет 14,3%, что выше, чем, к примеру, в рисовой, кукурузной или пшеничной муке.
- Белок содержит **18 аминокислот**, в том числе **8 незаменимых**, для него характерна высокая усваиваемость — до 78 %.
- По содержанию **лизина и метионина** белки гречихи превосходят все крупяные культуры



Гречишный чай

Также гречиха татарская содержит:

- **Флавоноиды и фенольные соединения**, в том числе 26 флавоноидов, 13 фенольных кислот, среди которых ванилиновая, галловая, феруловая и кофейная кислоты.

Последняя обладает мощной антиоксидантной активностью, увеличивает выработку коллагена и предотвращает преждевременное старение.

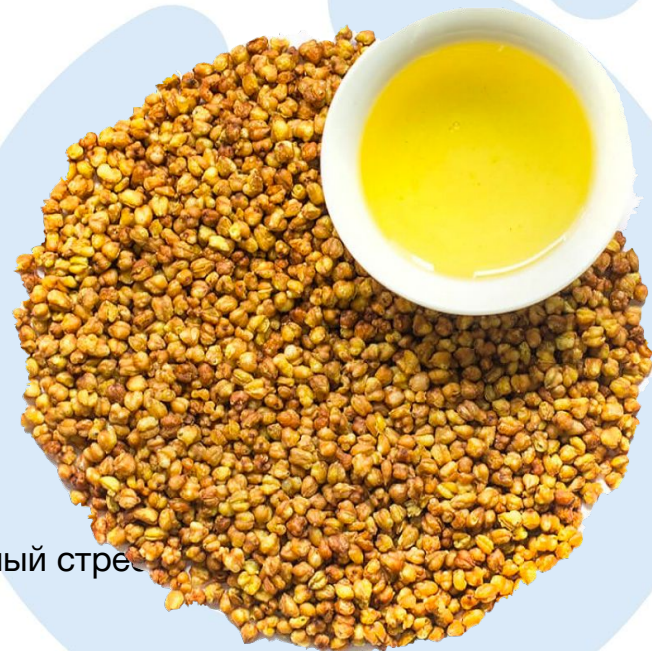
- **Органические кислоты** — лимонная, малеиновая, щавелевая, которые способствуют лучшей переваримости пищи и усвоению питательных веществ.
- **Витамины и микроэлементы**: Fe, а также Ca, K, P, I, Zn, F, Mo, Co, Se, витамины B1, B2, фолиевая кислота, PP, витамин E



Гречишный чай

Основные преимущества:

- Не содержит кофеина и глютена.
- Приятный вкус, напоминающий овсяное печенье.
- Укрепляет иммунитет, повышая сопротивляемость организма инфекциям
- Успокаивает и помогает бороться со стрессом.
- Улучшает работу ЖКТ, не раздражая желудок.
- Дает ощущение сытости на длительное время.
- Оказывает детокс-эффект и помогает бороться с отеками
- Нормализует метаболизм и уровень сахара в крови.
- Укрепляет кровеносные сосуды..
- Оказывает сильное антиоксидантное действие, уменьшает окислительный стресс



Гречишный чай

Рутин (витамин Р)

один из главных флавоноидов (природных антиоксидантов), присутствующих в гречихе татарской - 82% от общего количества флавоноидов.

Гречиха является **единственно известным злаком** с высоким содержанием рутина в семенах. Более того именно в гречихе татарской его содержание значительно выше, нежели в других видах растений того же рода гречихи.

Концентрация рутина в семенах гречихи татарской составляет от 13 до 19 мг/г, а это в 100 раз больше, чем в обычной гречке

Витамин Р не вырабатывается организмом, **ежедневно требуется 30 мг** этого флавоноида, поэтому он должен быть в ежедневном рационе питания.

Помимо татарской гречихи, он содержится в цитрусовых (5 мг/г), яблоках(0,7 мг/г), шиповнике (7 мг/г). зеленом чае (20 мг/г)



Гречишный чай

Рутин (витамин Р)

- уменьшает проницаемость капилляров, улучшая кровообращение, укрепляет сосудистую стенку
- обладает противовоспалительной активностью
- помогает предотвратить образование тромбов, поэтому может быть использован при болезнях с высоким риском тромбообразования
- Обеспечивает протекание окислительно-восстановительных реакций, сохранение целостности аскорбиновой кислоты, адреналина и некоторых других элементов, защищает их от преждевременного распада.



