

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





Пищевые дрожжи

Дрожжи пищевые неактивные.

Пищевая ценность на 100 г продукта:

белки – 46,4 г; жиры – 4,2 г; углеводы – 40,2 г.

Энергетическая ценность (калорийность):

1801 кДж / 428 ккал.

1 столовую ложку (5 г) запить стаканом воды или добавить в овощное пюре, соус, суп, салат.

Условия хранения:

Хранить в сухом, защищенном от света месте при температуре не более 25°C.

Неактивные (дезактивированные) пищевые дрожжи

В основе особый вид дрожжей *Saccharomyces cerevisiae*, которые подвергаются термической обработке. Такая температурная обработка превращает их в неактивные и лишает способности к ферментации. После дезактивации пивные дрожжи промываются и сушатся в специальных барабанах.

Состав пищевых неактивных дрожжей:

- ❖ белок, 55%
- ❖ аминокислоты, 9 незаменимых
- ❖ натрий, кальций, калий, железо, цинк, селен, марганец, молибден
- ❖ витамины группы В - В1, В2, В3, В5, В6, В9 (фолиевая кислота)
- ❖ биотин
- ❖ антиоксиданты бета-глюкан, глутатион
- ❖ нуклеотиды
- ❖ клетчатка

Неактивные (дезактивированные) пищевые дрожжи

В основе особый вид дрожжей *Saccharomyces cerevisiae*, которые подвергаются термической обработке. Такая температурная обработка превращает их в неактивные и лишает способности к ферментации. После дезактивации пивные дрожжи промываются и сушатся в специальных барабанах.

Состав пищевых неактивных дрожжей:

- ❖ белок, 55%
- ❖ аминокислоты, 9 незаменимых
- ❖ натрий, кальций, калий, железо, цинк, селен, марганец, молибден
- ❖ витамины группы В - В1, В2, В3, В5, В6, В9 (фолиевая кислота)
- ❖ биотин
- ❖ антиоксиданты бета-глюкан, глутатион
- ❖ нуклеотиды
- ❖ клетчатка

Полезные свойства пищевых дрожжей:

1. укрепляют защитные силы организма и иммунную систему
2. восполняют дефицит белка в организме
3. выступают источником дополнительной энергии
4. укрепляют и улучшают состояние волос, ногтей, кожи
5. нормализуют состояние кишечника
6. очищают организм от токсинов, благодаря антиоксидантам
7. купируют развитие воспалительных процессов
8. снижают уровень вредного холестерина в крови
9. благотворно влияют на развитие плода во время беременности
10. защищают организм от старения за счет нуклеотидов

Побочные эффекты пищевых дрожжей:

- ❖ дискомфортные ощущения со стороны ЖКТ при слишком быстром вводе в рацион;
- ❖ головные боли, мигрени;
- ❖ покраснение кожи.

Также неактивные пищевые дрожжи не следует употреблять при аллергии и индивидуальной непереносимости, заболеваниях кишечника, гипертонии и глаукоме - во всех случаях продукт может ухудшить течение болезни.

Не стоит вводить в рацион добавку и людям с дрожжевой чувствительностью.





Водоросли хлорелла и спирулина прессованные

Водоросли сушеные прессованные спирулина, водоросли сушеные прессованные хлорелла, диоксид кремния (носитель), микрокристаллическая целлюлоза (носитель).

Пищевая ценность на 100 г продукта:

Белки – 57,47 г

Жиры – 7,72 г

Углеводы – 20,3 г

Энергетическая ценность (калорийность): 1415 кДж / 338 ккал.

Взрослым по 6 порций в день перед едой, заливая стаканом воды.

Условия хранения: хранить в сухом, защищенном от света месте при температуре не более 25°C.

Водоросли хлорелла и спирулина прессованные

Спирулина (*Arthrospira*) – род цианобактерий. Это сине-зеленые водоросли порядка осцилляториевых, некоторые разновидности которых употребляются в пищу.

Содержание питательных веществ и витаминов:

- Высушенная спирулина содержит около 60 % (51—71 %) белка.
- Липиды составляют около 7 % от массы: гамма-линоленовая к-та (GLA), линолевая кислота, альфа-линоленовая кислота, стеарионовая кислота, EPA, ВРФ, арахидоновая кислота.



Водоросли хлорелла и спирулина прессованные

- ❖ Спирулина содержит витамины: **В1, В2, В3, В6, В9, С, Д, А, Е.**
- ❖ Также спирулина является источником **калия, кальция, хрома, меди, железа, магния, марганца, фосфора, селена, натрия и цинка.** Спирулина содержит в 34 раза больше железа, чем шпинат и в 25 раз больше бета-каротина, чем сырая морковь.
- ❖ Спирулина содержит множество **пигментов**, в том числе бета-каротин, зеаксантин, хлорофилл а, ксантофилл, эхиненон, миксооксантофил, кантаксантин, диатоксантин, бета-криптоксантин и осциллаксантин, фикобилипротеины с-фикоцианин и аллофикоцианин

Основные полезные свойства спирулины и хлореллы:

- ❖ Укрепляет иммунитет.
- ❖ Способствует очищению от токсинов и жиров.
- ❖ Стимулирует обмен веществ.
- ❖ Поддерживает развитие полезной микрофлоры кишечника.
- ❖ Регулирует количество холестерина и предотвращает его окисление.
- ❖ Помогает регулировать сахар в крови.
- ❖ Содействует в контроле аппетита.
- ❖ Полезна при воспалительных процессах в сетчатке глаза.
- ❖ Является сильным антиоксидантом.
- ❖ Понижает артериальное давление.
- ❖ Способствует устранению проявлений аллергического ринита.
- ❖ Полезна как добавка к питанию при анемии.

