

FABERLIC WELLNESS



FABERLIC
WELLNESS



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ»



ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ

Витамин D3 Омега-3



FABERLIC
WELLNESS



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ»



ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ



ПУСТОВАЯ

Ксения Владимировна

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

ОБРАЗОВАНИЕ

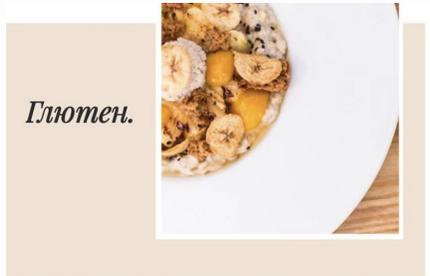
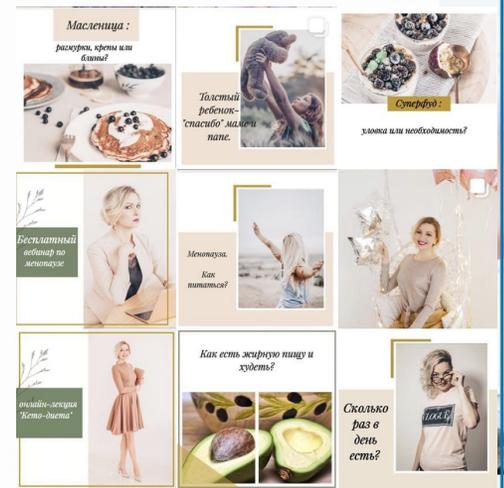
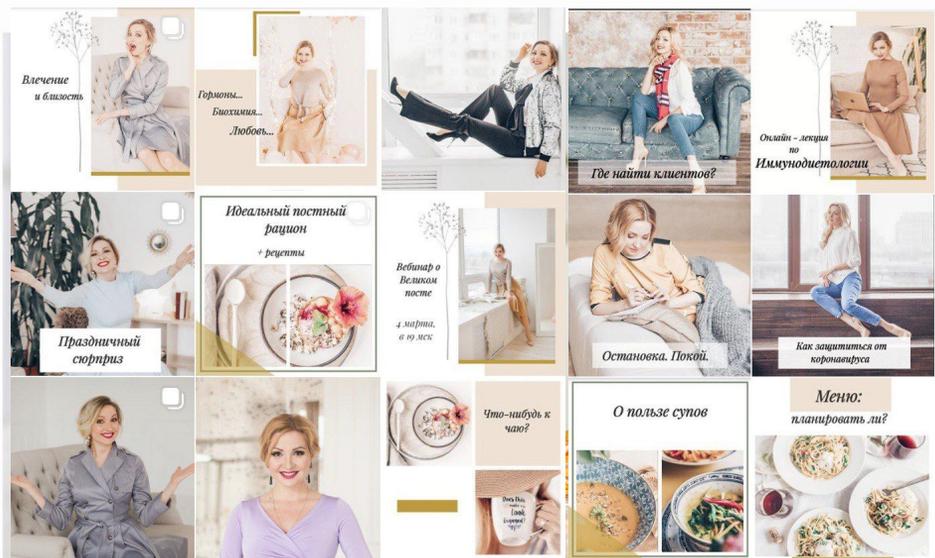
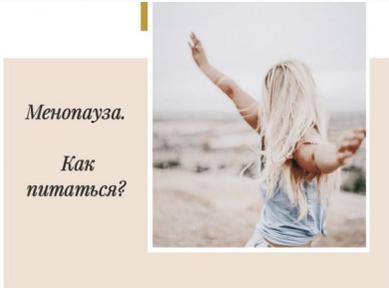
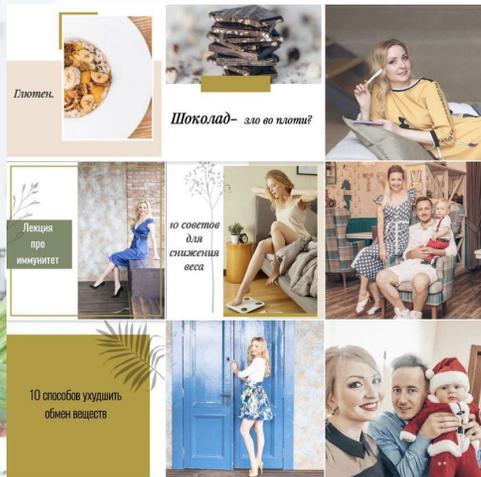
- **2006** – Диплом международного образца IES, London E/RUS/BBB/1/aa/22136i (per.6029).
- **2008** – Международная сертификация соответствия ГОСТ ISO 9001-2011 (9001:2008). RER.RU.0471.01.17 (Добровольная сертификация «РосЭкспертРегистр»).
- **2005 – 2019** – свыше 30 пройденных курсов и дипломов по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

