

ОБУЧАЮЩИЙ ОН-ЛАЙН КУРС

# Правила здорового питания для начинающих

Дипломированный консультант по персональному здоровью и ресурсному состоянию (Health-coach)  
(«Академия специалистов индустрии здоровья»)

Практикующий ЗОЖ-коуч.

Тренер в теме здорового образа жизни.

Автор образовательного проекта «Азбука здорового образа жизни» и закрытого он-лайн Клуба «Здоровье и ресурсное состояние через ЗОЖ»

**Помогаю женщинам 40+ с помощью авторской методики:**

- укреплять, поддерживать уровень здоровья и жизненной энергии с помощью инструментов здорового образа жизни,
- выявлять факторы риска, влияющие на продуктивность и здоровье,
- составлять зож-план комфортного достижения желаемого результата по здоровью.

Провожу мастер-классы, обучающие курсы, тренинги и много бесплатных вебинаров, прямых эфиров.

**Синхронизировала в единую систему знания в области:**

- физиологии, нейрофизиологии и анатомии,
- здорового питания и адекватной физической активности,
- психологии (мотивация, привычки), психосоматики, управления стрессом и жизненной энергией,
- нутрициологии – профессионально сравниваю биодобавки на соотношение

# ПЕРВЫЕ ШАГИ ДЛЯ ПЕРЕХОДА НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## Основные факты

<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Здоровое питание обеспечивает защиту от неправильного питания во всех его формах, а также от неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Нездоровое питание и отсутствие физической активности являются основными рисками для здоровья во всем мире.

Практика здорового питания формируется на ранних этапах жизни — грудное вскармливание способствует здоровому росту и улучшает когнитивное развитие и может оказывать благотворное воздействие на здоровье в длительной перспективе, например снижает вероятность набора избыточного веса или ожирения и развития НИЗ позднее в жизни.

## Что такое неполноценное питание?

[https://www.who.int/nutrition/topics/WHO\\_FAO\\_announce\\_ICN2/ru/](https://www.who.int/nutrition/topics/WHO_FAO_announce_ICN2/ru/)

Неполноценное питание существует в разных формах: от голода до ожирения. Это значит, что вы едите либо недостаточно пищи, либо слишком много. Если пищи недостаточно, то вы не получаете необходимые питательные вещества, и это влияет на рост и развитие вашего организма. Или наоборот: организм получает слишком много питательных веществ, и это тоже имеет последствия. Это тоже результат неполноценного питания. Сотни миллионов людей в мире страдают от голода, в то время как полмиллиарда страдают от ожирения. Эти люди могут проживать рядом, в одной стране, в одном сообществе. Предоставление каждому человеку доступа к необходимому продовольствию поможет искоренить неполноценное питание.

## Что такое скрытый голод?

Скрытый голод — это нехватка витаминов и минералов. Это происходит, когда качество употребляемой пищи не соответствует потребностям человека в питательных веществах. В пище не хватает микроэлементов, таких как витамины и минералы, необходимых для роста и развития организма. 2 миллиарда людей в мире страдают от нехватки витаминов и минералов. Женщины и дети из бедных семей часто получают недостаточно витамина А, йода и железа, а иногда и других питательных веществ. Это ограничивает работоспособность организма, а также влияет на его рост, развитие и здоровье. Употребление витаминов и минералов поможет искоренить неполноценное питание.

## ЗДОРОВОЕ, ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ:

### 1. Соблюдаются показатели сбалансированного питания:

- Баланс суточных энергозатрат и калорийности принимаемой пищи,
- Режим питания

Желательно учитывать конституциональный тип (отложение жира, тип метаболизма).

**Бывают ли у вас вечерние «жоры»?**

## ЗДОРОВОЕ, ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ:

### 2. Соблюдаются показатели сбалансированного питания:

1. водный баланс,
2. норма сахара и соли в сутки,
3. норма макронутриентов: белки, жиры и углеводы,
4. баланс внутри макронутриентов:

Белки животного и растительного происхождения.

Жиры насыщенные и ненасыщенные (в т.ч. полиненасыщенные жирные кислоты).

