|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Частное учреждение дополнительного профессионального образования  "Учебный центр "Профессия"** | | | | |
|  | **«Утверждаю»**  Директор  ЧУ 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** |