|  |
| --- |
| **Частное учреждение дополнительного профессионального образования "Учебный центр "Профессия"** |
|  | **«Утверждаю»**ДиректорЧУ ДПО «Учебный центр «Профессия»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **С.А. Давудова**«\_\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Учебно-тематический план по программе |
| дополнительного образования |
| **"Диетолог-консультант"** |
|  |  |  |  |  |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего академ.часов | В том числе |
| Теоре-тичес-кая часть(лекции) | Контроль |
| 1 | Пищеварительная система | 10 | 10 |  |
| 2 | Что такое метаболизм и как его ускорить: 10 способов | 12 | 12 |  |
| 3 |  Чего мы не понимаем о метаболизме? | 8 | 8 |  |
| 4 | Гормональные нарушения диагностика и лечение. Какие гормоны влияют на обмен веществ и на коррекцию веса. | 10 | 10 | - |
| 5  | Статус питания человека. | 26 | 26 |  |
| 6 | Диетотерапия в лечении внутренних заболеваний | 34 | 34 |  |
| 7 | Особенности коррекции веса при диабете и заболевании щитовидной железы | 10 | 10 | - |
| 8 | Состава тела (пропорции жира, воды, мышц) | 6 | 6 | - |
| 9 | Лечебное голодание. Показания и противопоказания. | 10 | 10 |  |
| 10 | Психосоматика лишнего веса | 8 | 8 |  |
| 11 | 7 причин, почему резкое похудение опасно | 4 | 4 |  |
| 12 | Какие бывают последствия после похудения | 12 | 12 | - |
| 13 | О применении биологически активных добавок к пище | 4 | 4 |  |
| 14 | Полезные завтраки. Принципы здорового питания. Примерная схема питания | 12 | 12 |  |
| 15 | Функциональное питание | 10 | 10 | - |
| 16 | Усвоение белков, жиров, углеводов. гликемическая нагрузка | 10 | 10 |  |
| 17 | Как рассчитать калорийность блюда. Обзор сервисов | 12 | 12 |  |
| 18 | Физическая нагрузка | 24 | 24 |  |
| 19 | Натуральные сжигатели жира: что добавляют в средства для похудения и работают ли эти ингредиенты? | 8 | 8 |  |
| 20 | Похудение - 2 важных условия: поддержка близких и прощение себя | 4 | 4 |  |
| 21 | Как вернуть мотивацию если устали от диеты | 20 | 20 |  |
|   | **Итоговая форма контроля (тестирование)** | 2 |  | **2** |
|   | **ВСЕГО** | **256** | **254** | **2** |