Гречишный чай

Флавоноиды

Кверцетин, изокверцетин и рутин - играют важную роль в регуляции уровня глюкозы в сыворотке крови. Они помогают ингибировать кишечную альфа-гликозидазу. Говоря более доступным языком - замедляют процесс всасывания сложных углеводов (в том числе сахара и крахмала) в кровь, что напрямую влияет на уровень сахара в крови после употребления пищи.

Одна чашка ароматного напитка из гречихи в течение полутора-двух часов снижает содержание глюкозы на 12-19%.



Гречишный чай

С осторожностью следует употреблять чай при заболеваниях желудочно-кишечного тракта в стадии обострения

Как приготовить?

Нам понадобится 1 ч. л. чая и кипяток.

- Температура воды должна быть около 95 градусов.
- Высыпаем чай в чашку и заливаем водой(200 мл).
- Можно размешать и оставить на 5 минут.
- За это время семена набухнут и осядут на дно, а у вас получится отличный напиток

Заваривать такой чай можно 3 раза! После каждого заваривания, закрывайте чашку и убирайте в темное место.

С каждым завариванием увеличиваем и время заваривания. Если во время первого раза вы заварили чай 5 минут, то во второй раз вам нужно выдержать 7 минут, а в третий уже 9!



«WELLNESS COACH»

FABERLIC



ШКОЛА

ДИЕТОЛОГОВ

FABERLIC
WELLNESS

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ»

ШКОЛА
ДИЕТОЛОГОВ

1 пакет

БАЗОВЫЙ

«FOSHU WELLNESS»

Изучите продукт вдоль и поперек, разберете по молекулам каждый ингредиент

2 пакет

СТАНДАРТ

«FOSHU WELLNESS»

Изучите продукт вдоль и поперек, разберете по молекулам каждый ингредиент

3 пакет

ПРОФЕССИОНАЛ

«FOSHU WELLNESS»

Изучите продукт вдоль и поперек, разберете по молекулам каждый ингредиент

+

«ДИЕТОЛОГИЯ»

Научитесь составлять разные программы питания, читать этикетки и работать в спец. сервисах для диетологов.

+

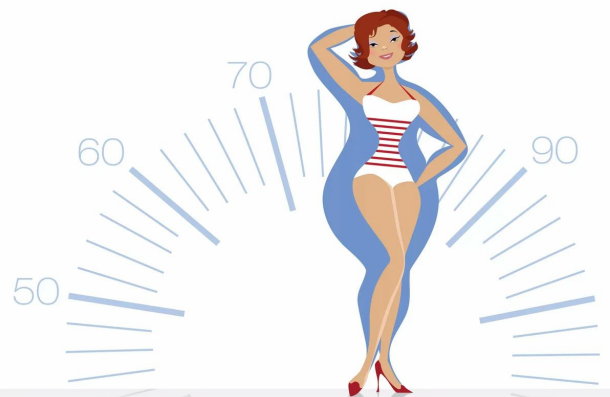
«ДИЕТОЛОГИЯ»

Научитесь составлять разные программы питания, читать этикетки и работать в спец. сервисах для диетологов.

