# Программа профессиональной переподготовки «Нутрициолог-консультант: коррекция веса и здоровый образ жизни»

Дистанционный формат

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Лицензия на осуществление образовательной деятельности

АНО ДПО УМЦ «Профессионалы фитнеса»
(лицензия на осуществление
образовательной деятельности
№ 040886 от 04.08.2020 г.)

Департамент образования и науки города Москвы

ЛИЦЕНЗИЯ

№ 040886 от «04» августа 2020 г.

на осуществление образовательной деятельности

Настоящая лицензия предоставлена Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр «Профессионалы фитнеса» (АНО ДПО «Учебно-методический центр «Профессионалы фитнеса»)

Автономная некоммерческая организация

на право оказывать образовательные услуги по реализации образовательных программ по видам образования, по уровню образования, по профессиям, специальностям, направлениям подготовки (для профессионального образования), по подвидам дополнительного образования, указанным в приложении к настоящей лицензии

Основной государственный регистрационный номер юридического лица (индивидуального предпринимателя) (ОГРН) 1037700083035

Идентификационный номер налогоплательщика 7706230753

Серия 77Л01 № 0011821

# Кратко о курсе

- **Питание и коррекция веса.** Этот блок научит вас оценивать рацион и подбирать рекомендации для клиентов с разными целями, привычками и уровнем активности. Вы разберётесь, как питание влияет на вес и самочувствие, научитесь объяснять свои рекомендации и помогать клиенту выстраивать подходящий ему рацион.
- **Коучинг, мотивация и привычки.** Вы научитесь понимать, что мешает клиенту менять питание, ставить с ним достижимые цели и помогать ему двигаться к результату. Освоите инструменты консультирования, чтобы поддерживать человека в процессе снижения веса и помогать закреплять привычки, которые он сможет сохранять после завершения вашей работы.
- **Практика консультирования.** Демонстрационные консультации и четыре домашних задания с проверкой помогут вам научиться проводить консультации, разбирать клиентские ситуации и применять знания о питании и коучинге вместе. За 4 месяца вы пройдёте путь от изучения основ до отработки навыков, необходимых для самостоятельной работы нутрициологом.

FPA АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Как проходит курс

- **Срок обучения: 4 месяца, 350 учебных часов.** Вы можете учиться полностью дистанционно из любой точки мира.
- **Материалы на платформе iSpring.** Видеолекции, учебники и другие материалы доступны для самостоятельного изучения. Порядок тем помогает постепенно переходить от основ питания к консультированию и работе с поведением.
- **Лекции в прямом эфире и очно.** К занятиям можно подключаться онлайн или посещать их в Москве по расписанию. Если вы пропустили лекцию, сможете посмотреть запись.
- **Домашние задания идут параллельно курсу.** Они открываются по срокам из договора. Задания и итоговые тесты выполняются онлайн, вопросы можно задавать преподавателям и куратору в студенческом чате.

# Выпускные документы

После успешного прохождения программы и аттестации вы получите:

- Сертификат FPA фитнес-нутрициолога;
- Диплом о профессиональной переподготовке
  «Нутрициолог-консультант: коррекция веса и здоровый образ жизни».

Для поступления на программу профессиональной переподготовки необходимо **любое среднее профессиональное или высшее образование**. Поступить могут также те, кто получает такое образование.

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Преимущества программы

- **Знания, которые дают уверенность в рекомендациях.** Вы разберётесь, как работает организм и как питание влияет на вес и самочувствие. Научитесь оценивать диеты и пищевые добавки, отличать научные данные от мифов и понятно объяснять клиенту свои рекомендации.
- **Индивидуальный подход к разным клиентам.** Научитесь оценивать рацион, подбирать решения с учётом целей, активности, предпочтений и возможностей человека, помогать клиентам менять питание и снижать вес, даже когда у клиента плотный график, ограниченный бюджет или нет желания готовить сложные блюда.
- **Навыки, которые помогают клиенту менять привычки.** Освоите коучинговые инструменты: научитесь задавать вопросы, выявлять препятствия, ставить достижимые цели и поддерживать мотивацию. Сможете помогать человеку применять рекомендации в повседневной жизни и закреплять изменения надолго.
- **Практика консультирования уже на курсе.** На демонстрационных консультациях увидите, как специалист выстраивает разговор и работает с запросом клиента. В четырёх домашних заданиях с проверкой потренируетесь разбирать клиентские ситуации и применять знания о питании и коучинге вместе.
- **Уверенность в сложных ситуациях.** Научитесь распознавать случаи, когда обычных рекомендаций по питанию недостаточно и нужна помощь врача или другого специалиста. Будете понимать, что можете сделать для клиента в рамках своей компетенции и когда его следует направить дальше.
- **Подготовка к собственной практике.** Научитесь выстраивать консультации, формулировать ценность своих услуг и предлагать подходящие форматы работы. Разберётесь в продвижении и продажах, чтобы понятно рассказывать о своей работе и привлекать клиентов.

# Популярные вопросы о программе

- **Сколько живых лекций в программе?**
  Программа сочетает онлайн-лекции в прямом эфире (которые можно посетить и очно в Москве) и материалы для самостоятельного изучения. Такой формат позволяет получить разъяснения «здесь и сейчас» и вписать обучение в любой график.

- **Есть ли пересечения с курсом «Персональный тренер»?**
  Да, часть базовых знаний совпадает (анатомия и физиология пищеварения, снижение веса тела за счет жира). Но в программе «Нутрициолог-консультант: коррекция веса и здоровый образ жизни» эти темы рассмотрены более подробно, и основной упор сделан именно на питание, пищевое поведение, работу с пищевыми привычками и формирование долгосрочных стратегий улучшения здоровья и изменения состава тела. Поэтому материал не дублируется, а расширяет подготовку тренера.

- **Что конкретно изучают на курсе? Узнаю ли я всё о БАДах?**
  Курс охватывает полный цикл знаний: основы нутрициологии, макро- и микронутриенты, коррекция рациона, анализ пищевого поведения, стратегии изменения поведения, работа с клиентом. Вопросы пищевых добавок рассматриваются строго в научном ключе: мы разбираем реальные данные о необходимости и целесообразности их применения. Подход FPA: БАДы могут быть полезны в ряде случаев, но не являются заменой сбалансированного питания. Подробнее о нашей позиции можете прочесть в статьях «Границы компетенций специалистов фитнеса в вопросах питания (позиция FPA)», «Действительно ли необходимы пищевые добавки?», «Профессиональная ответственность нутрициолога: юридические рекомендации».

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Популярные вопросы о программе

- **Сколько длится курс?**
  Общая продолжительность — 4 месяца. Этот срок включает и теорию, и итоговую аттестацию.
- **Можно ли пройти дистанционно?**
  Да. Формат может быть полностью дистанционным: вы подключаетесь к живым занятиям через МТС Линк, используете электронные учебники, презентации и записи. Все задания и тесты выполняются онлайн.
- **Можно ли совмещать курс с работой?** Да. Записанные материалы можно изучать в удобное время. При этом важно заранее выделить время на самостоятельную работу и соблюдать сроки домашних заданий и аттестации.
- **Нужно ли ждать конца теории, чтобы начать практику?** Нет. Домашние задания открываются параллельно прохождению курса по графику из договора.
- **Входят ли проверяемые задания по коучингу?** В курс входят коучинговые материалы и проверка четырёх домашних заданий по нутрициологии. Специализированные задания по коучингу с обратной связью доступны в дополнительном практическом модуле.

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Популярные вопросы о программе

- **Как проходит практика?**
  Практические задания включают анализ пищевых дневников, составление вариантов рационов, разбор готовых кейсов и реальных клиентских ситуаций. Студенты учатся применять знания сразу — под руководством кураторов и преподавателей.

- **Где можно работать после обучения?**
  Выпускники могут работать фитнес-нутрициологами в фитнес-клубах, студиях, wellness-центрах, вести онлайн-консультации, сотрудничать с персональными тренерами и спортивными командами. Курс дает четкое понимание, как стартовать в профессии и как выстраивать дальнейшее развитие карьеры. Подробнее о карьере нутрициолога вы можете узнать из статьи «Профессия нутрициолога: старт, обязанности и пути роста».

- **Помогаете ли вы с началом работы нутрициологом?**
  Да. В программу включены специальные модули, которые помогают выпускникам уверенно выйти на рынок и сразу начать практику. Вы получаете не только знания по питанию, но и готовые инструменты для построения карьеры: как превратить знания в работающий бизнес — от позиционирования и анализа аудитории до каналов продвижения и построения долгосрочных отношений с клиентами; разбор форматов работы (индивидуальные консультации, группы, марафоны, образовательные программы), а также рекомендации, когда и какой формат использовать; стратегии продвижения в соцсетях — как выстраивать системный контент-план, вовлекать аудиторию и укреплять личный бренд, как выстраивать взаимодействие с клиентами, вести сопровождение и адаптировать планы под реальные запросы. Эти лекции дают пошаговый алгоритм развития: от первых консультаций до построения устойчивой практики и работы в разных сегментах рынка.

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Блоки обучения на курсе

**Программа «Нутрициолог-консультант: коррекция веса и здоровый образ жизни» состоит из блоков:**

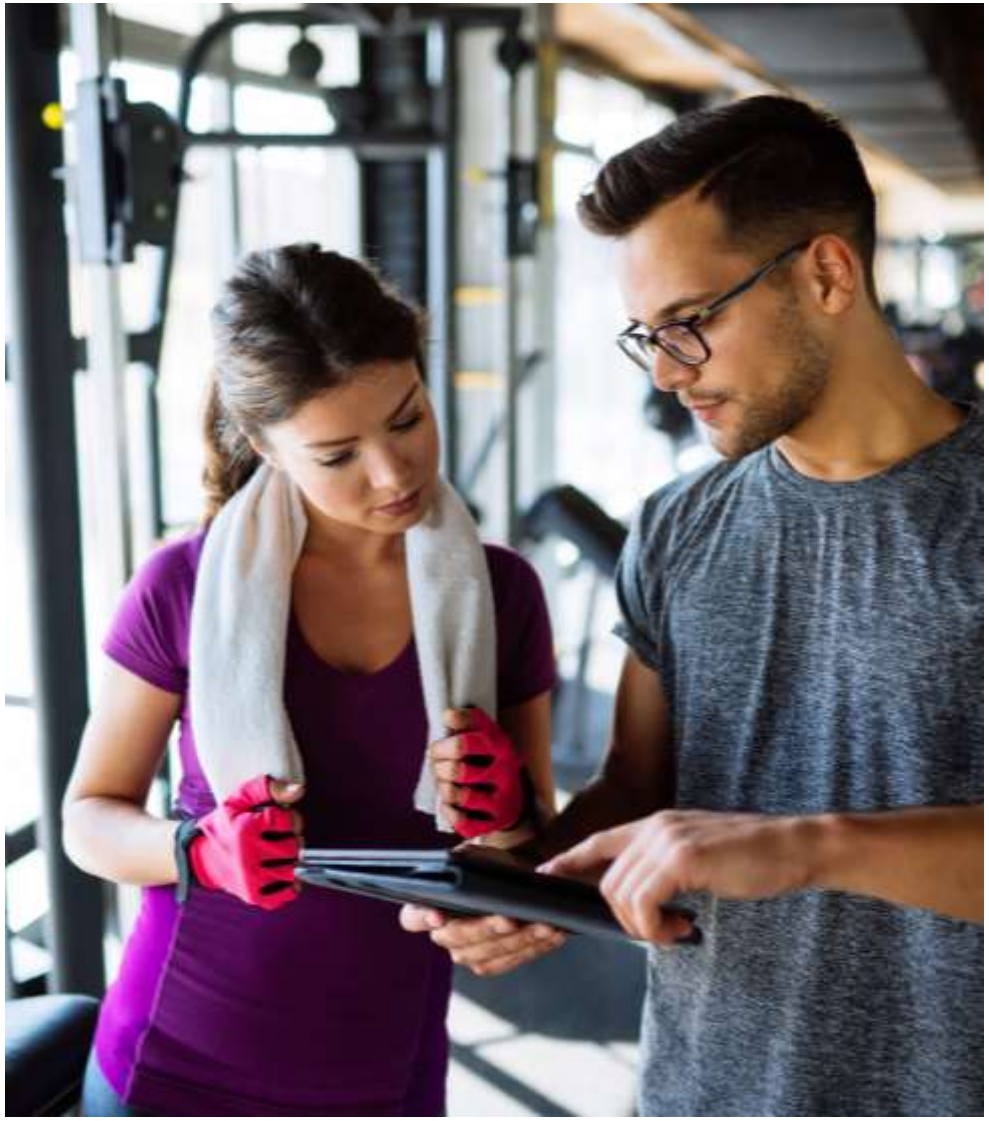
1. Введение в профессию. Границы компетенций и научные основы нутрициологии
2. Физиология питания и микробиом человека
3. Пищевые вещества, выбор продуктов и безопасность питания
4. Планирование рациона, коррекция веса и оценка состава тела
5. Диеты, мифы и ошибочные концепции в питании и снижении веса
6. Здоровье клиента и безопасность рекомендаций: ЖКТ, аллергии, дефициты и нарушения пищевого поведения
7. БАДы и специализированное питание
8. Консультирование и сопровождение клиентов. Демонстрационные консультации
9. Психология и коучинг: общение с клиентом, мотивация и изменение привычек
10. Организация частной практики, продвижение и продажа услуг
11. Учебники и дополнительные материалы
12. Тренировочные тесты и итоговая аттестация.

**Параллельно с изучением материалов предусмотрено четыре домашних задания по нутрициологии с проверкой и применением знаний на клиентских кейсах.**

FPA АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Преимущества программы

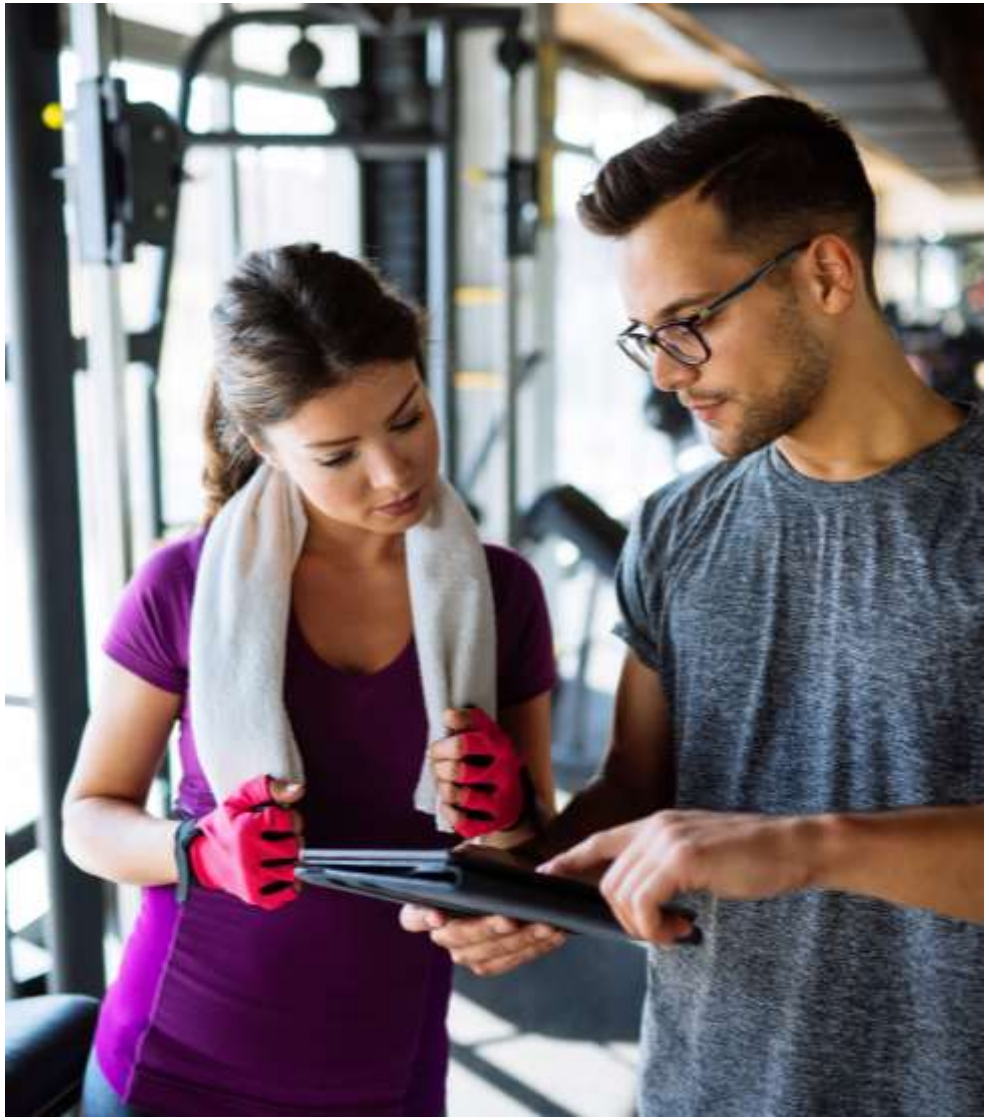
- **Конкретные шаги для успешной карьеры в фитнесе.** Задача наших программ в формате «бери и делай!» — с первых же уроков начать продвигать вашу карьеру в фитнесе. Если у вас уже есть клиенты, вы сможете работать с ними лучше, справляться даже с самыми трудными случаями. Если вы только начинаете карьеру, то начнете искать клиентов прямо во время прохождения курса.
- **База знаний и консультации экспертов.** Мы обсудим все «горячие» темы по питанию и мотивации клиентов. Наши преподаватели, эксперты фитнеса, поделятся знаниями и личным опытом. Глубже разобраться в теме помогут собственные учебники FPA по нутрициологии и фитнес-коучингу.
- **Сертификаты, которые ценят работодатели и клиенты.** FPA — лидер на российском рынке фитнес-образования. Все наши программы полностью сфокусированы на работе и карьере специалистов фитнеса. Наши выпускники имеют преимущества при трудоустройстве и ценятся клиентами. Вы получите диплом о профпереподготовке.



АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Преимущества программы

- **Материалы собраны на удобной платформе.** Мы заботимся об удобстве обучения; все нужные для обучения материалы собраны в вашем личном кабинете на платформе iSpring. Учебники, видеолекции, дополнительные материалы и домашние задания в любой момент будут под рукой.
- **Практика для уверенной работы с клиентами.** На кейсах, демонстрационных консультациях и в четырёх заданиях с проверкой вы научитесь планировать рацион и обосновывать рекомендации. Коучинговые инструменты помогут находить подход к разным клиентам, поддерживать их мотивацию и помогать им снижать вес и закреплять привычки.
- **Поддержка, общение с преподавателями.** Удобный форум, общение в группе, помощь преподавателей. Поддержка даже после завершения курса: вместе — увлекательнее!



FPA АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Научная база

Одно из основных преимуществ программы — собственные учебные материалы от экспертов FPA

# Аттестация

1. **Домашнее задание № 1**
   Помогает будущему фитнес-нутрициологу освоить базовый навык анализа пищевого поведения. Задача — заполнить пищевой дневник в предлагаемой структуре, фиксируя не только рацион (продукты, количество и время приема пищи), но и эмоциональное состояние, сопутствующие комментарии и вопросы.

2. **Домашнее задание № 2**
   Позволяет отработать ключевые практические навыки фитнес-нутрициолога: оценку фактического рациона клиента, расчет индивидуальной энергетической потребности с учетом пола, возраста, массы тела, роста и уровня физической активности, определение оптимального соотношения макронутриентов.

3. **Домашнее задание № 3**
   Направлено на развитие ключевого практического навыка — проведение консультации с анализом кейса клиента. Студенту предстоит на примере реальной истории разобрать питание и поведение, оценить рацион, активность, установки и эмоциональный контекст, рассчитать ИМТ и потребность в КБЖУ.

4. **Домашнее задание № 4**
   Итоговая практическая работа, в которой студент выступает в роли фитнес-нутрициолога и демонстрирует готовность к профессиональной деятельности. Необходимо провести полноценную консультацию с клиентом (реальным или условным) и составить отчет.

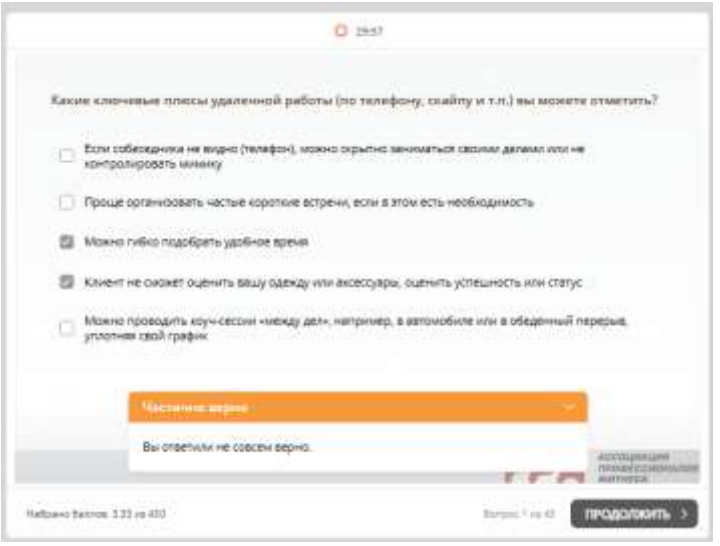
5. **Итоговые тесты**
   Предназначены для комплексной оценки уровня подготовки студентов по основным темам курса фитнес-нутрициологии и фитнес-коучинга.

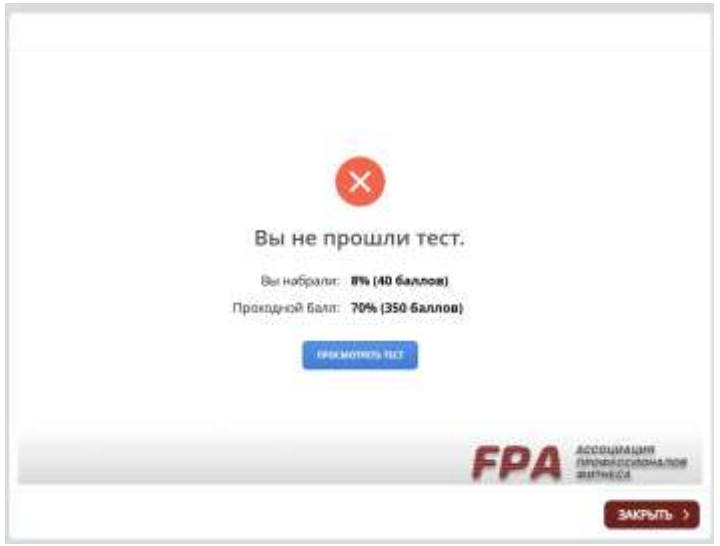
FPA АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

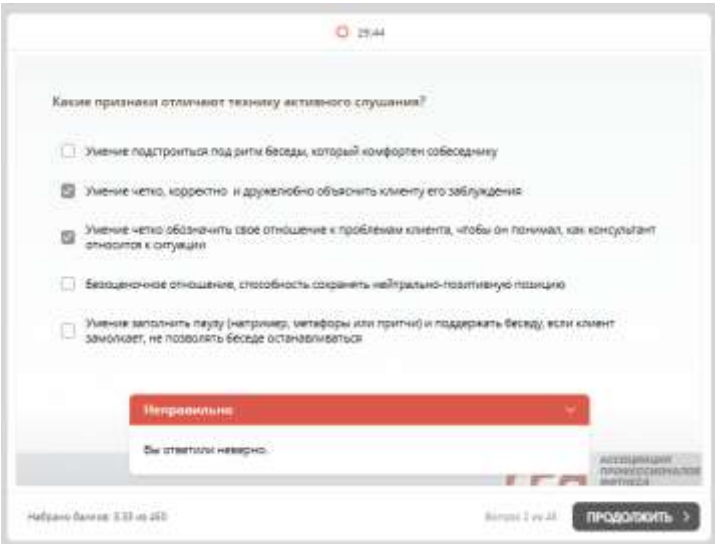
# Практические задания и аттестация

**Тренировочный тест «Анатомия коучинга».** Помогает студентам самостоятельно оценить понимание ключевых понятий анатомии коучинга, выявить и восполнить пробелы, а также закрепить базовые принципы раздела. Неограниченное число попыток делает его удобным инструментом для регулярной самоподготовки и развития устойчивых профессиональных навыков в работе с клиентами.

**0:50 учебных часов**



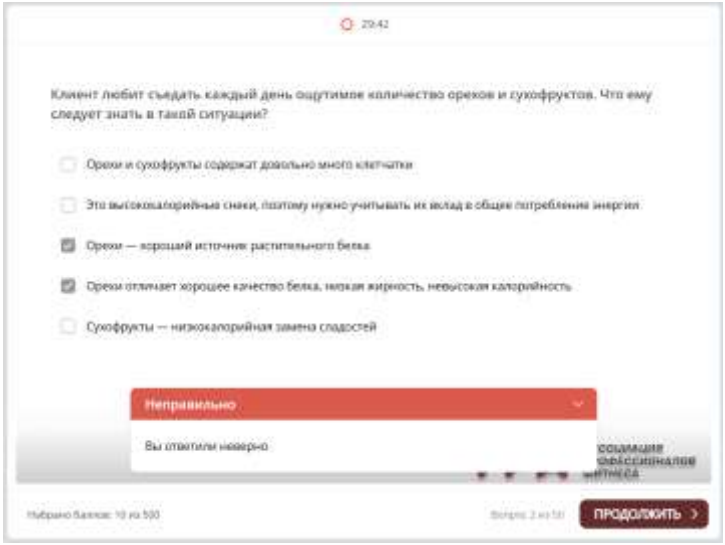



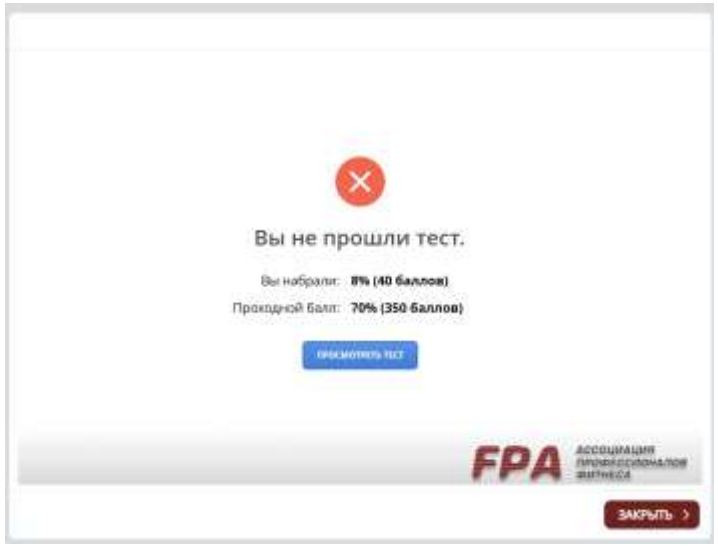
АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Практические задания и аттестация

**Тренировочный тест «Фитнес-нутрициолог».** Позволяет студентам самостоятельно проверить степень усвоения материала, выявить и устранить пробелы в знаниях, закрепить основы курса. Число попыток не ограничено, что делает тест удобным инструментом для подготовки к итоговой аттестации и формирования прочных профессиональных знаний.

**3:20 учебных часов**

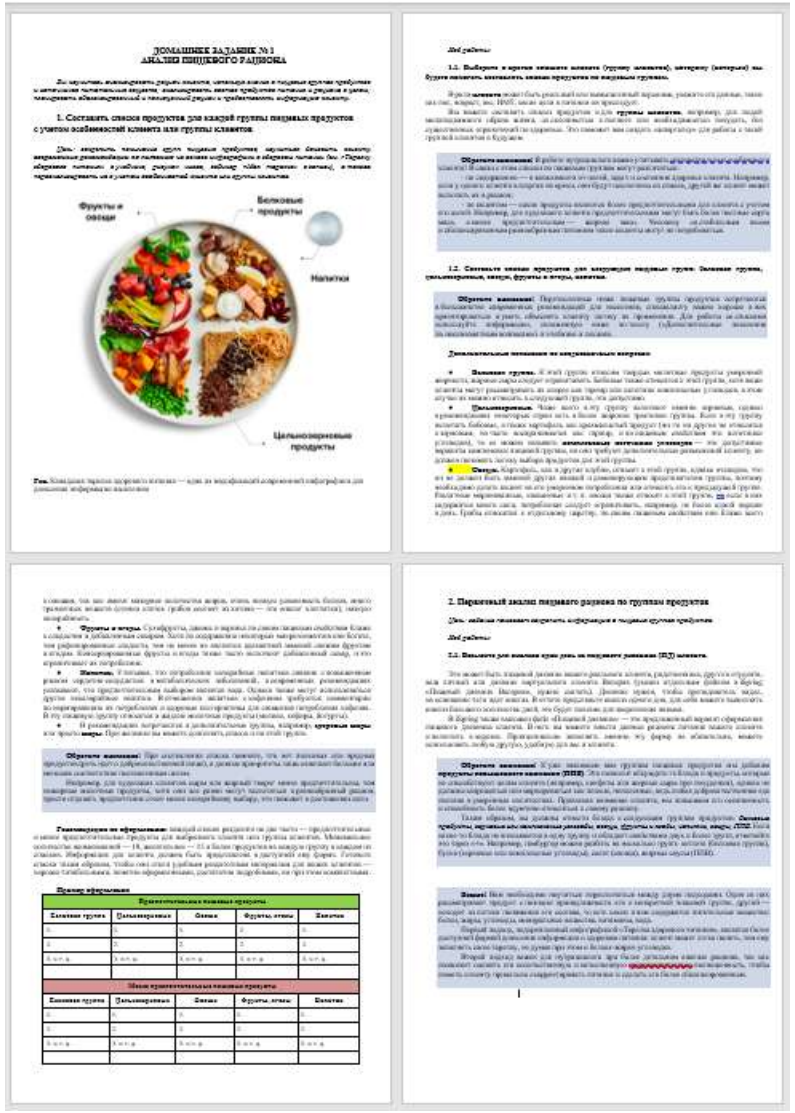


# Практические задания и аттестация

**Домашнее задание № 1.** Помогает будущему фитнес-нутрициологу освоить базовый навык анализа пищевого поведения. Задача — заполнить пищевой дневник в предлагаемой структуре, фиксируя не только рацион (продукты, количество и время приема пищи), но и эмоциональное состояние, сопутствующие комментарии и вопросы. Это задание учит работать с инструментом самонаблюдения клиента, развивать внимательность к деталям в питании и выстраивать основу для последующего анализа рациона. В дальнейшем навыки, отработанные при выполнении этого задания, пригодятся для практической работы с клиентами в консультировании по питанию.

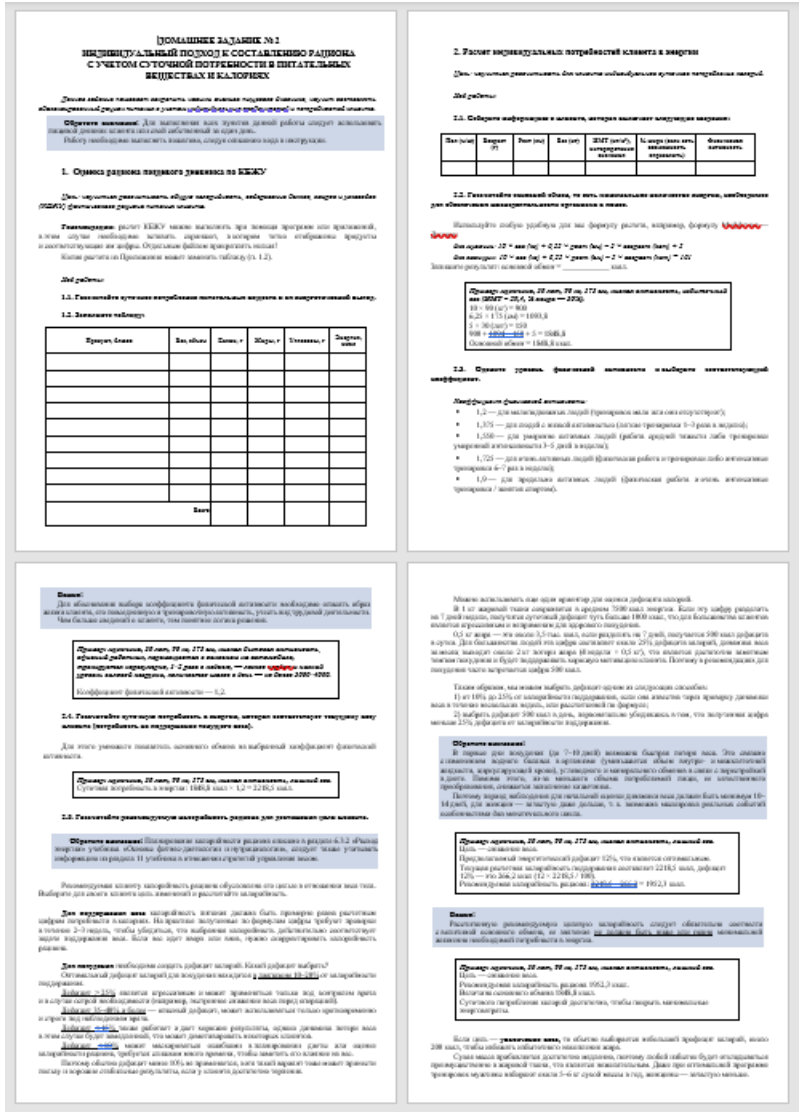
**4:00 учебных часов**



# Практические задания и аттестация

**Домашнее задание № 2.** Позволяет отработать ключевые практические навыки фитнес-нутрициолога: оценку фактического рациона клиента, расчет индивидуальной энергетической потребности с учетом пола, возраста, массы тела, роста и уровня физической активности, определение оптимального соотношения макронутриентов. Задание учит не просто считать калории и БЖУ, а анализировать полученные результаты и формировать корректные и этичные рекомендации в рамках профессиональных границ, чтобы поддерживать клиента в достижении целей по питанию.