Углеводы: простые, сложные, норма растительных волокон

5. норма трансжиров,
6. норма микронутриентов (витамины, минералы, минорные вещества, бав)
7. норма пробиотиков (лакто- бифидобактерий)

## ЗДОРОВОЕ, ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ:

### 3. Натуральный и чистый состав продуктов питания:

- чистая вода,
- минимизировать консерванты, Е-шки, искусственные ароматизаторы и вкусовые добавки (глутамат), сахарозаменители

### 4. Продукты питания необходимые для поддержания индивидуального здоровья

Проблема (возможные риски) здоровья – продукты питания

# ПРОГРАММА КУРСА

## Правила здорового питания для начинающих

### Пакет «Лайт» - 10 уроков

- 1 урок - Из чего состоит наша еда?
- 2 урок – КБЖУ
- 3 урок - Показатели сбалансированного питания
- 4 урок - Режим питания. Питание по чувству голода и насыщения.
- 5 урок - Основные группы продуктов. Правила сочетания продуктов питания.
- 6 урок - Сервисы калорийности. Метод «Ладощка». Как рассчитать КБЖУ у конкретного продукта, блюда.
- 7 урок - Правила составления Сбалансированной, здоровой тарелки. Как составить Сбалансированную тарелку в разных ситуациях.  
Питание вне дома. Здоровые перекусы
- 8 урок - Мифы о еде и питании
- 9 урок - Микронутриенты. Биодобавки.
- 10 урок - Чек-лист «Правила здорового, осознанного питания»

### Бонусы

1. PDF «Питание по фазам менструального цикла»
2. PDF «Питание женщин 40+ до и во время менопаузы»
3. Таблица сравнения аналогов с фитосорбентами.
4. Бонусное видео «Молоко: вред или польза»

### Пакет «Стандарт» - 13 уроков

- 1 урок - Из чего состоит наша еда?
- 2 урок - Физиология пищеварения
- 3 урок – КБЖУ
- 4 урок - Показатели сбалансированного питания
- 5 урок - Режим питания. Питание по чувству голода и насыщения.
- 6 урок - Основные группы продуктов. Правила сочетания продуктов питания.
- 7 урок - Как равномерно распределить количество еды в течение дня, чтобы получить все необходимые макро-нутриенты
- 8 урок - Сервисы калорийности. Метод «Ладощка». Как рассчитать КБЖУ у конкретного продукта, блюда
- 9 урок - Продукты растительного и животного происхождения. Что нужно учесть.
- 10 урок - Правила составления Сбалансированной, здоровой тарелки. Как составить Сбалансированную тарелку в разных ситуациях.  
Питание вне дома. Здоровые перекусы
- 11 урок - Мифы о еде и питании
- 12 урок - Микронутриенты. Биодобавки.
- 13 урок - Чек-лист «Правила здорового, осознанного питания»

### Бонусы

5. Бонусное видео “Особенности питания для здоровья суставов. Хондропротекторы”
6. Таблица сравнения аналогов с хондропротекторами.

## Подарки:

### Пакет «Лайт»

1. PDF «Питание по фазам менструального цикла»
2. PDF «Питание женщин 40+ до и во время менопаузы»
3. Таблица сравнения аналогов с фитосорбентами.
4. Бонусное видео «Молоко: вред или польза»

### Пакет «Стандарт»

5. Бонусное видео «Особенности питания для здоровья суставов. Хондропротекторы»
6. Таблица сравнения аналогов с хондропротекторами.

# Правила здорового питания для начинающих

## В ЧЕМ ОСОБЕННОСТЬ

### КУРСА:

1. Знакомимся с физиологией и нейрофизиологией, в т.ч. физиология пищеварения, связь мозга и голода, насыщения, жажды, вкуса, поддержания водного баланса – учимся есть по чувству голода и не переедать.
2. Информация из достоверных, официальных источников с ссылками на источники и клинические исследования.
3. Учимся читать клинические исследования, чтобы не попадаться на маркетинговые удочки.
4. Отрабатываем факты переедания, отслеживаем «пищевые ловушки».
5. Знакомимся со своим типом метаболизма, типом отложения жира – понимаем свой режим и качество питания – как избежать перекосов в питании.
6. Получаем таблицу основных групп продуктов в граммах и учимся их распределять в течение дня.
7. Питание вне дома. Здоровые перекусы.
8. Развеиваем мифы.
9. Правда о биодобавках.
10. Таблицы сравнения аналогов с фитосорбентами и хондропротекторами

