ПЕРСОНАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ ЗДОРОВЬЯ

«Персональная стратегия здоровья»

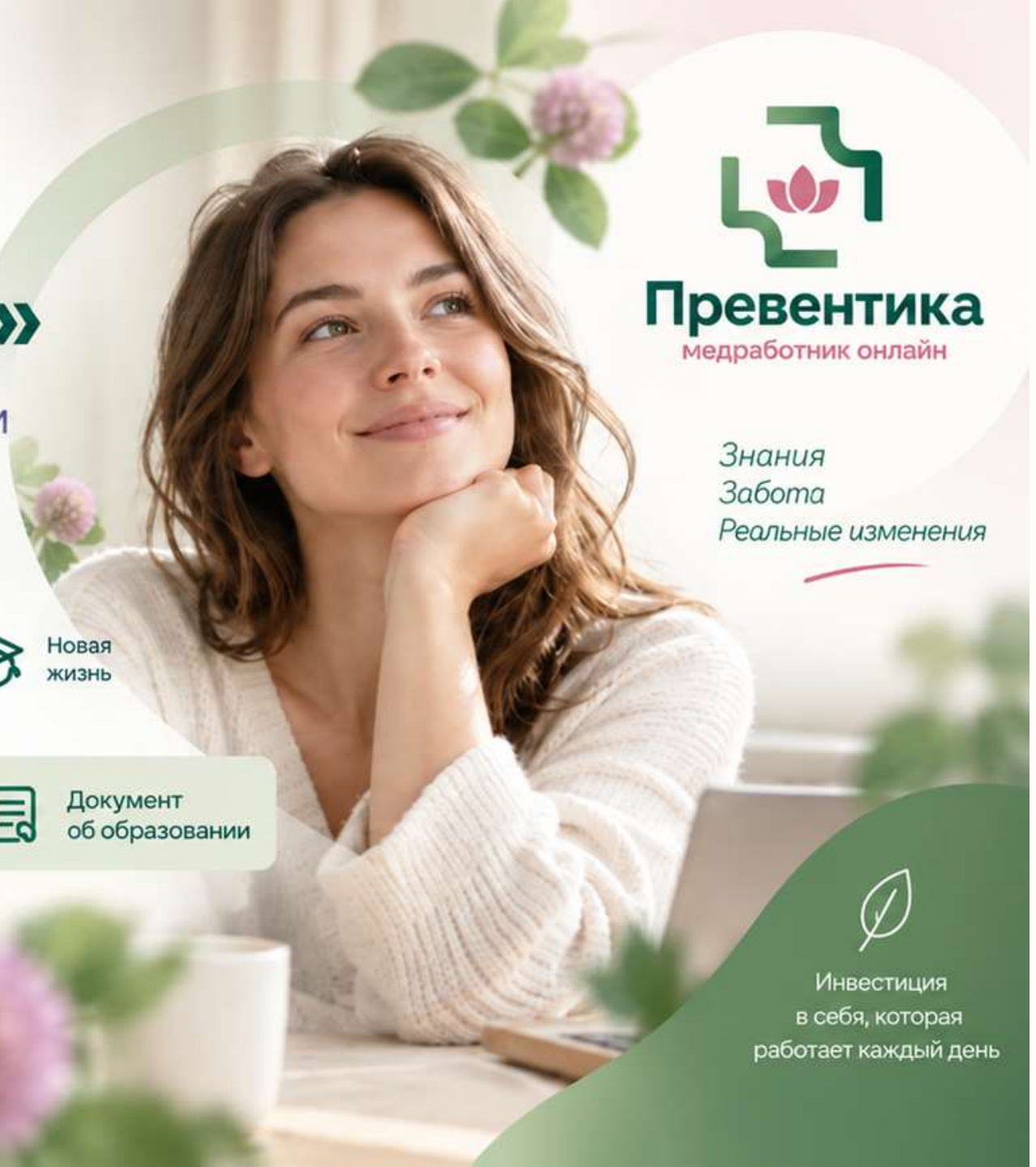
Системная программа о питании, образе жизни и факторах, влияющих на здоровье

Знания, которые становятся привычками и меняют жизнь:

Питание — основа здоровья → Сон и движение → Персональная консультация → Новая жизнь

- 19 модулей
- Практика на кейсах
- Карьерный блок
- Документ об образовании

Ближе к здоровой и счастливой жизни



Превентика
медработник онлайн

Знания
Забота
Реальные изменения

Инвестиция в себя, которая работает каждый день

ПРОГРАММА ПО ИНТЕГРАТИВНОЙ НУТРИЦИОЛОГИИ

У каждого своя стратегия здоровья.

Научитесь выстраивать свою.

Превентика
медработник онлайн

Знания
Забота
Реальные изменения

Больше понимания о себе

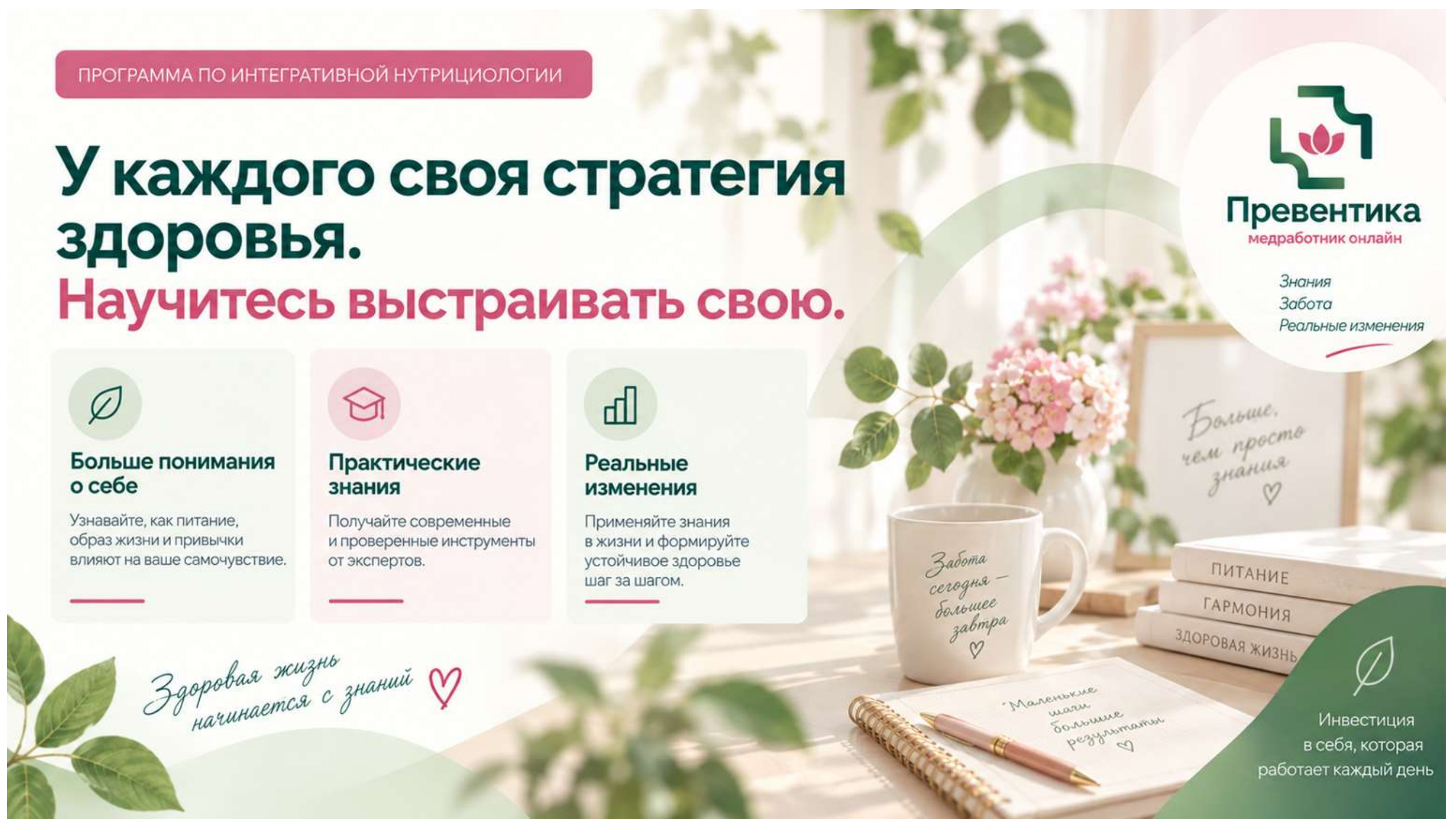
Узнавайте, как питание, образ жизни и привычки влияют на ваше самочувствие.