Назначение Спирулины целесообразно:

- ❖ при витаминно-минеральном дефиците (в том числе у людей старше 50 лет, беременных и кормящих женщин, людей на вегетарианской диете, злостных курильщиков и т.д.);
- ❖ для очищения организма от токсинов и шлаков;
- ❖ для нормализации обмена веществ и веса;
- ❖ для снижения концентрации холестерина в крови;
- ❖ для повышения резистентности к инфекциям;
- ❖ для замедления процессов старения организма;
- ❖ для стимуляции роста в подростковом возрасте;
- ❖ для профилактики заболеваний суставов;
- ❖ в период планирования ребенка, а также при токсикозе беременных (как раннем, так и позднем).

Кроме того, препараты спирулины:

- ❖ оказывают радиопротекторное действие;
- ❖ снижают нефротоксичность при воздействии лекарств, токсинов и солей тяжелых металлов;
- ❖ повышают количество **лактобацилл** и **бифидобактерий** в кишечнике, а также улучшают их качественный состав;
- ❖ снижают концентрацию сахара в крови у диабетиков.
- ❖ регулярное употребление спирулины позволяет повысить устойчивость ко многим заболеваниям (включая в том числе сезонные — например, ОРВИ или грипп) и работоспособность, а также повысить порог утомляемости.



Побочные действия:

Противопоказания - индивидуальная непереносимость спирулины.

В связи с тем, что водорослях содержится большое количество **бета-каротина**, у некоторых людей могут отмечаться такие симптомы как, например, пожелтение кожи ладоней. Это требует уменьшения дозы, однако полностью от приема добавки отказываться не стоит.

Следует воздерживаться от употребления высоких доз спирулины при **желчно-каменной болезни** и **нефролитиазе** (почечнокаменной болезни) у низкорослых людей.

Также не рекомендуется назначать Спирулину онкобольным, которые проходят курс химиотерапии. Это связано с тем, что *Spirulina platensis* хорошо выводит из организма токсические вещества и будет создавать препятствия для поддержания необходимой терапевтической концентрации препарата.

«WELLNESS COACH»

FABERLIC  ШКОЛА 

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



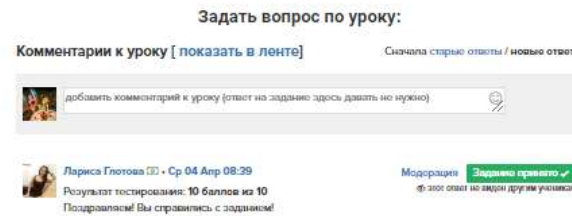
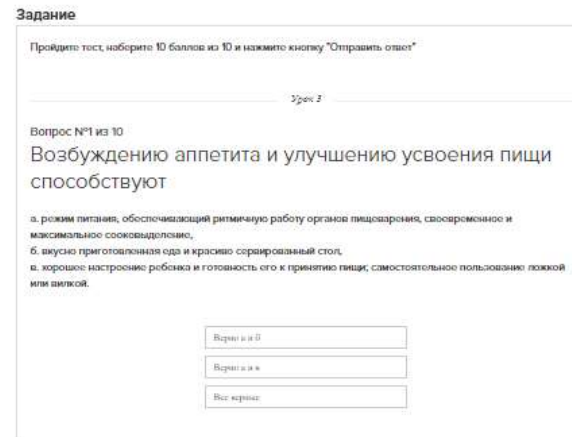
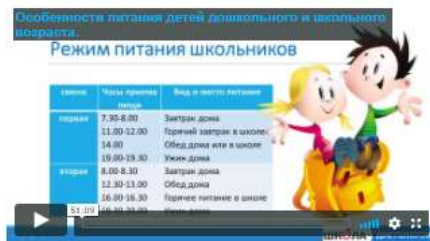
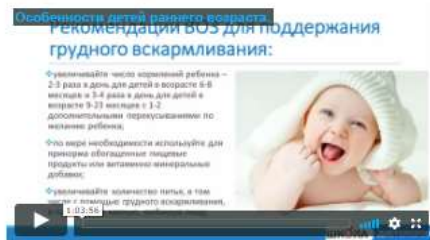
FABERLIC
WELLNESS

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ»

ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ

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. «Алгоритм расчета 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 веса»
- 29. «Алгоритм расчета норм БЖУ и калорийности сбалансированного рациона»

- 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»



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%!
- 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»