# Правила здорового питания для начинающих

## ДЛЯ КОГО ПОЛЕЗЕН

Курс:  
Для людей, которые:

- ищут системные знания в теме правильного питания,
- делают ставку на профилактику заболеваний и поддержание уровня здоровья,
- хотят поддерживать здоровье членов своей семьи, близких,
- живут в бешеном ритме жизни, высокой степени ответственности и некогда задумываться о здоровье, но есть желание поддерживать уровень здоровья

ЕСТЬ ГОТОВНОСТЬ ПОЗНАКОМИТЬСЯ И ВПУСТИТЬ  
В СВОЮ ЖИЗНЬ

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ!

# Правила здорового питания для начинающих

## В результате курса вы:

- Получите основные знания о том, из чего состоит наша еда,
- Узнаете основные показатели сбалансированного питания,
- Научитесь определять калорийность и пищевую ценность блюд и продуктов питания,
- Научитесь составлять сбалансированную, здоровую тарелку, в т.ч. вне дома,
- Узнаете правду о биодобавках,
- Познакомитесь со своим конституциональным типом и узнаете особенности питания лично для вас,
- Развеете классические мифы о питании,
- Получите пошаговый чек-лист здорового питания, которым начнете пользоваться уже на следующий день после прохождения курса

## ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ ПОСЛЕ КУРСА:

(при условии включения в жизнь новых знаний  
и отсутствии противоречащих факторов)

- Снижение веса и объемов – придется покупать новую одежду,
- Нормализация работы ЖКТ и кишечника,
- Высокая вероятность снижения воспалительных процессов в организме,
- Повышение жизненных сил и работоспособности,
- Улучшение качественных показателей здоровья.



# Правила здорового питания для начинающих

Сроки проведения он-лайн курса:

3 февраля– 2 марта 2020 года

Закрытая группа в ВК.

Записи 10 (13) видео-уроков

Все презентации видео-уроков.

4 (6) полезные подарка в формате PDF, видео.

Закрытый чат в ВК для общения и вопросов.

1 прямой эфир «Ответы на вопросы» - 10 марта 2020 года

Поддержка в течение месяца после окончания курса.

# Правила здорового питания для начинающих

Закрытая группа в ВК.  
Записи 10 (13) видео-уроков  
Все презентации видео-уроков.  
4 (6) полезные подарка в формате PDF, видео  
Закрытый чат в ВК для общения и вопросов.  
1 прямой эфир «Ответы на вопросы»  
- 10 марта.  
Поддержка в течение месяца после окончания курса.

**ПОДАРИТЕ  
УЧАСТИЕ ИЛИ  
ЗАПИСЬ КУРСА**

**10 МАРТА**

# ПРОГРАММА КУРСА

## Правила здорового питания для начинающих

### Пакет «Лайт» - 10 уроков

- 1 урок - Из чего состоит наша еда?
- 2 урок – КБЖУ
- 3 урок - Показатели сбалансированного питания
- 4 урок - Режим питания. Питание по чувству голода и насыщения.
- 5 урок - Основные группы продуктов. Правила сочетания продуктов питания.
- 6 урок - Сервисы калорийности. Метод «Ладощка». Как рассчитать КБЖУ у конкретного продукта, блюда.
- 7 урок - Правила составления Сбалансированной, здоровой тарелки. Как составить Сбалансированную тарелку в разных ситуациях. Питание вне дома. Здоровые перекусы
- 8 урок - Мифы о еде и питании
- 9 урок - Микронутриенты. Биодобавки.
- 10 урок - Чек-лист «Правила здорового, осознанного питания»

#### Бонусы

1. PDF «Питание по фазам менструального цикла»
2. PDF «Питание женщин 40+ до и во время менопаузы»
3. