

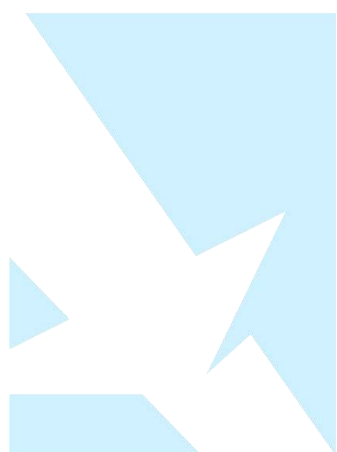
**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации
«Спортивная нутрициология»**

Объем и срок освоения: 72 ч. / 9 раб. дней

Форма обучения: заочная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Модуль	Описание	Темы	Часы
Спортивная нутрициология Эксперт: Новиков Павел	Курс даёт системное понимание спортивной нутрициологии: рассматривается влияние физических нагрузок на ЖКТ и микробиом и их связь с изменением массы; осваиваются расчёт базового калоража, потребностей в макронутриентах и выбор дефицита/профицита с учётом уровней активности; отрабатываются особенности питания в спорте и фитнесе, рационализация тренировок и питания; даётся подбор БАДов под разные цели (снижение веса, «сушка», набор мышечной массы) и нутрицевтическая поддержка при травмах; предоставляется сценарий консультирования клиента.	• Влияние физических нагрузок на ЖКТ и микробиом кишечника • Влияние микробиома кишечника на процесс снижения/роста массы тела • Особенности питания в спорте и фитнесе • Уровни активности • Расчёт базового калоража и потребности в макронутриента • Формирование дефицита и профицита • Подбор биологически активных добавок для клиентов, занимающихся спортом • Рационализация тренировок, питания и приёма биологически активных добавок при занятиях спортом • Подбор БАДов для снижения массы тела • Подбор БАДов при сушке • Подбор БАДов при наборе мышечной массы • Нутрицевтическая поддержка при травмах • Сценарий	70 часов

		консультирования клиента • Дополнительные материалы	
Итоговая аттестация		• Итоговая аттестация • Итоговый сертификат	2 часа



НАМО

НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИМЕНИ Н. А. БОРОДИНА