

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

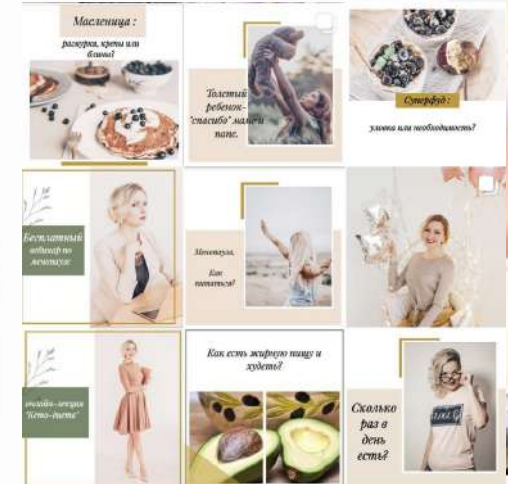
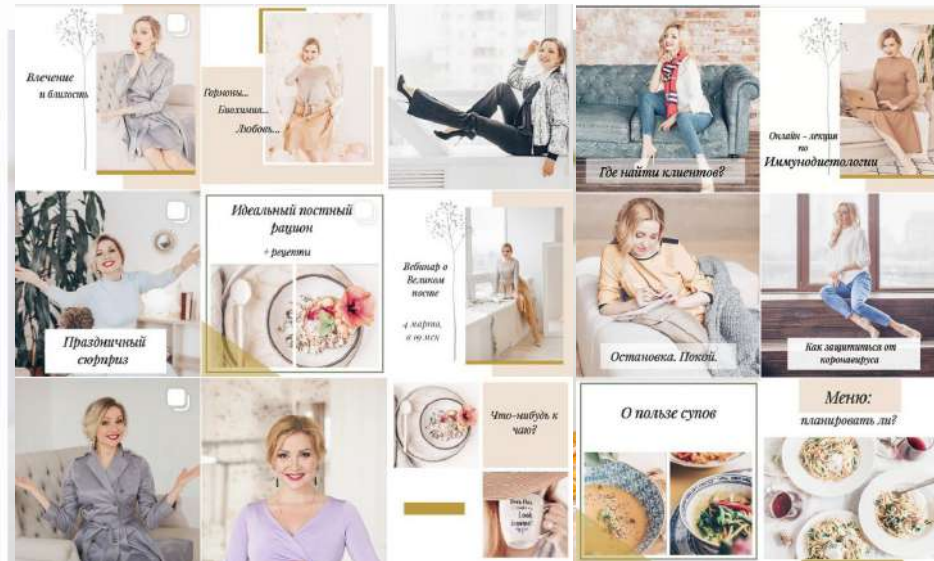
- **2006** – Диплом международного образца IES, London E/RUS/BBB/1/aa/22136i (per.6029).
- **2008** – Международная сертификация соответствия ГОСТ ISO 9001-2011 (9001:2008). RER.RU.0471.01.17 (Добровольная сертификация «РосЭкспертРегистр»).
- **2005 – 2019** – свыше 30 пройденных курсов и дипломов по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



Систематические эпидемиологические исследования, проводимые институтом питания ФИЦ ПИТАНИЯ И БИОТЕХНОЛОГИИ ПИЩИ (НИИ ПИТАНИЯ РАМН) в различных регионах России в последние несколько лет (2008-2016гг.), выявили существенные отклонения россиян от формулы сбалансированного питания:

В целом основные нарушения питания характеризуются:

1. Недостаточным потреблением белков;
2. Избыточным потреблением жиров (особенно животного происхождения);
3. Дефицитом ПНЖК;
4. Дефицитом витаминов Д, С, В1, В2, В6, В12, А, Е, фолиевой кислоты, бета-каротина и др.;
5. Дефицитом макро- и микроэлементов (железа, кальция, йода, фтора, цинка, селена и др.);
6. Дефицитом пищевых волокон;
7. Немаловажную роль играет также относительно большое потребление населением, прежде всего городским, рафинированных продуктов питания.