**4:00 учебных часов**

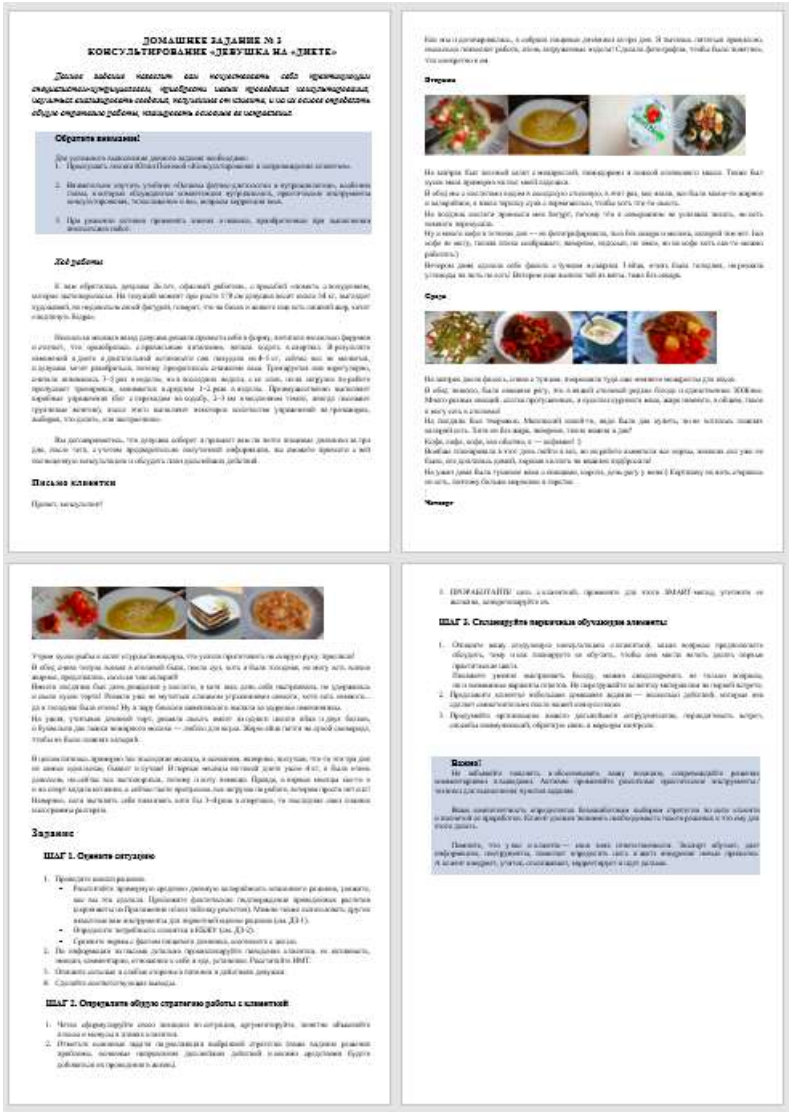


АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Практические задания и аттестация

**Домашнее задание № 3.** Направлено на развитие ключевого практического навыка — проведение консультации с анализом кейса клиента. Студенту предстоит на примере реальной истории разобрать питание и поведение, оценить рацион, активность, установки и эмоциональный контекст, рассчитать ИМТ и потребность в КБЖУ. Задача — определить стратегию взаимодействия с клиентом: сформулировать корректные цели по SMART, наметить ключевые направления работы и запланировать первые обучающие элементы консультации. Это задание помогает научиться вести консультативный диалог в рамках границ компетенции нутрициолога, выстраивать план действий и формировать конструктивные рекомендации, сохраняя фокус на изменении привычек клиента.

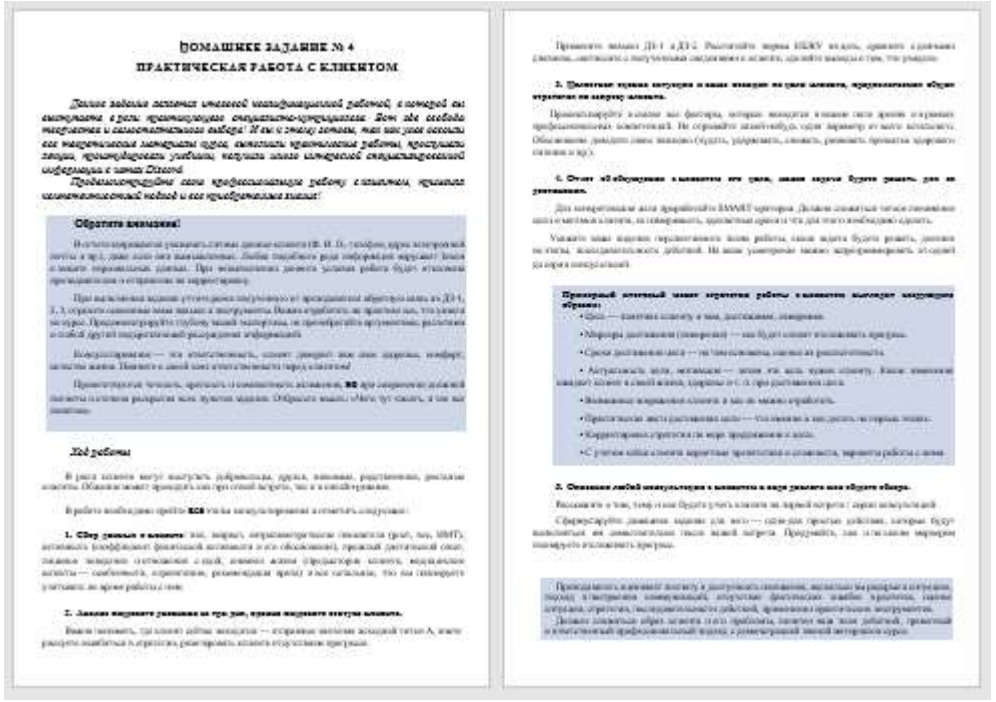
**6:00 учебных часов**



АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Практические задания и аттестация

**Домашнее задание № 4.** Итоговая практическая работа, в которой студент выступает в роли фитнес-нутрициолога и демонстрирует готовность к профессиональной деятельности. Необходимо провести полноценную консультацию с «клиентом» (реальным или условным) и составить отчет, включающий сбор и анализ данных, интерпретацию пищевого дневника, формулировку SMART-целей, разработку стратегии работы и описание коммуникации с клиентом. Задание помогает отработать весь цикл консультирования, учесть индивидуальные особенности клиента, продемонстрировать умение планировать, обосновывать решения и формировать план действий для достижения результата.



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 4

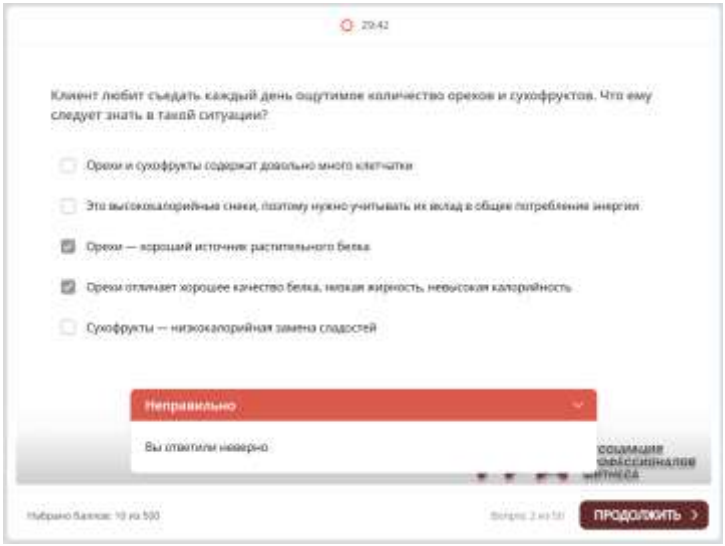
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С КЛИЕНТОМ

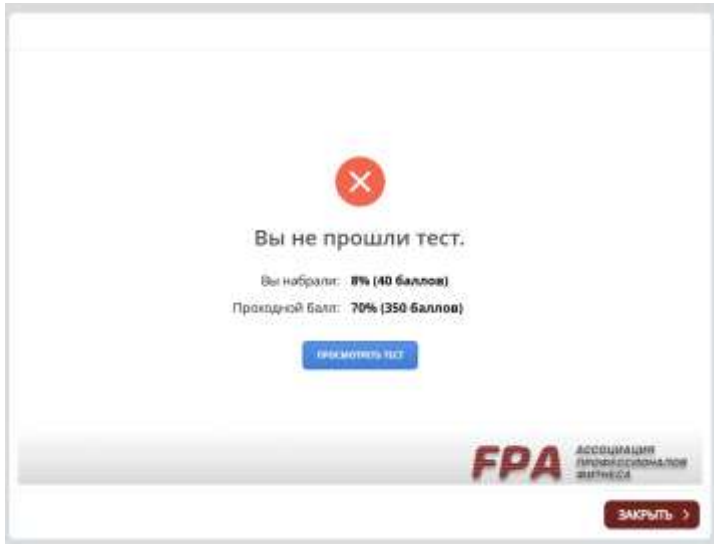
**8:00 учебных часов**

FPA АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Практические задания и аттестация

**Итоговый тест «Фитнес-нутрициолог».** Предназначен для комплексной оценки уровня подготовки студентов по основным темам курса фитнес-нутрициологии. Он позволяет объективно проверить готовность применять полученные знания о питании и физиологии в профессиональной практике с учетом задач клиентов.

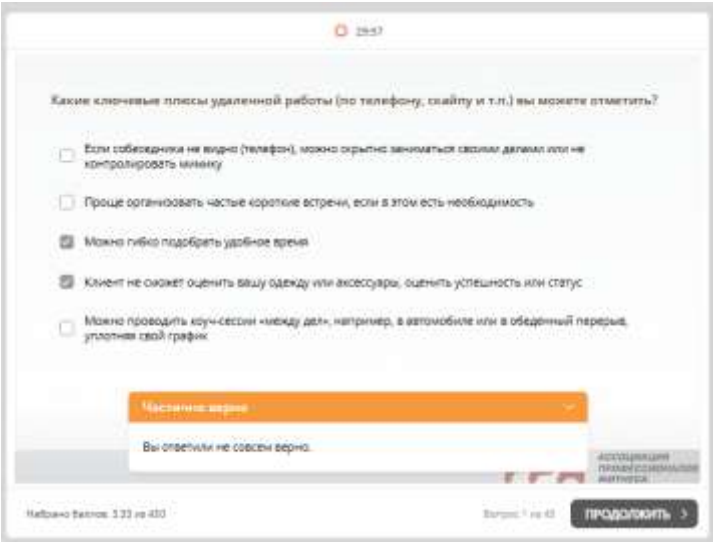


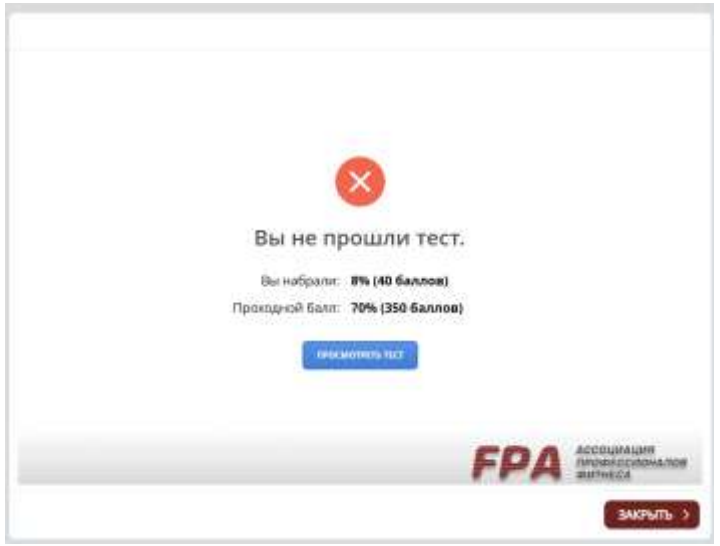



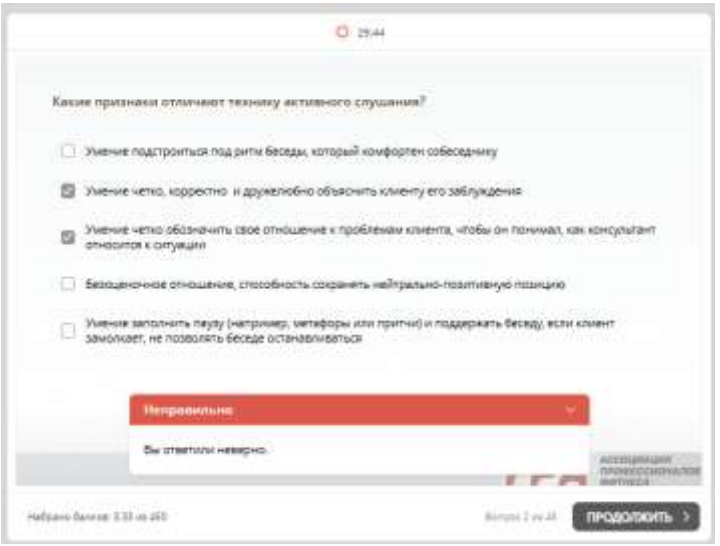
# Практические задания и аттестация

**Тренировочный тест «Психология и коучинг как инструменты удержания клиентов».** Помогает студентам самостоятельно проверить понимание ключевых принципов психологии и коучинга в контексте удержания клиентов, выявить и восполнить пробелы, а также закрепить приемы, способствующие формированию долгосрочных взаимоотношений с подопечными. Неограниченное количество попыток делает его эффективным инструментом для регулярной самоподготовки и совершенствования профессиональных навыков.

**1:40 учебных часов**

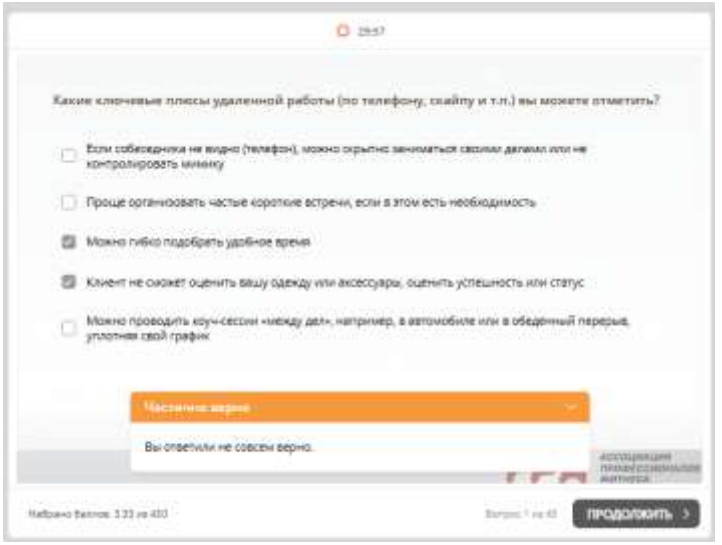


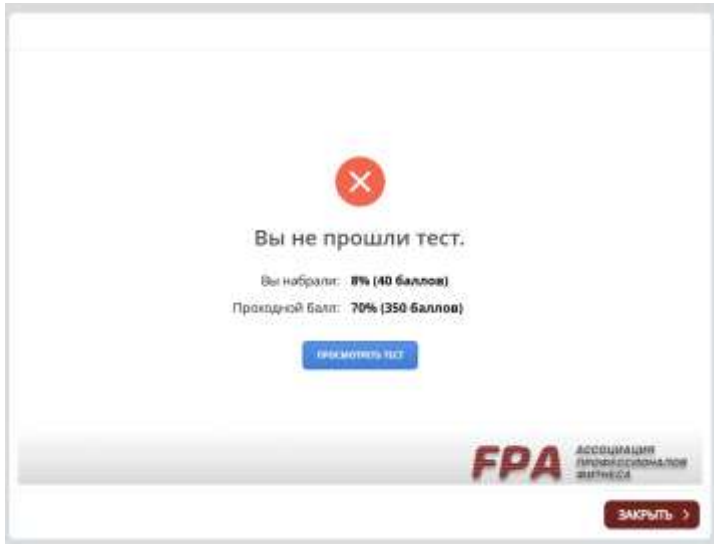



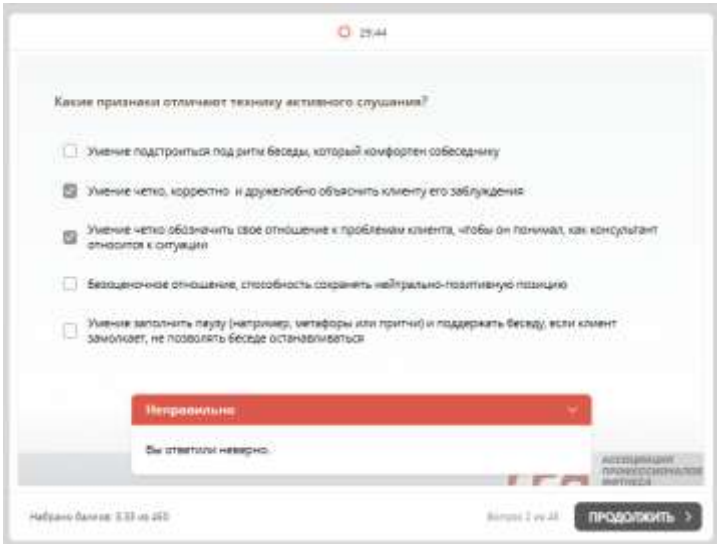



# Практические задания и аттестация

**Итоговый тест «Психология и коучинг как инструменты удержания клиентов».**
Предназначен для комплексной оценки теоретических знаний и практического понимания применения психологических и коучинговых инструментов в удержании клиентов. Он позволяет объективно определить уровень готовности студентов к работе, умение адаптировать подход под индивидуальные особенности человека и поддерживать его мотивацию на протяжении длительного взаимодействия.



АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Преподаватели курса

**Дмитрий Калашников**

Президент FPA, автор учебников по фитнесу

**Владимир Меркурьев**

Кандидат биологических наук, эксперт FPA

**Алексей Водовозов**

Военный врач и научный журналист

**Татьяна Смирнова**

Нейробиолог, эксперт FPA

**Юлия Попова**

Специалист по диетологии, спортивной медицине

**Наталья Парилина**

Фитнес-нутрициолог, коуч по ЗОЖу, эксперт и преподаватель FPA

**Вера Заря**

Бизнес-консультант, эксперт FPA

FPA АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Преподаватели курса

**Игорь Гриб**

Фитнес-нутрициолог, фитнес-коуч, преподаватель FPA

**Анастасия Максимова**

Врач-эндокринолог, диетолог

**Олеся Дружкова**

Врач-психиатр, врач-психотерапевт, преподаватель-исследователь

**Николай Варданян**

Врач-гастроэнтеролог

**Михаил Трифонов**

Врач-гериатр, геронтопсихиатр. Ученый-липидолог

**Селимхан Селимханов**

Врач-аллерголог-иммунолог (детский)

FPA АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Преподаватели курса

**Илона Бочкарева**

Физиолог, преподаватель тренерских курсов FPA

**Елизавета Гарицына**

Эксперт FPA. Психолог, специалист по питанию

**Татьяна Кудашкина**

Эксперт и мастер-тренер практических программ FPA

**Татьяна Горбачева**

Специалист по питанию, коуч МУЭК по системе ICF

**Ольга Руднева**

Фитнес-нутрициолог, научный журналист, эксперт-преподаватель

**Татьяна Камышан**

Нутрициолог, консультант по питанию

**Полина Гром**

Персональный фитнес-тренер, нутрициолог, фитнес-блогер

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Учебная нагрузка и самостоятельная работа

- Чтобы вы могли четко распланировать свое обучение, в учебный план закладывается не просто длительность всех лекций и заданий, но также время, необходимое для освоения материала. Мы рассчитываем время на просмотр видеолекций с учетом остановок для конспектирования, возможных повторных просмотров фрагментов, базового осмысления и закрепления материала. Время на чтение с конспектированием также учитывает активное ведение записей с выделением ключевых тем в конспекте (при этом с достаточным уровнем концентрации на материале).

- Один час видео **(45–60 минут)** соответствует **1,5–2,5 часа учебного времени**. Для чтения учебных текстов с активным ведением записей мы закладываем скорость **8–10 страниц в час.**

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

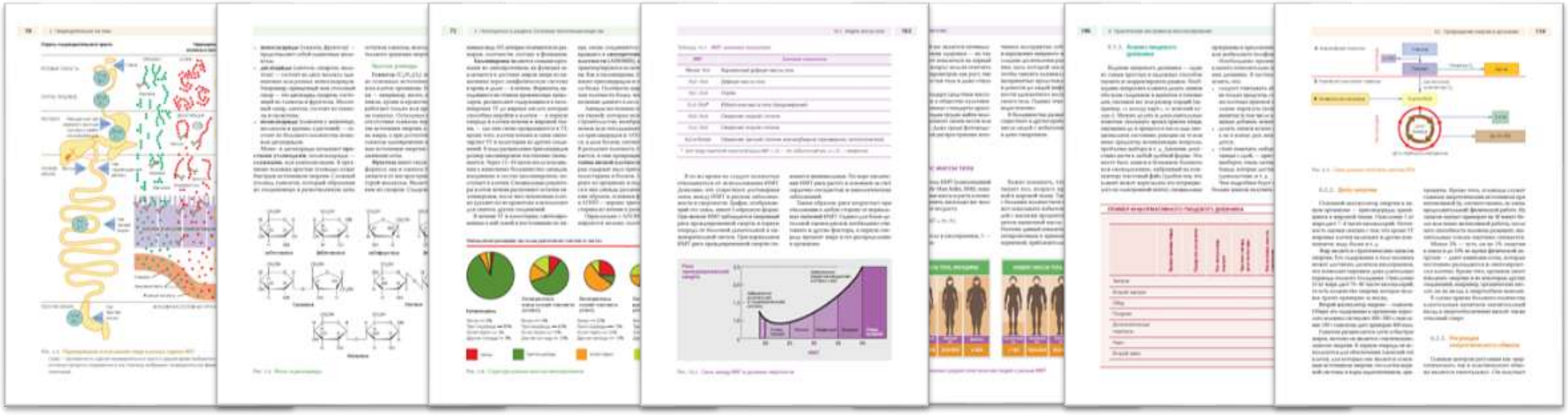
# Содержание программы

FPA АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Учебная литература

- **Основы фитнес-нутрициологии.** Оригинальный учебник FPA содержит ключевые сведения по рациональному сбалансированному питанию, а также информацию, необходимую тренерам и фитнес-нутрициологам для успешного консультирования клиентов по вопросам питания и изменения массы тела. В книге собрана информация об основных питательных веществах, строении и функционировании пищеварительной системы, принципах составления рациона, методах коррекции избыточного и недостаточного веса, а также о практических инструментах консультирования, позволяющих добиться реализации клиентами полученных рекомендаций. В учебнике отражены классические представления по вышеперечисленным вопросам, дополненные результатами научных открытий последних лет в области физиологии, биохимии и нутрициологии.

**240 стр., 40:00 учебных часов**



# Учебная литература

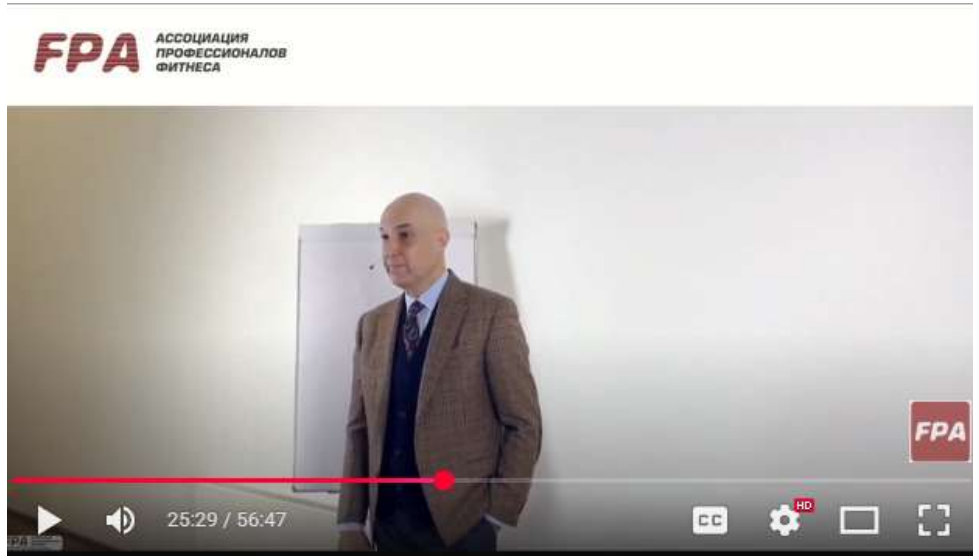
- **Фитнес-коучинг. Помощь в изменении поведения, влияющего на здоровье.** Фитнес-коучинг — это совокупность научно обоснованных практик активного и безопасного вовлечения клиентов в процесс изменения поведения, влияющего на здоровье, физическую форму и общее благополучие (не только физическое, но также психологическое и социальное). Используются и другие названия: «коучинг здоровья» (health coaching), «коучинг благополучия» (wellness coaching). Сходства между этими направлениями больше, чем различий, и выбор формулировки зависит в первую очередь от сферы применения. В этом учебном пособии рассмотрены два основных аспекта работы фитнес-коуча: помощь клиенту в разработке стратегии и плана действий по улучшению своего здоровья и физической формы; помощь клиенту в изменении поведения, влияющего на здоровье. В первом разделе учебника разбираются вопросы, связанные с улучшением коммуникативных навыков коуча, во втором — точки приложения этих навыков при работе с клиентом. В третьем разделе представлена конкретная информация, необходимая для решения наиболее распространенных проблем клиентов.

**184 стр., 30:40 учебных часов**

# Введение в профессию и обучение

- **О курсе «Фитнес-нутрициолог».** Лекция открывает курс и дает общее представление о профессии фитнес-нутрициолога: кто такой нутрициолог, с чем работают специалисты, какую роль питание играет в жизни человека. Разбирается связь питания с культурными традициями, психологией, привычками и социальными установками, влияние медиа и маркетинга на запросы клиентов. Участники узнают, чем объясняется растущий интерес к теме питания, как изменился доступ к информации и почему нутрициолог должен сочетать знание биологии, физиологии и этики. Материал задает основу курса и помогает сформировать целостное понимание профессии и ее задач в работе с людьми.

**1:40 учебных часов**



# Введение в профессию и обучение

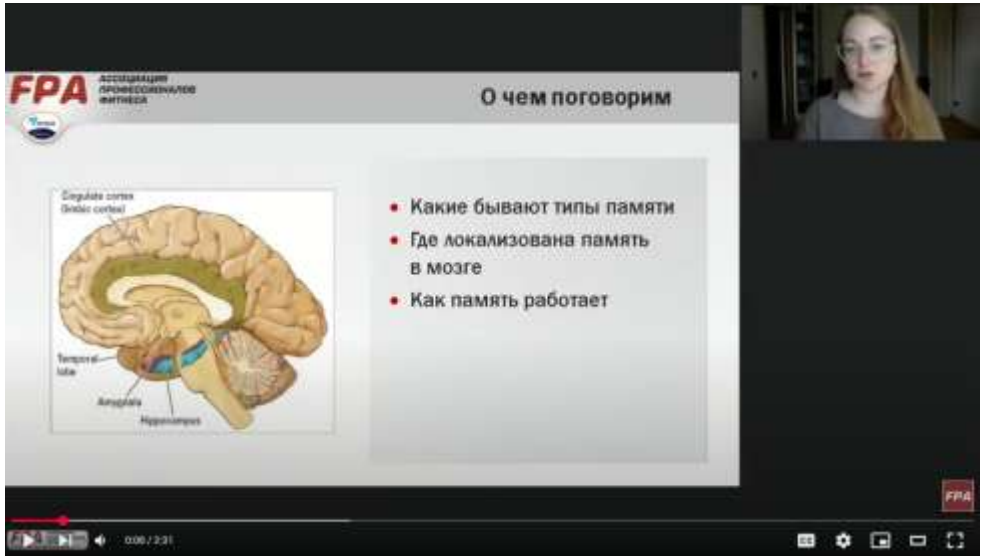
- **Границы компетенций фитнес-специалистов в вопросах питания и диетологии. Позиция Ассоциации Профессионалов Фитнеса.** Лекция формирует понимание границ компетенций фитнес-специалиста в вопросах питания и диетологии с учетом профессиональной и юридической ответственности. Разбирается, какую информацию о рациональном питании тренер может давать клиенту: принципы сбалансированного питания, рекомендации по планированию рациона, использование пищевого дневника. Объясняется, что фитнес-специалист не вправе ставить диагнозы, назначать лечебные диеты, интерпретировать анализы или рекомендовать пищевые добавки. Участники узнают позицию Ассоциации Профессионалов Фитнеса и научатся строить общение с клиентами корректно и профессионально, сохраняя безопасность рекомендаций и уважая границы смежных профессий.

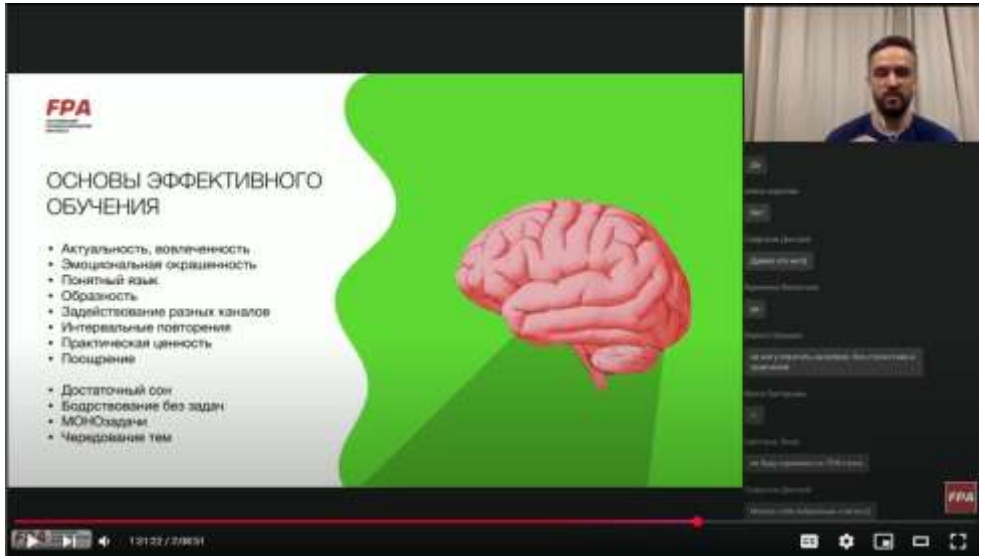
**0:20 учебных часов**

# Введение в профессию и обучение

- **«Как эффективно проходить онлайн-курсы» и «Эффективное обучение».** Вводная лекция помогает студентам выстроить осознанный подход к обучению: рассматриваются ключевые факторы эффективного освоения материала, шаблон для конспектов и его практическое использование. Объясняется роль мотивации в процессе обучения, причины ее снижения и способы поддержания, место самодисциплины и базовые принципы тайм-менеджмента — от планирования занятий до оптимальных интервалов отдыха. Затрагиваются основы нейрофизиологии обучения: ключевые принципы работы памяти и способы повышения усвоения информации. Разбираются подходы к активному обучению и их применение на практике, что позволит студентам проходить курс максимально результативно.