Практические знания

Получайте современные и проверенные инструменты от экспертов.

Реальные изменения

Применяйте знания в жизни и формируйте устойчивое здоровье шаг за шагом.



Здоровая жизнь начинается с знаний

Инвестиция в себя, которая работает каждый день

ПРОГРАММА ПО ИНТЕГРАТИВНОЙ НУТРИЦИОЛОГИИ

Выберите, зачем эти знания нужны вам:

Превентика
медработник онлайн

Знания
Забота
Реальные изменения

Хочу разобраться для себя

Понимать питание и образ жизни, научиться критически оценивать информацию о здоровье и принимать более осознанные решения.

Хочу применять знания профессионально

Систематизировать знания о питании и образе жизни, освоить инструменты оценки и персонализации и использовать их в работе в пределах своей квалификации.

Хочу развиваться как консультант

Освоить систему знаний и инструменты информационно-консультационной работы в сфере здорового питания и здорового образа жизни.

ДЛЯ КОГО

Вам подходит программа, если...

Вы много знаете о здоровье, но собрать всё в систему пока не получается

Превентика
медроботник онлайн

Забота о себе начинается со знаний

1 Хотите снизить вес грамотно

Диеты дают временный результат, а вес возвращается или не снижается. Вы хотите понять, что действительно стоит за весом.



2 Устали от противоречивой информации

Вокруг — десятки мнений, диет, БАДов, марафонов и советов. Вы хотите научиться отличать доказательные подходы от мифов и понимать, что работает именно для вас.



3 Хотите лучше понимать своё здоровье и помогать семье

Вы хотите разбираться в анализах, питании, витаминах и образе жизни, чтобы принимать осознанные решения для себя и близких, а не просто искать ответы в интернете.



4 Думаете о новой профессии

Хотите получить знания о питании и ЗОЖ и научиться применять их в консультировании, сопровождении людей или просто для личного развития.



ЗНАНИЯ • ЗАБОТА • РЕАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Ближе к здоровой и счастливой жизни

РЕЗУЛЬТАТ

Вы получите не ещё одну подборку советов, а систему

Знания, которые меняют жизнь

Превентика
медработник онлайн

Понятные знания, которые можно применить в жизни и при желании превратить в услугу

01 Для себя

Сможете оценивать свой рацион, понимать сильные и слабые места питания и принимать более осознанные решения.



02 Для здоровья

Научитесь смотреть не только на вес, но и на питание, движение, сон, пищевое поведение и долгосрочные привычки.

Больше энергии для важного



03 Для работы

Освоите структуру информационной консультации по здоровому питанию и ЗОЖ. Научитесь понятно объяснять и помогать другим.



04 Для новой профессии

Сможете собрать первую услугу, определить аудиторию, оформить предложение и начать привлекать клиентов.

Дело, которое вдохновляет



ЗНАНИЯ • ЗАБОТА • РЕАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Ближе к здоровой и счастливой жизни

СТРУКТУРА

19 модулей: от понимания питания к практике

Программа ведёт от фундамента к профессиональной траектории

Шаг за шагом к новым знаниям и возможностям

Превентика
медработник онлайн

Знания
Забота
Реальные изменения

01 Блок 1. Фундамент

Модули 1–4: питание, рацион, состав тела, управление весом.

- Основы рационального питания
- Индивидуальные потребности
- Состав тела и метаболизм
- Безопасное снижение и контроль веса



02 Блок 2. Образ жизни и поведение

Модули 5–8: сон, стресс, движение, пищевое поведение, здоровье женщин, медицинская грамотность.

- Качество сна и восстановление
- Управление стрессом
- Движение и активность
- Осознанное пищевое поведение



03 Блок 3. Прикладная нутрициология

Модули 9–15: модели питания, семья, спорт, долголетие, сопровождение при хронических состояниях в рамках компетенций.

- Питание в разных жизненных ситуациях
- Дети, семья, старшее поколение
- Спорт и активное долголетие
- Поддержка при хронических состояниях



04 Блок 4. Профессия

Модули 16–19: консультирование, нутрицевтики, современные темы и запуск практики.

- Навыки консультации
- Доказательный подход к нутрицевтикам
- Актуальные темы в нутрициологии
- Первые шаги к собственной практике



ЗНАНИЯ • ЗАБОТА • РЕАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Ближе к здоровой и счастливой жизни

МОДУЛЬ 1

Научные основы здорового питания

Из чего действительно складывается здоровый рацион



Знания для реальной жизни

Маленькие знания — большие изменения

Превентика
медработник онлайн

Белки, жиры и углеводы

Роль в организме без деления еды на «хорошую» и «плохую».
Как правильно сочетать и получать из обычных продуктов.

Энергетический баланс

Почему вес меняется и почему калории важны,
но не объясняют всё.

Витамины и минералы

Как получать большую часть нутриентов из питания.
Реальные потребности, источники, признаки дефицитов.

Этикетки и продукты

Как читать состав, не переплачивать за маркетинг
и делать осознанный выбор в магазине.

БАДы

Как отличать доказанную пользу от рекламных обещаний.
В каких случаях они действительно могут быть полезны.

Питание — не список запретов,
а система выбора, которая поддерживает ваше здоровье, энергию и качество жизни.

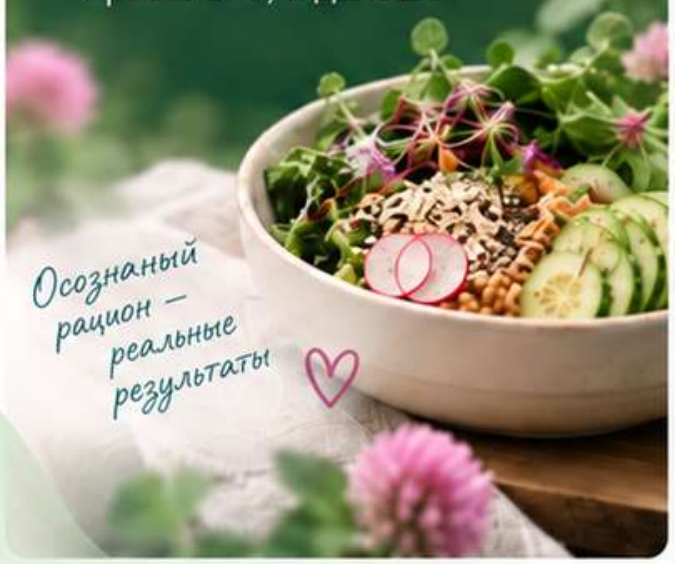
Знания, которые меняют жизнь

Превентика
медработник онлайн

МОДУЛЬ 2

Как оценивать и разрабатывать рацион

Не кажется, а питаюсь правильно, а дальше?