Таким образом, в современном урбанизированном обществе возникает диссонанс между энергопотреблением и энергозатратами, что заставляет искать альтернативные пути решения проблемы рационального питания населения.

Пути решения задач:

1. Внедрение в рацион **БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК** (БАД) на основании поставленных задач и изучения пищевого статуса;
2. Восполнение основных нутриентов путем включения в рацион **ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**;
3. Замена некоторых продуктов питания диетическими.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Food for Specific Health Use (FOSHU)

— специальные пищевые продукты

- предназначенные для систематического употребления в составе пищевых рационов всеми возрастными группами здорового населения,
- обладающие научно обоснованными и подтвержденными свойствами,
- снижающие риск развития заболеваний, связанных с питанием,
- предотвращающие дефицит или восполняющие имеющийся в организме человека дефицит питательных веществ,
- сохраняющие и улучшающие здоровье за счет наличия в их составе физиологически функциональных пищевых ингредиентов.



FABERLIC
WELLNESS

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ»

ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ

1. Белковый компонент.
2. Углеводная составляющая (подсластители).
3. Пребиотики.
4. Витамины и минералы.
5. Антиоксиданты, ферменты.
6. Технологические компоненты.
7. Использование ФП WELLNESS в рационах различной нутрицевтической направленности.



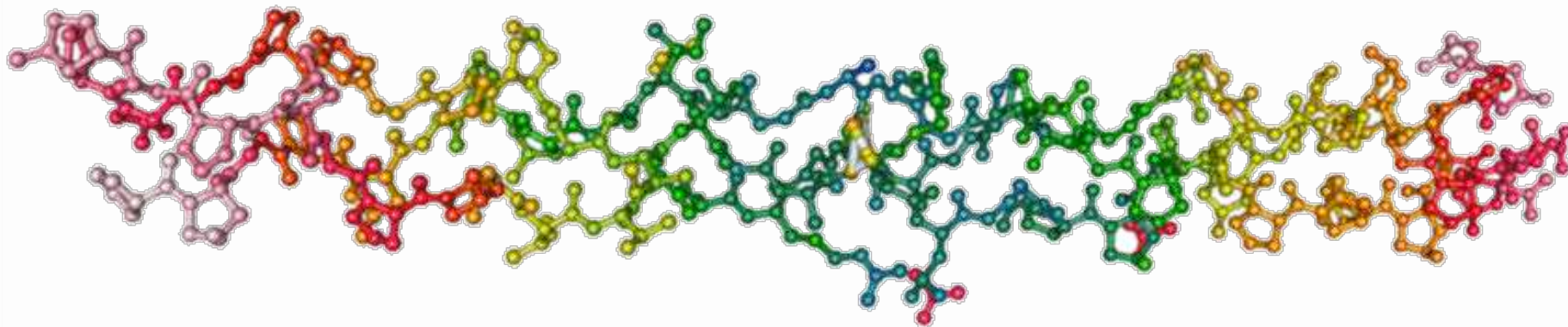
WELLNESS FABERLIC

FABERLIC
WELLNESS



1. Белковый компонент

1. БЕЛКОВЫЙ КОМПОНЕНТ



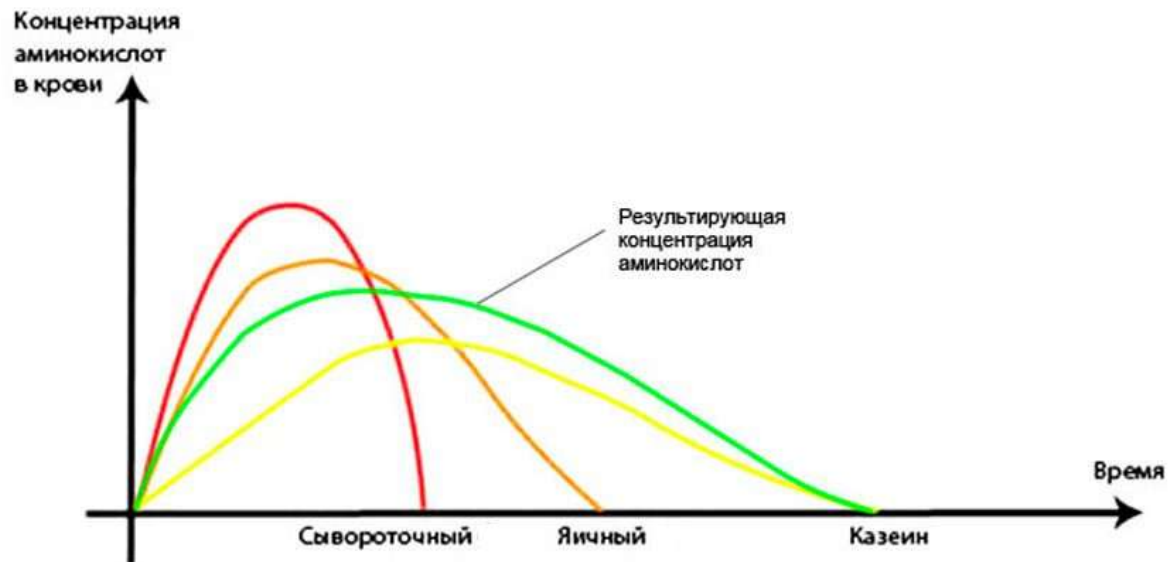
Высокобелковые продукты (53% в сладких коктейлях; 42% в супах) – порошковые концентраты с высоким содержанием белка (белков):

1. Изготавливаются из продуктов, имеющих наиболее сбалансированный и полноценный аминокислотный состав (молоко, яйца, соевые бобы и т.д.).
2. Технология изготовления позволяет повысить усвояемость и перевариваемость практически на 100%.

1.1 Сывороточные протеины