**7 учебных часов**

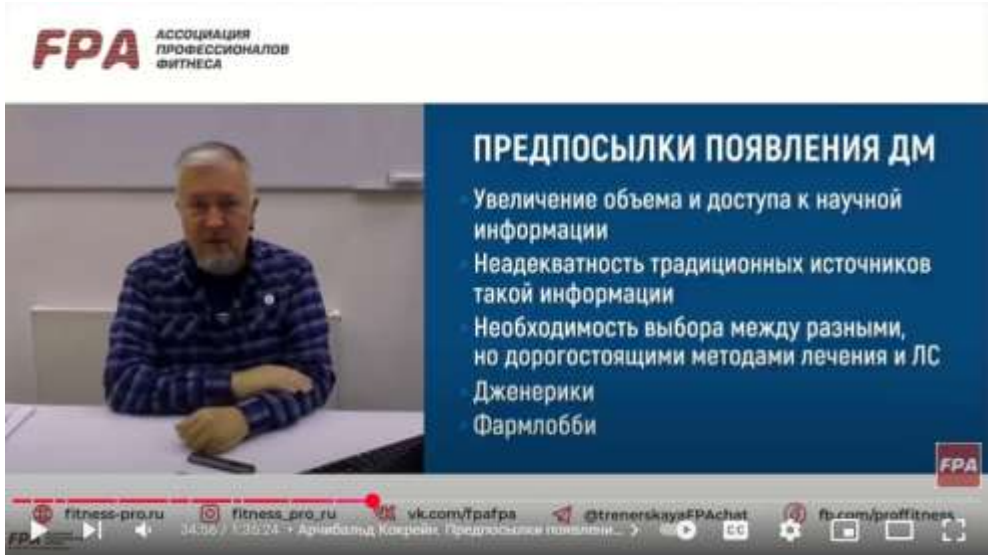


# Введение в профессию и обучение

- **Откуда берутся научные данные.** Лекция знакомит студентов с основами доказательного подхода: от истории его возникновения до ключевых принципов, лежащих в основе качественных исследований. Разбираются типичные ошибки при интерпретации результатов, разница между корреляцией и причинно-следственной связью, критерии оценки исследований. Объясняется, где искать достоверные источники и как проверять информацию, чтобы принимать обоснованные решения на практике.

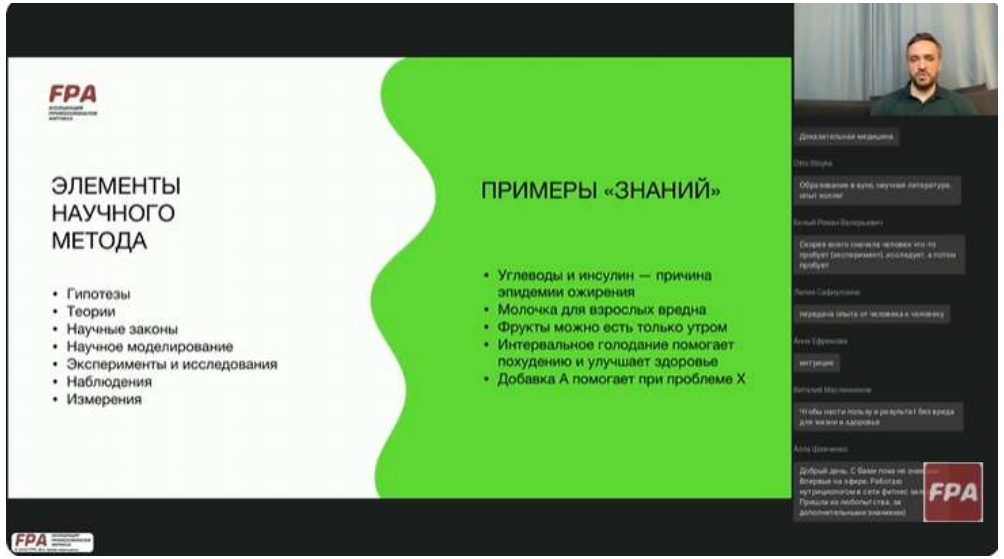
**3:00 учебных часов**

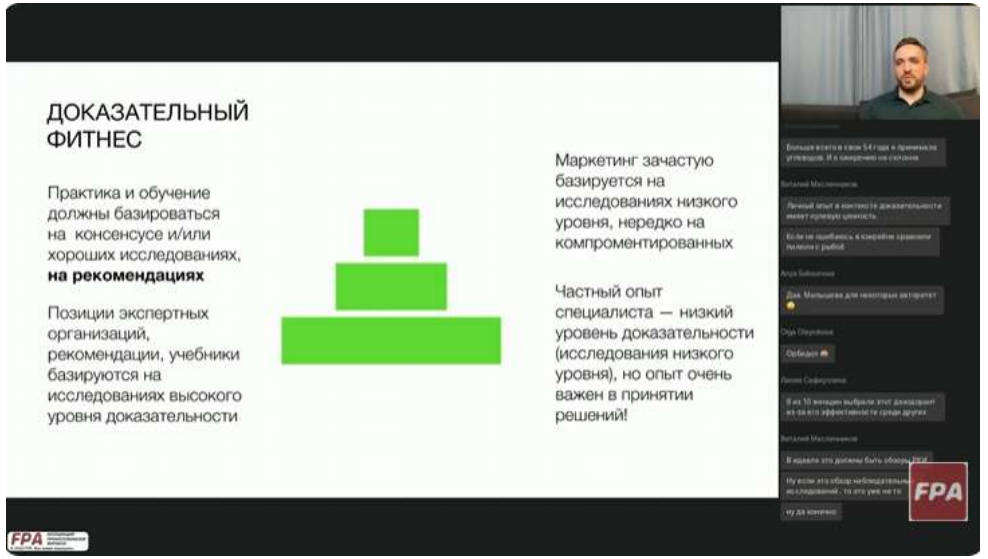


# Введение в профессию и обучение

- **Доказательный фитнес. Как не утонуть в море информации.** Лекция объясняет, как формируются научные знания и на чем основаны современные подходы в фитнесе и нутрициологии. Подробно разбираются элементы научного метода: гипотезы, теории, научные законы, эксперименты и уровни доказательности — от наблюдений и описаний случаев до систематических обзоров и метаанализов. Участники научатся оценивать качество источников, понимать разницу между личным мнением, маркетинговыми утверждениями и рекомендациями экспертных организаций, а также работать с базами данных (PubMed, Cochrane Library и др.). Лекция формирует у тренеров понимание, как собирать и структурировать собственную базу знаний, критически воспринимать информацию, проверять гипотезы и принимать решения, основанные на фактах. Материал помогает выстроить практичный, научно обоснованный подход в работе с клиентами и уверенно ориентироваться в информационном поле.

**5:00 учебных часов**

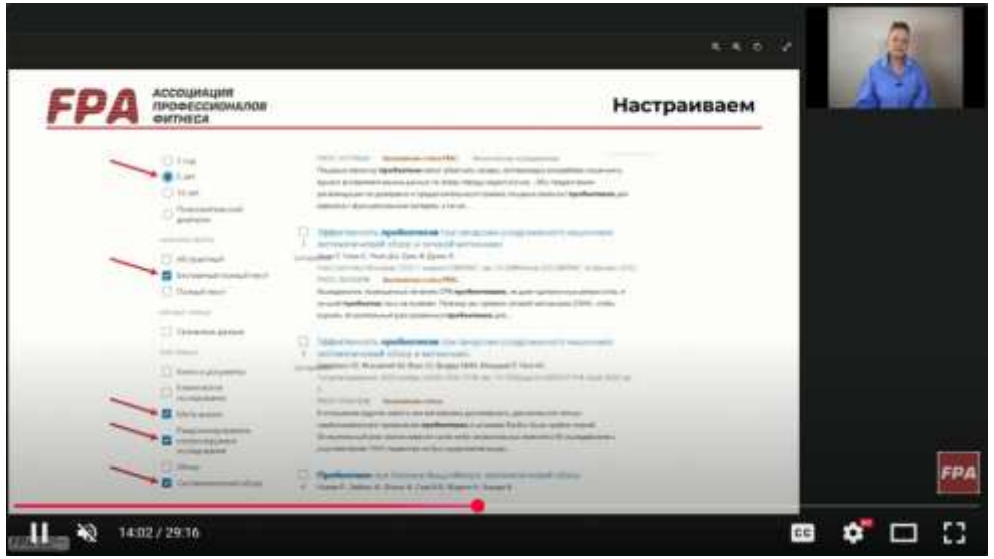


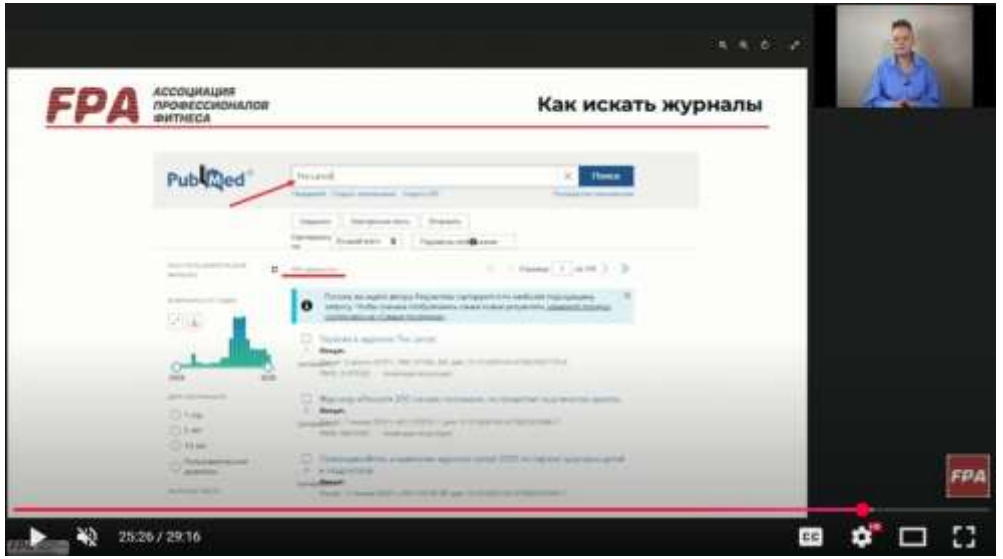



# Введение в профессию и обучение

- **Как работать с PubMed.** Лекция представляет собой гид по работе с PubMed, крупнейшей базой научных публикаций. Разбираются ключевые ошибки восприятия и то, почему критический подход необходим каждому специалисту. На примерах показывается, как искать статьи по ключевым словам, авторам и журналам, как использовать фильтры и расширенные инструменты, чтобы находить именно те данные, которые нужны для работы. Поднимается вопрос доступа к закрытым публикациям и преодоления языкового барьера, а также даются советы по организации найденной информации. Материал помогает тренеру и нутрициологу выйти на новый уровень доказательной практики и уверенно ориентироваться в научной литературе.

**1:00 учебных часов**

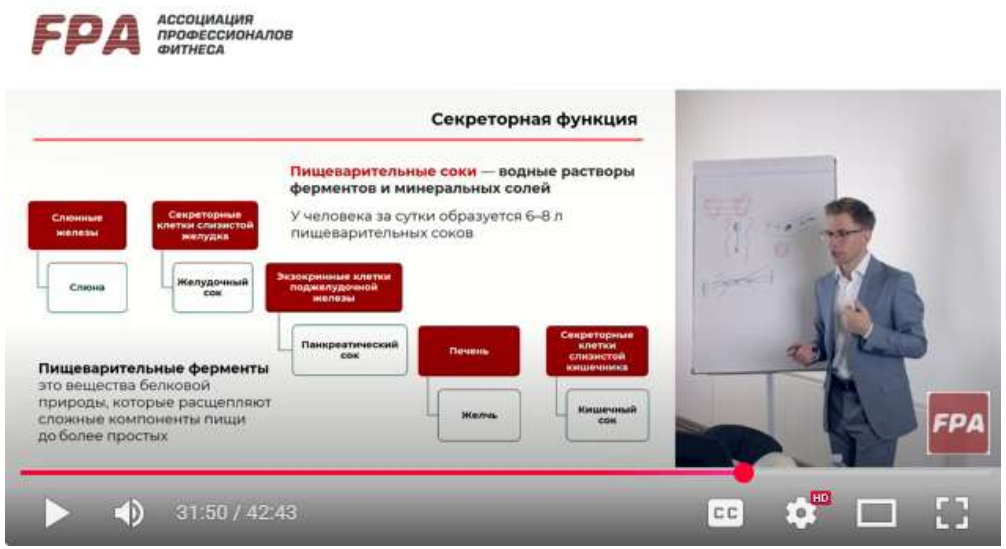


# Физиология питания и нутриенты

- **Физиология питания.** Лекция раскрывает основы физиологии питания и ключевые механизмы пищеварения, усвоения и регуляции обмена веществ. Участники изучат функции пищеварительной системы и разберут работу каждого отдела ЖКТ: от ротовой полости до толстого кишечника. Подробно объясняются биохимические процессы переваривания белков, жиров и углеводов, роль ферментов и желчи, особенности всасывания нутриентов и участие микрофлоры кишечника. Рассматриваются регуляторные механизмы — нервные, гуморальные и местные, обеспечивающие согласованную работу ЖКТ. Лекция формирует у слушателей понимание биологических основ питания, помогает интерпретировать работу ЖКТ и использовать знания о физиологии для построения рациональных, безопасных и научно обоснованных рекомендаций при сопровождении клиентов.

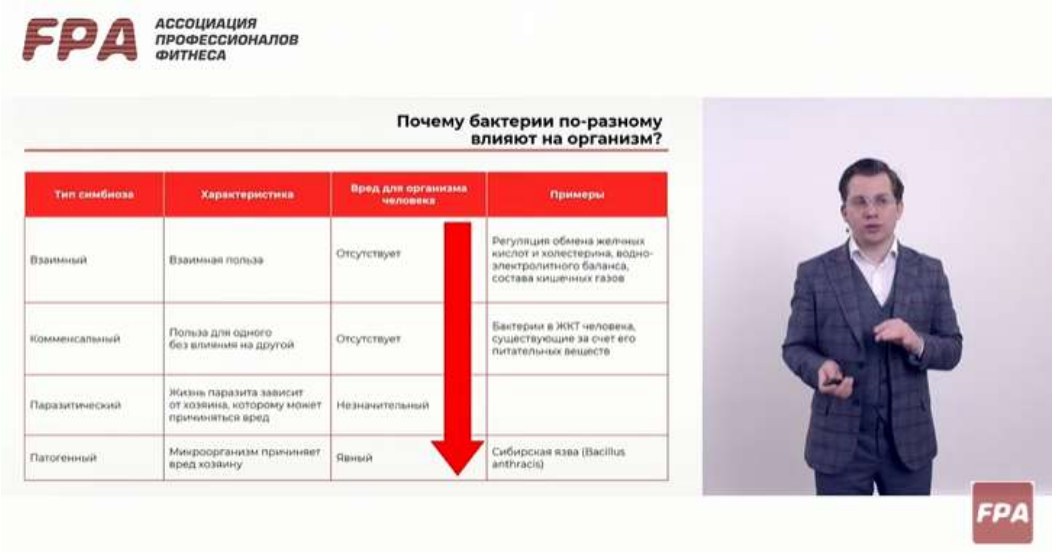
**15:30 учебных часов**



# Физиология питания и нутриенты

- **Микробиом человека.** Лекция знакомит с микробиомом человека: от первых наблюдений Левенгука и идей Мечникова до современных представлений о его роли в организме. Материал объясняет, почему одни бактерии сосуществуют с человеком без вреда, а другие при определенных условиях вызывают болезнь, как устроен кишечный барьер и чем опасны биопленки. Показано, как микробиом меняется с возрастом и как он связан с иммунитетом, работой мозга и аппетитом. Отдельно говорится о том, как на него влияют питание, стресс, сладкие и алкогольные напитки, а также антибиотики, принимать которые можно только по назначению врача. Лекция помогает отличать подтвержденные данные о микробиоме от спорных и понимать, как рацион поддерживает нормальную микрофлору.

**1:50 учебных часов**



# Физиология питания и нутриенты

- **Белки.** Лекция систематизирует сведения о белках: структуре, функциях и особенностях обмена в организме. Участники изучат классификацию аминокислот, разберут переваривание белков в желудке и кишечнике, механизмы всасывания и метаболизма аминокислот в печени и тканях. Подробно объясняются различия в усвоении белков из различных пищевых источников, роль быстрых и медленных белков, особенности баланса аминокислот в рационе. Рассматриваются вопросы азотистого баланса и норм потребления с учетом уровня физической активности, возраста и физиологического состояния.

**0:40 учебных часов**

- **Жиры.** Лекция дает понимание роли жиров в организме и их физиологических функций: энергообеспечение, защита и амортизация органов, участие в передаче нервного импульса, построении мембран, усвоении жирорастворимых витаминов и синтезе стероидных гормонов. Участники изучат классификацию жирных кислот, разницу между насыщенными, ненасыщенными и трансжирами, особенности пищеварения, всасывания и транспорта липидов. Будут рассмотрены липопротеины, холестерин и влияние питания, генетики и образа жизни на липидный профиль крови, объяснены нормы потребления жиров с учетом уровня физической активности. Лекция помогает давать клиентам грамотные рекомендации и обосновывать важность жиров в рационе.

**0:40 учебных часов**

- **Углеводы.** Лекция раскрывает биологическую роль углеводов как основного источника энергии и их значение для обмена веществ. Участники изучат классификацию углеводов, разницу между простыми и сложными формами, особенности переваривания, всасывания и метаболизма, включая гликолиз и глюконеогенез. Рассматриваются механизмы регуляции уровня глюкозы в крови, гликемический индекс и его ограничения, связь между углеводами в рационе и рисками развития заболеваний. Разбирается роль пищевых волокон, их польза для микрофлоры, пищеварения и профилактики хронических заболеваний. Объясняются нормы потребления углеводов и волокон с учетом уровня физической активности, возраста и целей.

**0:40 учебных часов**

# Физиология питания и нутриенты

- **Источники белка.** Материал систематизирует сведения о биологической роли белков, их составе, нормах потребления и пищевых источниках. Подробно рассмотрены потребности разных групп — здоровых людей, пожилых и спортсменов, а также роль белка при снижении массы тела и силовых тренировках. Анализируется качество белков различных категорий (животных и растительных), их усвояемость, аминокислотный профиль и значение незаменимых аминокислот. Литература помогает строить научно обоснованные рекомендации, грамотно подбирать источники белка и корректировать рацион с учетом физиологических особенностей клиентов.

**1:10 учебных часов**

- **Источники жиров.** Материал обобщает информацию о видах жиров, их пищевых источниках, биологических функциях и особенностях метаболизма. Приводятся различия между насыщенными, ненасыщенными и трансжирами, раскрываются вопросы усвоения и роли жирных кислот в регуляции обмена веществ. Даны нормы потребления для разных категорий населения с учетом рекомендаций ВОЗ, описаны приемы выбора подходящих продуктов и способы их использования в рационе. Учебная литература помогает давать научно обоснованные советы, подбирать рациональные схемы питания с учетом физиологии клиента и современных требований к качеству рациона.

**0:40 учебных часов**

- **Источники углеводов.** Материал содержит информацию о роли углеводов в обмене веществ, их классификации, особенностях усвоения, значении гликогена и пищевых волокон. Приведены нормы потребления в зависимости от физической активности, описаны отличия простых и сложных углеводов, а также физиологические последствия их дефицита и избытка. Даны рекомендации по выбору продуктов с учетом содержания клетчатки и гликемического профиля. Учебная литература помогает уверенно ориентироваться в теме углеводов и выстраивать схемы питания для клиентов с разными целями и потребностями.

**0:20 учебных часов**

# Физиология питания и нутриенты

- **Содержание кальция в обычных продуктах питания.** Методичка помогает быстро ориентироваться в источниках кальция и понимать, какие продукты какой вклад вносят в суточную норму. В удобных таблицах собраны данные по молочным и растительным продуктам, орехам, крупам, рыбе и готовым блюдам — со средними порциями и приблизительным содержанием кальция. Это компактный навигатор, который облегчает составление рациона и помогает тренеру или нутрициологу быстро подбирать продукты для клиентов с разным уровнем потребности в кальции.

**0:20 учебных часов**

- **Кулинарные жиры: состав, термостабильность, особенности.** Материал объясняет, как способ получения, степень очистки и состав определяют свойства кулинарных жиров: их вкус, пищевую ценность и поведение при нагреве. Отдельно показано, насколько можно доверять точке дымления и от чего на самом деле зависит устойчивость масла к высоким температурам. Сводная таблица по трем десяткам растительных масел и животных жиров вместе с алгоритмом выбора, покупки и хранения помогает подобрать жиры под разные кулинарные задачи.

**1:10 учебных часов**

- **Содержание клетчатки в обычных продуктах питания.** Методичка помогает быстро сориентироваться в источниках пищевых волокон и сравнить привычные продукты по содержанию клетчатки. В таблице собраны данные USDA более чем по сотне продуктов, от круп и бобовых до овощей, фруктов и грибов, а цветовая разметка сразу показывает уровень содержания. Это компактный справочник для оценки рациона и составления меню.

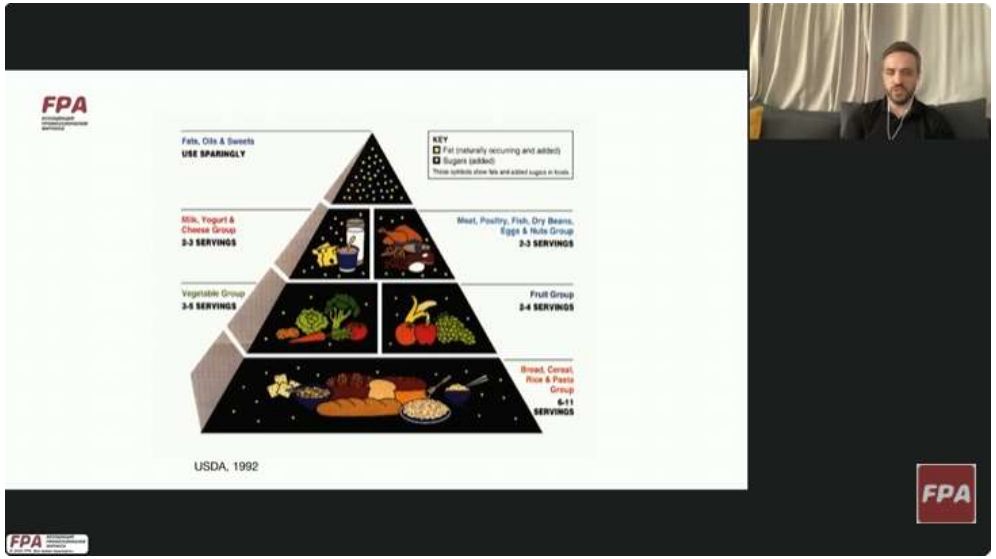
**0:10 учебных часов**

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Составление полноценного рациона

- **Моя тарелка.** Лекция анализирует эволюцию рекомендаций по питанию в разных странах и объясняет, как современные подходы, включая модель «Моя тарелка», помогают формировать сбалансированный и разнообразный рацион. Рассматриваются ключевые пищевые группы, роль белков, углеводов, жиров, воды и напитков, особенности региональных диетических традиций и современные требования по ограничению сахара, соли, алкоголя. Лекция подчеркивает значимость разнообразия в рационе как стратегии снижения рисков дефицитов и накопления вредных веществ, объясняет логику унифицированных рекомендаций ВОЗ и национальных агентств на основе доказательных данных. Участники научатся интерпретировать данные по питанию, работать с современными рекомендациями для формирования практических, доступных и научно обоснованных советов клиентам.

**5:40 учебных часов**



# Составление полноценного рациона

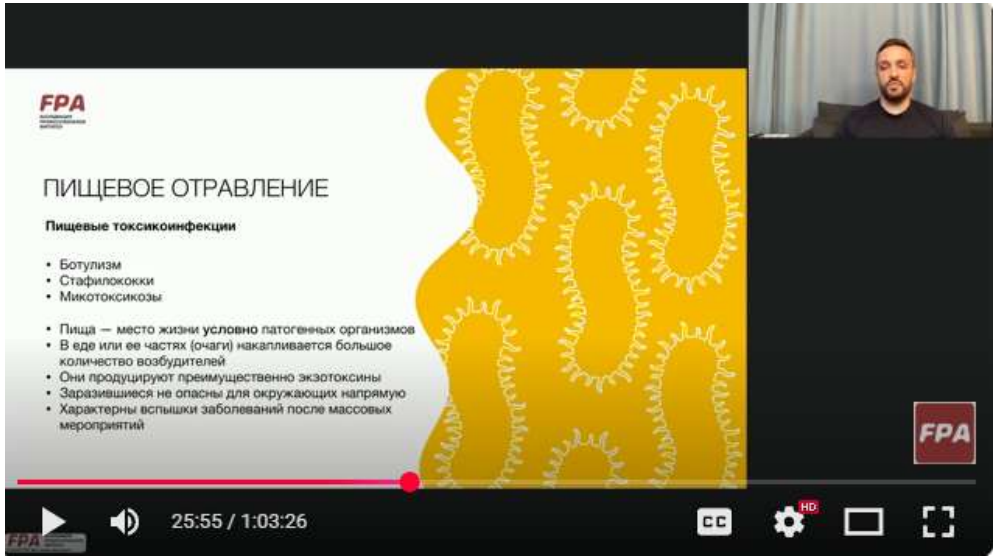
- **Экскурсия по супермаркету.** Материал обучает основам рационального выбора продуктов с учетом их пользы для здоровья и помогает формировать практичные рекомендации для клиентов. Студенты изучат, как определять приоритетные зоны супермаркета, научатся оценивать свежесть и сезонность овощей и фруктов, подбирать разнообразные и разноцветные продукты для повышения питательной ценности рациона. Лекция объясняет принципы осознанных покупок: планирование визита, составление списка, избегание походов в магазин в голодном состоянии. Рассматриваются особенности выбора замороженных продуктов, хлеба, кулинарной продукции, мяса, птицы и рыбы с учетом содержания жиров и соли, а также рекомендации по молочным продуктам, йогуртам, сырам, растительным маслам и «пустым калориям». Материал дает будущим тренерам и нутрициологам понимание того, как корректно сопровождать клиентов в вопросах формирования здоровых покупок и выстраивания сбалансированного рациона.

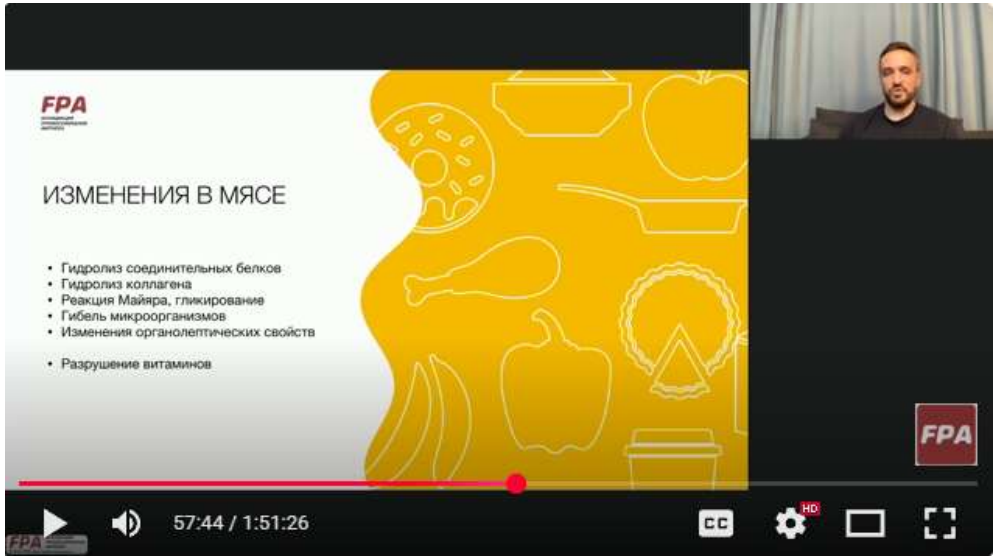
**1:00 учебных часов**

# Составление полноценного рациона

- **Гигиена питания, безопасность на кухне.** Лекция помогает разобраться в ключевых вопросах санитарной грамотности и бытовых рисках, которые должен учитывать нутрициолог. Участники узнают, как простые меры — от правильного хранения продуктов и использования отдельных досок до контроля температуры приготовления — позволяют минимизировать риск инфекций и отравлений. Лектор пояснит, какие страхи о «химии» в еде преувеличены, а на что действительно важно обращать внимание, чтобы консультировать клиентов профессионально и в пределах своей компетенции, опираясь на современные научные знания и санитарные стандарты.

**5:40 учебных часов**



# Составление полноценного рациона

- **Биоэнергетика. Планирование питания.** Лекция дает понимание биоэнергетических основ обмена веществ и принципов планирования рациона с учетом индивидуальных энергозатрат. Участники изучат виды энергии и работы в организме, разберут механизмы энергообеспечения при физических нагрузках — аэробные и анаэробные процессы, роль углеводов, жиров и белков. Подробно объясняются компоненты суточного расхода энергии: основной обмен, термический эффект пищи, нетренировочная и тренировочная активность. Рассматриваются принципы расчета энергетических потребностей с помощью формулы Миффлина — Джеора и алгоритм планирования КБЖУ. Особое внимание уделено оценке погрешностей при расчетах и наблюдению за динамикой массы и состава тела в практике. Лекция помогает нутрициологам выстраивать рациональное питание с учетом индивидуальных особенностей и целей клиента.

**9:40 учебных часов**

# Составление полноценного рациона

- **Руководство по подсчету калорий и белков/жиров/углеводов.** Лекция дает пошаговый разбор методов подсчета калорийности и состава рациона по белкам, жирам и углеводам. Участники изучат использование кухонных весов, этикеток, справочников и онлайн-ресурсов, разберут, как учитывать погрешности данных и почему важно критически оценивать информацию из разных источников. Рассматриваются особенности подсчета калорий для макарон, круп, мяса, рыбы, сложных блюд и напитков, включая учет изменений массы при приготовлении. Объясняются удобные ориентиры и практические приемы для ускорения работы с порциями. Лекция помогает нутрициологам уверенно использовать инструменты и алгоритмы подсчета в практике и давать клиентам точные обоснованные рекомендации по контролю калорийности и состава рациона.

**0:50 учебных часов**

РУКОВОДСТВО ПО ПОДСЧЕТУ КАЛОРИЙ
И БЕЛКОВ/ЖИРОВ/УГЛЕВОДОВ

**Используйте кухонные весы**

Наиболее удобны электронные, с функцией вычитания веса посуды. Есть компактные раскладывающиеся модели, которые можно взять с собой в дорогу или на работу — скажем, когда необходимо продемонстрировать клиентам вес продуктов. Механические весы более громоздки, но их также можно использовать.

**Запоминайте вес стандартных порций**

Через несколько месяцев подсчетов вы научитесь достаточно точно определять вес продукта на глаз и даже по описанию. Например, если клиент говорит, что съел кусок мяса размером с его ладонь, несложно представить объем порции и с высокой точностью определить ее вес.

Чтобы ускорить процесс, можно сразу запоминать, сколько весит, например, порция мяса, фруктов, овощей, каш и т. д. размером с кулак. Используйте универсальные ориентиры. Кулак (ладонь, кисть, большой палец, несколько пальцев и т. п.) — всегда с вами и всегда одинаковы, в отличие от чашки или тарелки, которые в разных ситуациях могут иметь разный размер.

Стандартными ориентирами являются также чайная и столовая ложки. В чайной ложке обычно содержится 5/7 г сыпучих продуктов (без/с горкой), и 5 г жидкостей — воды, масла, молока. В столовой ложке в зависимости от горки находится 20–30 г сыпучих продуктов и около 15 г — жидких. Проверьте на практике!

**Как узнать калорийность и состав продуктов и блюд**

Основные источники информации — сведения на этикетке продукта, табличные данные в справочниках, поисковые системы.

