

Учебный план курса «Нутрициология»

Теория

1. Анатомия пищеварительной системы.
2. Физиология пищеварения.
3. Обмен веществ и энергии.
4. Биохимические основы обмена белков.
5. Биохимические основы обмена липидов.
6. Биохимические основы обмена углеводов.
7. Значение витаминов и воды для жизнедеятельности организма.
8. Основные понятия нутрициологии.
9. Системы и режимы питания. Виды, польза и вред различных систем.
10. Классификация пищи (макронутриенты, микронутриенты и пр.).
11. Биологически активные добавки. Виды.
12. Особенности питания в зависимости от индивидуальных потребностей.
13. Основы спортивной нутрициологии.
14. Понятие калорийности и законов формирования.
15. Порочные круги физиологии.
16. Механизмы адаптации негативный фактор снижения веса.
17. Способы и методы жиросжигания.
18. Диетический протокол.
19. Макро и микро элементы (нормы формы значения).
20. Два приоритета диеты (голод насыщение).
21. Физиология голода.
22. Процесс профи и дефицита - негативные эффекты обоих.
23. Биохимия организма (формирование энергии по средствам питания).

Практические применения в условиях клиентоориентированности

1. Адаптивная диет программа.
2. Гибкая диета.
3. Метод коррекции профицитов и дефицитов.
4. GI и ИИ учетность и контроль.
5. Обмен веществ средства и методы управления.
6. Регуляция нарушений пиц поведения.
7. Психо-регуляция.
8. Формирование норм (якорение).
9. Учетность и контроль динамики.
10. Анализ и прогноз результатов.
11. Средства коррекции перекосов.
12. Вкусовые диагностики и вариабельность диеты.

13. Физическая активность роль значение - качество нагрузок.
14. Реконструкция - основа уравнивания осмоса эн обмена и гомеостаз орг.
15. Индивидуальность диет протокола.
16. Последовательность формирования пищ. привычек.
17. Способы коррекции в процессах микроциклов и макроциклов планирования.
18. Удержание клиента.
19. Способы управления темпов результатов.
20. Управление изменением состояния здоровья (тестирование, терапевтические навыки).

ДОПОЛНЕНИЕ (полный курс)

1. Медийность и привлекательность в конкурентноспособной форме.
2. Контент план.
3. Воронки продаж сторителлинги нутрициолога.
4. НЛП - закрытие сделки на выгодных условиях.

Список литературы

1. Л.З. Тель, Е.Д. Даленов, А.А. Абдулдаева, И.Э. Коман НУТРИЦИОЛОГИЯ, учебник. -Москва: Издательство «Литтерра», 2019
2. А.М. Уголев Естественные технологии биологических систем Академия Наук СССР Серия «Наука и технический прогресс» -Ленинград: Изд-во «НАУКА» Ленинградское отделение, 1987.
3. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии
4. Скальный А.В., Рудаков И.А., Нотова С.В., Бурцева Т.И., Скальный В.В., Баранова О.В.
5. А.В. Дмитриев, Л.М. Гунина Спортивная нутрициология. -Москва: Изд-во Спорт, 2020
6. Д. Нельсон, М. Кокс Основы биохимии Ленинджера в 3-х томах. Перевод с англ. -Москва: Бином, 2014.
7. Физиология человека, учебник для техникумов физической культуры под ред. Васильевой В.В. – Москва: Изд-во Физкультура и спорт, 1984.
8. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник для вузов : рек. УМО вузов РФ / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва: Советский спорт, 2008. - 620 с.
9. Голубев В.Н., Чичева-Филатова Л.В., Шленская Т.В. Пищевые и биологически активные добавки. - Москва: Издательский центр Академия, 2003. -208с.
10. Дж. Уилмор, Д.Л. Костил. Физиология спорта
11. The effect of breakfast type on total daily energy intake and body mass index: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey (Cho,2003)
12. Understanding meal patterns: definitions, methodology and impact on nutrient intake and diet quality (Leech, 2015)
13. Belief beyond the evidence: using the proposed effect of breakfast on obesity to show 2 practices that distort scientific evidence (Brown, 2013)
14. Effect of short-and long-term protein consumption on appetite and appetite-regulating gastrointestinal hormones, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials (Kohanmoo, 2020)
15. The influence of food portion size and energy density on energy intake: implications for weight management (Ello- Martin, 2005)
16. Effect of Eating Frequency on Appetite Control and Food Intake: Brief Synopsis of Controlled Feeding Studies (Leidy, 2011)

17. Evidence for efficacy and effectiveness of changes in eating frequency for body weight management (Kant, 2014)
18. Eating Frequency, Food Intake, and Weight: A Systematic Review of Human and Animal Experimental Studies (Raynor, 2015)
19. Effects of Increased Meal Frequency on Gas Oxidation and Perceived Hunger (Ohkawara, 2015)
20. Higher Eating Frequency Does Not Decrease Appetite in Healthy Adults (Perrigue, 2016)
21. Meal frequency and timing: Impact on metabolic disease risk (Varady, 2016)
22. Effect of breakfast on weight and energy intake: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials (Sievert, 2019)
23. Breakfast Consumption Affects Appetite, Energy Intake, and the Metabolic and Endocrine Responses to Foods Consumed Later in the Day in Male Habitual Breakfast Eaters (Astbury, 2011)