- Производятся из молочной сыворотки (лактальбумин, лактоглобулин, иммуноглобулин). Белки имеют наивысшую биологическую ценность, высокую скорость гидролиза в ЖКТ и усвоения в организме.
- Аминокислотный состав сывороточного белка близок к аминокислотному составу мышечной ткани человека.
- Содержат наименьшее количество лактозы.
- Имеют высокое содержание – 17% ВСАА (лейцин, изолейцин и валин) и глутамина.
- Обладают иммуностимулирующим действием.
- 14% сывороточных белков находится в виде продуктов гидролиза (аминокислот, ди-, три- и полипептидов), которые участвуют в синтезе большинства жизненно важных ферментов и гормонов.
- Белки молочной сыворотки снижают уровень холестерина (а именно ЛПНП) в крови.
- Скорость гидролиза и всасывания высокая.

Скорость всасывания аминокислот



1.2 Соевые протеины

- Для производства пищевых добавок используется:
 - соевая мука (40-50% белка);
 - соевый концентрат (65-75% белка);
 - соевый изолят (свыше 85% белка)
- Содержит все незаменимые аминокислоты. Это единственный используемый в производстве спортпита растительный белок, близкий по составу к белкам животного происхождения.
- Соевый протеин стоит примерно на 40% дешевле, чем сывороточный белок.
- Скорость гидролиза в ЖКТ и усвоения в организме средняя.
- Сильно разбухает при размешивании, что довольно удобно при похудении. Дает дополнительную сытость.
- ВСАА (изолейцин, лейцин и валин) составляет примерно 10%.
- Соевый белок снижает уровень холестерина (ЛПНП).

1.2 Соевые протеины

- Недостатки:
 - является активным аллергеном,
 - трудно растворим в жидкостях, образуя комочки, что, в результате, требует более длительного настаивания,
 - имеет травяной вкус,
 - имеет низкую биологическую ценность белка,
 - обладает эстрагенной активностью.Идеален для женщин.



1.3 Изолят горохового белка

Гороховый протеин — концентрированная смесь белков, получаемая из зерен гороха посевного (*Pisum sativum*).

Биологическая ценность:

- содержание белка 84—88 %;
- усвояемость - 98 %;
- высокое содержание аминокислоты аргинин (8,7%/г белка);
- удовлетворяет требованиям к эталонному аминокислотному составу белка;
- богат незаменимой аминокислотой лизином и важной аминокислотой глутамином;
- содержит около 18 % ВСАА (аминокислоты с разветвленной цепью).