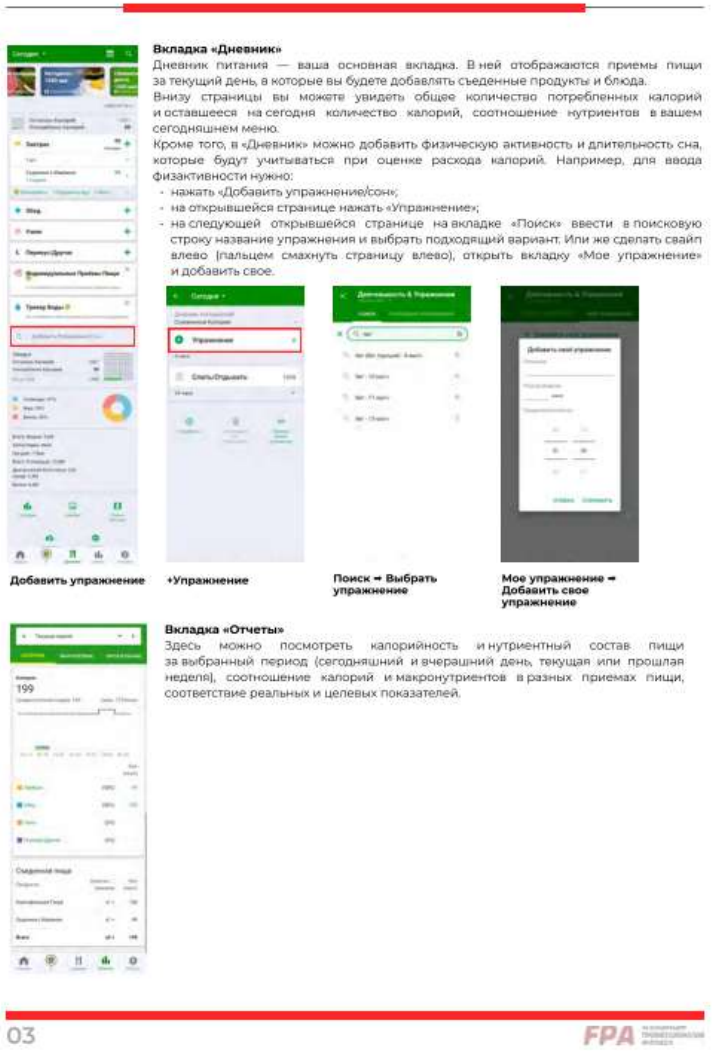
**1. Этикетки.** На этикетках отдельных продуктов и блюд указывается развернутая информация по составу и калорийности 100 г продукта. Зачастую такая информация вполне достоверна и соответствует усредненным данным для данного типа продуктов. Но встречаются неточности: например, сумма калорийности нутриентов не соответствует общей калорийности продукта. Это может быть как результатом ошибки или особенностей подсчета, так и намеренным исключением из подсчета каких-то компонентов продукта.

01 FPA

# Составление полноценного рациона

- **Инструкция по использованию приложений для планирования рациона Fatsecret и YAZIO.** Лекция знакомит с практическими возможностями мобильных приложений Fatsecret и YAZIO для ведения пищевого дневника и контроля рациона. Участники разберут основные функции приложений: внесение данных о приемах пищи, настройка целей по калорийности и макронутриентам, использование поисковых систем и штрих-кодов для добавления продуктов, работа с рецептами и сохраненными блюдами. Пошагово объясняется, как корректно учитывать вес продуктов, управлять единицами измерения, оценивать суточное потребление и анализировать отчеты. Особое внимание уделено преимуществам и ограничениям бесплатных версий, критическому подходу к автоматическим расчетам и алгоритмам взаимодействия с клиентами при использовании этих инструментов в практике нутрициолога.

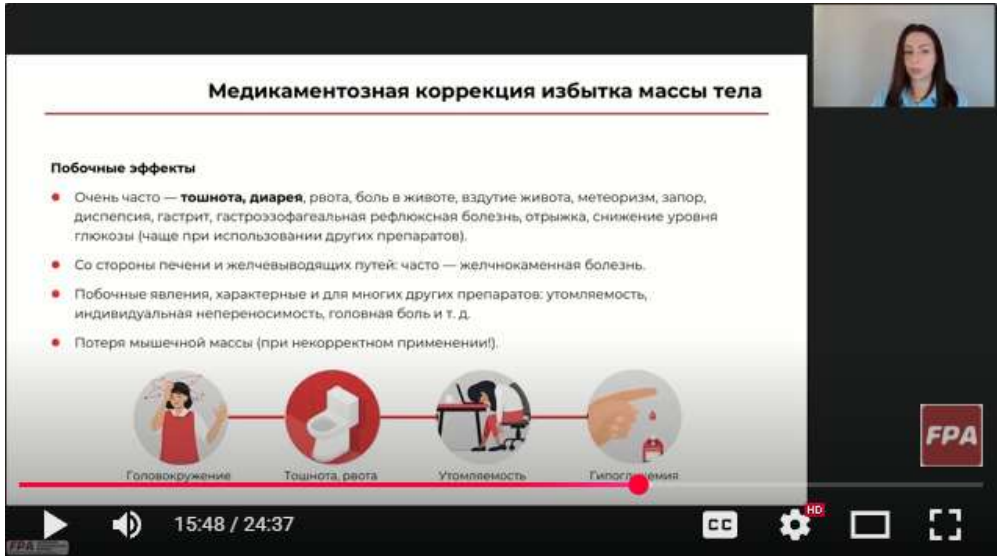
**2:40 учебных часов**



# Коррекция веса и оценка динамики

- **Физиология голода и насыщения. Влияние гормонов на пищевое поведение.** Лекция объясняет механизмы регуляции пищевого поведения, взаимодействие нервной и гормональной систем в формировании голода и насыщения. Участники изучат роль гипоталамуса и ключевых гормонов — грелина, лептина, инсулина, инкретинов — в контроле аппетита и энергетического баланса. Разбираются особенности регуляции при избытке массы тела, значение гормональной чувствительности и формирование порочного круга нарушения насыщения. Рассматриваются современные подходы к медикаментозной коррекции массы тела, их эффекты и ограничения, а также красные флаги, требующие направления клиента к врачу. Лекция помогает нутрициологам учитывать влияние гормональной регуляции при сопровождении клиентов и деликатно объяснять основы физиологии голода и насыщения.

**2:00 учебных часов**



# Коррекция веса и оценка динамики

- **Ожирение и избыточная масса тела.** Лекция помогает увидеть ожирение не как простое следствие «лишних калорий», а как хроническое многофакторное заболевание, связанное с работой жировой ткани, гормональной регуляцией, образом жизни и сопутствующими рисками. В первой части разбираются критерии диагностики, ограничения ИМТ, дополнительные способы оценки состава тела и распределения жировой ткани, а также механизмы и осложнения ожирения. Во второй части показано, из чего складывается современный подход к снижению веса, какие факторы важно учитывать, на что смотреть в динамике и почему медикаментозная коррекция должна проводиться только под наблюдением врача.

**2:00 учебных часов**

# Коррекция веса и оценка динамики

- **Антропометрия.** Материал демонстрирует порядок проведения антропометрических измерений для мониторинга результатов тренировок. Описывается подготовка клиента и техника измерений по шести ключевым точкам: грудь, талия, ягодицы, бедра, голени и плечи. Отдельно уточняются рекомендации по выбору времени и условий замеров для повышения точности. Приводятся альтернативные варианты измерений для разных целей. Антропометрия используется как практический инструмент для оценки изменений состава тела и планирования последующих тренировочных программ.

**0:20 учебных часов**

# Коррекция веса и оценка динамики

- **Калиперометрия.** Материал наглядно объясняет, как применять калиперометрию для оценки состава тела клиента и контроля изменений жировой и мышечной массы. Пошагово разобрана техника измерения кожно-жировых складок по четырем точкам и обработка результатов по формуле Дурнин с учетом пола и возраста. Материал является практическим инструментом для мониторинга динамики состава тела и планирования тренировочных программ.

**0:20 учебных часов**

# Коррекция веса и оценка динамики

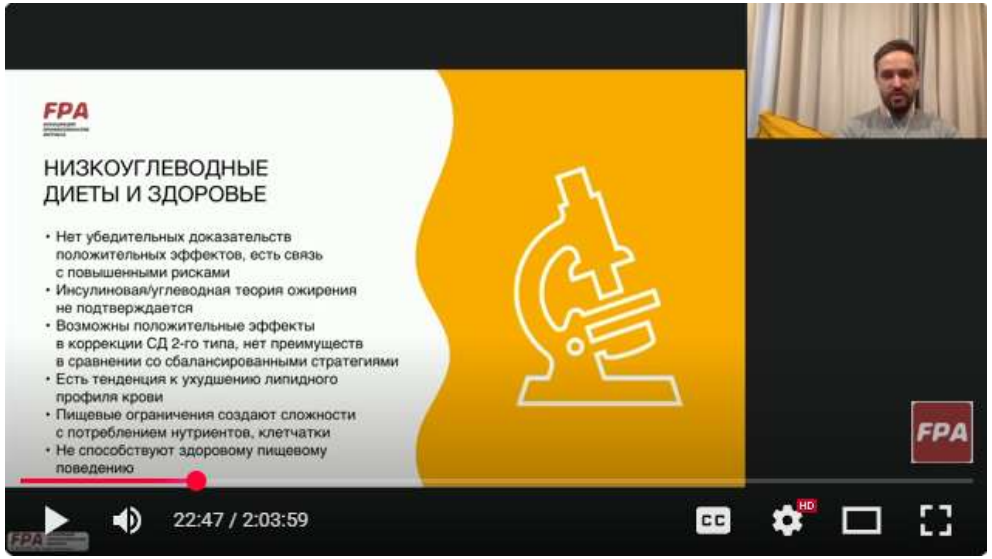
- **Ошибочные концепции в питании и снижении веса.** Лекция помогает слушателям критически разбираться в распространенных мифах о питании: от заблуждений о быстром и медленном метаболизме, «вредной» и «полезной» пище, роли углеводов, инсулина, воды и молока — до мифов о популярных диетах и закислении организма. Подчеркивается важность доказательной базы, а не авторитетных мнений и маркетинговых утверждений. Слушатели научатся отличать научно подтвержденные рекомендации от мифов и объяснять клиентам реальные механизмы снижения веса и здорового питания.

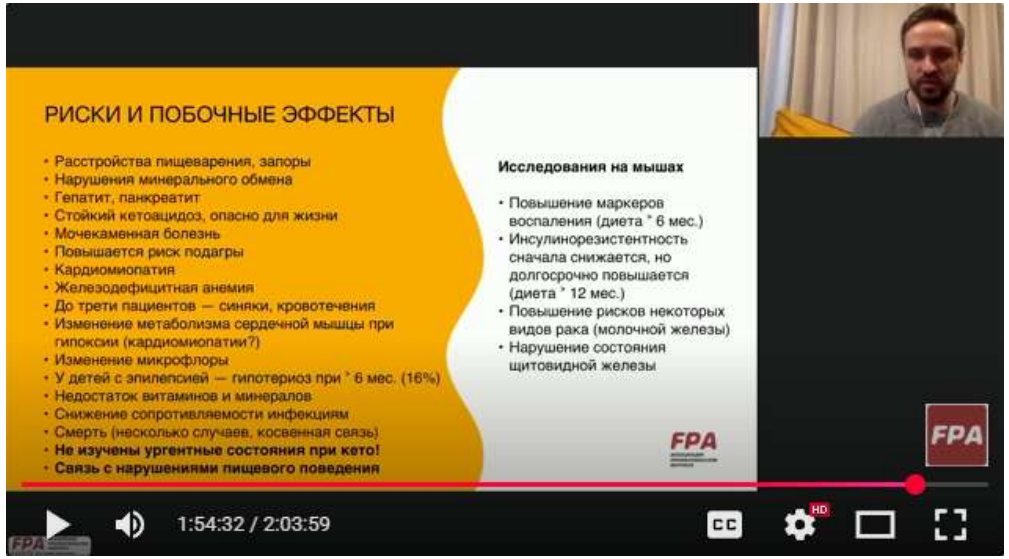
**4:00 учебных часов**

# Коррекция веса и оценка динамики

- **Низкоуглеводная диета. Кетогенная диета.** Лекция подробно объясняет, чем отличаются низкоуглеводные и кетогенные диеты, рассматривает механизмы их действия и исторический контекст, а также рассматривает распространенные мифы и реальные риски таких стратегий. Освещаются краткосрочные и долгосрочные эффекты на здоровье, психологическое состояние, микробиом и физическую работоспособность. Обсуждается эффективность кетогенной диеты, риски побочных эффектов. Материал помогает понять, почему нутрициолог не должен рекомендовать эти диеты без медицинских оснований и как донести до клиентов современные научные данные по их влиянию на здоровье.

**4:00 учебных часов**

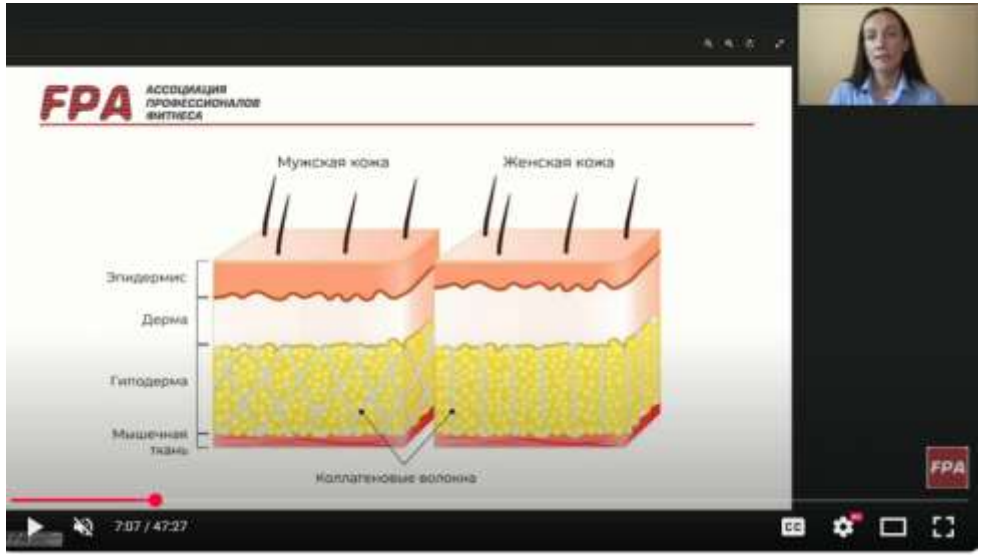


# Коррекция веса и оценка динамики

- **Целлюлит.** Лекция помогает разобраться, что такое целлюлит на самом деле, какие факторы влияют на его проявление и почему «чудо-средств» от него не существует. Обсуждаются разные подходы — от питания и тренировок до аппаратных процедур и хирургических методов, — их доказательная база и реальные ограничения. Материал помогает понять, почему быстрые решения не всегда дают устойчивый результат, какие стратегии действительно эффективны в долгосрочной перспективе.

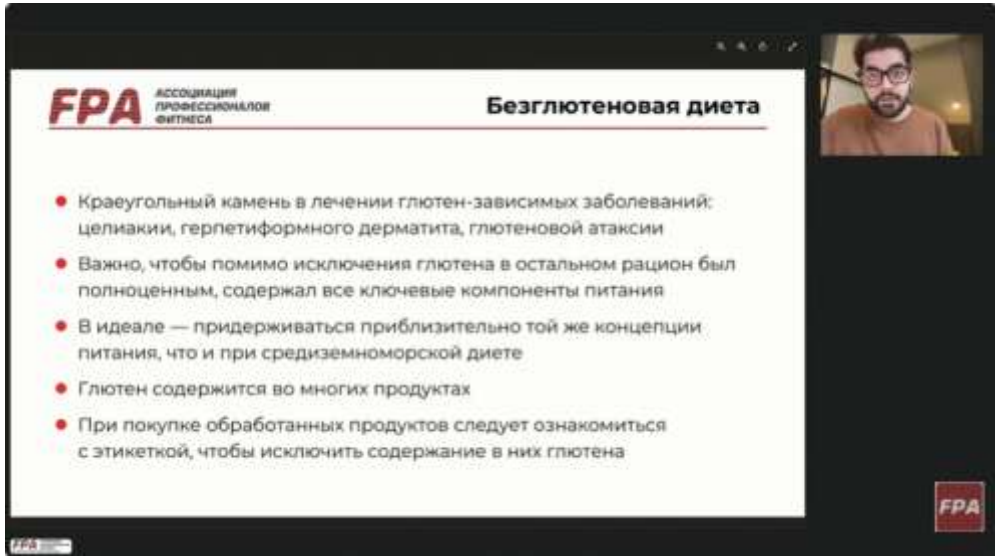
**1:40 учебных часов**



# Здоровье, особые запросы и маршрутизация

- **Здоровье ЖКТ: что должен знать нутрициолог.** В лекции рассматриваются вопросы здоровья ЖКТ, с которыми чаще всего сталкивается нутрициолог: роль клетчатки, пребиотиков и пробиотиков, пищевые непереносимости и аллергии, современные подходы к питанию при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Внимание уделяется и границам компетенций нутрициолога, выявлению «красных флагов», требующих направления клиента к врачу, а также критическому разбору распространённых мифов о питании, детоксах и исключающих диетах. Лекция помогает сформировать практический и научно обоснованный подход к сопровождению клиентов с жалобами со стороны ЖКТ.

**1:00 учебных часов**



# Здоровье, особые запросы и маршрутизация

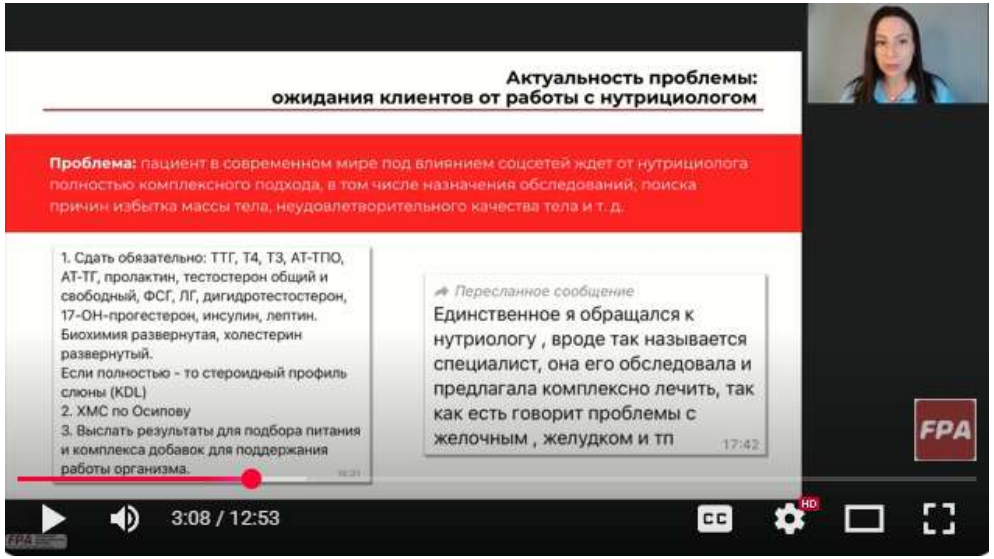
- **Пищевые аллергии.** Лекция помогает разобраться, какие реакции на пищу действительно относятся к аллергии, а какие могут быть связаны с пищевой непереносимостью или псевдоаллергией. На примерах разбираются IgE-опосредованные, смешанные и не-IgE-опосредованные реакции, симптомы со стороны ЖКТ, кожи и дыхательных путей, оральный аллергический синдром, перекрестные реакции, возрастное течение аллергий, молекулярный спрединг и признаки анафилаксии. После лекции нутрициологу будет проще ориентироваться в жалобах клиента, не брать на себя диагностику пищевой аллергии, учитывать возможную роль физической нагрузки как провоцирующего фактора и понимать, когда нужно рекомендовать клиенту обратиться к врачу для обследования, уточнения диагноза и дальнейшего ведения.

**1:00 учебных часов**

# Здоровье, особые запросы и маршрутизация

- **Дефициты, обследования, диагнозы.** Лекция разбирает, как нутрициологу корректно работать с темами дефицитов, обследований и диагнозов в рамках своей профессиональной компетенции. Участники разберут отличия обязанностей врача и нутрициолога, изучат распространенные мифы, гипердиагностику и риски ненужных анализов без клинических показаний. Рассматриваются признаки дефицита железа, гипотиреоза, гиперкортицизма, показания к направлению клиента к врачу и алгоритмы взаимодействия с медицинскими специалистами. Отдельное внимание уделено распознаванию признаков расстройств пищевого поведения и тактичным рекомендациям клиенту обратиться за помощью. Материал помогает выстраивать работу на основе доказательного подхода, уважать границы компетенций и грамотно объяснять клиентам свою роль при сопровождении их питания и здоровья.

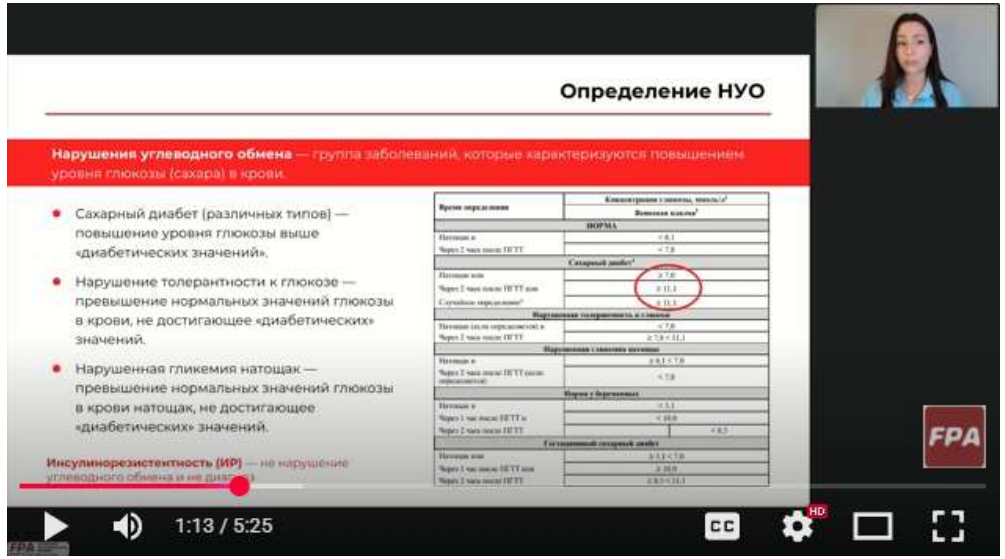
**2:00 учебных часов**



# Здоровье, особые запросы и маршрутизация

- **Питание и нарушения углеводного обмена.** Лекция объясняет, что такое нарушения углеводного обмена, включая сахарный диабет и преддиабет, и их значение для здоровья клиентов. Участники разберут физиологию углеводного обмена и роль инсулина, узнают о понятии инсулинорезистентности, причинах ее развития и связи с избыточной массой тела. Подробно рассматриваются подходы к питанию при преддиабете и диабете 2-го типа: сбалансированный рацион, роль клетчатки, распределение углеводов в течение дня, умеренное ограничение простых сахаров. Отдельное внимание уделено мифам о питании, значению физической активности и ключевым симптомам, требующим направления к врачу. Лекция помогает нутрициологам учитывать актуальные рекомендации при сопровождении клиентов с нарушениями углеводного обмена и грамотно объяснять важность сбалансированного питания.

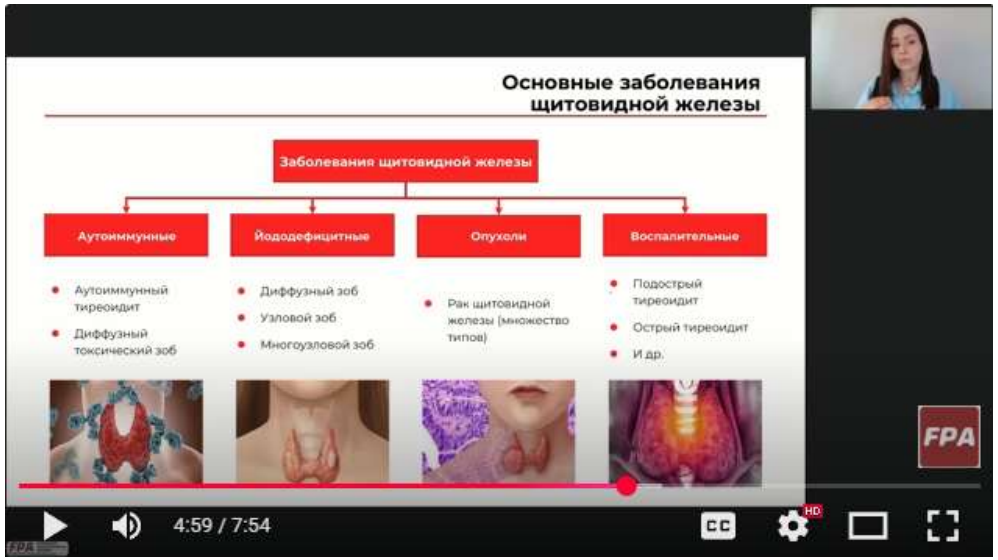
**2:00 учебных часов**



# Здоровье, особые запросы и маршрутизация

- **Питание и его влияние на щитовидную железу.** Лекция раскрывает роль питания в поддержании здоровья щитовидной железы и профилактике йододефицитных заболеваний. Участники изучат физиологию работы щитовидной железы, основные заболевания, связанные с ее дисфункцией, и ключевые микронутриенты, влияющие на ее функцию — йод и селен. Разбираются научно обоснованные подходы к профилактике йододефицита, значение йодированной соли и пищевых источников йода. Подробно рассматриваются мифы о продуктах и специальных диетах для щитовидной железы, включая необоснованные ограничения и популярные маркетинговые заблуждения. Лекция помогает объяснять клиентам значение сбалансированного рациона и деликатно направлять к врачу при выявлении признаков заболеваний щитовидной железы.

**2:00 учебных часов**



# Здоровье, особые запросы и маршрутизация

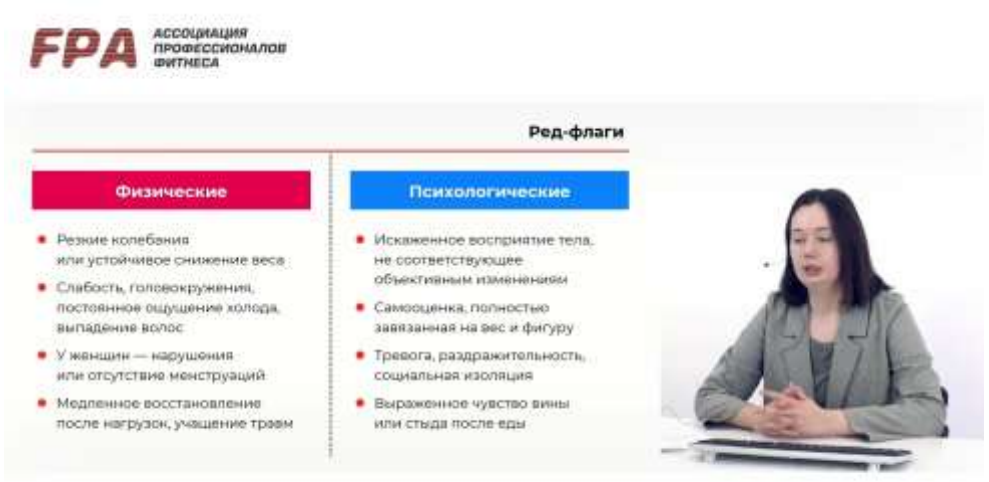
- **Питание пожилого клиента.** Лекция объясняет, какие возрастные изменения происходят в физиологии питания и почему они повышают риск мальнутриции и потери мышечной массы. Материал показывает, как у пожилого человека меняются потребности в энергии, белке, жидкости и микронутриентах, почему мышцы с возрастом хуже реагируют на привычные стимулы и как можно улучшить их ответ. Отдельно рассматриваются вопросы снижения веса при ожирении, роль протеиновых добавок и креатина, барьеры на пути к изменению питания и ситуации, в которых универсальные советы не работают. Лекция помогает тренеру вовремя заметить признаки, указывающие на необходимость направить клиента к врачу.

**2:00 учебных часов**

# Здоровье, особые запросы и маршрутизация

- **Нарушения пищевого поведения. Как их распознать и что делать нутрициологу и тренеру.** Лекция объясняет, почему тема расстройств пищевого поведения напрямую касается нутрициологов и тренеров и кто входит в группу риска. Материал знакомит с основными формами РПП, в том числе встречающимися в спортивной среде. Он показывает, на какие признаки стоит обращать внимание и чем скрининг отличается от диагностики. Отдельно разбирается, как действовать, если у клиента есть признаки РПП, но нет диагноза, и как выстраивать работу с клиентом с диагностированным РПП в пределах своей профессиональной компетенции. Обозначены границы компетенций специалиста. Упражнения и кейсы для самостоятельного разбора помогают применить материал на практике.

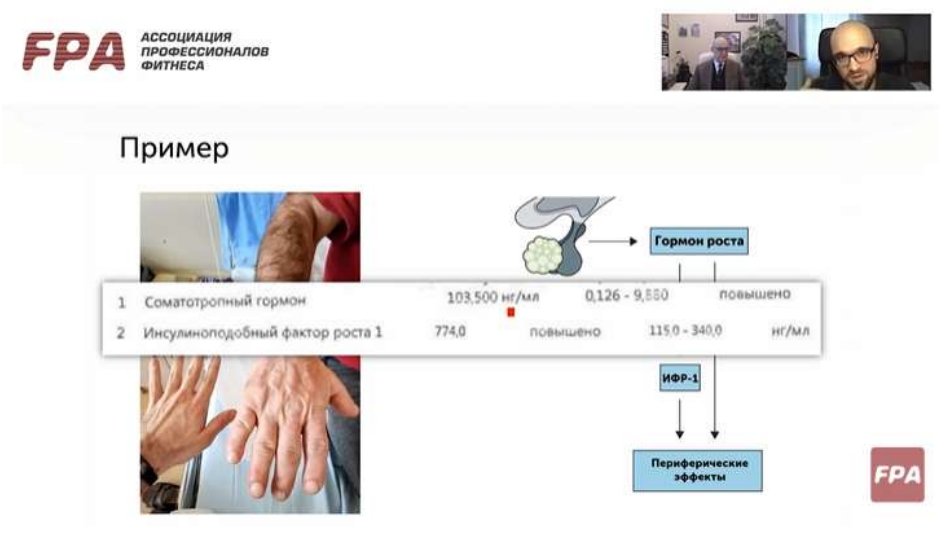
**2:00 учебных часов**



# Здоровье, особые запросы и маршрутизация

- **Гормоны, анализы, БАДы.** Разбирается, как нутрициологу ориентироваться в вопросах анализов, гормонов и БАДов, сохраняя научный подход и осознавая границы своей компетенции. Обсуждается роль анализов в клинической практике: когда и зачем они назначаются, в каких случаях отклонения от нормы значимы, а когда статистически закономерны и не требуют действий. Подчеркивается, что нутрициолог не ставит диагнозов и не интерпретирует анализы — это зона ответственности врача. Приводятся практические примеры, как грамотно выстроить работу с клиентом, чтобы не поддаваться псевдонаучным подходам и при необходимости направлять его к профильному специалисту.

