

# ФИТНЕС-НУТРИЦИОЛОГ

## Программа семинара:

### День 1: Теория диетологического сопровождения клиента I типа

- Питание как главный ограничивающий фактор.
- Формирование понятийного аппарата нутрициолога.
- Классификация клиентов.
- Таблица продуктов.
- Искусство постановки целей.
- Искусство анкетирования.
- Принципы правильного питания.
- Три превращения духа клиента.

### День 2: Практика диетологического сопровождения клиента I типа

- Дневник питания для клиента типа I
- Структура традиционного дневника питания.
- Методика анализа дневника питания для клиента типа I.
- Структура дневника питания для клиента типа I.
- Искусство постановки задания.
- Анкета контроля приемов пищи.
- Символы анкеты контроля питания.
- Контроль двигательной активности.
- Структура дневника контроля.
- Анкета контроля тренировок.
- Работа с фотодневниками.
- Методика контроля с помощью мессенджеров.
- Искусство общения в мессенджерах.
- Эмотиконы в работе нутрициолога.
- Методики построения метриков контроля.
- Метрики контроля анкет питания. Фокус на один прием пищи.
- Методика работы с метриком контроля.
- Метрики контроля двигательной активности.
- Метрики контроля анкет питания. Фокус на несколько приемов пищи.
- Метрики анкеты тренировок.
- Структура работы с клиентом от А до Я.
- Зачет.

## Раздаточный материал

1. Анкеты (скрининг клиента); 2. Дневники контроля (клиент типа I и II); 3. Памятки; 4. Метрики контроля (клиент типа I); 5. Антропометрия: женщины; 6. Антропометрия: мужчины; 7. план встреч с клиентом; 8. Таблицы продуктов.

### День 3: Введение в учёную фитнес-нутрициологию

- Пищеварение (органы и их функции)
- Белки (аминокислоты и их функции, нормы потребления)
- Углеводы (классификация и индексация)
- Жиры (транспортная система, функции и классы)
- Витамины и минералы
- Дневники питания (создание под каждый класс клиента, анализ дневников)

### Метабомика ожирения (для клиента тип I и III)

- Гормоны и ожирение
- Сахар и ожирение
- Кетогенная диета
- Вода, пить или не пить на тренировке
- Алкоголь и тренировка
- Все о жиросжигателях (понятийный аппарат, классы, виды, токсичность)
- Вегетарианство (как работать с собирателями)
- Антропометрия (виды контроля за составом тела, методика проведения калиперометрии, измерение жира сантиметровой лентой)
- Дивергентная диета

### День 4: Спортивный нутрициолог

#### Метаболизм спортсмена

- Биоэнергетика в спорте (энергетические тропы от АТФ до жирных кислот)
- Классификация мышечных волокон
- Работа с метриками (виды спорта, тип телосложения)
- Гипертрофия (питание и тренировка)
- Выносливость (питание и тренировка)
- Сила (питание и тренировка)
- Биоэнергетика спорта
- Зачет

## Раздаточный материал

**Расчет индивидуального рациона (авторский автоматизированный программный комплекс (АПК)):**

- Женщины (Ectomorphic, Endomorphic, Mesomorphic)
- Мужчины (Ectomorphic, Endomorphic, Mesomorphic)

**Расчет дневного потребления калорий (авторское АПК):**

- Женщины

- Мужчины

#### **Ежедневный расход энергии (руководство):**

- Множитель жирового компонента

#### **Таблица времени потери жировой прослойки при сохранности мышц:**

- Руководство

#### **Таблица потери % жира по сумме КЖС (руководство):**

- Женщины (5 КЖС)
- Мужчины (6 КЖС)

#### **Расчет индивидуального рациона питания от видов спорта - авторский АПК (алактатный, гликолитический, глико-окислительный, окислительный):**

- Женщины
- Мужчины
- Таблицы видов спорта (межсезонье, сезон, соревнования)

#### **БАДЫ для:**

- Алактатного вида спорта (руководство)
- Гликолитического вида спорта (руководство)
- Окислительного вида спорта (руководство)

#### **День 5: Введение в суплементарную науку:**

- Витамины, минералы и минорные элементы: нормы, формы выпуска, применение в спорте и фитнесе.
- Продукты повышенной биологической ценности и БАД для роста мышечной массы.
- Продукты повышенной биологической ценности и БАД для увеличения спортивной производительности.
- Практика оценки и коррекции фактического рациона с применением программных средств.
- Основы нутриентного тайминга в спорте.