1.3 Изолят горохового белка

Безопасность для здоровья

- содержит в 1000 раз меньше изофлавонов — фитоэстрогенов, чем соя.
- не входит в список основных аллергенов и продуктов, имеющих какие-либо противопоказания.
- является традиционной сельскохозяйственной культурой, выращиваемой в странах Европейского союза, имеющих самые строгие в мире ограничения относительно генетически модифицированных организмов (ГМО).



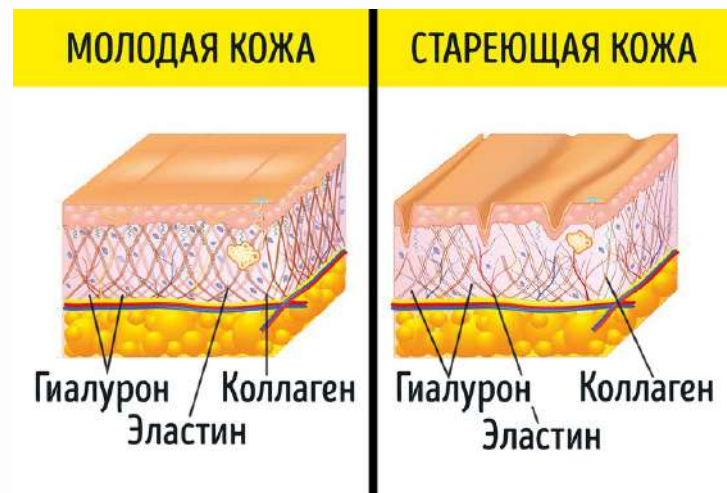
1.4 Коллаген

Коллаген – важная и широко распространенная группа белков животного происхождения. Это основное вещество кожного покрова, костей, сухожилий, хрящей.

ВАЖНО !!! Составляет около 30 % всех белков животного организма.

Последствия снижения синтеза коллагена с возрастом:

- старение кожи
- боли в суставах
- ломкость сосудов
- мышечное напряжение
- ослабление костной структуры
- в целом ухудшение качества жизни.



1.4 Коллаген

Гидролизированный коллаген содержит:

- ❖ 18 аминокислот (в том числе 8 незаменимых);
- ❖ «быстрый» белок, через 30 минут после попадания в желудок он всасывается и проявляет свои питательные свойства.
- ❖ Соединительная ткань человека на 80 % состоит из коллагеновых и на 20 % из эластиновых волокон.
- ❖ Амино- и иминокислоты коллагена расходуются на синтез соединительной ткани.
- ❖ Нативный коллаген плохо усваивается организмом человека, в то время как гидролизированный - на 75-80%.



Гидролизированный коллаген

Положительное воздействие на кожные покровы:

1. активизирует деятельность фибробластов.
2. замедляет процесс старения кожи
3. повышает упругость кожи
4. поддерживает водный баланс
5. восстанавливается запас коллагена в кожных покровах.

Суточная норма: 5 г коллагена

Лечение и профилактика заболеваний суставов:

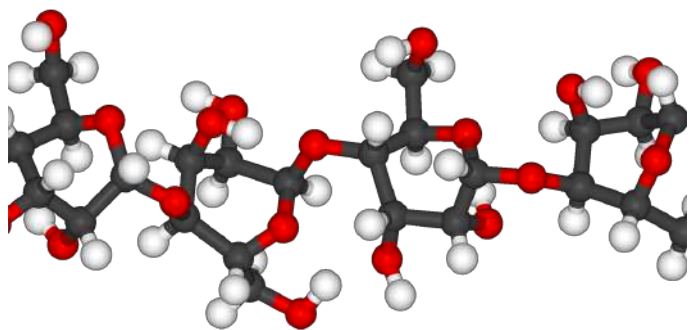
1. способен восстанавливать целостность хряща
2. укрепляет связки
3. облегчает боли при поражении суставов.
4. длительное и систематическое применение комплекса из специфических аминокислот и гликозаминогликанов в гидролизатах коллагена позволяет восстановить и укрепить структуру тканей суставов.