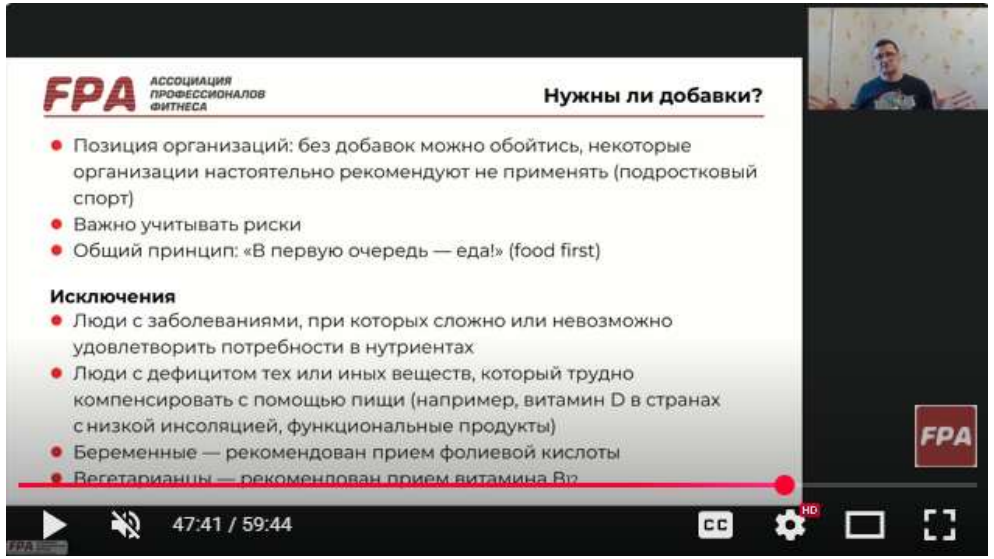
**2:00 учебных часов**

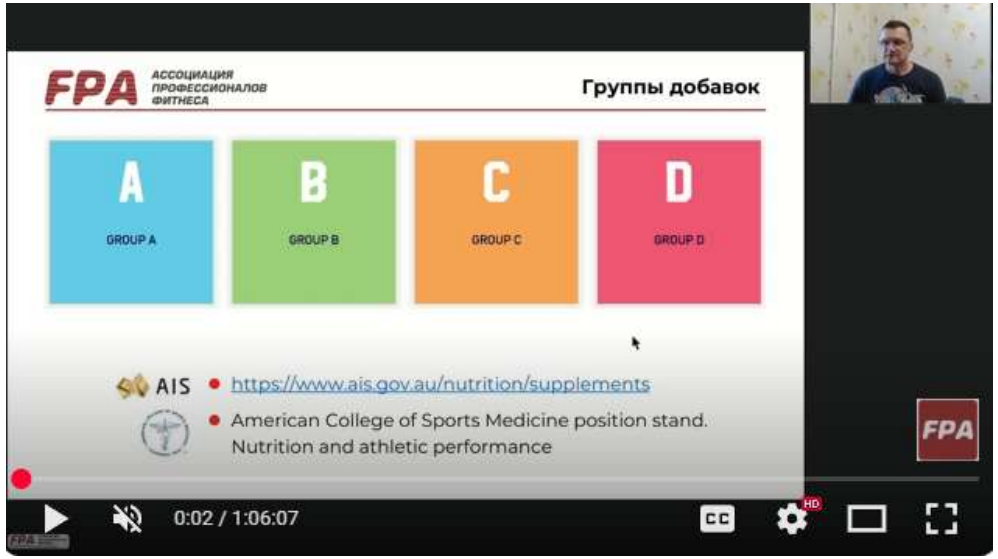


# Здоровье, особые запросы и маршрутизация

- **БАДы и специализированное (спортивное) питание.** Лекция знакомит с принципами доказательного подхода при оценке добавок и спортивного питания, а также анализирует их реальные эффекты и риски. Лектор акцентирует внимание на научных данных, позициях экспертных организаций и принципе food first («в первую очередь — еда»), объясняя, когда использование БАДов действительно оправданно, а когда оно связано с маркетинговыми иллюзиями. Разбираются основные группы добавок по уровню доказательности, обсуждаются границы компетенции нутрициолога в этом вопросе и даются практические рекомендации по грамотной коммуникации с клиентом о протеине, креатине, кофеине, витамине D и других популярных добавках.

**8:00 учебных часов**

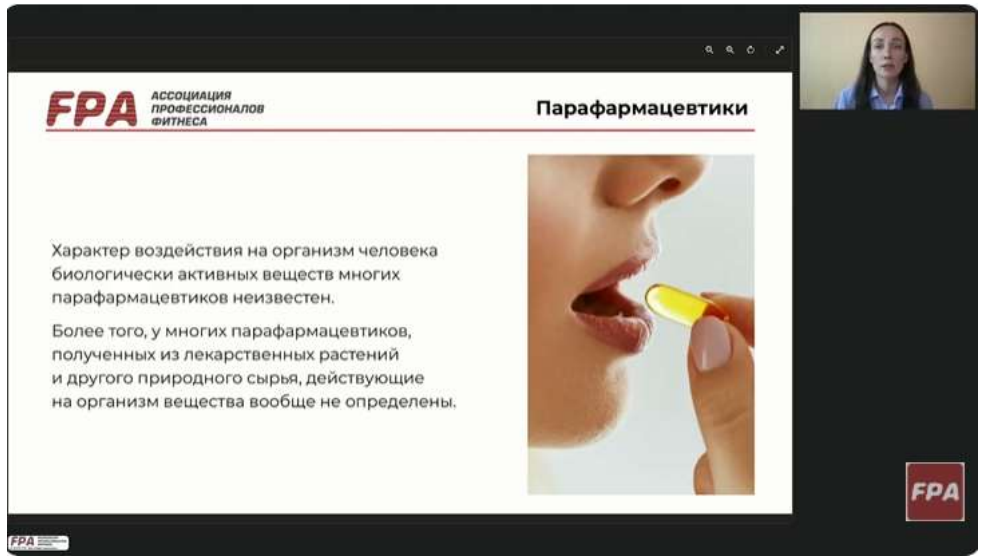


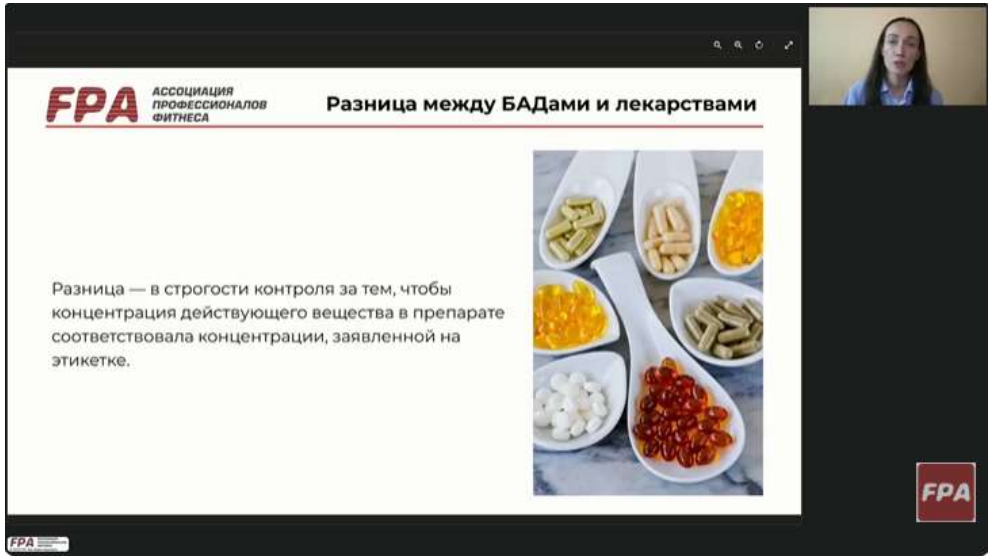



# Здоровье, особые запросы и маршрутизация

- **Мода на БАДы.** Лекция объясняет, что такое биологически активные добавки, чем они отличаются от лекарственных средств и почему они стали так популярны. Материал знакомит с основными группами БАДов, принципами регулирования их рынка в России и других странах и научными данными об эффективности и безопасности отдельных добавок. Отдельно рассматриваются распространенные заблуждения, возможные риски и взаимодействие с лекарствами. Лекция помогает критически оценивать обещания производителей и знать, где проверить информацию о конкретной добавке.

**1:40 учебных часов**

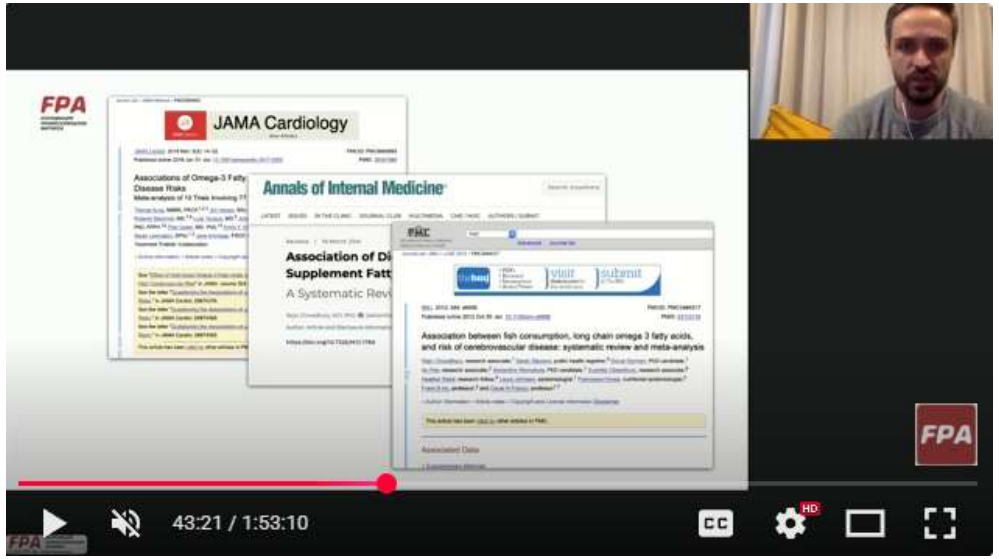


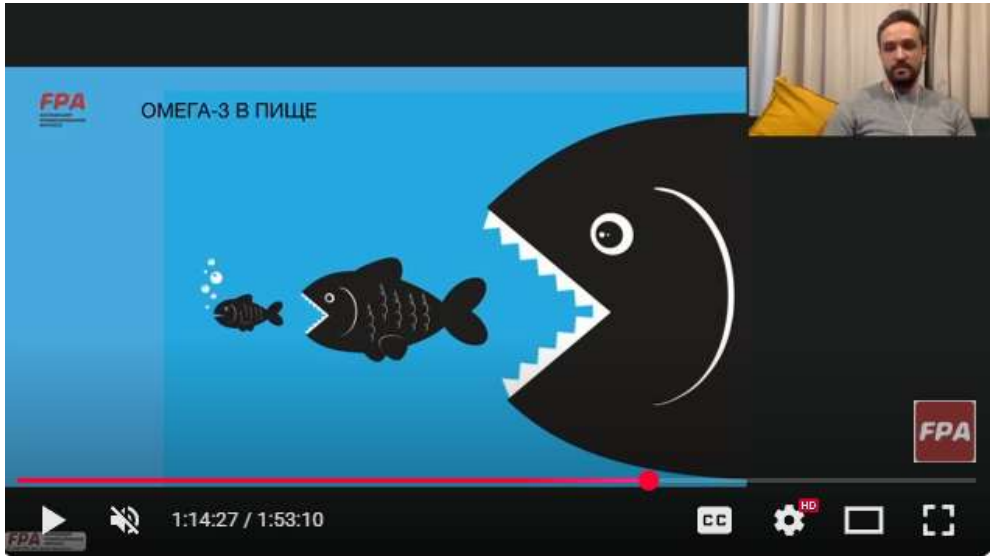



# Здоровье, особые запросы и маршрутизация

- **Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты.** Лекция объясняет, какую роль омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты играют в поддержании здоровья: от влияния на структуру клеточных мембран до участия в регуляции липидного обмена, работы нервной системы и свертывания крови. Рассматриваются актуальные научные данные о пользе и ограничениях добавок омега-3, источники омега-3 из пищи, рекомендации по нормам потребления. Отдельное внимание уделяется разбору мифов, сложностей интерпретации научных данных и нюансов профессиональной коммуникации с клиентами.

**3:40 учебных часов**

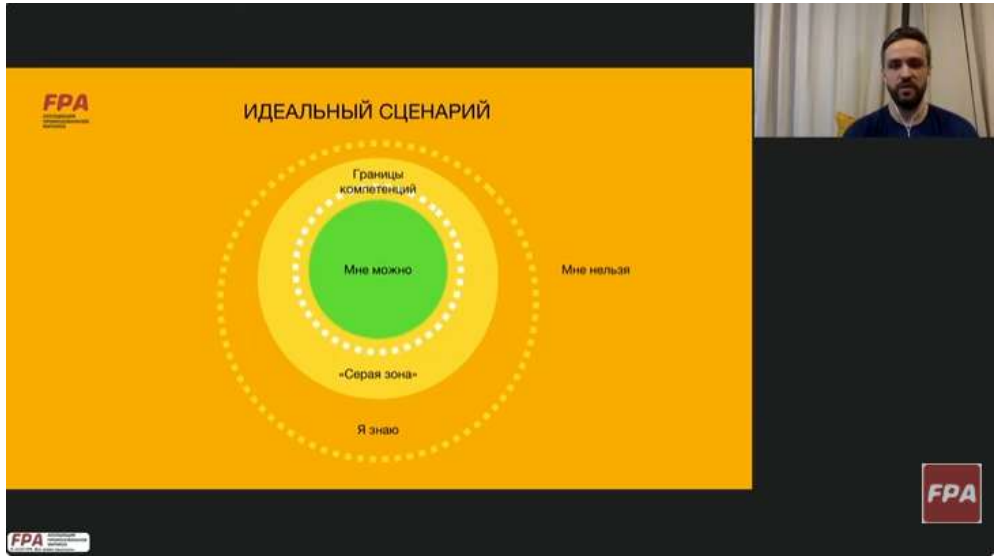


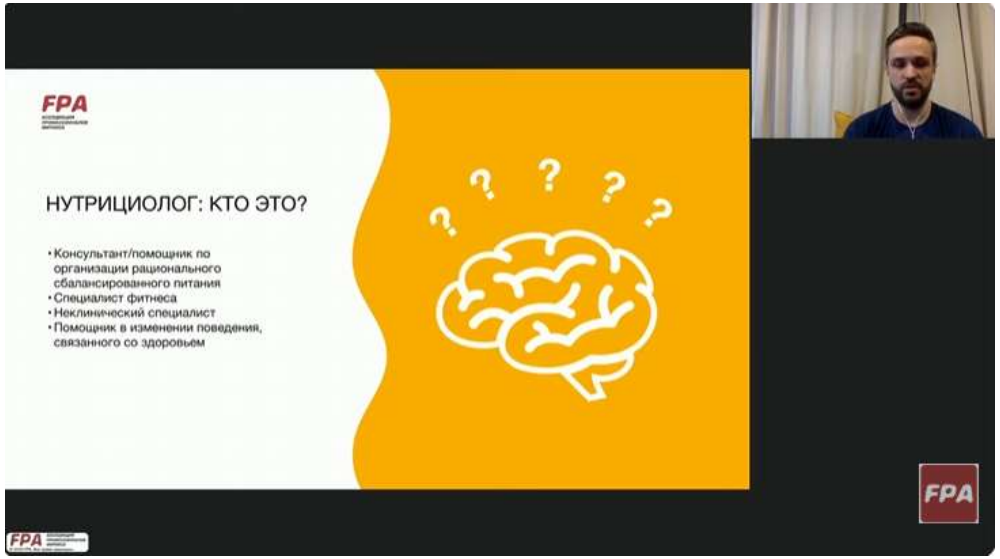



# Организация консультирования

- **Организация работы с клиентами.** На лекции слушатели узнают, как нутрициологу выстраивать рабочий процесс профессионально и этично: от четкого понимания своих границ и ответственности до оформления договоренностей с клиентом. Будут освещены ключевые аспекты взаимодействия — постановка целей, анализ дневников, форматы работы, принципы коммуникации и управление ожиданиями. Особое внимание уделяется тому, как оставаться в «белой зоне» компетенции, уважая границы клиента и привлекая других специалистов при необходимости.

**6:00 учебных часов**

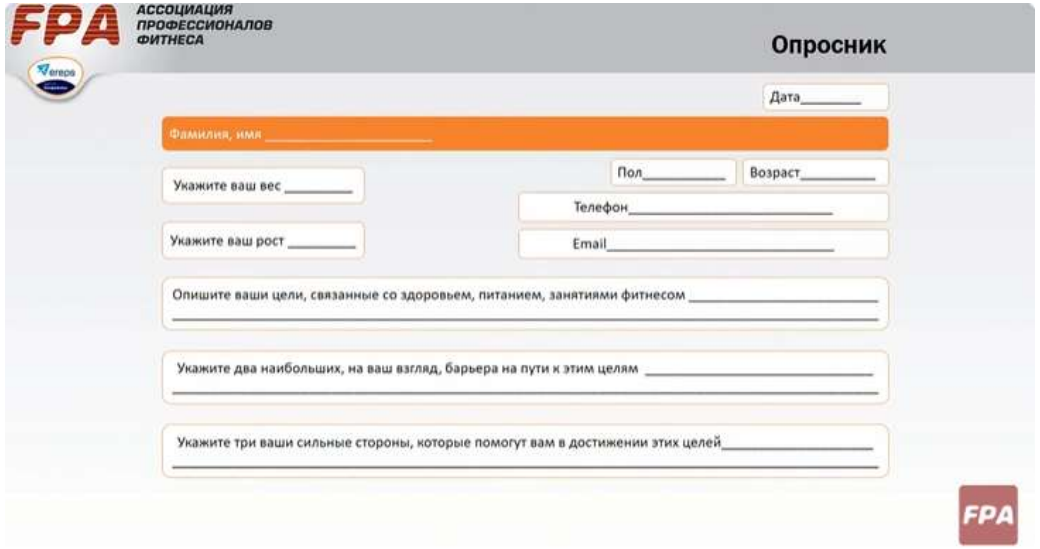


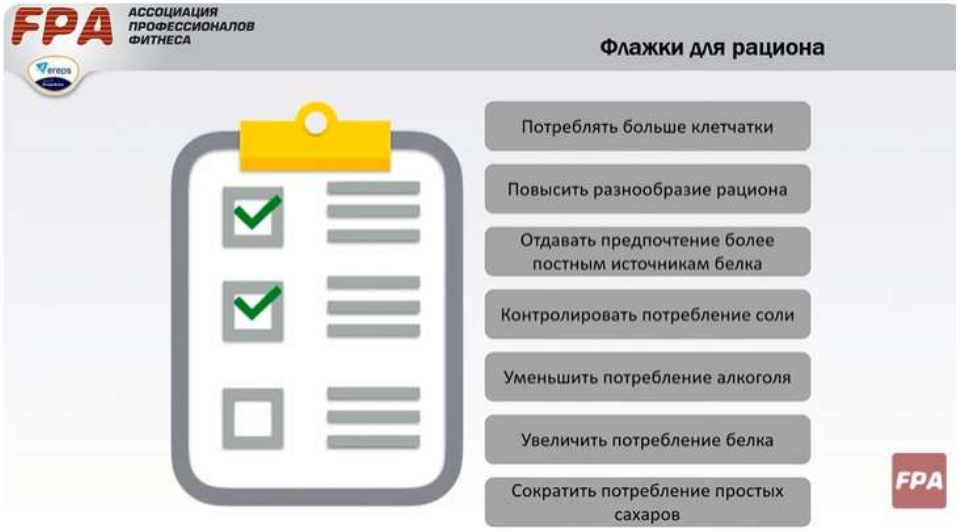



# Организация консультирования

- **Практические инструменты консультирования.** Лекция дает нутрициологу прикладные инструменты для последовательной и профессиональной работы с клиентами: от сбора информации и анализа пищевых привычек до постановки SMART-целей и обучения основам рационального питания. Рассматриваются техники активного слушания, использования пищевого дневника и мотивационного интервью для поддержки клиента на разных стадиях изменений. Особый акцент сделан на том, как выстраивать консультирование в рамках своей компетенции, сохраняя четкие границы и направляя к врачам при необходимости.

**0:40 учебных часов**

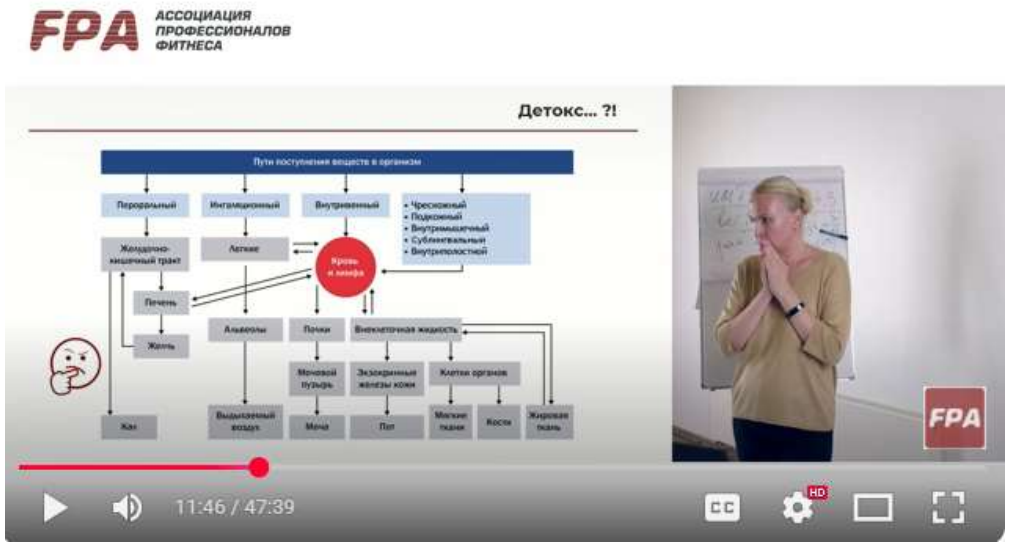


# Организация консультирования

- **Консультирование и сопровождение клиентов. Часть 1.** Лекция дает основу для выстраивания работы нутрициолога с клиентами: от первого общения до анализа пищевого поведения. Разбираются ключевые аспекты грамотного консультирования — умение собирать информацию о рационе с помощью пищевого дневника, разъяснение роли белков, жиров и углеводов в сбалансированном питании, работа с мифами и ограничениями в еде. Обсуждается важность понимания индивидуальных особенностей клиента, влияние личного опыта, восприятия продуктов и маркетинговых сообщений на пищевое поведение. Лекция помогает формировать навык сопровождения без навязывания универсальных схем, с уважением к выбору клиента и пониманием физиологических принципов здорового питания.

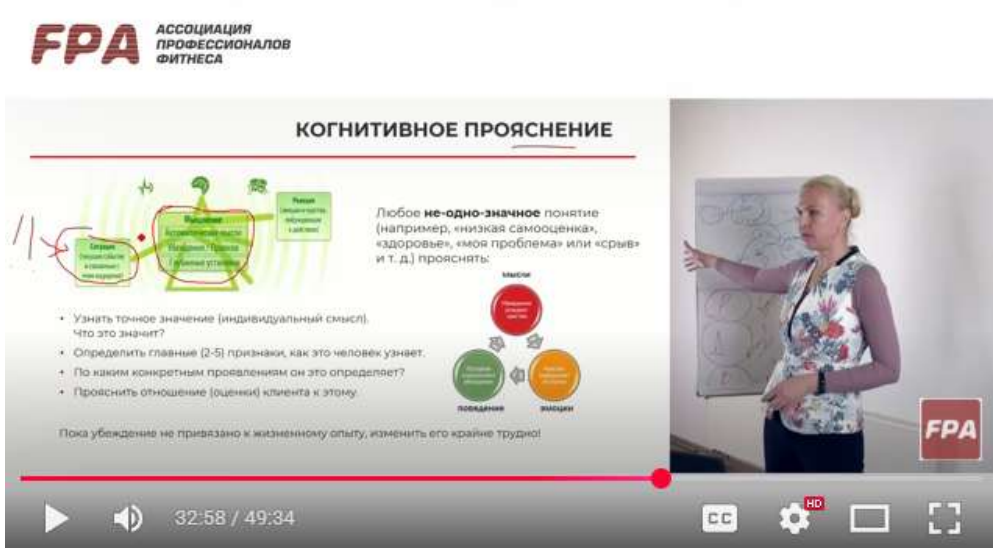
**12:00 учебных часов**



# Организация консультирования

- **Консультирование и сопровождение клиентов. Часть 2.** Лекция продолжает развивать тему практической работы нутрициолога, дополняя материал первой части. В фокусе — детальное построение консультационного процесса: от работы с описанием питания и анализом пищевых дневников до обсуждения индивидуальных особенностей клиента и поиска баланса между рекомендациями и реальными привычками. Лекция помогает освоить методики формирования устойчивых изменений, обучает навыкам поддерживающего общения и учету психологических аспектов питания. Материал позволяет нутрициологу выстраивать профессиональное сопровождение клиентов с вниманием к их целям, образу жизни и долгосрочной мотивации.

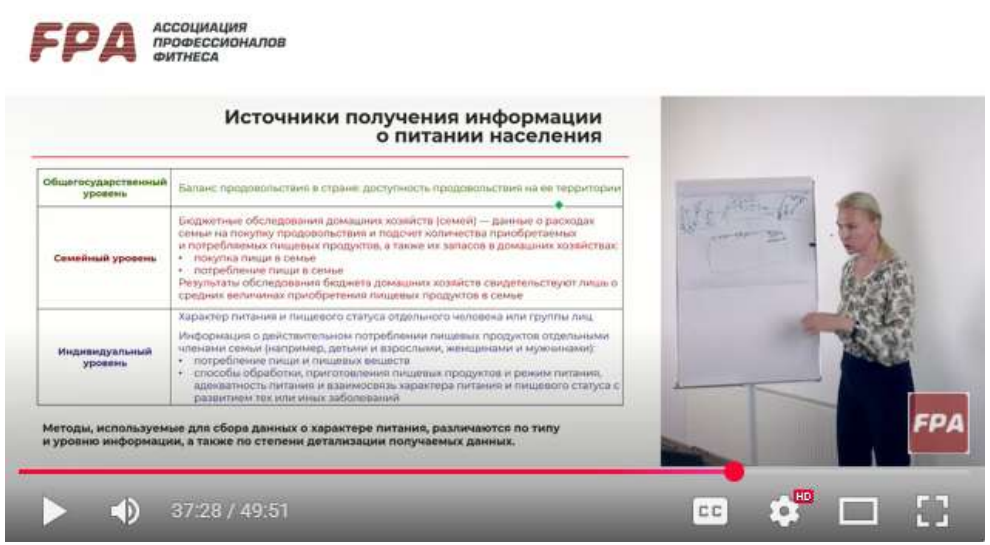
**12:00 учебных часов**



# Организация консультирования

- **Консультирование и сопровождение клиентов. Часть 3.** Лекция фокусируется на прикладных вопросах работы нутрициолога: расчет энергетических потребностей и оптимального БЖУ в зависимости от целей клиента, анализ пищевого дневника и формирование рекомендаций. Особое внимание уделяется принципам индивидуализации питания, влиянию кулинарной обработки на калорийность и усвоение пищи, а также оценке нутриентной плотности рациона. Подчеркивается важность учета физиологических и поведенческих особенностей клиентов, чтобы научить их самостоятельно принимать решения о питании на основе современных знаний и адекватных расчетов.

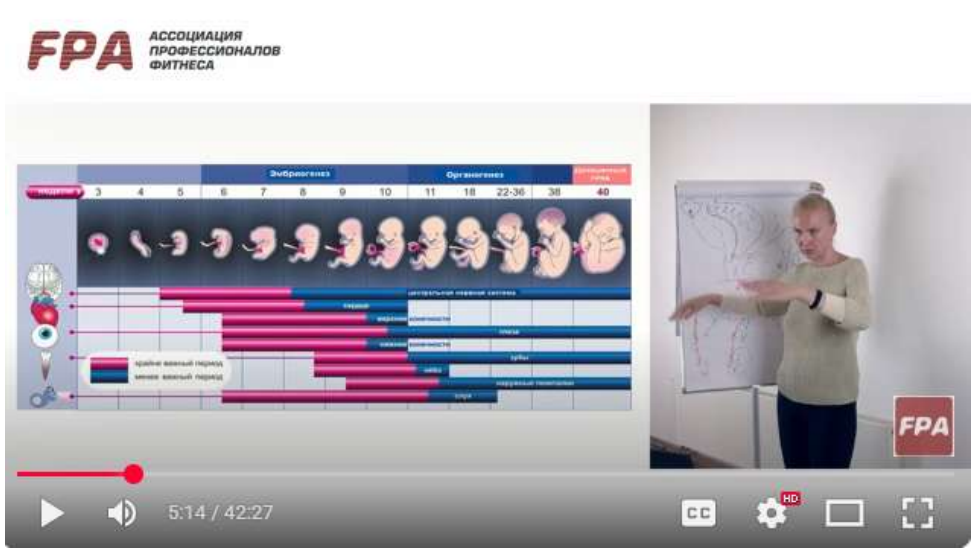
**12:00 учебных часов**



# Организация консультирования

- **Консультирование и сопровождение клиентов. Часть 4.** Четвертая часть курса посвящена ключевым аспектам работы нутрициолога в контексте гормональной регуляции, стресса и расстройств пищевого поведения. Разбираются влияние гормонов на метаболизм, аппетит, вес и циркадные ритмы, а также нюансы консультирования беременных и клиентов в период менопаузы. Освещаются подходы к диагностике и сопровождению клиентов с РПП, подчеркивается важность междисциплинарного взаимодействия, аккуратного диалога и границ компетенций. Материал сочетает фундаментальные знания и практические рекомендации для работы с разнообразными клиентскими запросами.

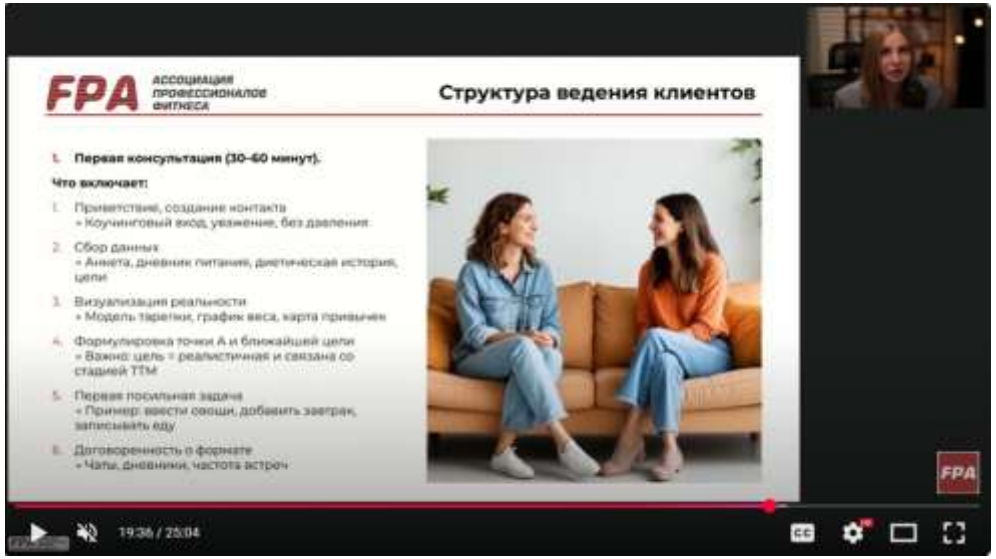
**12:00 учебных часов**

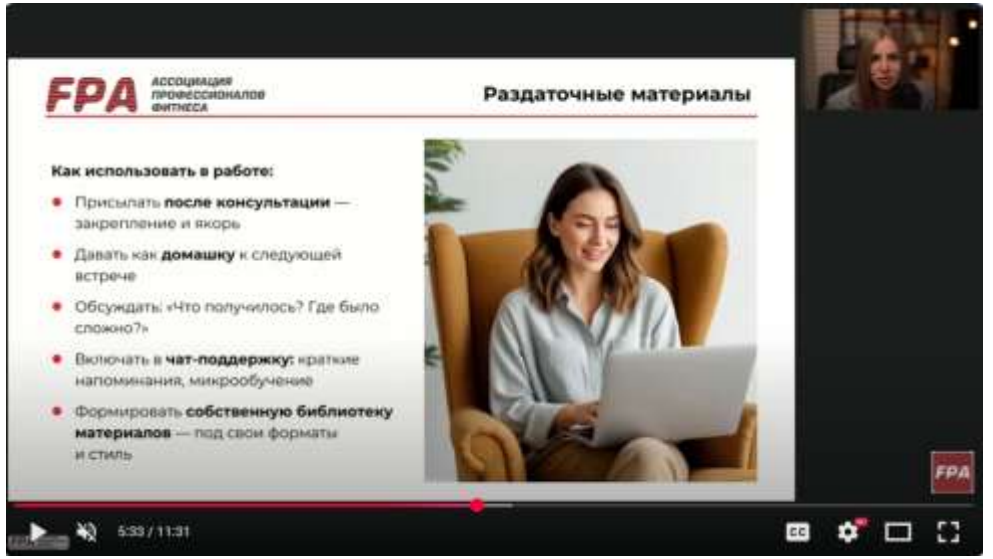


# Организация консультирования

- **Работа с клиентом: консультации, планы, материалы и сопровождение.** Лекция показывает, как выстраивать системную и в то же время гибкую работу с клиентами в нутрициологии. В материале раскрываются этапы первой и повторных консультаций, принципы сопровождения между встречами и форматы взаимодействия. Отдельное внимание уделено инструментам для наглядной работы с клиентом: чек-листам, инфокартам, рабочим листам и способам их использования. Разбираются типичные ситуации (начинающий клиент, диетическая травма, нет ресурсов) и стратегии адаптации консультирования под реальные потребности человека. Лекция помогает уверенно выстраивать диалог, демонстрировать ценность сопровождения и избегать ошибок в работе даже со «сложными» случаями.