#### **День 6: Биохимия и пищевое поведение:**

- Аминокислоты и белки: свойства, метаболизм, применение.
- Средства оценки фактического питания: анкеты, приложения, программы и сайты.
- Основы оценки и коррекции пищевого поведения: Голландский опросник пищевого поведения (Dutch Eating Behavior Questionnaire, сокр. DEBQ).
- Метаболизм жира и жироксигатели.
- Сахарозаменители: классификация, практическое применение.

#### **День 7: Современные программы нутрициологи (для клиента тип III)**

- Пищеварение (органы, функции, теория аппетита, гормональная ось аппетита, пробиотики для коррекции подкожного жира)
- Белки (белковые добавки: ВСАА есть ли польза, протеин, казеин, инсулиновый индекс)

- Углеводы (все о клетчатке, глютеносодержащие диеты, фруктоза есть польза, критика гликемического индекса, гликемическая нагрузка, сахарозаменители обзор)
- Жиры (транспортная система, масло - есть ли польза, добавки омега 3,6,9).
- Калория как тень международной системы единиц, столетний дискурс.
- Расчет калорийности исходя из ИМТ и процента подкожного жира и типа телосложения.

# ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

## **ДЕНЬ ПЕРВЫЙ - ОСНОВЫ РЕГУЛЯЦИИ СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ**

- Управление метаболизмом. Катаболизм и анаболизм. Ферменты и гормоны. Общий взгляд на современную биохимию
- Управление гомеостазом. Основной обмен. Параметры стабильности и нестабильности внутренней среды
- Управление системой пищеварения. Миксотрофное питание. Микро и макро пищеварительные процессы. Гликокаликс и пристеночное пищеварение
- Традиционные методы оценки качества пищи. Базовые и пространственные структуры. Витамины и микроэлементы
- Традиционные методы оценки качества пищеварения. «Калориметрическая бомба». Таблицы Этуотера. «Голодная» и «сытая» супермодели
- Центральная регуляция пищеварения. Биохимия и электричество. Вегетативная и APUD системы. Бактериальные процессы
- Психическая регуляция пищеварения. Пандемия ожирения. Холизм и «диетоцентризм». Концепции «здоровья» и «красоты». «Фигура» и конституция

## **ДЕНЬ ВТОРОЙ - ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ПИТАНИЯ**

- Психологические методы, их возможности и ограничения. Психологические факты и артефакты
- Когнитивные искажения. Канеман и «проблема Линды». Пигмалион и первое впечатление. Эффект Даннинга-Крюгера

- Обсервативные искажения. Плацебо и ноцебо. Хоторн-эффект. Социальная фасилитация
- Коммуникативные искажения. Барнум-эффект. Конформность. Ятрогения и дидактогения
- Стресс и адаптация. Классификация Селье. Биотипы человека
- Модели и стадии стресса. Адаптационная энергия. Управление уровнем стресса
- Адаптационные модели питания. Гомеостатизирующий и эустрессовый подход

## **ДЕНЬ ТРЕТИЙ - ВСЕ О КЛИЕНТЕ ТИПА II**

- 10 фундаментальных законов фитнес-нутрициологии
- Здоровое питание (ретроспектива, значение пищевых продуктов, классификации)
- Пищевое поведение: экстернальное, эмоциогенное, компульсивное, синдром ночной еды, ограничительное (методы контроля и способы коррекции)
- Новая классификация клиентов (клиент типа- II (α) и II (ε))
- Все о хронометраже приема пищи (методика контроля, анкета контроля)
- Фотография дня клиента (методика работы, анкета контроля, метрик контроля)
- GL-индекс (методика работы, метрик, таблицы приемов пищи)
- FII-индекс (методика работы, метрик)
- SI-индекс (методики контроля: аналоговые шкалы, образные шкалы, метрики, табличные значения);
- FF-фактор (методика, табличные значения)
- Все о пищевом волокне (современная классификация, табличные значения, фитат и пищевое волокно)
- Новое о протеине (три метода отчетности приема белка, MRUE, скорость всасывания, лидеры насыщения, гормоны и прием белка, EAA и секреция инсулина)
- Питание при травмах
- Метаболизм глюкозы при физических нагрузках (биохимия)
- Все о двигательной активности (ретроспектива, методы контроля)
- Кросснутрицевтика (методика работы, анкета контроля)
- Эволюция и питание. Ароморфозы и пищевые революции. Лоренц:

социальность и агрессивность. Пищевая культура и региональная кулинария

- Концепция «вторичной выгоды». Пища, как информация и чувственная стимуляция. Питание и психологическая защита
- Классификации нарушений пищевого поведения в DSM-IV и МКБ-10. Анорексия, булимия и орторексия
- Физиология и культура питания. Каузальная и паллиативная коррекция
- Формирование и разбор индивидуальных кейсов питания в зависимости от актуального психофизиологического состояния клиента