Суточная доза: 10 г коллагена

Простой углевод



Сложный углевод



2. Углеводная составляющая (подсластители).

2. Углеводная составляющая (подсластители).

2.1 Палатиноза (изомальтулоза)

- редуцирующий дисахарид, изомер сахарозы, состоящий из остатков глюкозы и фруктозы, но имеющий более низкий гликемический индекс (30).
- Изомальтулоза обеспечивает умеренную сладость, объем и структуру продуктов питания.

Влияние на организм

- Расщепляется в тонкой кишке гораздо медленнее. Скорость гидролиза изомальтулозы составляет от 1/5 до 1/4 скорости сахарозы.
- Уровни глюкозы и инсулина после перорального приема изомальтулозы повышаются более медленно и достигают более низких максимальных уровней.
- Гликемическая и инсулинемическая реакция на палатинозу выражена меньше, а эффект от поступления энергии в форме глюкозы длится дольше.

2. Углеводная составляющая (подсластители).

2.2 Подсластитель сукралоза

Сукралоза (пищевая добавка E955) – это интенсивный термостабильный подсластитель, разработанный английской фирмой «Tate&Lyle» в 1976 году

Свойства:

- приятная сладость, вкус не отличим от вкуса сахара;
- хорошо растворяется в воде;
- активнее взаимодействует со вкусовыми рецепторами языка, сладость воспринимается в 600 раз интенсивнее, чем у сахара;
- калорийность незначительна;
- не участвует в метаболических процессах и не вступает в реакции с пищеварительными ферментами.

2.2 Подсластитель сукралоза

Безопасность применения:

1. Прошла все необходимые научные тесты на безопасность и практическое использование.
2. Допустимая дневная норма потребления - 1 мг на 1 кг массы тела
3. Около 85% выводится, абсорбируя лишь 15%. Но и то, что усваивается, выводится из организма в течение суток.
4. Включена в список пищевых добавок, разрешенных к применению при производстве пищевых продуктов.
5. Допустимо ее использование при диабете.
6. Безопасна и для больных фенилкетонурией.
7. Продукты, подслащенные сукралозой, можно длительно хранить без потери качественных показателей в широком диапазоне кислотности продуктов.
8. Не оказывает пагубного влияния на зубную эмаль.

2. Углеводная составляющая (подсластители).

2.3 Мальтодекстрин

Мальтодекстрин – углевод, который состоит из молекул глюкозы, мальтозы (2 молекулы глюкозы), мальтотриозы (3 молекулы глюкозы), и полисахаридов (несколько молекул глюкозы).

Свойства:

- Полисахарид;
- нейтральный или слегка сладковатый вкус;
- не вызывает желудочно–кишечных расстройств в отличие от фруктозы;
- коэффициент сладости составляет от 0,1 до 0,2 (по отношению к сахарозе, коэффициент сладости которого принят за 1).

2.2 Мальтодекстрин

Области применения:

1. При изготовлении БАДов – в качестве пребиотика:

- в спортивном питании как источник «долгой» глюкозы в составе БАД, стимулирует рост бифидобактерий в кишечнике.
- в качестве пребиотика в некоторых биологических препаратах («Бебилайф», «Малтидофилус», «Примадофилус детский», «Примадофилус джуниор» и др.).

2. В фармацевтике:

- используют как инертное вспомогательное вещество, позволяющее при большом количестве компонентов в микродозах создавать стабильные составы, что в сочетании с гипоаллергенностью и быстрой растворимостью в воде является очень важным свойством при создании некоторых лекарственных форм.

2.2 Мальтодекстрин

3. В пищевой промышленности:

- Добавляют в продукты питания как технологический компонент с целью улучшения их консистенции, для сохранения и переноса свойств вкусовых и ароматизирующих добавок, как загуститель и наполнитель в пудингах, супах, замороженных продуктах.
- В составе соусов для выравнивания осмотических давлений, что предотвращает миграцию альбумина, крахмала и т.п., из основного продукта в соус. Вследствие этого, улучшаются вкус и аромат, сохраняется привлекательный внешний вид блюда после приготовления в микроволновой печи.
- В сухих смесях для детского питания чаще используются мальтодекстрины с DE = 12, 18, 19. Растворы с низким DE лучше усваиваются кишечником, чем простые сахара: декстроза, сахароза, фруктоза или лактоза.