Осознаный рацион — реальные результаты

Пищевой дневник: как его вести и как анализировать

Простые инструменты, понятные примеры, разбор реальных дневников.

Режим питания и структура приёмов пищи

Как составить удобный режим, который работает именно для вас.

Источники белка, овощи, фрукты, клетчатка

Сколько и каких продуктов нужно в рационе, как легко включить их в повседневное меню.

Разнообразие рациона и пищевые привычки

Как сделать питание разнообразным, вкусным и сбалансированным, сохранив любимые продукты.

Практикум: оценка фактического питания и поиск приоритетов

Разберём ваш рацион по шагам и определим первые точки роста.

Программа расчёта — инструмент. Выводы делает специалист.

ЗНАНИЯ • ЗАБОТА • РЕАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Ближе к здоровой и счастливой жизни

МОДУЛЬ 3

Показатели здоровья

Что можно оценить самостоятельно, а когда нужен врач

Больше знаний — ближе к здоровью

- Динамика веса, окружность талии и состав тела.
- Аппетит, уровень энергии, сон и физическая активность.
- Пищевое поведение как часть общей картины.
- Где заканчивается работа консультанта и начинается медицинская диагностика.
- Почему нельзя ставить «диагнозы по анализам».

Главное — видеть границы ответственности.

МОДУЛЬ 4

Управление весом при хронических заболеваниях

Ключевой модуль программы

Баланс с заботой о себе



Почему человек набирает вес

Биология, среда, питание, активность и поведение.

Почему вес может возвращаться

Разберём основные причины и как с этим работать.

Как создать умеренный дефицит энергии

Без экстремальных ограничений, с заботой о здоровье.

Почему важно сохранять мышцы

Как связаны белок и силовая нагрузка с контролем веса.

Что меняется при использовании препаратов

Как препараты помогают снижать вес и на что обратить внимание.

Хорошая стратегия — та, которую можно поддерживать.

Управление весом – это про здоровье, энергию и качество жизни.

Небольшие шаги — большие результаты

Гармония в жизни начинается с заботы о себе

Превентика
медработник онлайн

МОДУЛЬ 5

Сон, стресс и движение

Питание существует не отдельно от жизни



Сон: как недосып влияет на аппетит, активность и пищевой выбор

Разберём, как качество и длительность сна связаны с гормонами голода, энергией и весом.

Стресс: почему напряжение меняет пищевое поведение

Поговорим, как стресс влияет на выбор продуктов, и какие практики помогают оставаться в балансе.

Движение: кардио, повседневная активность и силовые тренировки

Разберём, какие виды активности действительно работают и как встроить движение в ваш образ жизни.

Мышцы: почему при снижении веса важно думать не только о килограммах

Поймём, как сохранить мышечную массу, ускорить метаболизм и поддержать здоровье в долгосрочной перспективе.

Образ жизни — не бонус, а часть результата.

Именно сочетание питания, сна, управления стрессом и движения помогает достигать стабильных и устойчивых изменений.

ЗНАНИЯ • ЗАБОТА • РЕАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Ближе к здоровой и счастливой жизни

МОДУЛЬ 6

Пищевое поведение

Почему «я всё знаю» не всегда помогает



Физиологический голод и насыщение
Как организм подаёт сигналы, и почему важно их слышать.

Эмоциональное питание
Разберём привычные сценарии, триггеры и влияние среды на пищевое поведение.

Мышление «всё или ничего»
Как перфекционизм и строгие ограничения приводят к срывам и что с этим делать.

Мотивация и постановка реалистичных целей
Как сохранять интерес, видеть прогресс и двигаться постепенно.

Красные флаги РПП
Как распознать риски и вовремя обратиться к специалисту.

Эксперт-консультант не лечит РПП.
Наша задача — вовремя увидеть риск и направить к специалисту.

МОДУЛЬ 7

Женское питание

Питание женщины меняется вместе с жизненным этапом



Забота о женском здоровье — инвестиция в будущее

Репродуктивный возраст, беременность и кормление

Общие принципы питания для разных этапов: от планирования до послеродового периода.

Пери- и менопауза

Как меняются потребности организма, и что помогает сохранить энергию, настроение и здоровье.

Изменение состава тела после 40–50 лет

Почему меняется обмен веществ и как адаптировать питание под новые условия.

Белок, мышцы, кальций и здоровье костей

Как питание помогает поддерживать силу, подвижность и снижать риски возрастных изменений.

Изменение энергетических потребностей

Как сохранять активность и хорошее самочувствие на каждом этапе жизни.

Нормализовать гормоны — значит поддержать качество жизни сегодня и в будущем.

МОДУЛЬ 8

Медицинская грамотность в анализах

Не лечить.
Понимать контекст.

Знания делают помощь безопаснее



Понимать основные медицинские термины

Разберём ключевые понятия простым языком,
чтобы уверенно ориентироваться в информации.

Читать заключение врача и понимать, зачем назначается показатель

Научимся видеть суть, а не только цифры,
и задавать правильные вопросы.

Готовить клиента к приёму врача и формулировать вопросы

Составим чек-листы и разберём, как помочь клиенту получить
максимально полезную консультацию.

Не интерпретировать результаты как диагноз

Разберём границы компетенций и возможные риски.

Остановить консультацию, если нужна медицинская помощь

Поговорим о «красных флагах» и ситуациях, когда важно направить
к врачу своевременно.

Грамотность повышает безопасность работы.

Когда мы понимаем контекст, мы помогаем больше — и делаем это правильно.

МОДУЛЬ 9

Модели питания

Как выбирать без фанатизма



Средиземноморская модель, DASH, рациональное питание

Разберём принципы, доказательную базу и кому подходят эти модели.

Вегетарианский рацион и высокобелковые модели

Плюсы, риски и как сбалансировать питание под индивидуальные потребности.

Низкоуглеводные подходы

Когда они уместны, кому подходят и на что обратить внимание.

Интервалы между приёмами пищи

Разберём разные схемы (включая интервальное голодание) и их влияние на здоровье.

Какой подход подходит именно вам

Критерии выбора, индивидуализация и принципы устойчивости в долгосрочной перспективе.

Не ищем «лучшую диету для всех».

Ищем подход, который работает именно для вас — безопасно, осознанно и надолго.

Превентика
медработник онлайн

МОДУЛЬ 10

Питание, кожа, волосы

Внешность часто становится первым поводом задуматься о рационе

Здоровье начинается с заботы о себе ♡

- Белок, железо, витамин B12 и витамин D.
- Жирные кислоты и полноценность рациона.
- Резкие ограничения и похудение.
- Риски самостоятельного назначения добавок.
- Когда важно вовремя обратиться к врачу.