@krustovaya



Витамин D3



FABERLIC
WELLNESS



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА ДИЕТОЛГОВ»



ШКОЛА ДИЕТОЛГОВ

Биологически активная добавка к пище Витамин D3 2000 МЕ Фитополис

Дозировка: 2000 МЕ

Капсулы массой 700 мг.

В упаковке 60 капсул.

Способ употребления:

взрослым по 1 капсуле в день во время еды.

СОСТАВ

Масло растительное (оливковое), оболочка (желатин «Халяль», глицерин растительного происхождения, вода), витамин D3 (холекальциферол), смесь токоферолов (антиокислитель).
Оболочка капсул производится исключительно из говяжьего желатина «Халяль».



Формы и метаболиты витамина D в организме человека

1.	7DHC (холестерол)	Предшественник витамина D, образует его запас в коже.
2.	D3 (холекальциферол)	В коже из холестерина под действием бета-УФ лучей образуется 80% витамина D3. Его 20% поступают в организм с пищей животного происхождения (рыбий жир, печень, яичный желток).
3.	D2 (эргокальциферол)	Поступает в организм только с растит. продуктами (хлеб и др.)
4.	25(OH)D3 (кальцидол)	Затем в печени из обеих форм в результате гидроксирования (присоединении OH-группы) образуется 25-OH-гидрокси-ХОЛЕКАЛЬЦИФЕРОЛ (кальцидол). Эта форма является депо- и транспортной, именно ее определяют в крови для установления уровня витамина D.
5.	1,25(OH)D3 (кальцитриол)	Далее в почках при участии паратгормона (гормон паращитовидных желез) происходит второе гидроксирование и образование активной формы - 1,25-OH-дигидрокси-ХОЛЕКАЛЬЦИФЕРОЛ (кальцитриол). Именно кальцитриол обеспечивает основные биологические эффекты витамина D в организме.

Витамин Д



Две основных формы 25(OH)D:

1. эргокальциферол (витамин D2)
2. холекальциферол (витамин D3)

Витамин

Д

Основная биологическая роль кальцитриола (1,25-ОН-витамин D) :

- поддерживает постоянный уровень кальция в крови;
- регулирует проявление 3% генома человека (несколько тысяч генов);
- увеличивает чувствительность инсулинового рецептора (профилактика инсулинорезистентности, ожирения, сахарного диабета);
- укрепляет костную систему;
- снижает уровень паратгормона в крови;
- способствует синтезу половых гормонов (тестостерона, эстрогенов, прогестерона);
- улучшает репродуктивную функцию;
- влияет на врожденный и приобретенный иммунитет;
- профилактирует развитие опухолей, депрессии, болезни Паркинсона, сердечно-сосудистых заболеваний, туберкулеза.

Дефицит витамина D у многих жителей России обусловлен:

- расположением в северном умеренном поясе (выше 42 градуса северной широты);
- ограниченным пребыванием на солнце (работа в офисе, передвижение на машинах);
- характером принимаемой пищи (употребление в пищу мяса животных, которые не находились на солнце (фермы);
- использованием солнцезащитных кремов;
- хроническими болезнями (ожирение, патология кишечника, прием большого количества лекарств);
- возрастом (у пожилых людей чаще наблюдается снижение уровня);
- этнической и географической популяцией;
- физиологическим состоянием организма (снижение содержания в крови витамина D при беременности)

Недостаток витамина Д в организме может привести к развитию:

- болезней сердечно-сосудистой системы;
- иммунодефициту, аллергии, псориазу, бронхиальной астме, ревматоидному артриту;
- пародонтозу;
- опухолям толстого кишечника, молочных желез, яичников, простаты;
- хронической усталости, депрессии, бессоницы;
- снижению мышечной силы, приводящей к риску падений;
- снижению подвижности и количеству морфологически нормальных сперматозоидов (мужской фактор бесплодия);
- преждевременных родов, фетопатий (менее 20 нг/мл);
- рахиту у детей и остеомалации (снижением минерализации костей) у взрослых;
- проявления дефицита витамина D сходны с проявлениями гиперпаратиреозидизма, который может развиваться вторично.