+

СЕРТИФИКАТ WELLNESS COACH

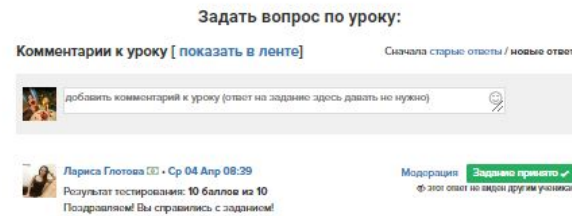
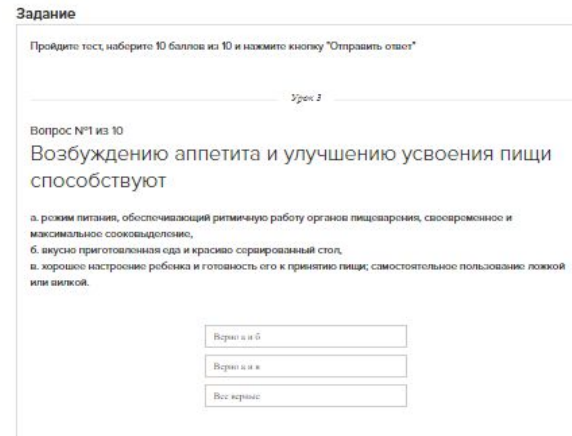
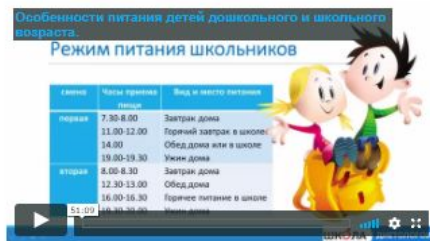
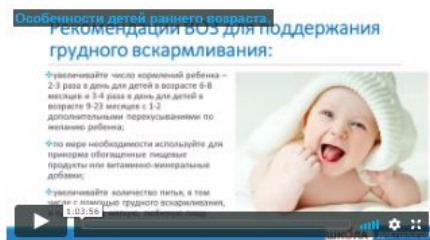
ЭКЗАМЕН
под контролем врачей-экзаменаторов



FABERLIC
WELLNESS

Как выглядит обучение в «Школе Диетологов»

- ❖ После оплаты Вы сразу получаете доступ к личному кабинету.
- ❖ Вы проходите последовательно уроки в любое удобное для Вас время. Скорость Вы выбираете сами!
- ❖ Вы можете по несколько раз пересматривать уроки!
- ❖ Доступ к курсу Вы получаете на 365 дней (1 год).



Обучающие модули пакета «БАЗОВЫЙ»

FABERLIC WELLNESS

Функциональное питание WELLNESS: экспертная оценка ингредиентов:

МОДУЛЬ 1. Экспертиза белкового компонента;

МОДУЛЬ 2. Углеводная составляющая (подсластители);

МОДУЛЬ 3. Пребиотики;

МОДУЛЬ 4. Витамины и минералы;

МОДУЛЬ 5. Антиоксиданты, ферменты;

МОДУЛЬ 6. Технологические компоненты.

МОДУЛЬ 7. Использование ФП WELLNESS в программах различной нутрицевтической направленности.

Обучающие модули пакета «СТАНДАРТ»

FABERLIC WELLNESS

ВСЯ ПРОГРАММА УРОВНЯ «БАЗОВЫЙ» + ПРОГРАММА «ДИЕТОЛОГИЯ»

МОДУЛЬ 1. История диетологии и нутрициологии. Баланс питания.

МОДУЛЬ 2. Вода и жидкости. Организация питьевого режима с учетом физиологических потребностей организма.

МОДУЛЬ 3. Анатомия и физиология желудочно-кишечного тракта.

МОДУЛЬ 4. Индекс массы тела. Идеальный вес. Типы телосложения.

МОДУЛЬ 5. Белки: биологическая роль; классификация; нормы потребления; усвоение; нарушение обмена.

МОДУЛЬ 6. Липиды: строение; физиологическая роль; суточная потребность; метаболизм.

Обучающие модули пакета «СТАНДАРТ»

МОДУЛЬ 7. Углеводы: классификация; метаболизм; роль и персонализированные нормы.

МОДУЛЬ 8. Витамины: функции; классификация; пищевые источники; авитаминозы и гипервитаминозы.

МОДУЛЬ 9. Минеральные вещества: классификация; физиологическая роль; нормы.

МОДУЛЬ 10. Обмен веществ: катаболизм; анаболизм; АТФ; факторы, влияющие на метаболизм.

МОДУЛЬ 11. Составление сбалансированного рациона питания.

МОДУЛЬ 12. Диетическое питание. Функциональное питание. БАДы.

МОДУЛЬ 13. Функциональное питание WELLNESS: экспертная оценка ингредиентов.

МОДУЛЬ 14: Использование ФП WELLNESS в программах различной нутрицевтической направленности.