Питание — как важная составляющая красоты

Превентика
медработник онлайн

МОДУЛЬ 11

Питание и здоровое долголетие

Без «омолаживающих банок»

- Питание, движение, мышцы и сон.
- Отказ от курения и умеренность.
- Социальные привычки как часть долгосрочного здоровья.
- Как отличать anti-age науку от anti-age маркетинга.

Фокус — на том, на что действительно можно влиять.

МОДУЛЬ 12

Питание семьи и детей

Как организовать питание семьи без пяти разных меню



Базовые принципы питания детей

Что важно учитывать в разные возрастные периоды, чтобы питание поддерживало рост, развитие и здоровье.

Прикорм, дошкольник, школьные перекусы

Практические рекомендации и идеи простых, полезных и вкусных решений на каждый день.

Сладости и избирательность в еде

Как снизить тягу к сладкому и разнообразить рацион, если ребёнок «внезапно ничего не ест».

Семейные пищевые привычки

Как личный пример и атмосфера дома формируют здоровое отношение к еде на всю жизнь.

Здоровая пищевая среда дома

Организация пространства, запасы, удобные решения и семейные ритуалы, которые помогают питаться правильно.

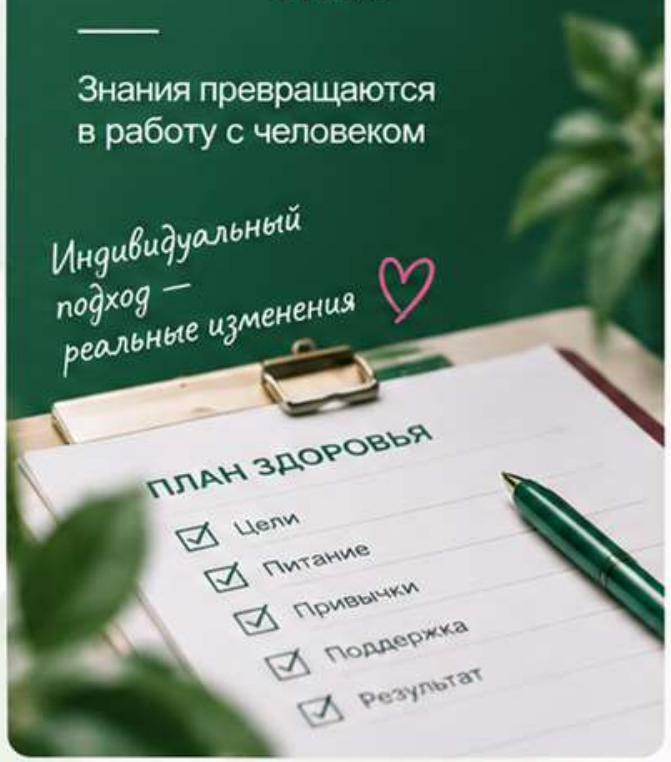
Питание начинается с семьи.

Когда полезное становится привычным — это просто, вкусно и надолго.

МОДУЛЬ 13

Персонализированное консультирование

Знания превращаются в работу с человеком



Анкета → запрос → пищевой дневник

Учимся собирать информацию, выявлять потребности и использовать пищевой дневник для более точного анализа.

Приоритеты и реалистичная цель

Определяем главное, ставим достижимые цели и формируем мотивацию клиента.

План изменений и контроль динамики

Составляем индивидуальный план, отслеживаем прогресс и при необходимости корректируем рекомендации.

Как не выдавать «идеальный рацион»

Учитываем образ жизни, предпочтения и возможности человека, а не даём универсальные решения.

Помогать внедрять реальные изменения

Развиваем навык поддержки, чтобы знания действительно работали в жизни человека.

Структура консультации вместо хаоса советов.

Осознанный подход помогает человеку делать шаги к здоровью уверенно.

МОДУЛЬ 14

Спортивная и фитнес-нутрициология

Для активных людей и тех, кто хочет сохранить мышцы

Энергия, белок и углеводы
Как питание влияет на выносливость, силу и восстановление.

Питание до и после тренировки
Что и когда есть для лучших результатов и эффективного восстановления.

Гидратация и восстановление
Роль воды, электролитов и микроэлементов в спортивной активности.

Спортивные добавки
Что действительно работает, а на что не стоит тратить деньги.

Доказательность и популярные продукты
Разбираем мифы и реальность: креатин, протеин и другие добавки.



Фитнес-цель требует отдельной логики питания.
Грамотный подход помогает достигать результатов безопасно и устойчиво.

МОДУЛЬ 15

Питание при хронических заболеваниях

Где границы консультанта

Человек может прийти уже с диагнозом
Учитываем особенности состояния и работаем в рамках компетенций.

Ваша задача — не лечить заболевание
Мы не назначаем лечение, а помогаем с питанием и образом жизни, опираясь на доказательный подход.

Учитывать медицинские ограничения
Адаптируем рекомендации с учётом назначений врача, противопоказаний и индивидуальных особенностей.

Работать рядом с лечащим врачом
Поддерживаем междисциплинарный подход для лучшего результата клиента.

Не отменять препараты, не ставить диагноз, не заменять наблюдение
Это зона ответственности врача. Наш фокус — питание, образ жизни и мотивация к здоровым привычкам.



Граница компетенций — основа доверия.
Заботясь о людях, важно действовать в рамках своих профессиональных границ.

МОДУЛЬ 16

Профессия “Эксперт-консультант”

Как превратить знания в практику и профессию

Что это за профессия

Эксперт-консультант помогает людям выстраивать питание и образ жизни в информационно-консультационном формате — без диагностики и лечения.

Чем она полезна

Специалист помогает разобраться в рационе, привычках, режиме, целях и шагах, которые реально можно внедрить в повседневную жизнь.

Кому она подходит

Тем, кто хочет сменить профессию, усилить текущую практику или начать консультировать в сфере здорового образа жизни в пределах своей квалификации.

Можно ли получить её у нас

Да. В программе вы последовательно осваиваете базу, **практику**, структуру консультации, позиционирование и первые шаги к работе с клиентами.

Что будет в результате

Вы понимаете, как выглядит эта профессия, где её границы, чем вы можете быть полезны людям и как превратить знания в реальный профессиональный путь.



Это реальная профессиональная траектория

Программа помогает не просто изучить питание, а освоить профессию эксперт-консультанта по здоровому питанию и здоровому образу жизни.

МОДУЛЬ 17

Нутрицевтики и БАДы

Осознанный подход к добавкам для здоровья и долголетия

Доказательный подход вместо мифов



Что такое нутрицевтики и БАДы

Разбираем определения, различия, нормативную базу и где заканчивается добавка и начинается лекарственный препарат.

Когда добавки действительно нужны

Разбираем доказанные показания, группы риска, дефициты и клинические ситуации.

Дозировки, формы и качество

Учимся читать составы, выбирать рабочие формы, оценивать качество и понимать, на что обращать внимание.

Популярные мифы и маркетинговые обещания

Разбираем громкие заявления, недостоверные исследования и типичные заблуждения.

Как грамотно консультировать по добавкам

Алгоритм обсуждения БАДов с клиентом, границы компетенций и взаимодействие с врачом.

Больше ясности — больше пользы



БАДы — это не замена питания и медицинской помощи.

Наша задача — научиться критически оценивать информацию и делать осознанные выборы на основе доказательных данных.