**2:00 учебных часов**



# Организация консультирования

- **Интро к демонстрационным консультациям.** Вводное видео знакомит с форматом трех демонстрационных консультаций, записанных без сценария на основе реального запроса клиента. Преподаватели объясняют структуру встреч и на что обращать внимание при просмотре: последовательность этапов, вопросы специалиста и реакции клиента. Подчеркивается, почему важно не просто следовать алгоритму, но и адаптировать его к особенностям каждого человека, сохраняя искренний интерес к его запросу. Преподаватели также дают рекомендации по самостоятельной отработке консультаций, в том числе в роли клиента, чтобы лучше понимать процесс общения и увереннее применять полученные знания на практике.

**0:20 учебных часов**

- **Первая встреча: встреча-знакомство с нутрициологом.** Лекция объясняет, зачем нужна встреча-знакомство и чем она отличается от консультации и продажи. Материал дает рабочий алгоритм такой встречи: как задать рамку разговора, выяснить прошлый опыт клиента с экспертами, сформулировать желаемый результат и связать с ним текущие задачи, а затем представить услугу как отражение запроса клиента. Отдельно рассматриваются границы компетенций нутрициолога и признаки, при которых клиента стоит направить к профильному специалисту. Объясняется и то, почему не стоит брать в работу родственников и друзей.

**0:40 учебных часов**

- **Первая встреча: встреча-знакомство с нутрициологом. Демонстрационная консультация.** Демонстрационная запись показывает, как алгоритм встречи-знакомства работает в реальном разговоре. С помощью уточняющих вопросов специалист раскрывает, что клиент ценил в работе с прежними экспертами, каким видит результат и что ему важно в будущем сотрудничестве. Затем он выстраивает презентацию из собранных ответов. После встречи следует разбор с супервизором, где участники обсуждают сильные стороны консультации и зоны роста. Запись помогает увидеть, как структура встречи превращается в естественный и доверительный диалог.

**1:40 учебных часов**

# Организация консультирования

- **Вторая встреча: Первая рабочая консультация нутрициолога.** Лекция показывает, как выстроить первую рабочую консультацию так, чтобы она завершилась не общими пожеланиями, а реалистичным планом. Материал последовательно проходит все этапы встречи: создание доверительного контакта, сбор анамнеза и данных о текущем образе жизни, визуализацию истории веса, определение исходной точки и постановку ближайшей цели и первой посильной задачи по SMART. В конце специалист договаривается с клиентом о формате дальнейшей работы. Для каждого этапа предложены вопросы и примеры диалогов. Отдельно показано, как в ходе разговора бережно направить клиента к врачу.

**0:40 учебных часов**

- **Вторая встреча: Первая рабочая консультация нутрициолога. Демонстрационная консультация.** Демонстрационная консультация показывает структуру первой рабочей встречи в живом разговоре с клиентом с богатым диетическим опытом. Видно, как через подробные вопросы о прошлом и текущем образе жизни специалист находит источники лишних калорий и вместе с клиентом рисует график изменения веса. Затем он помогает сформулировать цель на месяц и выбрать первые небольшие шаги. Разбор консультации с участием эксперта подводит итоги работы и дает рекомендации, как удерживать фокус беседы, если клиент склонен уходить в сторону.

**3:40 учебных часов**

# Организация консультирования

- **Повторная консультация.** Лекция дает разъяснение, как выстроить консультирование со второй консультации и далее, чтобы каждая встреча продвигала клиента к цели. Материал предлагает единую структуру повторной консультации: от обсуждения результатов прошлой недели и возникших трудностей до обучающего компонента и выбора нового фокуса. Отдельно рассматривается, когда в консультацию уместно включать психологические техники и в каких ситуациях клиента нужно направить к профильному специалисту. Вопросы и примеры диалогов помогают применить эту структуру на практике.

**0:20 учебных часов**

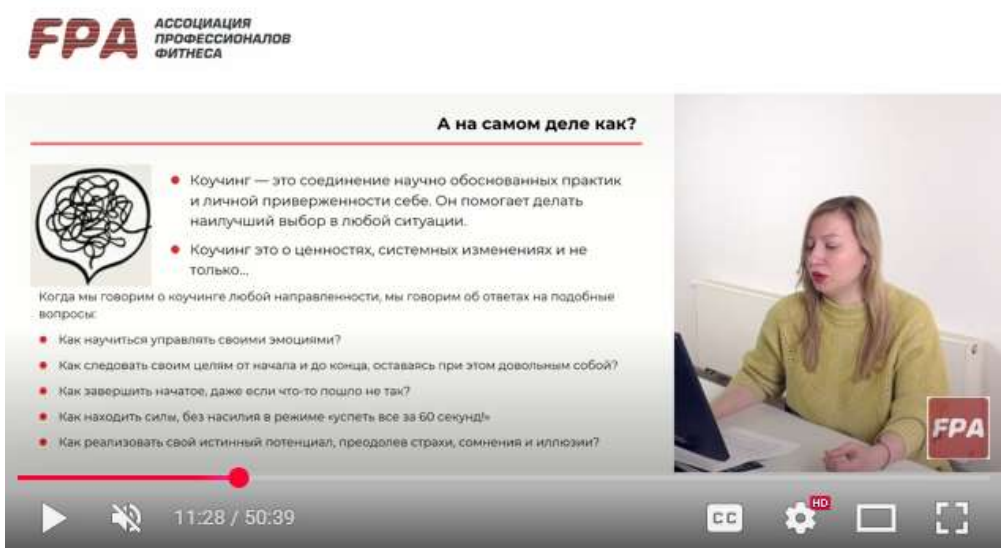
- **Повторная консультация. Демонстрационная консультация.** Демонстрационная консультация показывает, как структура повторной встречи работает в живом разговоре с клиентом, который вернулся с первыми результатами и дневником питания. Видно, как специалист опирается на опыт прошедшей недели и вместе с клиентом определяет следующий шаг. Разбор с супервизором после встречи помогает увидеть сильные стороны консультации и моменты, которые можно было провести иначе.

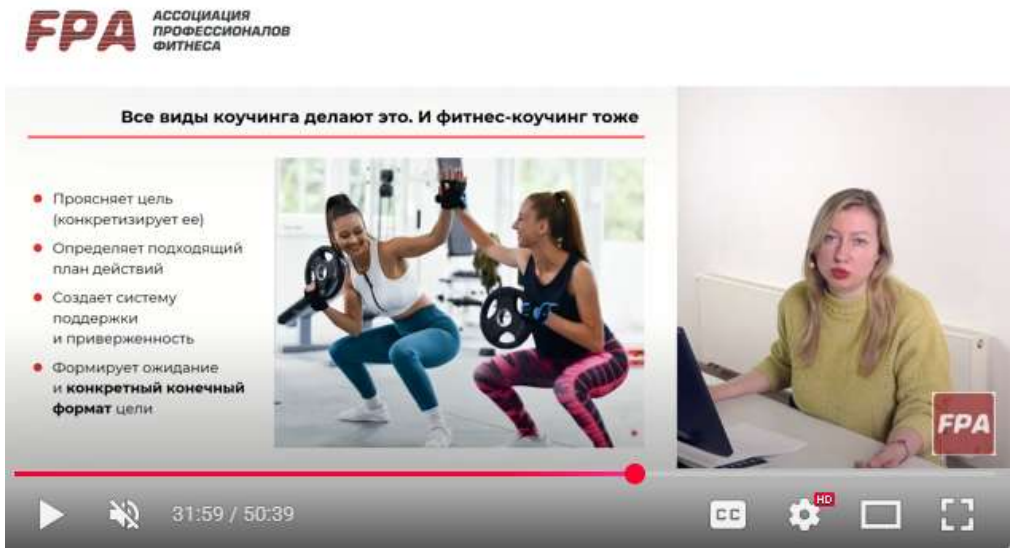
**3:00 учебных часов**

# Коучинговые инструменты в работе нутрициолога

- **Что такое фитнес-коучинг.** Материал знакомит с принципами фитнес-коучинга как научно обоснованного подхода, направленного на поддержание и улучшение здоровья через работу с целями, ценностями и мотивацией клиента. Развенчиваются распространенные мифы, объясняются отличия от тренеров, менторов и психологов. Рассматриваются виды коучинга, включая лайф-, карьерный и корпоративный, а также особенности фитнес-коучинга: партнерство, открытые вопросы, формирование четкой цели, плана действий и системы поддержки. Уделяется внимание границам компетенций, этическим принципам, умению слушать и сферам, с которыми коуч не работает.

**1:40 учебных часов**

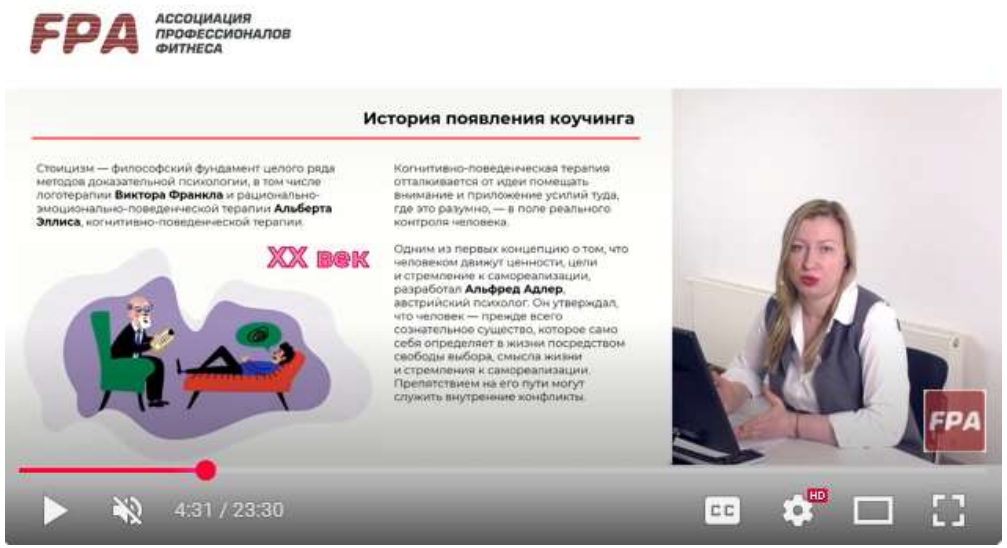


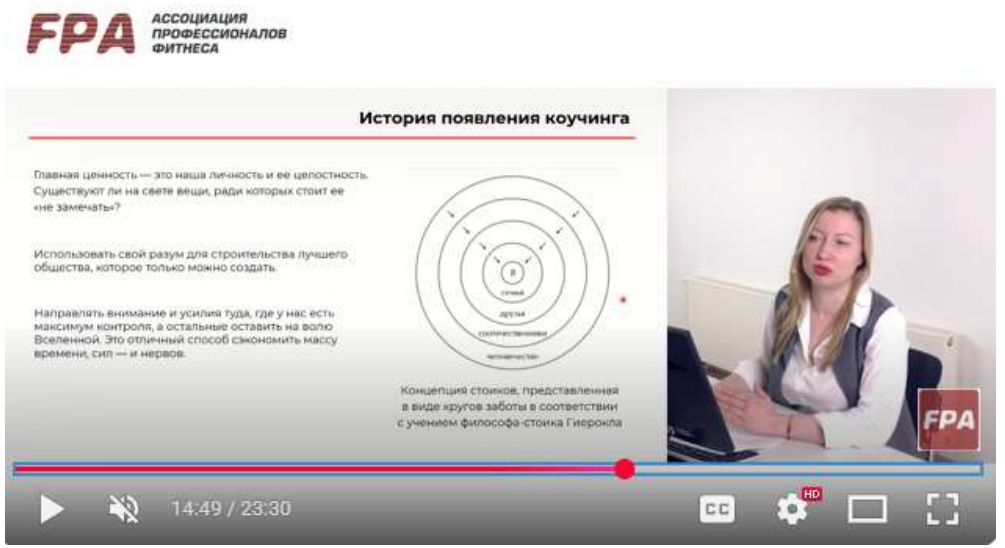



# Коучинговые инструменты в работе нутрициолога

- **История и основные принципы коучинга.** Лекция представляет историю и развитие коучинга — от философских основ Сократа и стоиков до современных методов, используемых в спорте, бизнесе и работе с личными целями. Разбираются ключевые принципы профессии: этический кодекс, уважение к уникальности человека, позитивное намерение и работа с внутренними ресурсами. Отдельный акцент сделан на «золотом стандарте» коуча и универсальных инструментах, способствующих устойчивым изменениям. Материал формирует целостное понимание коучинга как востребованной профессии, объединяющей философию, психологию и практические техники.

**0:40 учебных часов**



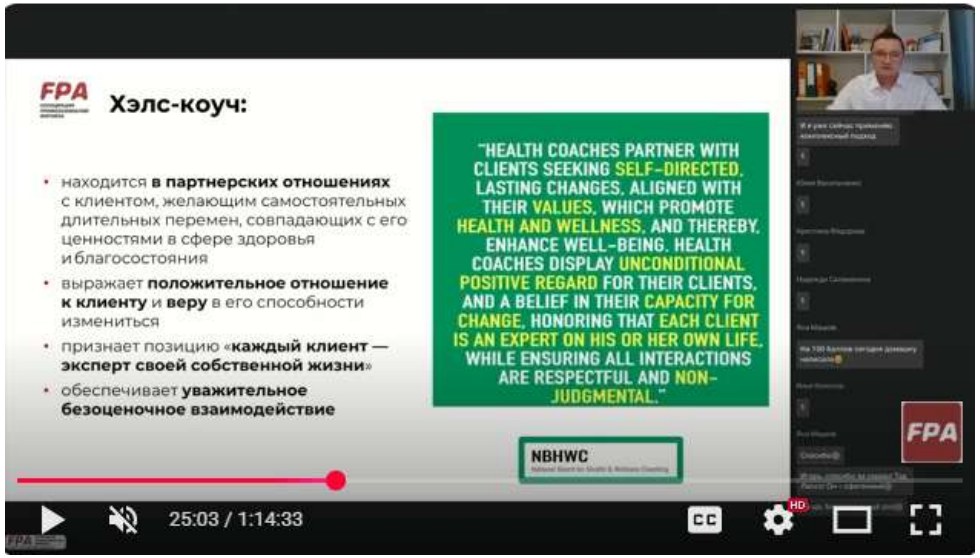



АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Коучинговые инструменты в работе нутрициолога

- **Границы компетенций в фитнес-коучинге.** Раздел раскрывает, как фитнес-коучу работать на стыке здоровья, образа жизни и доказательной науки, оставаясь в рамках профессиональных компетенций. Участники узнают, какие задачи и запросы допустимы в коучинговой практике, где проходят границы взаимодействия с клиентом, врачом и другими специалистами и как не выходить за пределы своей ответственности. Разбираются ключевые факторы здоровья, методы изменения поведения и влияния на образ жизни, подходы к работе с гиподинамией, питанием, стрессом, вредными привычками и возрастными особенностями. Материал помогает выстроить этичную, безопасную и результативную работу, сохраняя доверие клиента и юридическую корректность.

**4:40 учебных часов**

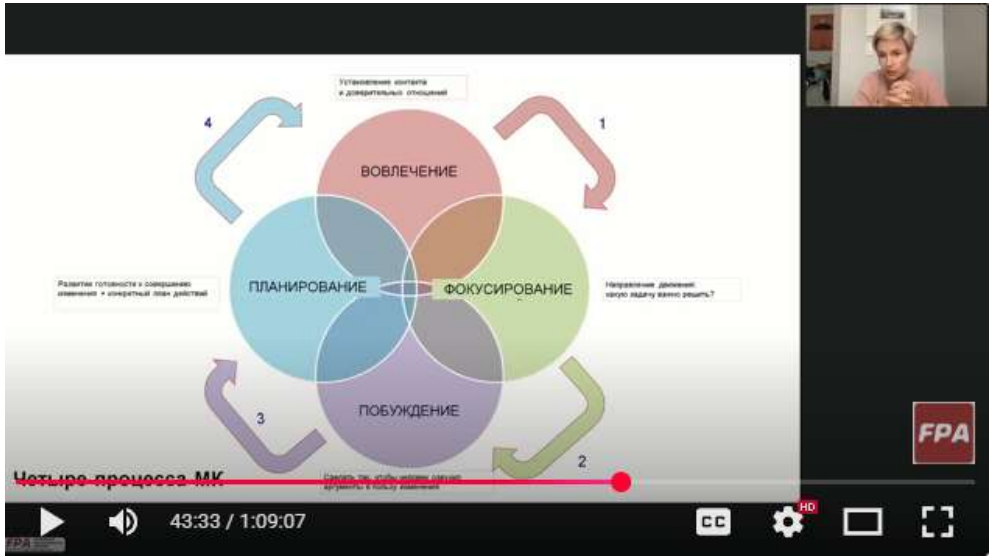


FPA АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Коучинговые инструменты в работе нутрициолога

- **Коучинг в консультировании.** Лекция раскрывает ключевые принципы работы нутрициолога в партнерском формате: внимание к индивидуальному опыту клиента, использование техник мотивационного консультирования и понимание стадий готовности к изменениям. Участники познакомятся с практическими инструментами, такими как модель GROW, колесо баланса, карта удовольствий и ведение дневника, чтобы выстраивать диалог, усиливающий осознанность и ответственность клиента. Разбираются границы компетенций и ситуация, когда требуется передача клиента другим специалистам. Лекция помогает научиться выстраивать бережную, этичную и эффективную работу, особенно в сложных случаях, связанных с пищевым поведением.

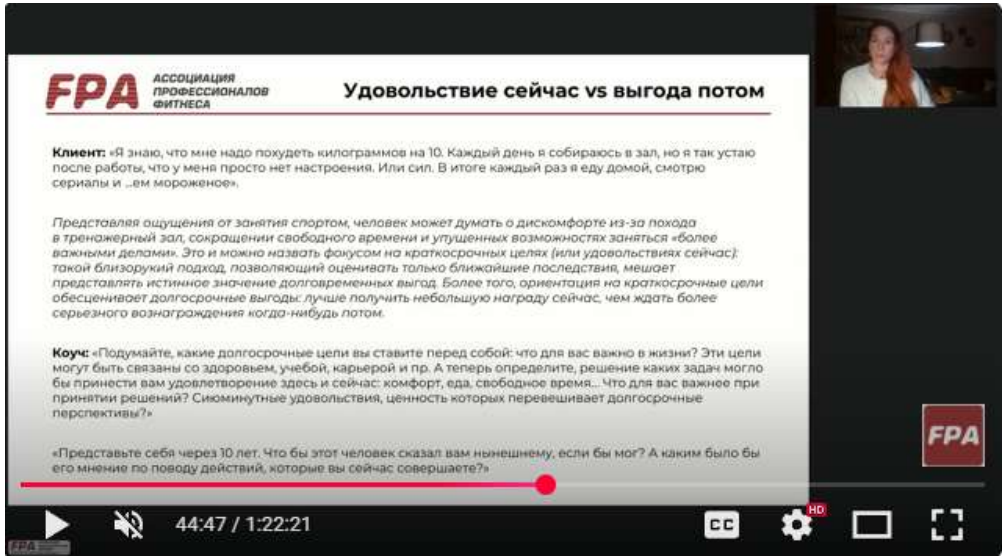
**6:00 учебных часов**



# Коучинговые инструменты в работе нутрициолога

- **Что думает клиент. Экскурсия в нерациональное.** Лекция помогает нутрициологам, тренерам и коучам понять, почему клиенты нередко действуют вразрез со своими целями и как работать с таким поведением. Рассматриваются взаимосвязь потребностей, ценностей и мотивации, ошибки мышления, привычки, сила воли и темперамент. Разбирается, как выявлять внутренние конфликты, помогать клиенту переключаться с краткосрочных удовольствий на долгосрочные выгоды, формировать устойчивые полезные привычки и корректно взаимодействовать с разными типами личности. Материал дает практические инструменты для повышения мотивации и приверженности к изменениям.

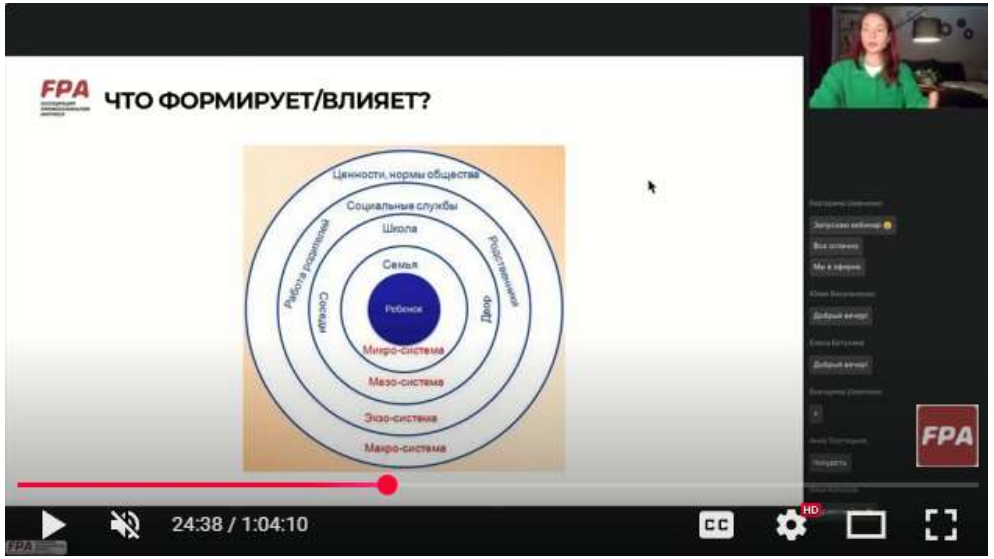
**2:40 учебных часов**

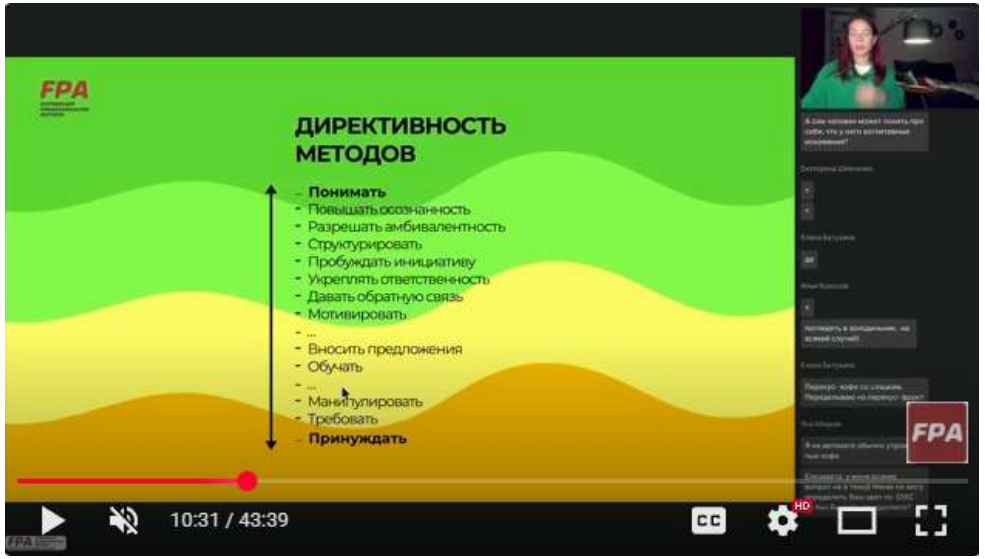


# Коучинговые инструменты в работе нутрициолога

- **Понять клиента.** Лекция раскрывает, как глубоко понимать клиента, учитывая биологические, психологические, социально-культурные и индивидуальные факторы, влияющие на его поведение. Разбираются неосознаваемые механизмы, формирующие привычки, функциональная система П. К. Анохина и этапы принятия решений, а также влияние ценностей, мотивации и воли на действия человека. Рассматриваются когнитивные искажения и их роль в восприятии информации, значение эмоционального интеллекта и эмпатии для работы с людьми. Материал помогает будущим специалистам выявлять скрытые установки, корректно работать с амбивалентностью, выстраивать эффективную коммуникацию и подбирать стратегии, которые поддержат клиента на пути к изменению поведения.

**5:20 учебных часов**

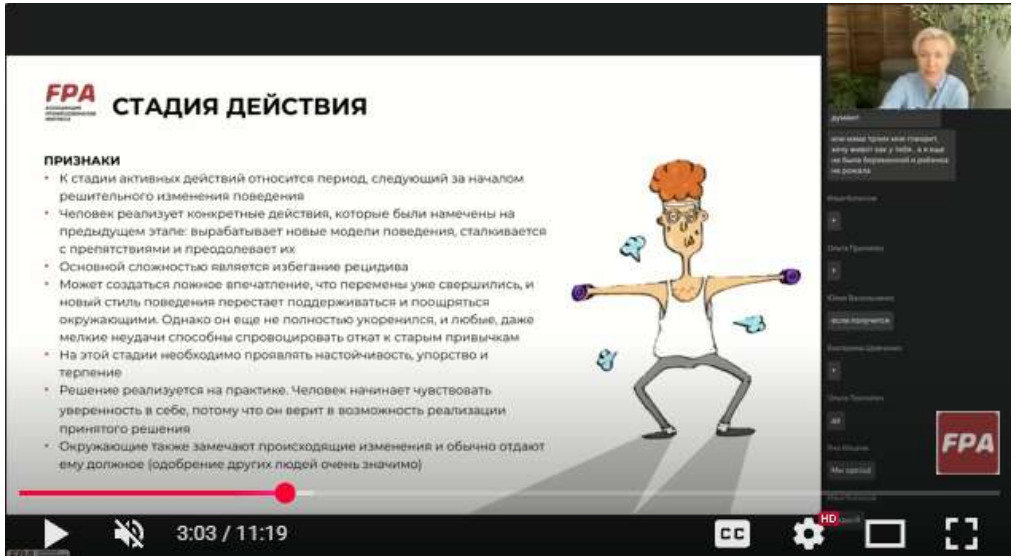


# Коучинговые инструменты в работе нутрициолога

- **Трансteоретическая модель изменения поведения (ТТМ).** Лекция разбирает трансteоретическую модель изменений поведения Дж. Прочаски и К. Диклементе, применимую в фитнесе, нутрициологии и коучинге. Пошагово рассматриваются стадии от полного отсутствия намерений меняться до устойчивого закрепления нового поведения, а также стратегии, тактики и роль специалиста на каждом этапе. Обсуждаются психологические процессы, поддерживающие изменения, факторы, повышающие самоэффективность клиента, и ограничения модели. Участники видят, как использовать ТТМ для диагностики готовности клиента, подбора мотивационных инструментов и предотвращения срывов, чтобы сопровождать подопечного в его индивидуальном темпе и с учетом особенностей восприятия перемен.

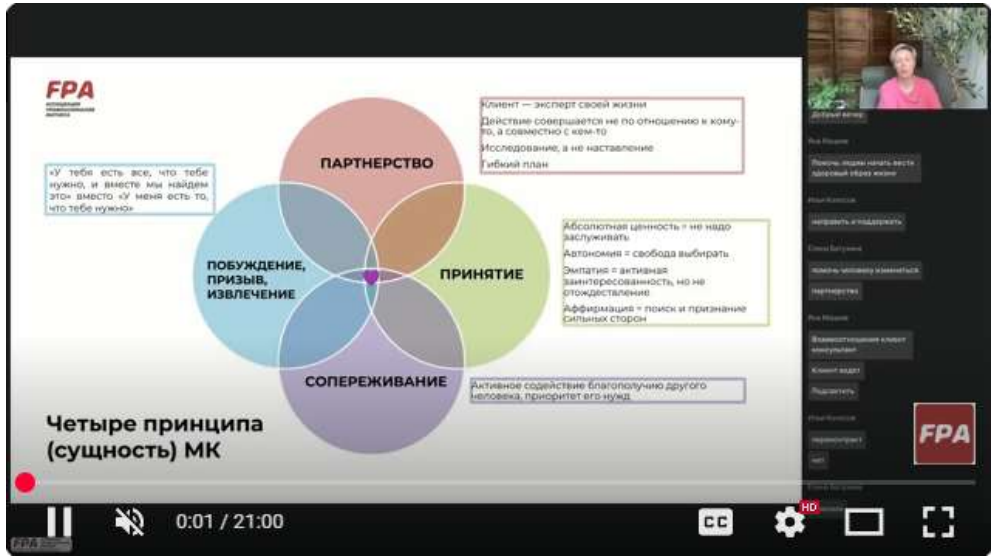
**4:20 учебных часов**



# Коучинговые инструменты в работе нутрициолога

- **Активное слушание.** Лекция знакомит с принципами мотивационного интервью как ключевого инструмента фитнес-коуча для укрепления мотивации клиента через партнерское общение, эмпатию и активное слушание. Разбираются четыре процесса МИ — вовлечение, фокусирование, побуждение и планирование, — а также базовые навыки: открытые вопросы, аффирмации, отражение и подытоживание. Участники учатся выявлять сопротивление, работать с ним без конфронтации, использовать приемы рефрейминга и смещения фокуса, а также применять модель OARS для эффективного взаимодействия. Материал носит прикладной характер и сопровождается примерами для отработки на практике.

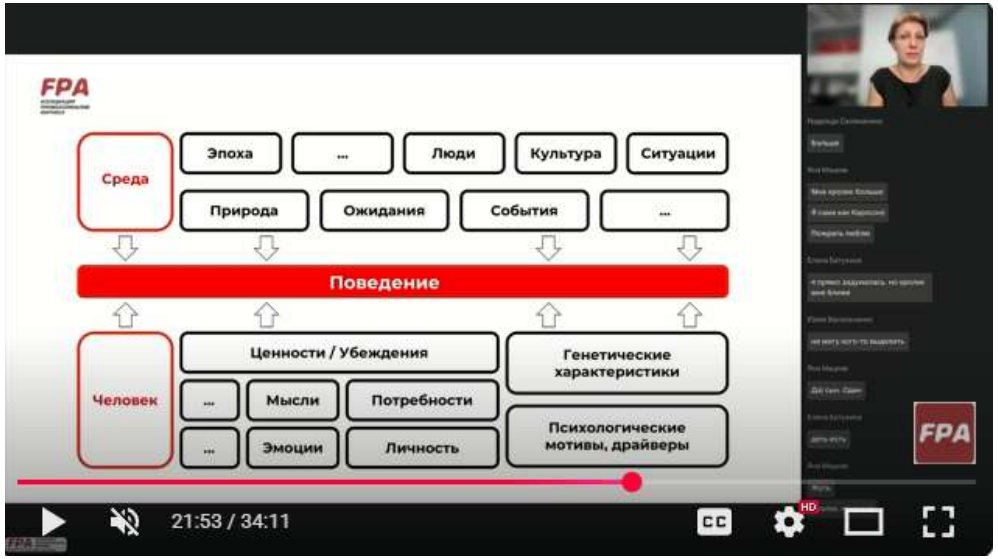
**3:40 учебных часов**



# Коучинговые инструменты в работе нутрициолога

- **Эффективная коммуникация с клиентами по методу DISC.** Лекция посвящена освоению метода DISC как инструмента для эффективного взаимодействия с клиентами с учетом их психотипа. Студенты изучат, как быстро определять поведенческий стиль собеседника, выявлять его мотивацию и адаптировать свою речь, аргументы и формат подачи информации для максимального доверия и результативности. Методика дает готовые алгоритмы общения с «красными», «жёлтыми», «зелёными» и «синими» клиентами, помогая повышать лояльность, избегать конфликтов и добиваться нужных целей в консультации и продажах.