4. В косметологии.



3. Пребиотики

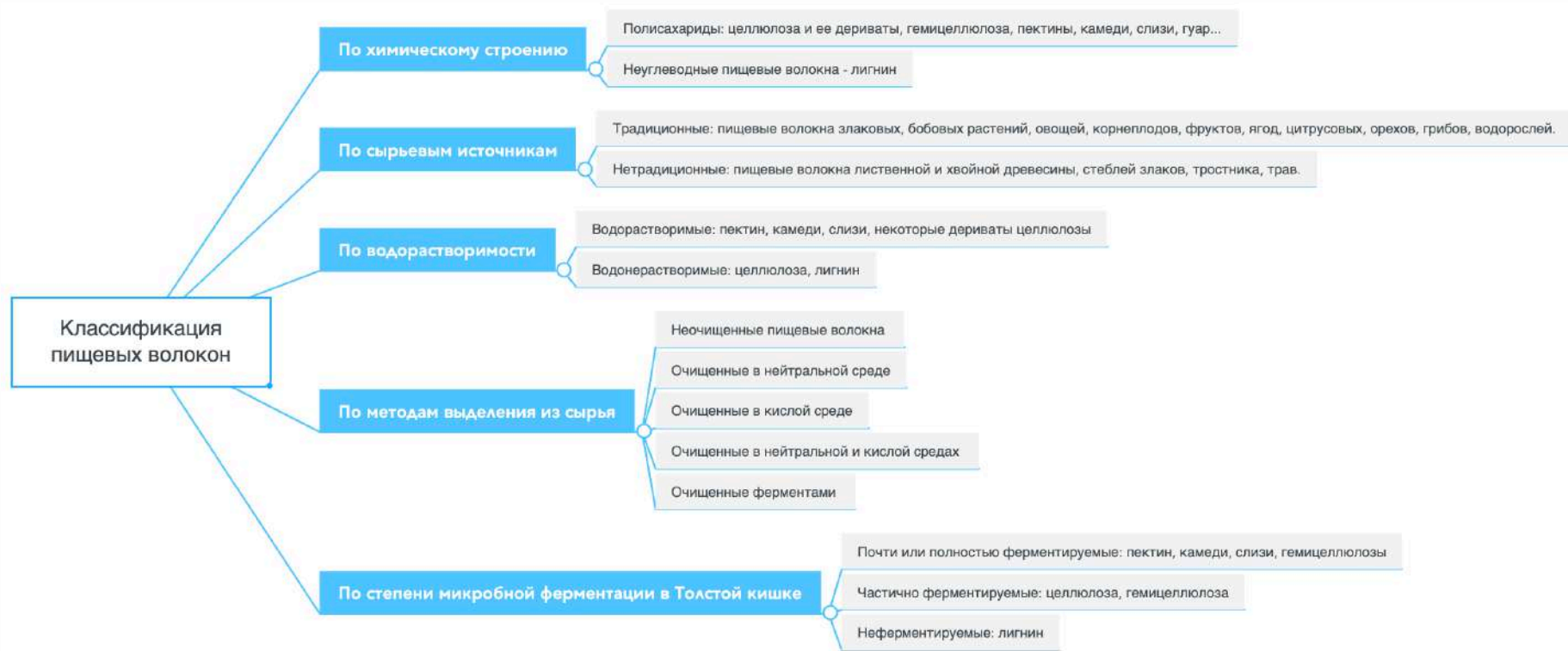


3. Пищевые волокна

Пищевые волокна — компоненты пищи, не перевариваемые пищеварительными ферментами организма человека, но перерабатываемые полезной микрофлорой кишечника.