МОДУЛЬ 18

Питание и мозг

Что известно о связи рациона и когнитивного ресурса

Концентрация и когнитивные функции

Питательные вещества поддерживают внимание, память, скорость мышления.

Сон и уровень энергии

Качественный сон и сбалансированное питание помогают мозгу восстанавливаться и эффективно работать.

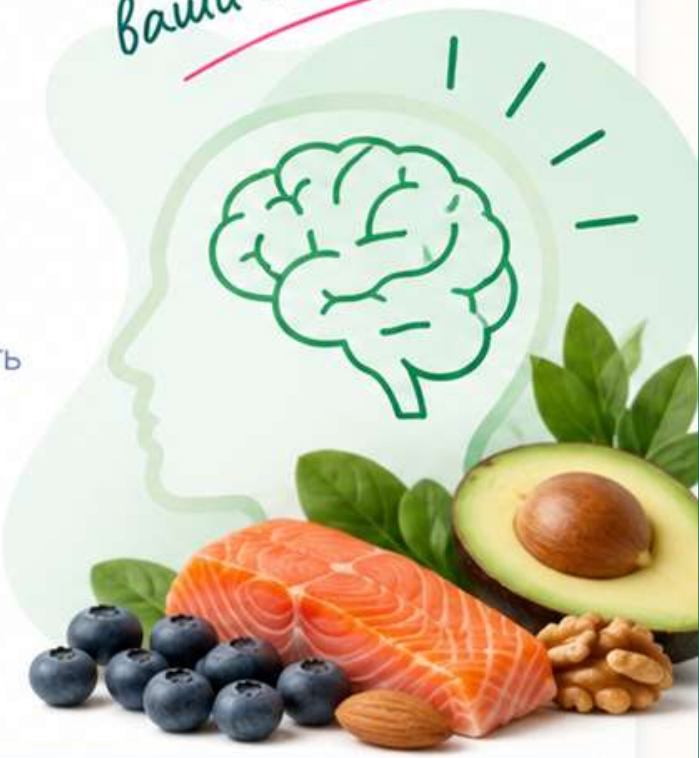
Регулярность питания

Стабильный режим питания помогает поддерживать ровный уровень энергии и снижает когнитивные колебания.

Роль полноценного рациона

Разнообразные натуральные продукты — основа здоровья мозга, без «магических» решений и добавок.

Питание питает ваши идеи



Мозг любит системность, а не обещания.

Забота о питании сегодня — это ясное мышление завтра.

МОДУЛЬ 19

Питание при медикаментозном снижении веса

Современная и очень востребованная тема

Почему аппетит снижается

Разбираем механизмы действия препаратов и их влияние на пищевое поведение.

Как сохранить полноценность рациона

Баланс белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.

Белок, жидкость, пищевые волокна

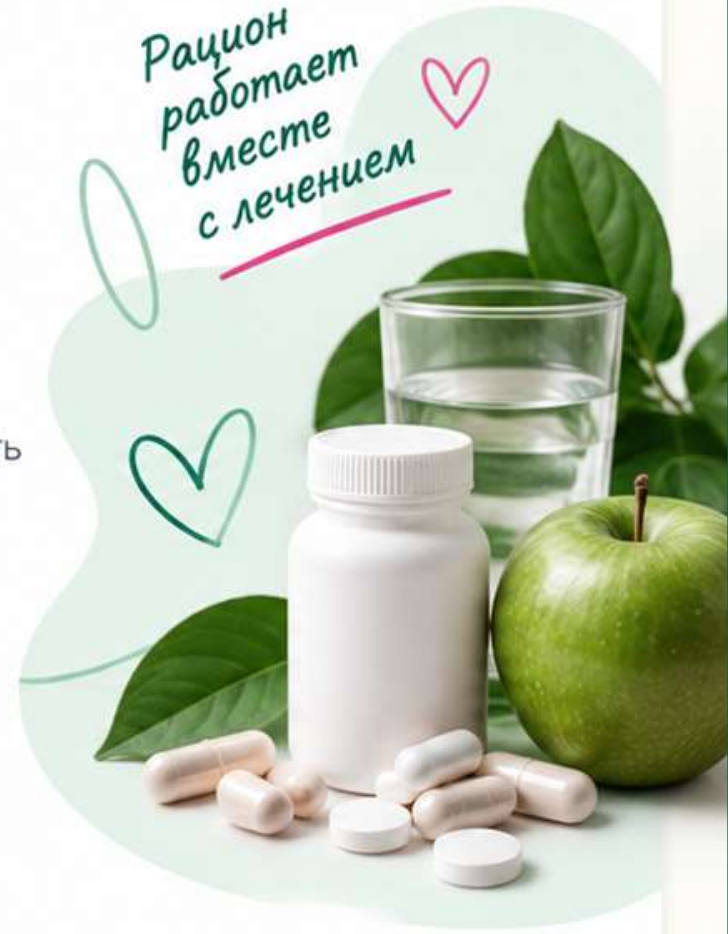
Основные нутриенты, которые помогают сохранять здоровье и мышечную массу.

Физическая активность

Как поддерживать движение и сохранять мышечную массу во время лечения.

Что обсуждать с врачом

Важные вопросы, ограничение и ситуации, когда нельзя терпеть побочные эффекты.



Назначение, отмена и изменение дозы препарата — только врач.

Превентика
медработник онлайн

Больше чем знания

АВТОР-МЕТОДОЛОГ ПРОГРАММЫ

Ирина Лизун

Врач-диетолог. Эксперт в области питания и здоровья.

Научная основа программы.
Доказательная медицина и актуальные исследования.

Питание и управление весом.
Практические подходы без жестких ограничений.

Клинический контекст и сложные ситуации.
Разбор реальных кейсов из практики.

Профессиональные границы консультанта.
Этика, безопасность и уверенность в работе.



Превентика
медработник онлайн

Больше чем знания

РУКОВОДИТЕЛЬ КАРЬЕРНОГО БЛОКА

Ольга Минько

Руководитель центра карьеры специалиста по здоровью.

Знания → позиционирование → первая услуга.
Помогаю специалистам превратить знания в востребованные возможности.

Выбор ниши и продуктовая линейка.
Создаем понятный и реализуемый план развития.

Сайт, соцсети, продвижение.
Разбираем рабочие инструменты и стратегии.

Использование ИИ в работе специалиста.
Практические знания для экономии времени и роста эффективности.