МОДУЛЬ 15: Разработка индивидуальных рационов питания с помощью автоматизированного сервиса

Обучающие модули пакета «ПРОФЕССИОНАЛ»

ВСЯ ПРОГРАММА УРОВНЯ «БАЗОВЫЙ» + ПРОГРАММА УРОВНЯ
«СТАНДАРТ»
+ 40 КОНСПЕКТОВ:

1. «Вода»
2. «Анатомия и физиология ЖКТ»
3. «Нормы идеального веса»
4. «Белки»
5. «Жиры»
6. «Углеводы»
7. «Витамины»
8. «Минеральные вещества»
9. «Рациональное питание»
10. «Режим питания»
11. «Сбалансированность питания»
12. «Расчет норм»
13. «Потребности человека в микро- и макронутриентах»
14. «Система расчета сбалансированного рациона»
15. «Величины суточного потребления пищевых веществ»
16. «Нормы СанПиН»
17. «Пищевые добавки»
18. «ПОДСЛАСТИТЕЛИ и сахарозаменители»
19. «Расчёт потребления пищевых и биологически активных веществ»

Обучающие модули пакета «ПРОФЕССИОНАЛ»

**ВСЯ ПРОГРАММА УРОВНЯ «БАЗОВЫЙ» + ПРОГРАММА УРОВНЯ «СТАНДАРТ»
+ 40 КОНСПЕКТОВ:**

20. «Экспертиза белкового компонента»
21. «Углеводная составляющая (подсластители)»
22. «Пребиотики»
23. «Витамины и минералы»
24. «Антиоксиданты, ферменты»
25. «Технологические компоненты»
26. «Дневник питания»
27. «Карточка клиента»
28. «Контроль динамики снижения

30. «Алгоритм расчета норм БЖУ и калорийности при наборе веса»
31. «Алгоритм расчета норм БЖУ и калорийности при похудении»
32. Списки часто задаваемых вопросов.
33. Памятки-подсказки для расчетов.

+ ЭКЗАМЕН

«Разработка рационов различной нутрицевтической направленности»

Обучающие модули пакета «ПРОФЕССИОНАЛ»

ПРОГРАММА УРОВНЯ «БАЗОВЫЙ»

+

ПРОГРАММА УРОВНЯ «СТАНДАРТ»

+

40 КОНСПЕКТОВ и ШАБЛОНОВ

+

ЭКЗАМЕН

(под контролем врачей-экзаменаторов)

+

СЕРТИФИКАТ WELLNESS COACH



1 пакет

БАЗОВЫЙ

«FOSHU WELLNESS»

7 лекций о продукте

2 пакет

СТАНДАРТ

«FOSHU WELLNESS»

7 лекций о продукте

+

«ДИЕТОЛОГИЯ»

13 модулей о диетологии

3 пакет

ПРОФЕССИОНАЛ

«FOSHU WELLNESS»

7 лекций о продукте

+

«ДИЕТОЛОГИЯ»

13 модулей о диетологии

33 конспекта и шаблона

+

**СЕРТИФИКАТ
WELLNESS COACH**

ЭКЗАМЕН
под контролем врачей-
экзаменаторов

2 000 рублей

6 000 рублей

10 000 рублей

FABERLIC
WELLNESS

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ»

ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ

FABERLIC
WELLNESS

- 51%

1 пакет

БАЗОВЫЙ

«FOSHU WELLNESS»

7 лекций о продукте

~~2 000 рублей~~
990 рублей

2 пакет

СТАНДАРТ

«FOSHU WELLNESS»

7 лекций о продукте

+

«ДИЕТОЛОГИЯ»

13 модулей о диетологии

~~6 000 рублей~~
2900 рублей

3 пакет

ПРОФЕССИОНАЛ

«FOSHU WELLNESS»

7 лекций о продукте

+

«ДИЕТОЛОГИЯ»

13 модулей о диетологии

33 конспекта и шаблона

+

**СЕРТИФИКАТ
WELLNESS COACH**

ЭКЗАМЕН
под контролем врачей-
экзаменаторов

~~10 000 рублей~~
4 900 рублей

FABERLIC
WELLNESS

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ»

ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ

Для тех, кто выбрал пакет «ПРОФЕССИОНАЛ»



FABERLIC
WELLNESS

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА ДИЕТОЛГОВ»

ШКОЛА ДИЕТОЛГОВ

1. БОНУС от «ШКОЛЫ ДИЕТОЛОГОВ»

Для тех, кто выбрал пакет
«ПРОФЕССИОНАЛ»



2. БОНУС от «ШКОЛЫ ДИЕТОЛОГОВ»

Для тех, кто выбрал пакет «ПРОФЕССИОНАЛ»

Стоимостью
10 000 руб.