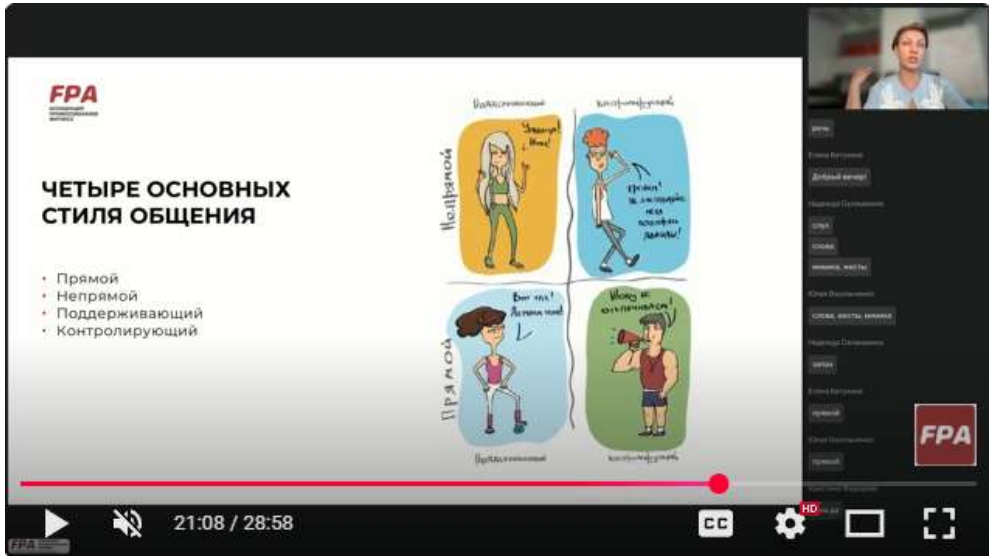
**6:00 учебных часов**

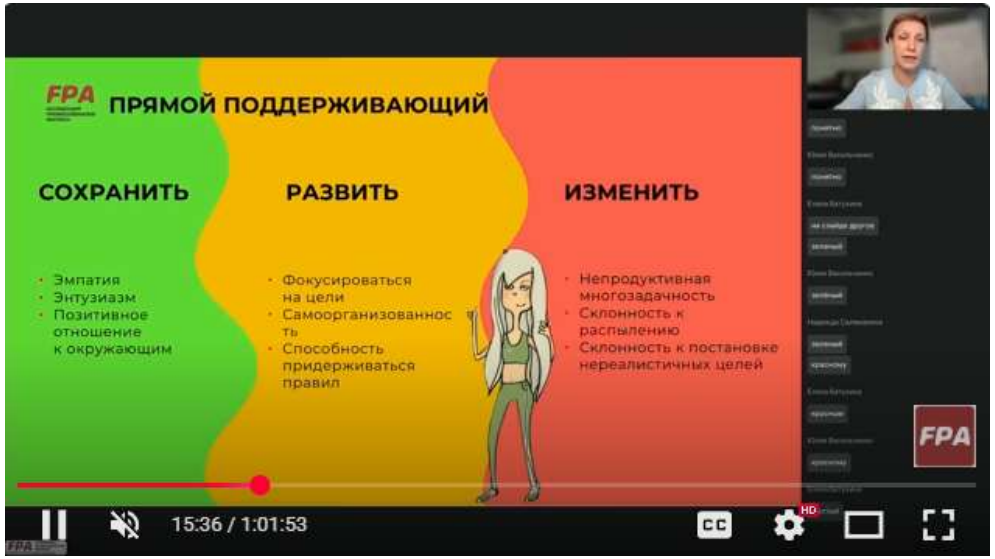


# Коучинговые инструменты в работе нутрициолога

- **Стили коммуникаций.** Лекция знакомит с четырьмя основными стилями общения — прямым, непрямым, поддерживающим и контролирующим — и показывает, как их использовать в работе фитнес-коуча. Разбираются особенности вербальной и невербальной коммуникации, влияние темперамента и личных качеств на выбор стиля, а также приемы адаптации своего подхода к психологическому типу клиента. Материал дает практические инструменты для сохранения эмпатии и построения доверительных отношений, при этом развивается умение фокусироваться на цели, управлять эмоциями и избегать ловушек вроде перфекционизма или излишнего контроля.

**3:00 учебных часов**

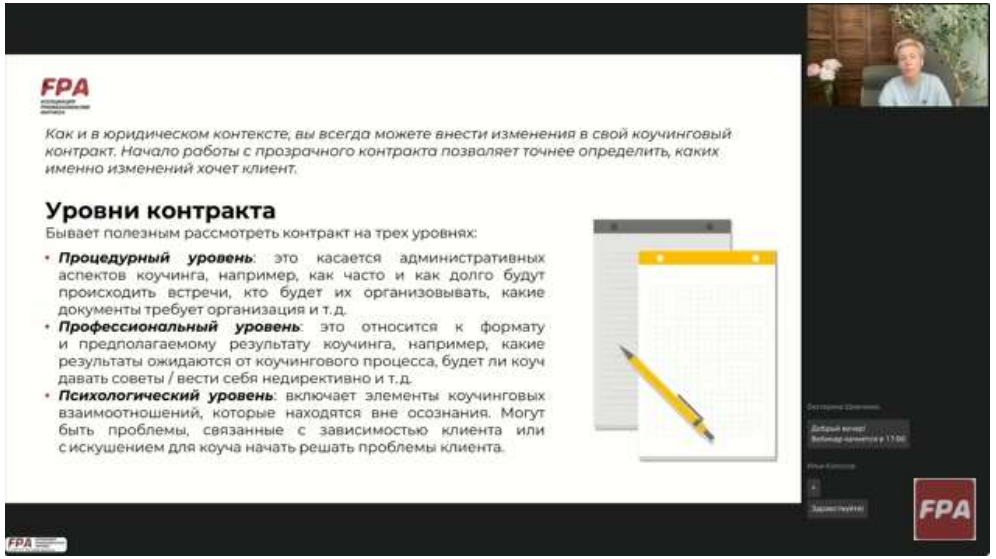


# Коучинговые инструменты в работе нутрициолога

- **Контракт в фитнес-коучинге.** Лекция раскрывает, как грамотно заключать контракт в фитнес-коучинге, чтобы сделать взаимодействие с клиентом прозрачным, структурированным и результативным. Рассматриваются три уровня контрактирования — процедурный, профессиональный и психологический, — с их ключевыми аспектами: от логистики встреч и правил отмен до разграничения компетенций и выстраивания доверительных отношений. Подробно разбираются административные детали, этические нормы, зоны ответственности и способы фиксации целей. Материал помогает коучу не только защитить себя и клиента от недопонимания, но и создать прочную основу для долгосрочной работы, повышая вовлеченность, дисциплину и эффективность обеих сторон.

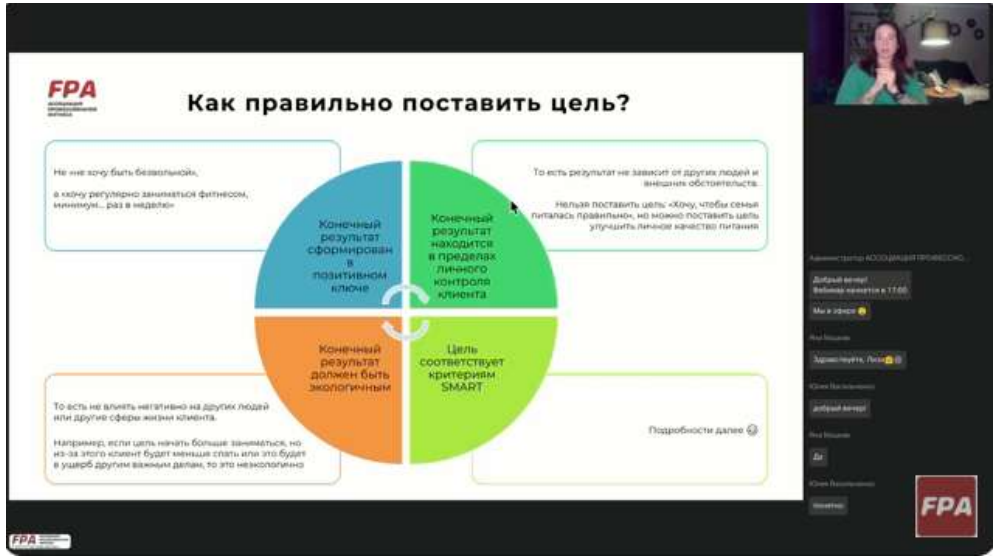
**2:40 учебных часов**

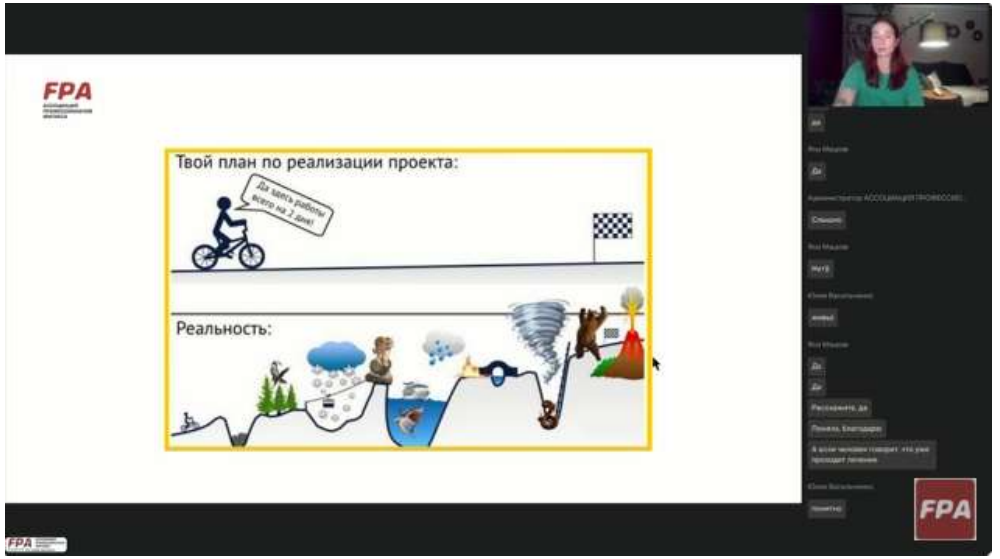


# Коучинговые инструменты в работе нутрициолога

- **Постановка целей. SMART.** Лекция показывает, как методика SMART помогает превратить абстрактные желания в четкие и выполнимые цели — конкретные, измеримые, достижимые, актуальные и ограниченные по времени. Разбираются типичные ошибки целеполагания, способы оценки ресурсов, постановки реалистичных сроков и удержания фокуса на приоритетных действиях. Участники знакомятся с инструментами повышения мотивации, включая шкалирование, визуальные якоря, метод «зеленой ручки» и техники преодоления прокрастинации. Материал дает специалистам практический алгоритм для совместной с клиентом разработки экологичных целей и пошагового плана их реализации.

**4:00 учебных часов**

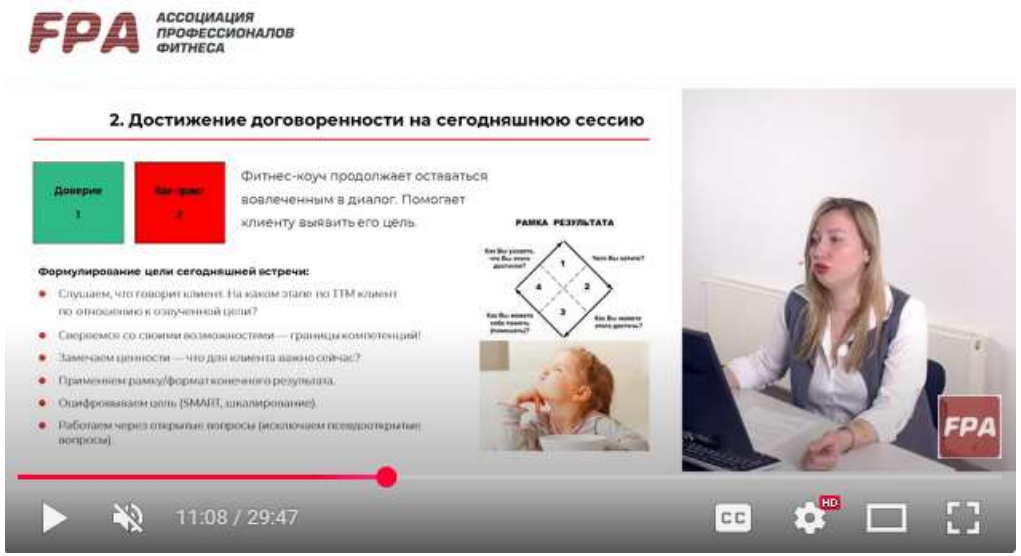


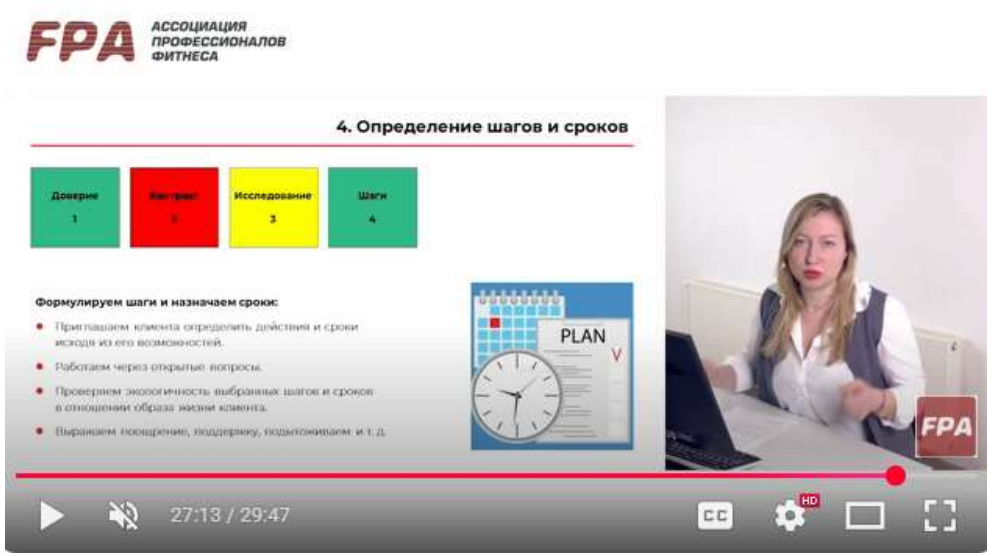



# Коучинговые инструменты в работе нутрициолога

- **Структура сессии.** Лекция помогает освоить четкую и гибкую структуру фитнес-коучинговой сессии — от подготовки и установления доверия до постановки целей, выбора техник, планирования шагов и подведения итогов. Разбираются приемы активного слушания, методы оцифровки целей, проверка их экологичности, работа с ресурсами клиента и формирование осознанных действий с реалистичными сроками. Такой подход повышает эффективность взаимодействия, укрепляет партнерство и мотивирует клиента к устойчивым изменениям.

**1:00 учебных часов**

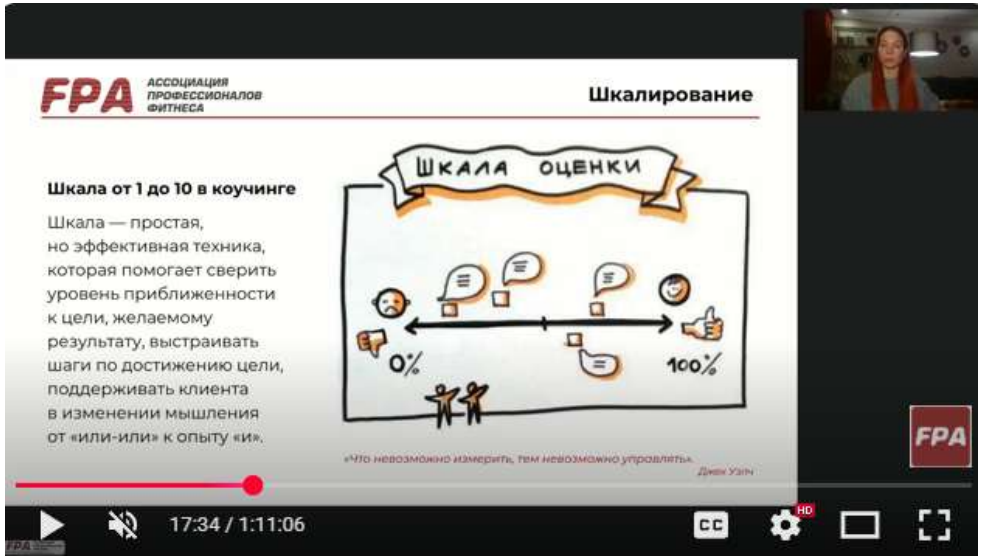


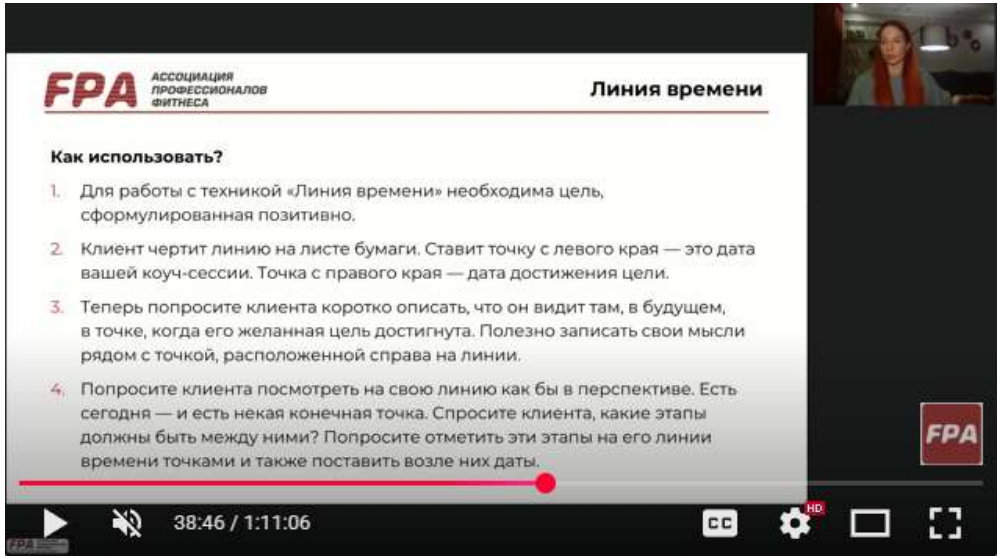



# Коучинговые инструменты в работе нутрициолога

- **Обзор инструментов коуча.** Лекция знакомит с ключевыми инструментами, которые помогают коучу эффективно сопровождать клиента на пути к целям. Рассматриваются техники «Три стула» для работы с амбивалентностью, шкалирование для отслеживания прогресса, «Линия времени» для пошагового планирования и матрица Эйзенхауэра для расстановки приоритетов. Показано, как адаптировать эти методы под конкретного человека, чтобы повысить мотивацию, оптимизировать время и поддержать устойчивые изменения.

**2:20 учебных часов**

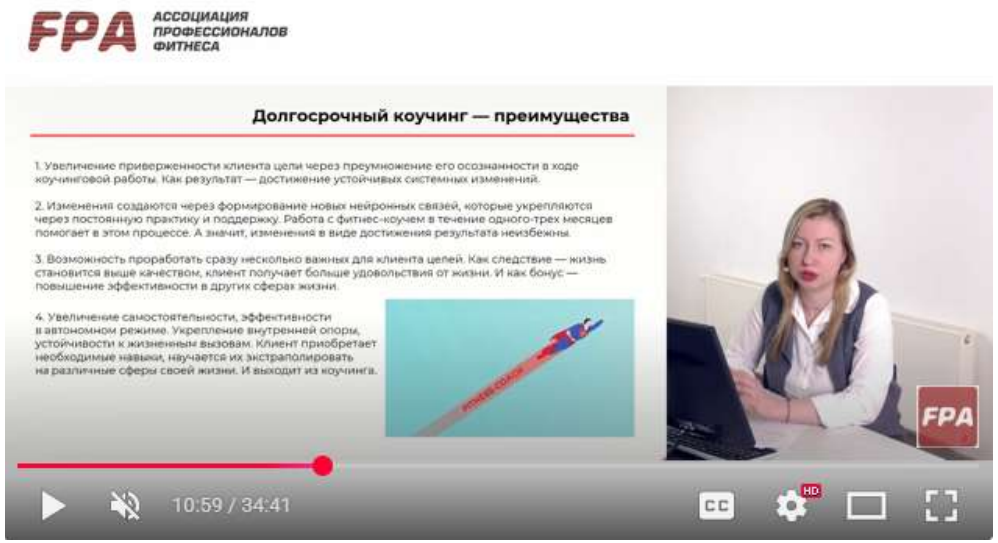


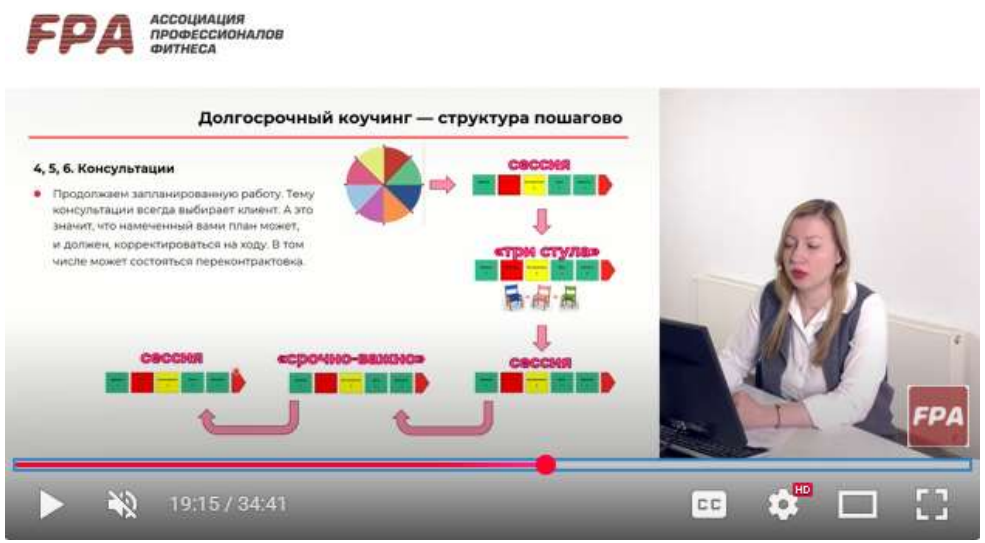



# Коучинговые инструменты в работе нутрициолога

- **Как работать в долгосрочном контракте.** Лекция знакомит с особенностями работы фитнес-коуча в формате долгосрочного контракта — от первой вводной сессии до анализа достигнутых изменений. Разбираются ключевые преимущества такого подхода: формирование устойчивых привычек, проработка нескольких целей одновременно, рост самостоятельности клиента. Пошагово описывается структура взаимодействия, включая техники и корректировку плана по мере работы. Отдельное внимание уделяется вызовам длительного сотрудничества — сохранению коуч-позиции, соблюдению границ, поддержанию мотивации и готовности клиента к изменениям.

**1:00 учебных часов**

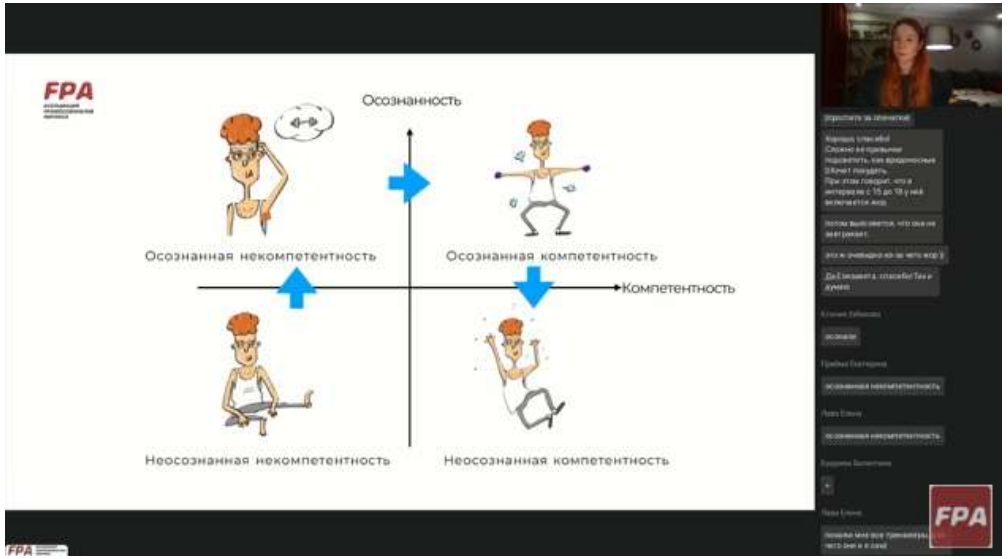


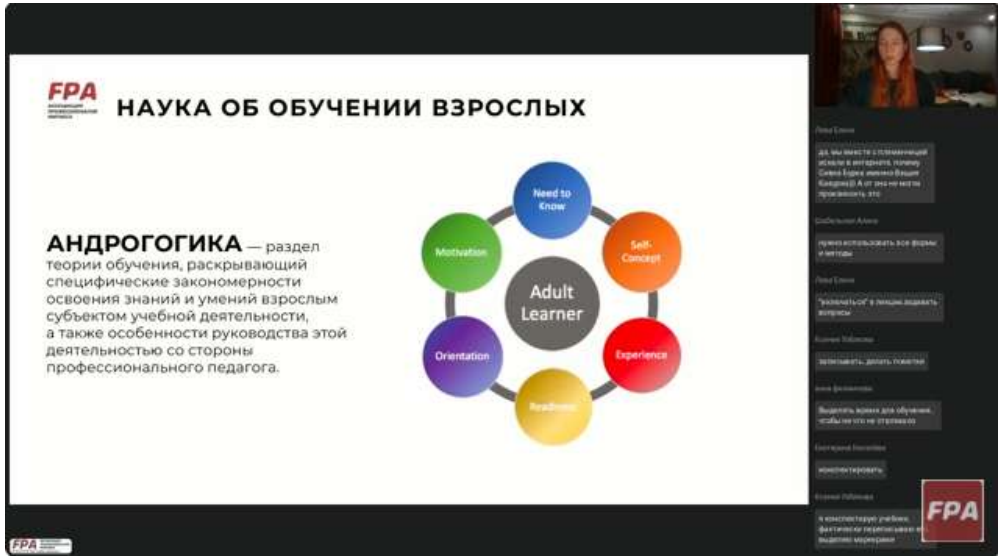



# Коучинговые инструменты в работе нутрициолога

- **Обучение — эффективные методы.** Лекция рассматривает принципы эффективного обучения взрослых в контексте фитнес-коучинга, акцентируя внимание на балансе между передачей знаний и развитием самостоятельности клиента. Обсуждаются ключевые подходы андрагогики, роль личного опыта обучающегося, методы поддержания мотивации и адаптации подачи материала под индивидуальные особенности. Участники знакомятся с практическими инструментами — от техники «цикла Колба» и работы с ценностями до применения позитивного подкрепления, управления вниманием и планирования обучения через реальные кейсы. Особое внимание уделяется постепенному формированию навыков, закреплению знаний через повторение и их интеграцию в повседневную жизнь клиента.

**5:00 учебных часов**

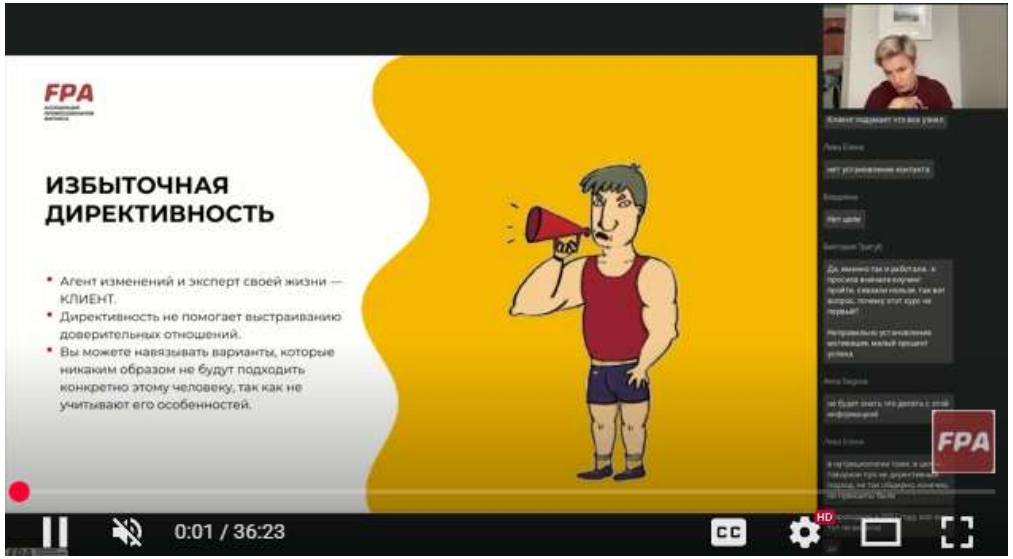


# Коучинговые инструменты в работе нутрициолога

- **Основные ошибки в консультировании.** Лекция акцентирует внимание на типичных просчетах фитнес-коучей, снижающих результативность работы: отсутствие предварительного согласования целей и фиксации договоренностей, чрезмерная директивность, перегрузка клиента информацией, применение неподходящих инструментов. Отдельно рассматриваются последствия размытых или завышенных целей, недостаточной технической подготовки специалиста и удержания клиента в длительном сопровождении без развития его самостоятельности. Представлены приемы, помогающие выстраивать партнерские отношения, давать информацию дозированно, укреплять автономность подопечного и поддерживать профессиональное развитие коуча, что способствует повышению эффективности и сохранению доверия.

**3:00 учебных часов**



# Упаковка и продажа услуг фитнес-нутрициолога

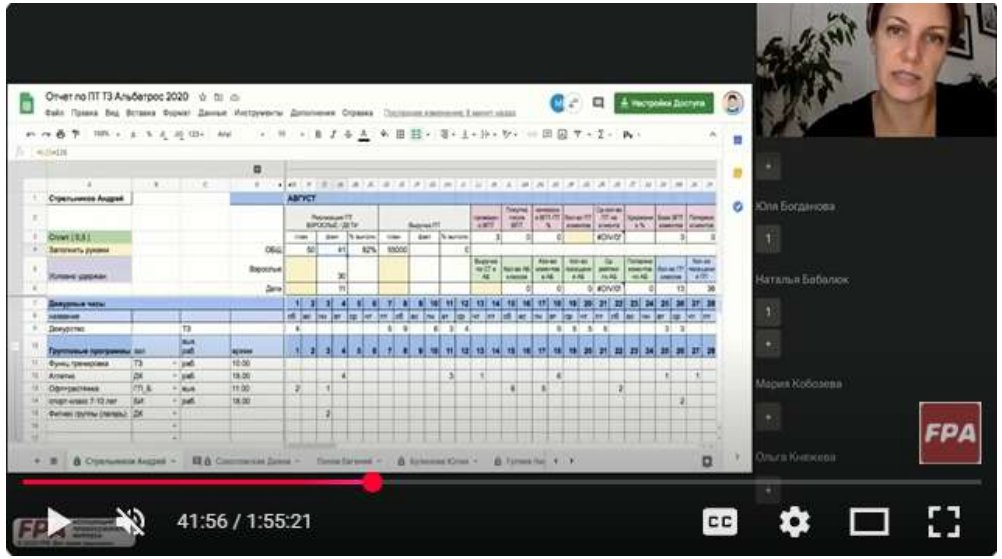
- **Кто такой коуч. Личная эффективность.** Раздел раскрывает суть профессии фитнес-коуча и ее отличие от смежных направлений, демонстрирует, как сочетание знаний, навыков и личных качеств формирует личную эффективность специалиста. Участники изучают ключевые профессиональные и личностные компетенции, принципы работы с клиентом, техники постановки целей и самоменеджмента, а также методы анализа своей деятельности. Через практические инструменты, такие как «колесо баланса», слушатели учатся оценивать сильные стороны, выявлять зоны роста и формировать план развития, чтобы уверенно строить личный бренд и повышать результативность работы.