Больше чем знания

ЭКСПЕРТЫ

Преподаватели-практики

Не один эксперт на все темы

- диетология
- психология пищевого поведения
- физическая активность
- женское здоровье
- спортивное питание
- детское питание
- карьерное развитие



ПРЕПОДАВАТЕЛИ-ПРАКТИКИ

ЭКСПЕРТЫ КУРСА



ИРИНА ЛИЗУН

врач-диетолог, терапевт, дерматокосметолог, эксперт нейтрининых телеканалов 1 канал, НТВ, ТВЦ



ЕКАТЕРИНА КУНИЦИНА

нутрициолог, гепатотерапевт, инструктор детокси-практик, лектор федеральных образовательных программ, преподаватель Международной академии нутрициологии



ТАМИЛА КОШКАРОВА

нутрициолог, диетолог, эксперт-диетолог, автор программ по нормализации веса, детоксикологоэкспертиз образовательных программ, преподаватель Международной академии нутрициологии

ЭКСПЕРТЫ КУРСА



НАДЕЖДА АНУФРИЕВА

нутрициолог, педагог-практик кулинарной здоровой питания, автор курса "Еда для здоровья и долголетия", эксперт для СМИ, автор федеральных образовательных программ



АЛЕКСЕЙ ЛИСТОШЕНКОВ

практикующий нутрициолог, приглашенный эксперт на телеканалы 1 Канал, Пятница, Рен-ТВ, лектор федеральных образовательных программ, преподаватель Международной академии нутрициологии



ФАЗИЛЬ МАМЕДОВ

детский и семейный нутрициолог, дипломированный специалист автог ометодик курсов по нормализации сна и питания, лектор федеральных образовательных программ, преподаватель Международной академии нутрициологии

ЭКСПЕРТЫ КУРСА



ОКСАНА ЧУПРУН

психолог, нутрициолог, фитнес-эксперт, квалифицированный специалист по ПП и НП питанию, гипнотерапевт, лектор федеральных образовательных программ, преподаватель Международной академии нутрициологии



ЛЮБОВЬ ЛЕЙКО

врач клинической лабораторной диагностики высшей категории, нутрициолог, куратор курса "Врач превентивной медицины с курсом клинической нутрициологии"



ОЛЬГА ЕРМОШИНА

гастроэнтеролог, диетолог, клинический нутрициолог, приглашенный эксперт на ТВ постоянный эксперт на сайте Еда.ру

Команда экспертов

ЭКСПЕРТЫ КУРСА



ЗАРИФА РОМАНОВА

Врач- педиатр, диетолог-нутрициолог, кандидат медицинских наук



НАТАЛИЯ ГЕРАСИМОВА

врач-терапевт, диетолог, психолог, нутрициолог



ГАЛИНА ГРИЦАЕВА

доктор медицинских наук,эндокринолог, нутрициолог, преподаватель образовательных программ

ЭКСПЕРТЫ КУРСА



МИРОШНИЧЕНКО ЛАРИСА

врач акушер-гинеколог, к.м.н., врач УЗ-диагностики, репродуктолог, преподаватель хатха-йоги, Health-коуч



АЛЕНА СТЕПАНОВА

финалист премии "Нутрициолог года 2020», эксперт проекта «Московское долголетие», преподаватель нутрициологии в MMVI I и Международной академии EDPRO ,специалист по немедикаментозной коррекции аутоиммунных заболеваний



ОЛЬГА МИНЬКО

руководитель Центра карьеры нутрициолога и медработника, наставник и руководитель Клуба успешных медиков, автор 4-х курсов по выходу в онлайн врач медсестры, фармацевта, нутрициолога. Магистр социальн технологий, кандидат педагогических наук

ЭКСПЕРТЫ КУРСА



НАДЕЖДА ЖИЛЬЦОВА

куратор курса, практикующий нутрициолог, сертифицированный ароматерапевт, специалист по АРМ (автоматизированному рабочему месту нутрициолога)



ДЖЕММА ПОДРЕЗОВА

физиолог, клинический психолог, нутригенетик, эксперт Национального центра генетических исследований, член ассоциации нутрициологов AI-KI3, специалист по адаптивной физической культуре и спорту и физической реабилитации.



ВИКТОРИЯ ПИРОЖКОВА

врач диетолог-нутрициолог, клинический психолог , эксперт федеральных и региональных СМ преподаватель по нутрициологии в Росбиотех, тренер по бодифле Соразработчик генетической панели по диетологии Basisgenotech

Превентика
медработник онлайн

Больше чем знания

ФОРМАТ

Вы не просто смотрите уроки

Каждый блок отвечает на практический вопрос: понял — попробовал — получил обратную связь — применил

Видеоуроки
Коротко, понятно, с примерами из практики

Практикумы
Закрепляем знания на реальных заданиях

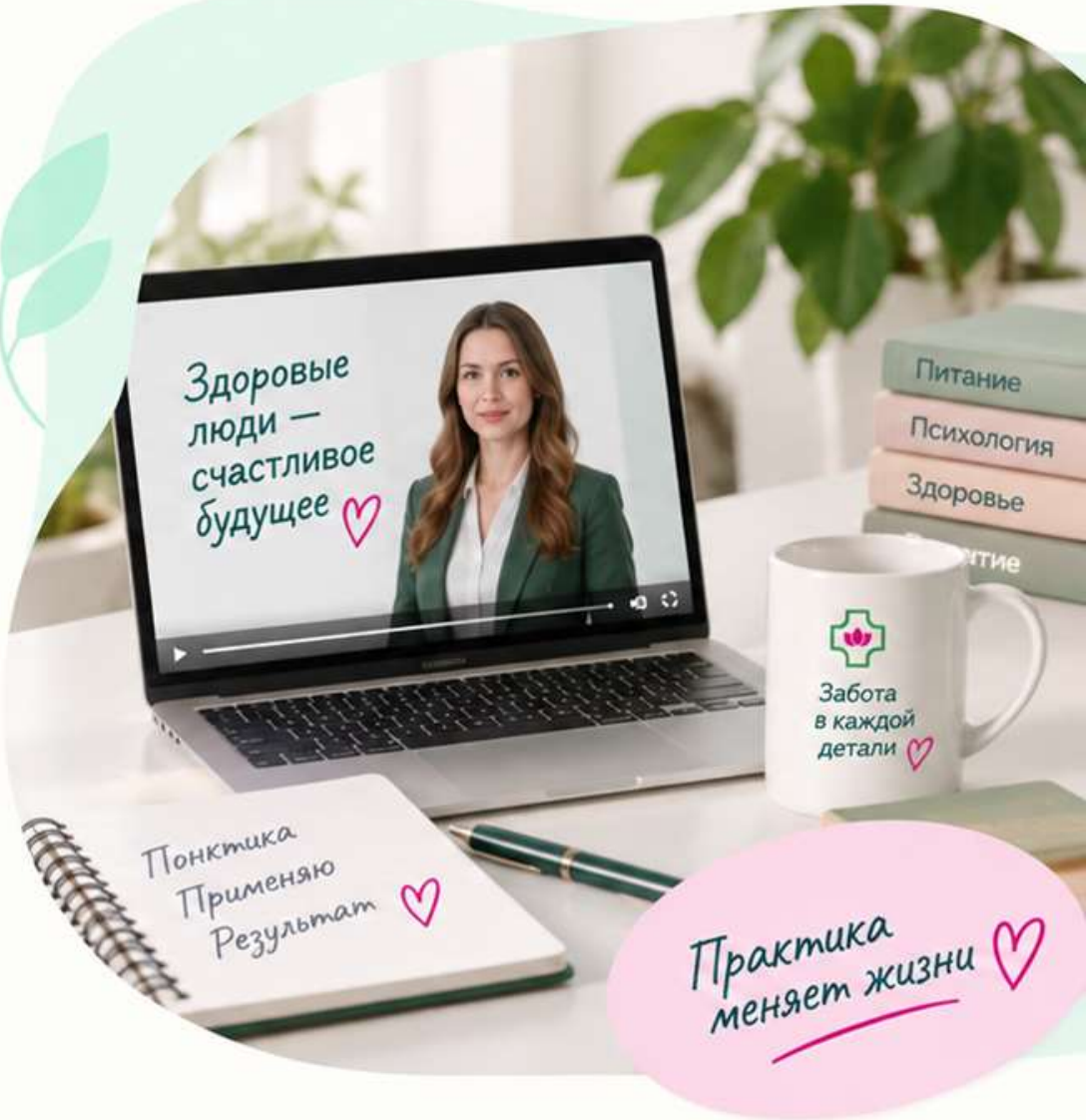
Учебные кейсы
Решаем реальные ситуации

Рабочие тетради
Удобные материалы для работы

Групповые встречи
Обсуждаем, делимся опытом, поддерживаем

Консультационные шаблоны
Готовые инструменты для работы

Поддержка куратора
Вы не одни на этом пути



Превентика
медработник онлайн

ПРИМЕР ПРАКТИКИ

Анна, 38 лет

Менеджер проектов, двое детей



«Теперь я знаю, как заботиться о себе и своей семье»

1 До



Вес часто мог ходить вверх-вниз. Пыталась «есть правильно», высчитывала калории, но это утомляло, срывалась и снова была в бегах.