Витамин Д

- ❖ Определение в крови промежуточного метаболита 25-гидроксивитамина D [25(OH) D] - **радиоиммунный анализ**.
- ❖ **Метод тандемной хромато-масс-спектрометрии (мультистероидный анализ)** - позволяет максимально точно (в отличие от наиболее распространенного радиоиммунного анализа) выявить дефицит или недостаточность витамина D

Комплекс лабораторных исследований при подозрении на дефицит витамина D должен включать:

- ❖ определение кальция и фосфора крови (при выраженном дефиците ожидается снижение этих показателей);
- ❖ Паратгормона;
- ❖ 25(OH)D.
- ❖ Исследование может быть дополнено определением: мочевины, креатинина, магния для исключения состояний, связанных с патологией почек и дефицитом магния.

Учитывая различные единицы измерения рекомендуемым уровнем является:

60 - 100 нг/мл
150 - 250 нмоль/л

Российская ассоциация эндокринологов считает:

- **оптимальной концентрацией** витамина D в крови взрослого человека 30-100 нг/мл,
- **недостаточностью** 20-30 нг/мл,
- **дефицитом** — менее 20 нг/мл.

По данным, представленным на 10-м Европейском Конгрессе по Менопаузе и Андропаузе (Мадрид, 2015 г.) уровень витамина D у пациентов с ожирением в России:

менее 20 нг/мл - 35%
20-30 нг/мл - 30%
более 30 нг/мл - 35%

Витамин Д



Норма > 65 нг/мл
независимо от пола
или 162 ммоль/л

Дневные нормы потребления витамина D по рекомендации Американского общества эндокринологов (2011 г.).

Возрастная группа	Рекомендованная дневная доза, МЕ	Максимально допустимый уровень потребления, МЕ
Младенец, 0 — 6 мес.	400	1000
Младенец, 7 — 12 мес.	400	1500
Дети 1 — 3 лет	600	2500
Дети 4 — 8 лет	600	3000
Дети 9 — 17 лет	600	4000
Взрослые 18 — 70 лет	600	4000
Взрослые более 70 лет	800	4000
Беременность и лактация	800	4000

Витамин Д

Профилактической дозой витамина D (когда можно его не определять в крови и спокойно принимать) считается 4 000 МЕ в сутки.

Без медицинского контроля не рекомендуют прием витамина D в дозе 10 000 МЕ более 6 месяцев (Российская ассоциация эндокринологов).

В мире не зарегистрировано ни одного случая тератогенного (приводящего к развитию опухолей) действия витамина D.

Также следует знать, что:
25 мкг (витамина D) = 1000 МЕ (витамина D)



Витамин Д

Суточную дозу витамина D рассчитывают по таблицам, исходя из его первоначального значения (**ИР - имеющийся уровень**).

- ❖ Например, для повышения уровня витамина Д с 15 до 60 нг/мл надо ежедневно принимать 10 000 МЕ витамина D.
- ❖ В европейских странах для коррекции дефицита используют дозу эргокальциферола 50 000 МЕ однократно в неделю в течении 8 недель.
- ❖ У пациентов с ожирением, с синдромом сниженного всасывания в кишечнике, принимающих препараты, нарушающие всасывание витамина Д, целесообразен прием высоких доз холекальциферола (6 000 - 10 000 МЕ/сутки) (Российская ассоциация эндокринологов).

Биологически активная добавка к пище Витамин D3 2000 МЕ Фитополис

Дозировка: 2000 МЕ

Капсулы массой 700 мг.

В упаковке 60 капсул.

Способ употребления:

взрослым по 1 капсуле в день во время еды.

СОСТАВ

Масло растительное (оливковое), оболочка (желатин «Халяль», глицерин растительного происхождения, вода), витамин D3 (холекальциферол), смесь токоферолов (антиокислитель).