3. Пищевые волокна



3.1. Какао-волокна

- раздробленная верхняя оболочка семени (шелуха) обладает более ценными пищевыми качествами – на 70 % она состоит из клетчатки, в ней гораздо больше витаминов и минералов, она значительно богаче теоброминном – веществом, оказывающим положительное действие на работу сердечной мышцы.
- обладает антиоксидантными свойствами, стимулирует метаболические процессы, уменьшает вероятность возникновения сердечно-сосудистых и ряда неврологических заболеваний
- по пищевой ценности характеризуется пониженным содержанием жира (какао-масла) и повышенным содержанием витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон.
- волокна представлены пектиновыми веществами, клетчаткой и пентозаном.

3.2 Пищевое волокно «экасия»

Комплексное биоволокно Экасия представляет собой сбалансированную смесь растворимых и нерастворимых волокон.

Первые обладают пребиотическим эффектом, а вторые улучшают прохождение пищи через желудок, создавая эффект насыщения.

Свойства:

- светлый порошок без запаха,
- при диспергировании в воде образует дисперсию,
- устойчив к термообработке и в кислой среде,
- помимо основной углеводной фракции содержит белки, доля которых составляет 1-5%.

3.2 Пищевое волокно «экасия»

Комплексное биоволокно Экасия представляет собой сбалансированную смесь растворимых и нерастворимых волокон. Первые обладают пребиотическим эффектом, а вторые улучшают прохождение пищи через желудок, создавая эффект насыщения.

Свойства:

- светлый порошок без запаха,
- при диспергировании в воде образует дисперсию,
- устойчив к термообработке и в кислой среде,
- помимо основной углеводной фракции содержит белки, доля которых составляет 1-5%.

3.3 Пшеничные волокна

Особенности пшеничного волокна:

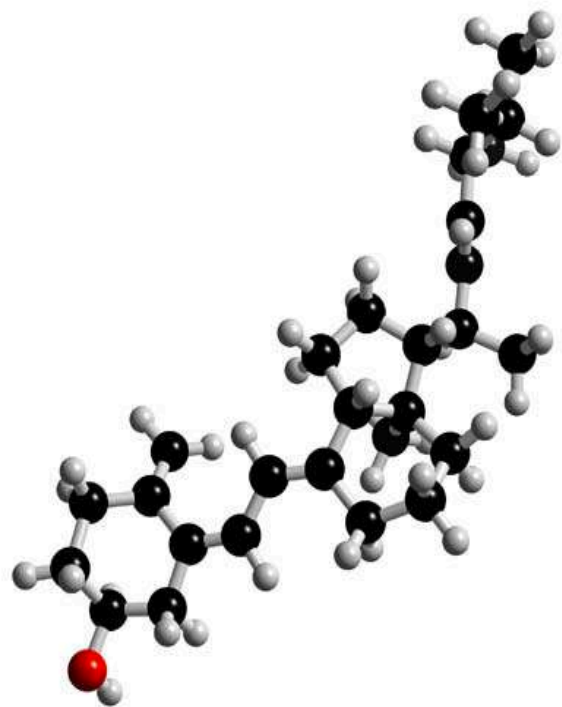
- сравнительная однородность
- рыхлая компоновка (что, очевидно, способствует формированию технологических свойств)
- гидрофильность
- способность увеличивать объем пищевого комка
- предельная степень и скорость набухания во всех технологических средах выше.
- получают из клеточной стенки зерна пшеницы
- на 74,20 % состоят из целлюлозы (нерастворимые ПВ).

3.3 Пшеничные волокна

Биологическая роль:

- в желудочно-кишечном тракте сорбируют на своей поверхности и выводят из организма тяжелые металлы, свободные радикалы, микробные токсины и продукты распада
- связывают в желудке излишек желудочного сока и соляной кислоты, в кишечнике – желчные кислоты, билирубин, холестерин, снижая тем самым агрессивность желудочного сока и желчи.
- в тонком кишечнике ПВ очищают механическим путем его слизистую оболочку, что ведет к улучшению пристеночного пищеварения и всасывающей функции кишечника
- микрофлора кишечника, используя ПВ, синтезирует витамины группы В, а также РР и К.

Витамин D



4. Витамины и минеральные вещества

4. Витамины и минеральные вещества

Витамины — группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразной химической природы.