2 Для себя



Поняла свои реальные потребности, научилась добавлять регулярное и сытное питание. Через 3 месяца энергии стало больше, за 7 месяцев пришла к минус 8 кг и научилась жить в режиме «работа — семья».

3 Для профессии



Запустила услугу: «Выббор рациона: дёшево и для насыщений» за 30 дней. В прошлом квартале — к 2 000 ₽ дополнительного дохода.

Учебный кейс. Результаты изменений носят индивидуальный характер.

Превентика
медработник онлайн

ПРИМЕР ТРАЕКТОРИИ

Светлана, 46 лет

Бухгалтер



«Теперь я чувствую энергию и уверенность в себе!»

1 До



Начала медикаментозное снижение веса под наблюдением врача. Аппетит снижался, рацион стал слишком маленьким. Боялась потерять мышцы вместе с весом.

2 Для себя



Научилась собирать полноценные приёмы пищи, следить за белком, добавила рекомендованную активность. За 9 месяцев снижение веса на 11 кг в рамках комплексной стратегии.

3 Для профессии



Решила сменить профессиональное направление и начала консультировать по организации здорового рациона и пищевым привычкам. 6 консультаций × 5 000 ₽ = 30 000 ₽ в месяц.

Учебный кейс. Результаты и доход индивидуальны.

Превентика
медработник онлайн

ПРИМЕР ТРАЕКТОРИИ

Дмитрий, 41 год

IT-специалист



«Больше энергии для важных задач»

1 До



Сидячая работа. Лишний вес. Несколько попыток «убрать углеводы». Вес снижался и возвращался.

2 Для себя



Перестал искать одну «виноватую» еду. Выстроил рацион и движение под обычную жизнь. За 10 месяцев снизил вес на 10 кг.

3 Для профессии



Выбрал тему мужского питания и образа жизни, запустил онлайн-консультации по пищевым привычкам для занятых мужчин.

Учебный кейс. Результаты снижения веса и дохода индивидуальны.

Превентика
медработник онлайн

ПРИМЕР ТРАЕКТОРИИ

Марина, 52 года

HR-менеджер



«Забота о себе делает меня сильнее и счастливее»

1 До



После 45 лет вес начал увеличиваться. Уставала даже при неизменном режиме жизни.

2 Для себя



Изменила режим: баланс, силовую нагрузку, сон и осознанную активность. За 8 месяцев снизила вес на 7 кг.

3 Для профессии



Создала мини-группу «Лёгкая после 45» и начала делиться опытом с коллегами. 12 участниц × 3 700 ₽ = 44 400 ₽ в первый месяц.

Учебный кейс. Результаты снижения веса и дохода индивидуальны.

Образовательная экосистема «Превентика - Медработник Онлайн»

- С 2019 года создаём образовательные программы в сфере здоровья.
- Видеоуроки, практические задания и кураторы.
- Библиотека, экспертные встречи и Центр карьеры.
- Показываем только те цифры и статусы, которые подтверждены документами.

Подобрать свою траекторию

Превентика
медработник онлайн

Знания для здоровой жизни

Знания для здоровой жизни

ТРАЕКТОРИЯ

Траектория 1: для себя и семьи

Подойдёт, если вы хотите разобраться в собственном питании и весе

1

Разобраться в собственном питании

Понять, что и зачем вы меняете в рационе.



2

Грамотно снижать вес

Смотреть не только на цифры, но и на мышцы, энергию, привычки.



3

Ориентироваться в БАДах

Отличать обоснованные рекомендации от маркетинга.



4

Выстроить питание семьи

Создать понятную систему дома без крайностей.



ПЕРЕХОД

Знания для здоровой жизни

От хаоса — к системе

Как меняется мышление после обучения

До



- Что мне убрать?
- Какие анализы сдать?
- Мне нужен этот БАД?
- Почему вес опять стоит?

После



- Я понимаю структуру рациона.
- Я умею оценивать информацию.
- Я знаю, когда нужен врач.
- Я вижу изменения не только по весам.

ТРАЕКТОРИЯ

Знания для здоровой жизни

Траектория 2: новая профессия

Эксперт-консультант по здоровому питанию и здоровому образу жизни

1 Кому подходит

Человеку без медицинского образования, который хочет работать в информационно-консультационном формате.



2 Что научитесь делать

Проводить консультации, оценивать пищевой дневник, работать с привычками.



3 Форматы работы

Образовательные материалы, сопровождение, гайды, группы, программы, онлайн.



4 Границы

Без диагностики и лечения заболеваний.



Траектория 3: усилить текущую профессию

Вы не меняете профессию — вы добавляете к ней новую компетенцию

- фитнес-тренеры
- психологи
- health-коучи
- бьюти-специалисты
- wellness-специалисты
- преподаватели
- специалисты помогающих профессий



Знания для здоровой жизни

ВЫБОР

Как выбрать свою траекторию

Главный вопрос: что вы хотите делать с этими знаниями через год?

1 **Хочу разобраться для себя**

Траектория «Для себя».



2 **Хочу консультировать**

Траектория «Специалист».



3 **Хочу построить практику и доход**

Траектория «Мастер».



4 **Хочу усилить текущую профессию**

Профессиональная траектория в вашем же блоке.



Превентика
медработник онлайн

Знания для здоровой жизни

ДОКУМЕНТ

Какой документ вы получите

Документ зависит от вашей траектории

1 Профессиональная траектория

Диплом об образовании по программе «Эксперт-консультант по здоровому питанию и здоровому образу жизни».



2 Траектория «Для себя»

Сертификат об обучении.



! Важно

Документ программы не является медицинским образованием и не даёт права на диагностику и лечение заболеваний.



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ
ДЛЯ ВАШЕГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Диплом об обучении

по программе

«Эксперт-консультант по здоровому питанию и здоровому образу жизни»



Знания для здоровой жизни

288 академических часов

ООО «СОЮЗЭКСПЕРТГРУПП»

Диплом дает право на оказание информационно-консультационных услуг по здоровому питанию и здоровому образу жизни.

Диплом не дает право на ведение медицинской профессиональной деятельности.

Превентика
медработник онлайн

Знания для здоровой жизни

РЫНОК

Почему знания о питании сегодня особенно нужны

Информации стало больше. Ясности — не всегда.

- белок
- микробиота
- сахар и инсулин
- интервальное голодание
- БАДы
- препараты для снижения веса
- гормоны
- биологический возраст
- ценность специалиста — отделять важное от второстепенного и собирать систему



Превентика
медработник онлайн

Знания для здоровой жизни

ТАРИФЫ

Какой формат выбрать

Три варианта под разные задачи

1 **«Для себя»**

Хочу знания для собственной жизни.