Оболочка капсул производится исключительно из говяжьего желатина «Халяль».



Омега-3



FABERLIC
WELLNESS

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ»

ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ

Омега – 3

FORTE

Две омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты – **эйкозапентаеновая (ЭПК) и докозагексаеновая (ДГК)** – обладают кардиопротективным эффектом.

Они относятся к эссенциальным жирным кислотам:

- важны для роста,
- входят в состав клеточных мембран
- служат субстратом для синтеза биологически активных веществ (в т. ч. эйкозаноидов и простагландинов).

Повышенное употребление с пищей этих жирных кислот ассоциировано с уменьшением сердечно-сосудистых рисков и улучшением ряда связываемых с кардиориском параметров (снижение реактивности тромбоцитов, изменение липидного профиля в сторону понижения уровня триглицеридов и повышения липопротеинов высокой плотности (ЛПВП), снижение выработки провоспалительных цитокинов).

Омега – 3

FORTE EPA (Eicosapentaenoic Acid / Эйкозапентаеновая кислота / ЭПК)

Основным источником EPA является жирная рыба – лосось, скумбрия, сельдь, угорь, сардины, печень трески; морепродукты, некоторые водоросли, а также мясо животных травяного откорма.

Главная роль EPA в организме – синтез т.н.эйказаноидов – молекул-сигнализаторов, играющих важную физиологическую роль в нашем организме. Эйказаноиды, произведённые из Омега-3, снижают уровень воспаления, богатая животными источниками Омега-3 пища может противодействовать хроническому низкоуровневому воспалению, являющемуся причиной множества заболеваний.



Омега – 3

FORTE

Антивоспалительные свойства EPA выше, чем у DHA.

Рыбий жир, богатый EPA и DHA, может облегчать симптомы депрессии, причём EPA обладает более сильным позитивным воздействием.
EPA уменьшает частоту горячих приливов у женщин при менопаузе.



Омега – 3

FORTE

DHA (Docosahexaenoic Acid / Докозагексаеновая кислота / ДГК)

Содержится в тех же продуктах, что и ЕРА: жирной рыбе, морепродуктах, водорослях, мясе травяного откорма, а также – в молочных продуктах из молока коров травяного откорма.

DHA – важный структурный компонент кожи и радужной оболочки глаз. Добавление в детское питание DHA может привести к улучшению зрения у детей.

DHA играет жизненно важную роль как при развитии мозга у детей, так и при функционировании мозга у взрослых. Нехватка DHA в ранний период жизни ассоциируется с проблемами в более позднем возрасте, в т.ч. трудностями в учёбе, синдромом дефицита внимания и гиперактивности, агрессивным поведением и другими расстройствами.

Потребление DHA в пожилом возрасте может улучшать функционирование мозга и снижать риск болезни Альцгеймера.

Омега – 3

FORTE

DHA (Docosahexaenoic Acid / Докозагексаеновая кислота / ДГК)

Установлены позитивные эффекты DHA при ряде болезней: артрит, гипертония, атеросклероз, инфаркт миокарда, диабет 2 типа, некоторые виды рака.

DHA уменьшает риск ССЗ, т.к. снижает уровень триглицеридов и ЛПНП.

DHA вызывает разрушение т.н. липидных рафтов в клеточных мембранах, что осложняет выживание раковых клеток и возникновение воспалений.

EPA и DHA понижают риск рака простаты у мужчин.

Омега – 3

FORTE

Омега-3 индекс отражает суммарное содержание двух наиболее значимых омега-3 полиненасыщенных жирных кислот.

На основе эпидемиологических и экспериментальных свидетельств предложено интерпретировать значение омега-3 индекса:

- выше 8% как оптимальное, желательное (ассоциированное с низким сердечно-сосудистым риском),
- уровень ниже 4% – как нежелательный, связанный с повышенным риском,
- 4-8% – как промежуточное.

- В разных странах среднее значение омега-3 индекса среди населения отличается, варьируя от 4,9-5,6% в США и Канаде, 6-7% в европейских странах до 9,5-11,8% в Японии и Корее.

Омега – 3

FORTE

В настоящее время экспертными сообществами кардиологов рекомендовано включение в рацион по крайней мере двух порций жирной рыбы в неделю.