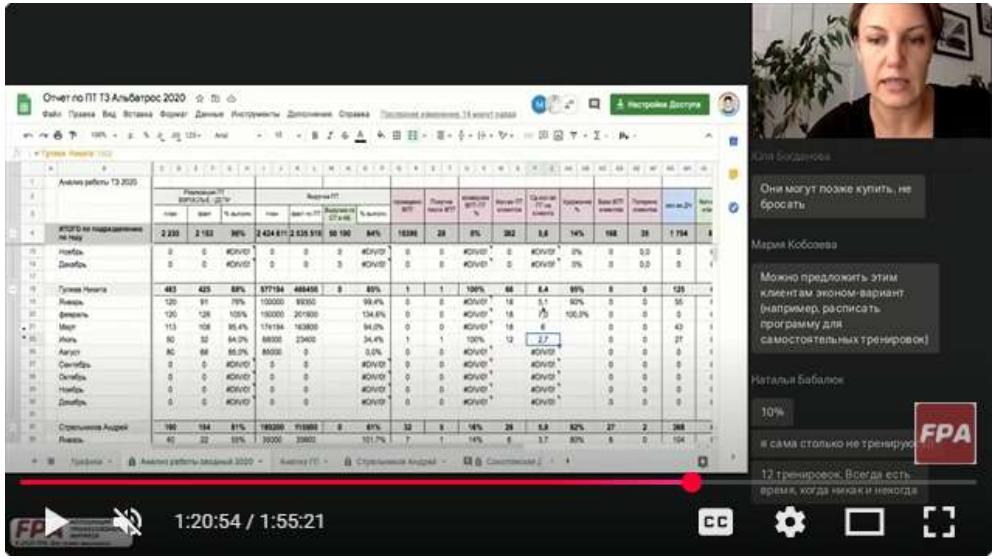
**5:20 учебных часов**

# Упаковка и продажа услуг фитнес-нутрициолога

- **Инструменты анализа личной эффективности.** Материал знакомит с практическими инструментами анализа личной эффективности специалиста в сфере фитнеса и коучинга. Участники учатся работать с таблицами и метриками для оценки центров дохода, конверсии, удержания клиентов и планирования выручки. Разбираются способы структурировать данные, выявлять слабые места, прогнозировать результаты и принимать решения на основе объективных показателей, а не эмоций. Такой подход помогает выстраивать стратегию работы, оптимизировать усилия и повышать результативность в долгосрочной перспективе.

**3:40 учебных часов**

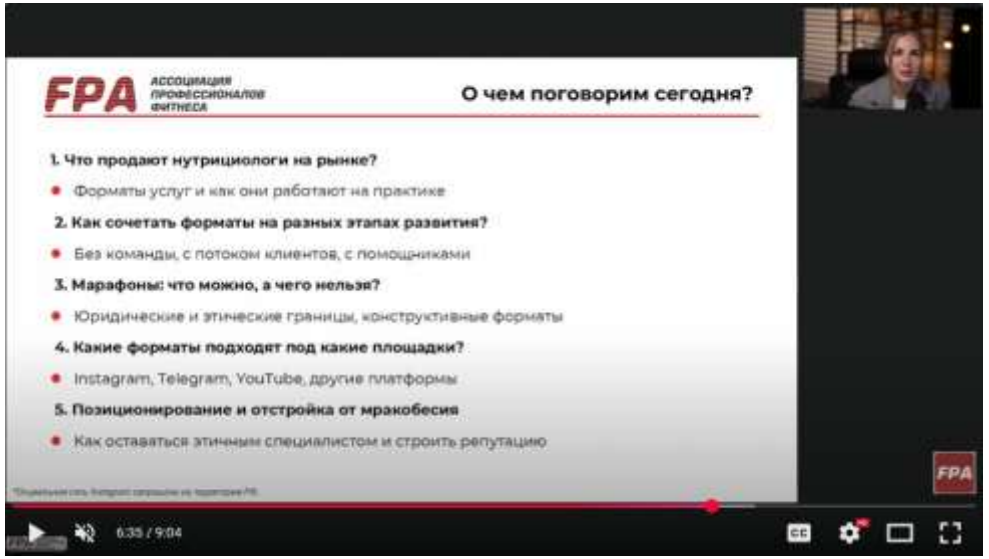


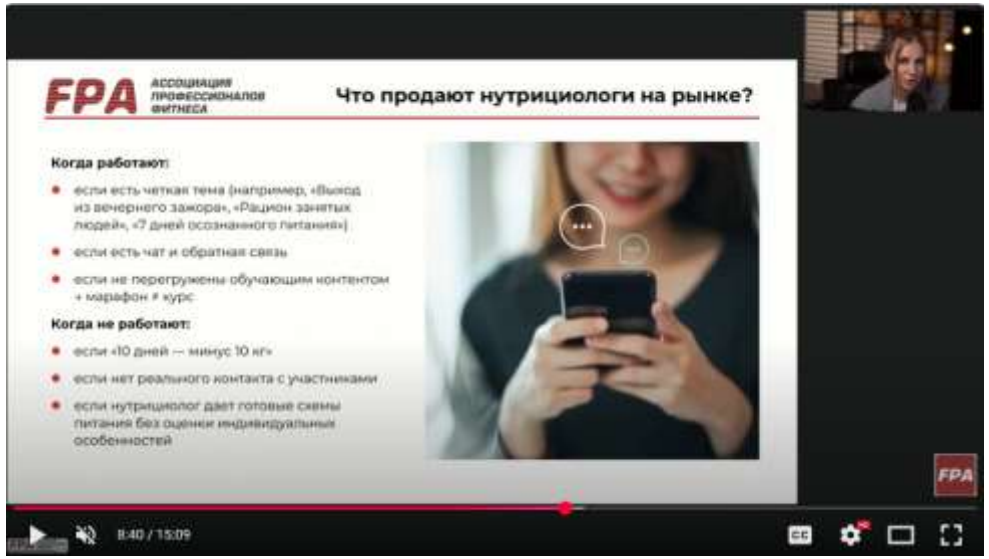



# Упаковка и продажа услуг фитнес-нутрициолога

- **Линейка услуг фитнес-нутрициолога.** Лекция раскрывает, какие форматы работы востребованы на рынке и как грамотно выстраивать продуктовую стратегию. Рассматриваются индивидуальные консультации, наставничество, мини-группы, марафоны, обучающие программы и вспомогательные материалы. Уделяется внимание тому, на каком этапе развития специалисту стоит использовать тот или иной формат, как сохранять юридическую и этическую чистоту, а также какие площадки лучше подходят для продвижения. Материал помогает нутрициологам сформировать понятную и работающую линейку услуг, развивать личный бренд и строить долгосрочные отношения с клиентами.

**2:00 учебных часов**

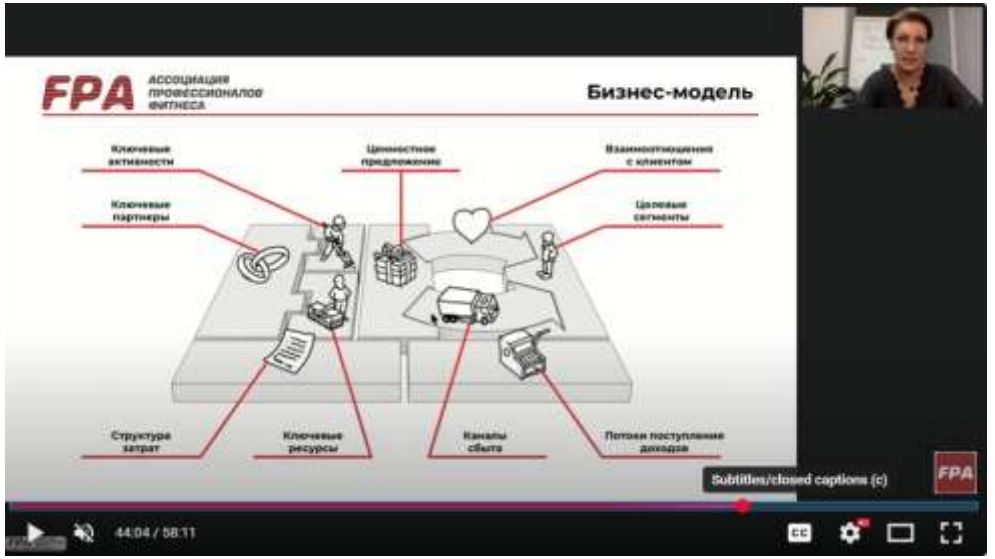


# Упаковка и продажа услуг фитнес-нутрициолога

- **Упаковка и продажа услуг фитнес-нутрициолога.** Лекция дает структурированный обзор того, как нутрициологу выстроить свою деятельность в качестве бизнеса: от анализа целевой аудитории и формирования ценностного предложения до выбора каналов продвижения и работы с клиентским опытом. Разбираются ключевые элементы бизнес-модели, принципы упаковки услуг и этапы продаж, а также практические инструменты для понимания запросов клиентов и улучшения взаимодействия. Особое внимание уделяется планированию, управлению ресурсами и поиску партнеров для устойчивого развития частной практики.

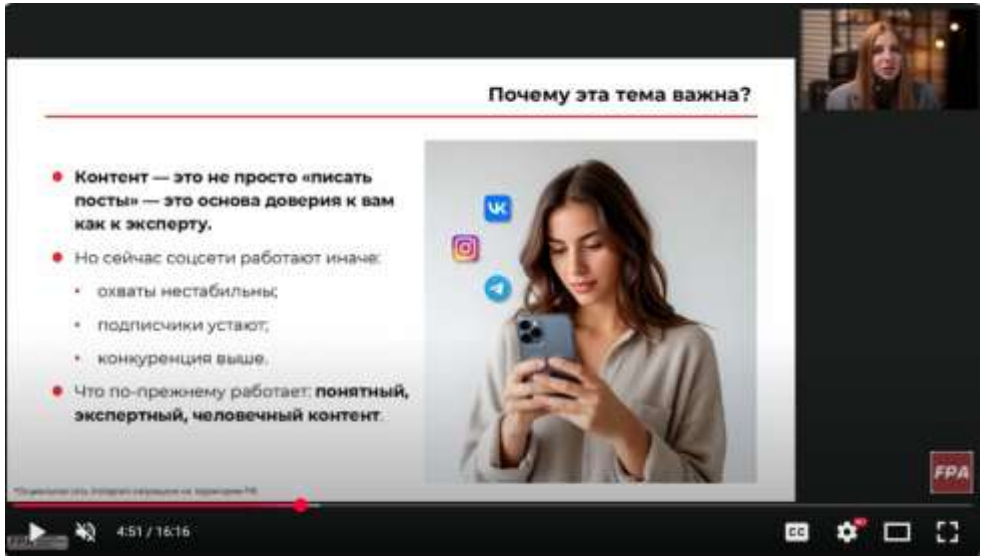
**4:40 учебных часов**

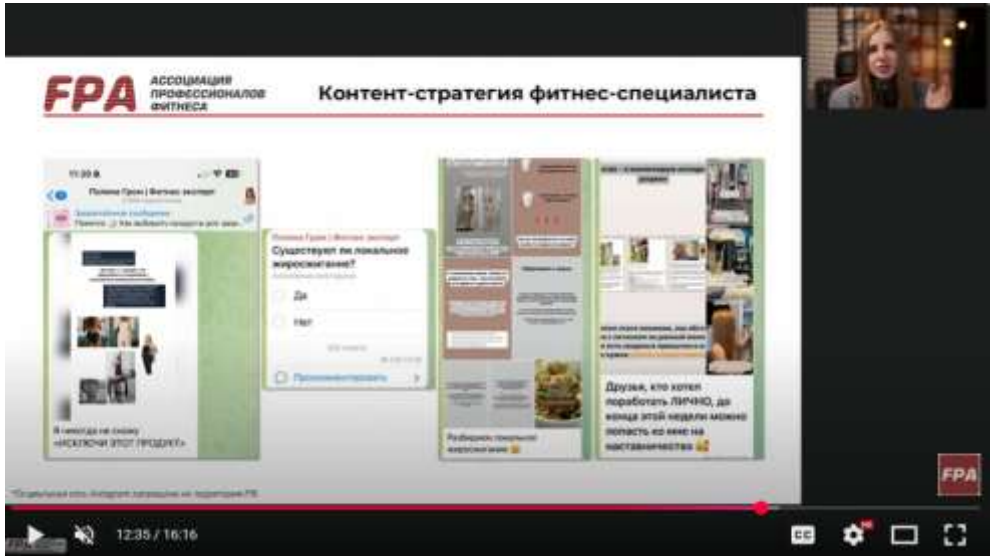


# Упаковка и продажа услуг фитнес-нутрициолога

- **Как создавать экспертный контент, который продает и вовлекает.** Лекция раскрывает стратегию работы фитнес-специалиста с соцсетями: от формирования структуры смыслов и системности публикаций до использования сторителлинга, экспертных разборов и закулисного контента. Подробно рассматриваются актуальные проблемы — падение охватов, перегретый рынок, усталость аудитории — и предлагаются решения через различные форматы. Даются практические формулы для упрощения экспертного языка, разрушения мифов, вовлечения через истории и кейсы клиентов. Подчёркивается важность контент-плана с чередованием пользы, эмоций и продаж, а также регулярности как основы доверия и роста профессионального бренда.

**2:00 учебных часов**

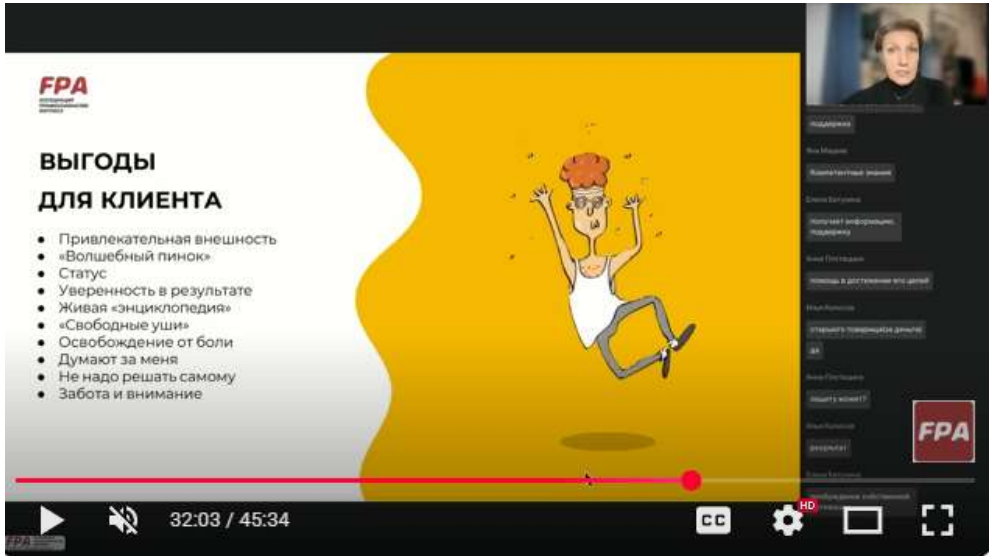


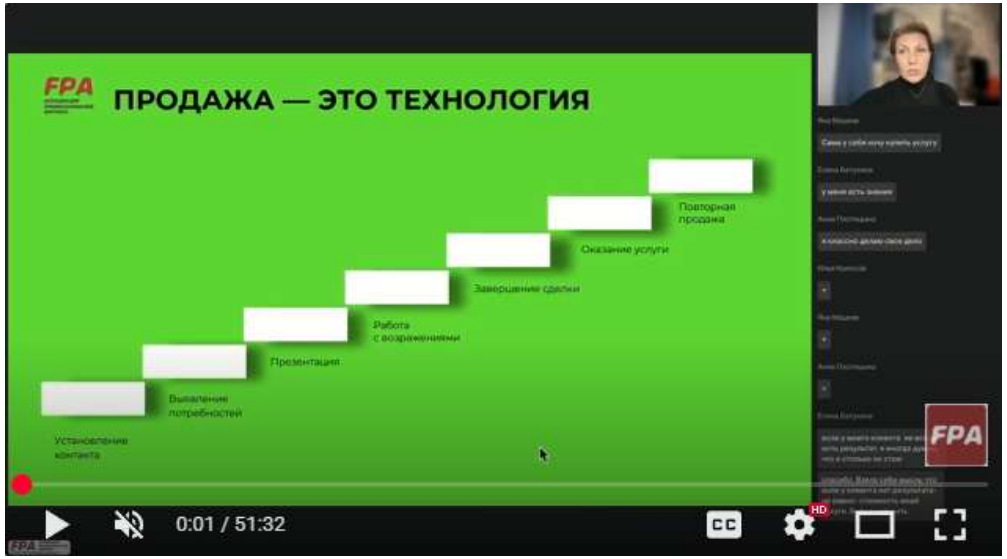



# Упаковка и продажа услуг фитнес-нутрициолога

- **Технология продаж.** Лекция погружает в пошаговую технологию продаж в фитнесе и нутрициологии — от установления контакта до повторных сделок. В центре внимания — приемы выявления реальных потребностей клиента, построение доверия, работа с возражениями и презентация услуг через ценность, а не только характеристики. Особое место занимает разбор ментальных моделей успешного и неуспешного специалиста, коммуникативных стратегий и речевых модулей, усиливающих мотивацию клиента. Такой подход формирует системное понимание того, как продавать этично, уверенно и результативно.

**3:20 учебных часов**



# Упаковка и продажа услуг фитнес-нутрициолога

- **Работа с возражениями клиентов.** Лекция дает системный подход к продажам в сфере фитнеса и нутрициологии, рассматривая возражения как естественный и полезный этап коммуникации. Разбираются типовые причины сопротивления (дорого, нет времени, «я сам»), их истинная и ложная природа, а также стратегии профилактики и выявления. Пошаговая технология включает принятие позиции клиента, изоляцию возражения, поиск решений и повторное предложение. При этом акцент делается на профилактике возражений: правильном выявлении потребностей, формировании ценности и аргументации ещё на этапе презентации услуги. Лектор дает конкретные формулировки и «шпаргалки» для разных сценариев, учит переводить свойства услуги в выгоды и презентовать цену уверенно, сохраняя профессионализм и поддерживая доверие клиента.

**3:40 учебных часов**

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Часовая нагрузка

| Материалы программы | Учебные часы |
|---|---|
| О курсе «Фитнес-нутрициолог» | 1:40 |
| Границы компетенций фитнес-специалистов в вопросах питания и диетологии. Позиция Ассоциации Профессионалов Фитнеса | 0:20 |
| Как эффективно проходить онлайн-курсы | 2:00 |
| Эффективное обучение | 5:00 |
| Откуда берутся научные данные | 3:00 |
| Доказательный фитнес. Как не утонуть в море информации | 5:00 |
| Как работать с PubMed | 1:00 |
| Физиология питания | 15:30 |
| Микробиом человека | 1:50 |
| Белки | 0:40 |
| Жиры | 0:40 |
| Углеводы | 0:40 |
| Источники белка | 1:10 |
| Содержание кальция в обычных продуктах питания | 0:20 |

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Часовая нагрузка

| Материалы программы | Учебные часы |
|---|---|
| Источники жиров | 0:40 |
| Кулинарные жиры: состав, термостабильность, особенности | 1:10 |
| Источники углеводов | 0:20 |
| Содержание клетчатки в обычных продуктах питания | 0:10 |
| Моя тарелка | 5:40 |
| Экскурсия по супермаркету | 1:00 |
| Гигиена питания, безопасность на кухне | 5:40 |
| Биоэнергетика. Планирование питания | 9:40 |
| Руководство по подсчету калорий и белков/жиров/углеводов | 0:50 |
| Инструкция по использованию приложений для планирования рациона Fatsecret и YAZIO | 2:40 |
| Физиология голода и насыщения. Влияние гормонов на пищевое поведение | 2:00 |
| Ожирение и избыточная масса тела | 2:00 |
| Антропометрия | 0:20 |
| Калиперометрия | 0:20 |
| Ошибочные концепции в питании и снижении веса | 4:00 |

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Часовая нагрузка

| Материалы программы | Учебные часы |
|---|---|
| Низкоуглеводная диета. Кетогенная диета | 4:00 |
| Целлюлит | 1:40 |
| Здоровье ЖКТ: что должен знать нутрициолог | 1:00 |
| Пищевые аллергии | 1:00 |
| Дефициты, обследования, диагнозы | 2:00 |
| Питание и нарушения углеводного обмена | 2:00 |
| Питание и его влияние на щитовидную железу | 2:00 |
| Питание пожилого клиента | 2:00 |
| Нарушения пищевого поведения. Как их распознать и что делать нутрициологу и тренеру | 2:00 |
| Гормоны, анализы, БАДы | 2:00 |
| БАДы и специализированное (спортивное) питание | 8:00 |
| Мода на БАДы | 1:40 |
| Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты | 3:40 |
| Организация работы с клиентами | 6:00 |
| Практические инструменты консультирования | 0:40 |
| Консультирование и сопровождение клиентов. Часть 1 | 12:00 |

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Часовая нагрузка

| Материалы программы | Учебные часы |
|---|---|
| Консультирование и сопровождение клиентов. Часть 2 | 12:00 |
| Консультирование и сопровождение клиентов. Часть 3 | 12:00 |
| Консультирование и сопровождение клиентов. Часть 4 | 12:00 |
| Работа с клиентом: консультации, планы, материалы и сопровождение | 2:00 |
| Интро к демонстрационным консультациям | 0:20 |
| Первая встреча: встреча-знакомство с нутрициологом | 0:40 |
| Первая встреча: встреча-знакомство с нутрициологом. Демонстрационная консультация | 1:40 |
| Вторая встреча: Первая рабочая консультация нутрициолога | 0:40 |
| Вторая встреча: Первая рабочая консультация нутрициолога. Демонстрационная консультация | 3:40 |
| Повторная консультация | 0:20 |
| Повторная консультация. Демонстрационная консультация | 3:00 |
| Что такое фитнес-коучинг | 1:40 |
| История и основные принципы коучинга | 0:40 |
| Границы компетенций в фитнес-коучинге | 4:40 |

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Часовая нагрузка

| Материалы программы | Учебные часы |
|---|---|
| Коучинг в консультировании | 6:00 |
| Что думает клиент. Экскурсия в нерациональное | 2:40 |
| Понять клиента | 5:20 |
| Транстеоретическая модель изменения поведения (TTM) | 4:20 |
| Активное слушание | 3:40 |
| Эффективная коммуникация с клиентами по методу DISC | 6:00 |
| Стили коммуникаций | 3:00 |
| Контракт в фитнес-коучинге | 2:40 |
| Постановка целей. SMART | 4:00 |
| Структура сессии | 1:00 |
| Обзор инструментов коуча | 2:20 |
| Как работать в долгосрочном контракте | 1:00 |
| Обучение: эффективные методы | 5:00 |
| Основные ошибки в консультировании | 3:00 |
| Кто такой коуч. Личная эффективность | 5:20 |

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Часовая нагрузка

| Материалы программы | Учебные часы |
|---|---|
| Инструменты анализа личной эффективности | 3:40 |
| Линейка услуг фитнес-нутрициолога | 2:00 |
| Упаковка и продажа услуг фитнес-нутрициолога | 4:40 |
| Как создавать экспертный контент, который продает и вовлекает | 2:00 |
| Технология продаж | 3:20 |
| Работа с возражениями клиентов | 3:40 |
| Основы фитнес-нутрициологии | 40:00 |
| Фитнес-коучинг. Помощь в изменении поведения, влияющего на здоровье | 30:40 |
| Тренировочный тест «Анатомия коучинга» | 0:50 |
| Тренировочный тест «Фитнес-нутрициолог» | 3:20 |
| Домашнее задание № 1 | 4:00 |
| Домашнее задание № 2 | 4:00 |
| Домашнее задание № 3 | 6:00 |
| Домашнее задание № 4 | 8:00 |
| Итоговый тест «Фитнес-нутрициолог» | |
| Тренировочный тест «Психология и коучинг как инструменты удержания клиентов» | 1:40 |
| Итоговый тест «Психология и коучинг как инструменты удержания клиентов» | |

FPA АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# В стоимость курса входят

- **Лекции и учебники.** Материалы по нутрициологии и коучингу, лекции в прямом эфире с возможностью очного посещения в Москве, записи занятий и учебники FPA.
- **Демонстрационные консультации.** Материалы о первой встрече, первой рабочей и повторной консультации помогают увидеть последовательность работы с клиентом.
- **Рабочие материалы.** Анкеты и пищевые дневники, инструкции по расчёту рациона, примеры заданий и другие инструменты консультирования.
- **Поддержка и аттестация.** Студенческий чат, проверка четырёх домашних заданий по нутрициологии, тренировочные и итоговые тесты.

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

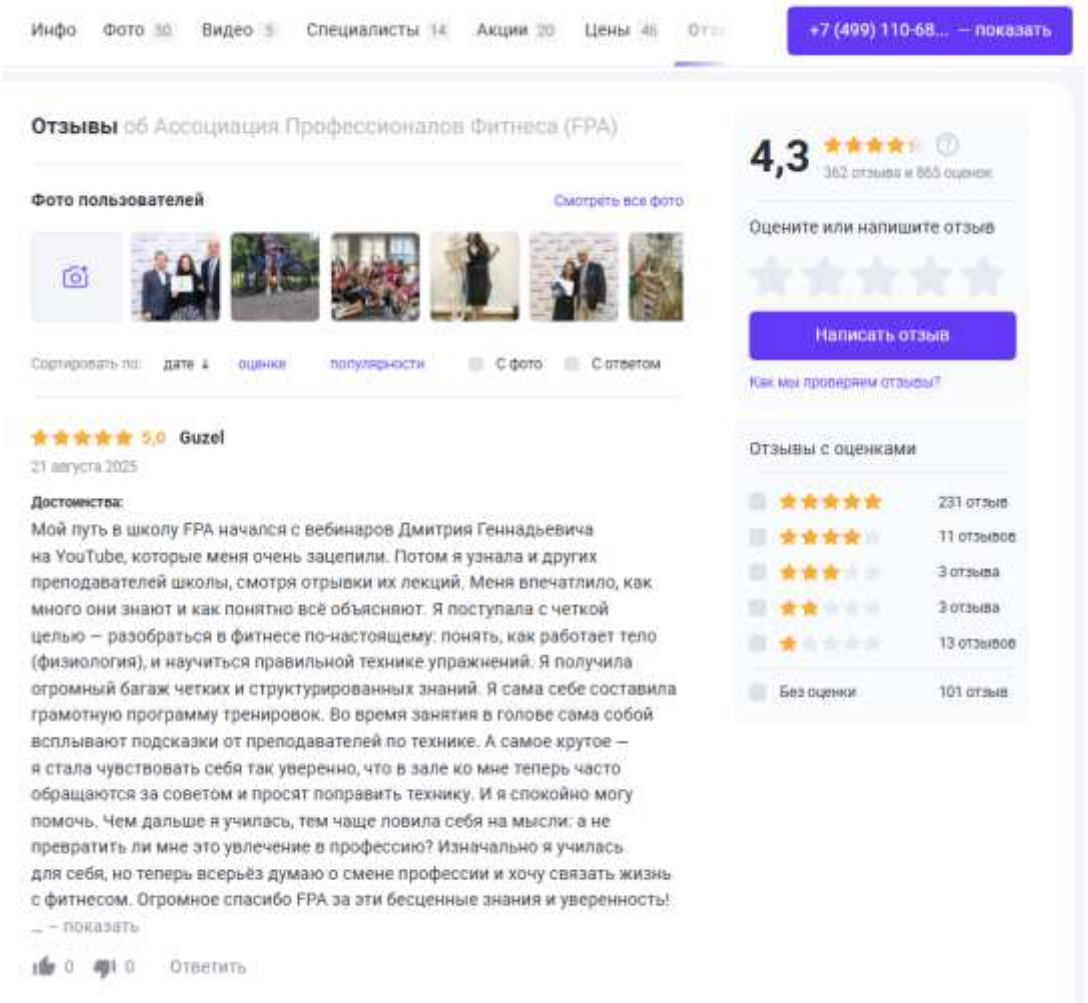
# Поддержка в чате

В течение всего обучения вы будете на связи с преподавателями, куратором и сокурсниками в особом чате.

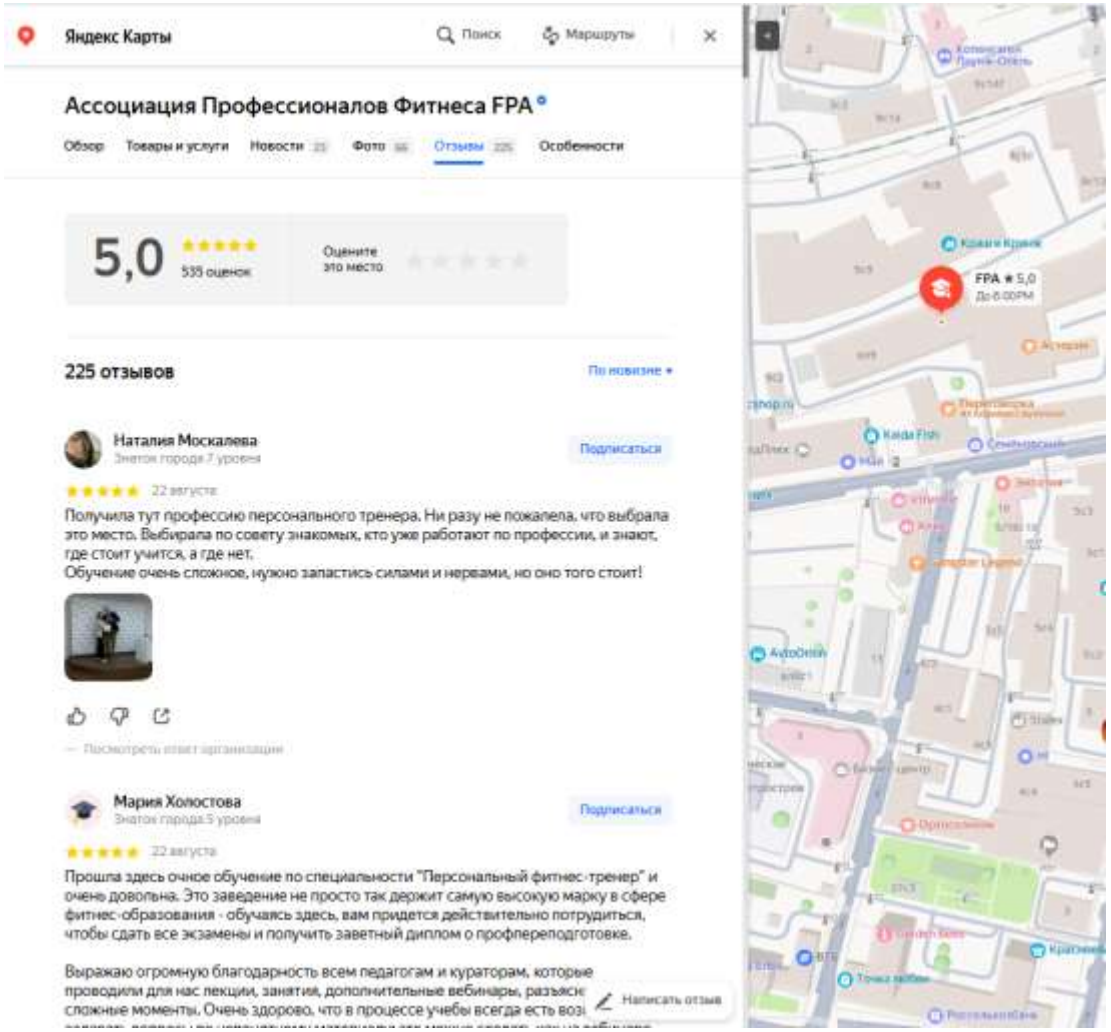
Ни один ваш вопрос не останется без ответа!

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Отзывы выпускников




https://zoon.ru/msk/trainings/assotsiatsiya_professionalov_fitnesa_fpa/




https://yandex.com/maps/org/assotsiatsiya_professionalov_fitnesa_fpa/93808213580/reviews/

FPA АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Дополнительная практика по коучингу

- Коучинговые материалы уже входят в основной курс. Вы сможете применять их при разборе клиентских кейсов и выполнении домашних заданий по нутрициологии.
- **Для более глубокой отработки навыков** можно отдельно пройти практический модуль по коучингу: выполнить специализированные задания и получить обратную связь преподавателей.
- **Стоимость модуля: 20 000 ₽.** Дополнительно предоставляются 2 месяца доступа для прохождения практики.
- **Отдельный сертификат FPA фитнес-коуча** вы получите после успешного прохождения дополнительного модуля.
- Дополнительная практика не входит в стоимость и часовую нагрузку базовой программы.

FPA АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Чат с командой Ассоциации Профессионалов Фитнеса (FPA)

https://t.me/fitness_pro_bot

FPA АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Чат с командой Ассоциации Профессионалов Фитнеса (FPA)

https://wa.me/74991106867

FPA АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Чат с командой Ассоциации Профессионалов Фитнеса (FPA)

https://vk.com/im/convo/-845365

FPA АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Чат с командой Ассоциации Профессионалов Фитнеса (FPA)

https://max.ru/id7709450806_bot

FPA АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Тренерская (чат FPA)
https://t.me/trenerskayaFPAchat

FPA АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Ассоциация Профессионалов Фитнеса (FPA)

https://www.youtube.com/@fitness_pro_ru

FPA АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Ассоциация Профессионалов Фитнеса (FPA)

https://www.instagram.com/fitness_pro_ru/

*Принадлежит компании Meta, признанной экстремистской и запрещенной на территории РФ

FPA АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА

# Чат с командой Ассоциации Профессионалов Фитнеса (FPA)

https://vk.com/im/convo/-845365