2 **«Специалист»**

Хочу получить все профессиональные модули и научиться консультировать.



3 **«Мастер»**

Хочу не только учиться, но и построить собственную практику.



4 **Главная логика**

Вы выбираете не просто тариф, а маршрут применения знаний.



Знания для здоровой жизни

ПРОФЕССИЯ

Если ваша цель — новая профессия

Одних знаний недостаточно

- кому вы помогаете
- какую услугу продаёте
- сколько она стоит
- как проходит консультация
- как найти первых клиентов
- как вести контент
- где ваши профессиональные границы
- поэтому профессиональную траекторию лучше выбирать с практикой и карьерным сопровождением



Превентика
медработник онлайн

ТАРИФ

Знания для здоровой жизни

Тариф «Для себя»

Для тех, кто хочет разобраться в питании для собственной жизни

1 **Что входит**

Куратор, сертификат,
7 базовых модулей
без чата поддержки.



2 **Модули 1–3**

Научные основы питания,
оценка рациона,
показатели здоровья.



3 **Модули 4–5**

Управление весом,
сон, стресс и движение.



4 **Модули 6–7**

Пищевое поведение
и женское питание
в разные периоды жизни.



Превентика
медработник онлайн

Знания для здоровой жизни

ТАРИФ

Тариф «Специалист»

Полная программа для информационно-консультационной работы

1 **Всё из тарифа «Для себя»**

И полный доступ к модулям 8–19.



2 **Профессиональные модули**

Медицинская грамотность, модели питания, семья, спорт, сопровождение, профессия.



3 **Поддержка**

Куратор, чат поддержки, доступ к обучению на 1 год.



4 **Документ**

Диплом об образовании по программе.



Знания для здоровой жизни

ТАРИФ

Тариф «Мастер»

Всё, что в тарифе «Специалист» + личное сопровождение



ПРЕМИУМ

поддержка и сопровождение для уверенного старта

Личная поддержка | Быстрый старт | Опора эксперта

Закрытый чат с Ириной Лизун, врачом-диетологом
Можно лично задавать свои вопросы по обучению, питанию, кейсам и сложным ситуациям.
Личный доступ к эксперту

3 карьерные консультации с Ольгой Минько
Для тех, кто хочет консультировать других: Ольга помогает пройти путь от знаний к практике — буквально за руку.
От знаний к практике

Позиционирование и упаковка услуги
Помогаем понять, кому и как вы можете быть полезны как консультант.

Первые шаги в консультировании
Разбираем формат работы, первые предложения и уверенный старт.

Личный куратор
Поддержка в процессе обучения и движения по программе.

Диплом об образовании и доступ к материалам 3 года
Вы получаете документ об образовании и длительный доступ к курсу.

Максимум поддержки для уверенного старта

Тариф подходит тем, кто хочет не только учиться, но и получить личную поддержку экспертов и сопровождение до первых шагов в профессии.

Знания для здоровой жизни

ОПЛАТА

Как можно оплатить обучение

Выберите удобный формат

1 Полная оплата

Подходит, если хотите закрыть вопрос сразу.



2 Банковская рассрочка

Ежемесячный платёж без перегруза бюджета.



3 Социальный налоговый вычет

При наличии права на него и соблюдении установленных законом условий.



4 Важно

Финальные условия оплаты уточняются перед оформлением договора.



Стоимость тарифов



Оставить заявку

Сравнение тарифов

Выберите формат обучения, который подходит именно вам

Что включено	Для себя 99 000 ₽	Специалист 129 000 ₽	Мастер 149 000 ₽
Модули 1–7 (базовые)	✓	✓	✓
Модуль 8. Углублённая диагностика	×	✓	✓
Модули 9–16 (профессиональные)	×	✓	✓
Бонусные модули и уроки	×	✓	✓
Личный куратор	×	✓	✓
Чат поддержки	×	✓	✓
Сертификат об обучении	✓	✓	✓
Срок обучения	4 месяца	7,5 месяцев	7,5 месяцев
Доступ к материалам	1 год	1,5 года	3 года
Закрытый чат с Ириной Лизун	×	×	✓
3 карьерных консультации с Ольгой Минько	×	×	✓
Мастер-класс «Как запустить автовебинар»	×	×	✓
Интенсив «Как запустить собственный марафон»	×	×	✓

ТАРИФ “ДЛЯ СЕБЯ”

8 250 ₽
В МЕСЯЦ

12 месяцев в беспроцентную рассрочку

Полная стоимость — 99 000 ₽

ТАРИФ “СПЕЦИАЛИСТ”

10 750 ₽
В МЕСЯЦ

12 месяцев в беспроцентную рассрочку

Полная стоимость — 129 000 ₽

ТАРИФ “МАСТЕР” ХИТ

12 416 ₽
В МЕСЯЦ

12 месяцев в беспроцентную рассрочку

Полная стоимость — 149 000 ₽

Записаться на программу

Превентика
медработник онлайн

Знания для здоровой жизни

ФОРМАТ

Как проходит обучение

Формат создан для последовательного движения

1 **Видеоуроки**

Смотрите в удобное время.



2 **Практические задания**

Не просто слушаете — применяете.



3 **Учебные кейсы**

Разбираете реальные жизненные ситуации.



4 **Поддержка**

Групповые встречи, куратор, библиотека, шаблоны и рабочие документы.



Превентика
медработник онлайн

ДЛЯ СЕБЯ

Изучая программу, вы начинаете понимать и управлять своим весом и здоровьем самостоятельно

Не зависеть от хаотичных советов, а один раз разобраться в системе: питание, сон, движение, стресс и реальные причины изменений веса и самочувствия.



Понимаете причины

Почему меняется вес, энергия, аппетит и самочувствие.

Собираете свою систему

Питание, сон, движение и привычки складываются в понятную стратегию.

Отделяете факты от мифов

Критически оцениваете советы, БАДы и модные рекомендации.

Управляете самостоятельно

Принимаете более осознанные решения без постоянной поддержки со стороны.

Главный результат программы — вы лучше понимаете свой организм
и умеете выстраивать стратегию здоровья для себя, а не жить по случайным советам.

ЗНАНИЯ • ЗАБОТА • РЕАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Превентика
медработник онлайн

Знания для здоровой жизни

доход

На чём может зарабатывать эксперт-консультант

Показываем модели работы без обещаний дохода

Модели работы

- Разовая консультация
- Оценка пищевого дневника
- Сопровождение
- Мини-группа
- Вебинар
- Клуб
- Корпоративная лекция

Учебный пример

6 консультаций × 5 000 ₽
= 30 000 ₽
дополнительного дохода

10 клиентов на сопровождении × 8 000 ₽
= 80 000 ₽
в выручки

Ваш доход зависит от вашего опыта, вовлечённости и выбранных форматов работы.

АУДИТОРИЯ

Знания
для здоровой жизни

Кто может стать экспертом-консультантом

Не нужно изначально работать в медицине

- тем, кто хочет разобраться для себя
- людям, которые давно интересуются питанием и здоровьем
- тем, кто хочет сменить профессию
- специалистам помогающих профессий
- фитнес-, beauty- и wellness-специалистам
- тем, кому нужна удалённая интеллектуальная профессия



Ваш опыт, интересы и забота о людях могут стать основой новой профессии!