По статистическим оценкам, повышение омега-3 индекса на 2% (от 6 до 8%) приводит к 15% снижению сердечно-сосудистых рисков.

Показания к назначению:

- оценка риска развития сердечно-сосудистой патологии;
- диагностика дефицита омега-3 жирных кислот;
- контроль при диете богатой ненасыщенными жирными кислотами.

ПРОБЛЕМА	Суточная доза	ИСТОЧНИК
НОРМА потребления, РФ	1,5-2,0 г	(РФ, МР 2.3.1.2432-08)
Всероссийское Научное Общество Кардиологов	300-500 мг	Дмитриев А.В., Калининцев А.А., 2017
Академия Питания и Диеты, США	0,5 г (ЭПК/ДГК)	
Институт Медицины	Мужчины - 1,6 г Женщины – 1,1 г	
Первичная профилактика ИБС, США	300-500 мг	Американская ассоциация сердца, 2003
Профилактика атеросклероза	800 мг	
Профилактика ИБС (приём рыбы 2 раза в неделю)	1,0 г	
Гипертриглицеридемия	2,0-4,0 г	
Министерство Здравоохранения Японии	Более 1,0 г	Дмитриев А.В., Калининцев А.А., 2017
Немецкое Общество Питания	250 мг (ЭПК/ДГК)	
Израильское Общество Сердца	0,5-1,0 (ЭПК/ДГК)	
Министерство Национального Здоровья Канады	1,2-1,6 г	
Совет по Здоровью Нидерландов	450 мг	
Первичная профилактика атеросклероза и ССЗ, США	500 мг	Мартынова А.И., Чельцова В.В., 2007
Вторичная профилактика ИБС	1,0-1,5 г	
Терапия ИБС (и при непереносимости статинов, и при толерантности к аспирину)		
Терапия метаболического синдрома		
Артериальная гипертензия		
Перенесённый ишемический инсульт		

Биологически активная добавка к пище **Омега-3 Forte Фитополис**

2 капсулы содержат:

- ❖ **Эйкозапентаеновая кислота 330 мг**
- ❖ **Докозагексаеновая кислота 220 мг**

В упаковке 60 капсул.

Способ употребления:

взрослым и детям старше 14 лет по 2 капсулы 1-3 раза в день во время еды.

СОСТАВ

Рыбий жир, оболочка (желатин «Халяль», глицерин растительного происхождения (загуститель), вода), смесь токоферолов (антиокислитель). Оболочка капсул производится исключительно из говяжьего желатина «Халяль».



«WELLNESS COACH»

FABERLIC  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

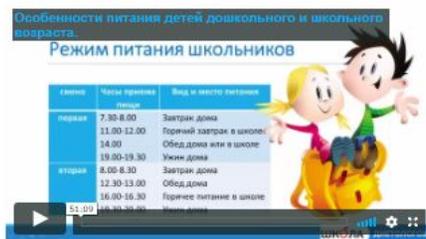
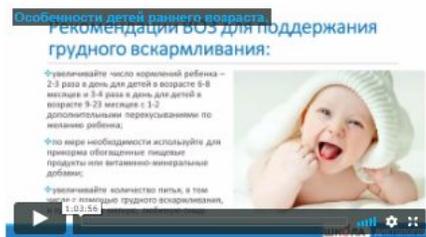
ЭКЗАМЕН
под контролем врачей-экзаменаторов



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"

Вопрос №1 из 10

Возбуждению аппетита и улучшению усвоения пищи способствуют

- а. режим питания, обеспечивающий ритмичную работу органов пищеварения, своевременное и максимальное сокращение;
- б. вкусно приготовленная еда и красиво сервированный стол;
- в. хорошее настроение ребенка и готовность его к принятию пищи; самостоятельное пользование ложкой или вилкой.

Верно и в б

Верно и в г

Все верно

Задать вопрос по уроку:

Комментарии к уроку [показать в ленте]

добавить комментарий к уроку (ответ на задание здесь давать не нужно)

Лариса Глотова · Ср 04 Апр 08:29

Результат тестирования: 10 баллов из 10

Поздравляем! Вы справились с заданием!

Модерация

Задание принято ✓

Ф. этот ответ не оценят другие участники

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

- 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

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»