Для Вас
бесплатно



Калина Яркина

СПЕЦИАЛИСТ ПО ПЕРСОНАЛЬНОМУ МАРКЕТИНГУ, АВТОР И ВЕДУЩАЯ
МЕЖДУНАРОДНОГО ПРОЕКТА «ЯБРЕНД: ОТ СЛОВ К ДЕЛУ»

Достижения и результаты:

- ✓ 140 + публикаций по профильным темам в деловых СМИ;
- ✓ 1550 + созданных (от сценария до монтажа) аудио рекламных роликов;
- ✓ 1000 + разработанных рекламных кампаний для b2b, b2c бизнеса;
- ✓ 50 + проведенных промо акций;
- ✓ 80 + человек стали постоянными экспертами в деловых СМИ благодаря проекту «ЯБренд»;
- ✓ 25 + ТВ эфиров на федеральных каналах получили эксперты проекта «ЯБренд» за 6 месяцев;
- ✓ 50 + СМИ, с которыми сотрудничают эксперты проекта на постоянной основе.



Полный курс: «Личный бренд эксперта. Позиционирование и продвижение»

Урок 1. Вводная часть

1. Определение исходной точки А.
2. Мониторинг личного информационного поля.
3. Тест по самодиагностике ресурсной базы «2 колеса личного бренда».
4. Подготовка к активному выходу в публичное поле. Основные правила. Личное и публичное.
5. Контентные стратегии. Закон 1\3

Урок 2. Позиционирование. Деловая самопрезентация и стратегия продвижения

1. Позиционирование
2. Самопрезентация за 30 секунд для нетворкинг мероприятий
3. Деловая самопрезентация для публичных выступлений (пресс-портрет)
4. Карта целевой аудитории (пример и как составить свою)
5. Как составить первичную стратегию продвижения. Основные каналы



Полный курс: «Личный бренд эксперта. Позиционирование и продвижение»

Урок 3. Позиционирование в социальных сетях

1. Правила оформления личной страницы в Фейсбук, согласно позиционирования эксперта
2. Правила оформления страницы в Вконтакте
3. Правила оформления страницы в Инстаграм
4. Как взаимодействовать с лидерами мнений в соц. сетях
5. Какие фотографии помогают в продвижении личного бренда.
6. Основные требования, форматы. Техническое задание для фотографа перед фото сессией



Полный курс: «Личный бренд эксперта. Позиционирование и продвижение»

Урок 4. Контентные стратегии и продвижение через СМИ

1. Правила формирования контента. Куда про что и как писать?
2. Острова контента. Где размещать свой контент, чтобы он работал на вас автоматически
3. Как запускать свои публикации в федеральных СМИ без бюджета?
4. 3 портала по работе со СМИ. Регистрация, оформления карточки эксперта, правила работы с порталами

Урок 5. АнтиБренд. Основы управление репутацией в сети

1. Что такое видимость постов и охват? Как определить, как влиять? Что важнее?
2. Пирамида видимости. Сколько процентов от вашей френд-ленты вас видят и читают на самом деле. В чём польза и опасность провокационных постов?
3. Основные каналы и источники репутационных рисков
4. Как реагировать на негатив в сети. Инструкция к применению



- При покупке пакета **БАЗОВЫЙ**
- подарок скидка 51%!



- При покупке пакета **СТАНДАРТ**
- подарок скидка 51%!



- При покупке пакета **ПРОФЕССИОНАЛ**
- подарок скидка 51%!
- бонус 5000 руб. на покупку книг/лекций!_
- подарок курс «Личный бренд» за 10 000 руб.

Что делать дальше?

Выписывайте счет и оплачивайте:

www.faberlic-wellness.ru

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

• РЕКОМЕНДАЦИИ

• ИССЛЕДОВАНИЯ

• ПОДРОБНЫЕ СХЕМЫ

• ИЛЛЮСТРАЦИИ

 <https://www.instagram.com/kpustovaya/>

 <https://vk.com/id202007328>

 <https://ok.ru/feed>

 <https://www.facebook.com/profile.php?id=100006268170359>

Ксения Пустовая, нутрициолог,
директор Центра дистанционного образования
«Школа диетологов»