Функции витаминов:

- ❖ Нормализация иммунной деятельности организма;
- ❖ Поддержание работы обмена веществ;
- ❖ Ускорение всех химических реакций;
- ❖ Обезвреживание свободных радикалов и канцерогенов.

4. Витамины и минеральные вещества

Минеральные вещества – незаменимый фактор питания. Они являются составной частью многих ферментов, гормонов, обеспечивают обмен веществ.

Принимают участие:

- ❖ В кроветворении,
- ❖ В пищеварении,
- ❖ В антиоксидантной защите организма,
- ❖ Являются пластическим материалом для построения костной ткани.

ЗАМЕНА ОДНОГО ПРИЕМА ПИЩИ В ДЕНЬ

УЖИН

Кефир

1-1,5 ложки WELLNESS на 250-300 мл кефира или натур. йогурта (1% жирности):

1) смесь 98-147 ккал (16-24г. белка; 1-1,5г. жира; 4-6 углеводов).

2) кефир 1% жирности 100-120 ккал (7-8,4г. белка; 2,5-3г. жира; 10-12г. углеводов).

ИТОГО:

200-270 ккал
- 23-32 грамм белка;
- 3,5-4,5 грамм жиров;
- 14-18 грамм углеводов.

ПЕРЕКУС

Вода

1-1,5 ложки WELLNESS на 250-300 мл воды:

1) смесь 98-147 ккал (16-24г. белка; 1-1,5г. жира; 4-6 углеводов).

2) вода

ИТОГО:

98-147 ккал
- 16-24 грамм белка;
- 1-1,5 грамм жиров;
- 4-6 грамм углеводов.

ЗАВТРАК

Молоко

1-1,5 ложки WELLNESS на 250-300 мл молока (1,5% жирности):

1) смесь 98-147 ккал (16-24г. белка; 1-1,5г. жира; 4-6 углеводов).

2) молоко 1,5% жирности 110-132 ккал (7-8,4г. белка; 3,8-4,5г. жира; 12,5-15г. углеводов).

ИТОГО:

208-280 ккал
- 23-32 грамм белка;
- 5-6 грамм жиров;
- 17-21 грамм углеводов.

FABERLIC

WELLNESS

FABERLIC
WELLNESS

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ»

ШКОЛА
ДИЕТОЛОГОВ

«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

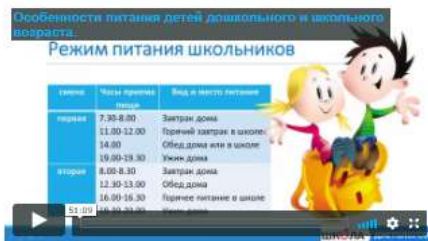
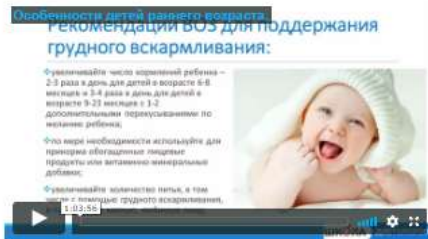
ЭКЗАМЕН
под контролем врачей-экзаменаторов



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).



Задание

Пройдите тест, наберите 10 баллов из 10 и нажмите кнопку "Отправить ответ"

Урок 2

Вопрос №1 из 10

Возбуждению аппетита и улучшению усвоения пищи способствуют

а. режим питания, обесценивающий ритмичную работу органов пищеварения, своевременное и максимальное насыщение;
б. анусно приоткрытый рот и красиво сервированный стол;
в. хорошее настроение ребенка и готовность его к приему пищи; самостоятельное пользование ложкой или вилкой.

Задать вопрос по уроку:

Комментарии к уроку [показать в ленте] [Сначала старые ответы / новые ответы](#)

Лариса Глотова 33 • Ср 04 Апр 08:29
Результат тестирования: **10 баллов из 10**
Поздравляем! Вы справились с заданием!

Модерация [Задание принято](#)
Ф. этот ответ не виден другим ученикам

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. Использования 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

- 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 ДИЕТОЛОГОВ»

ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ

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»

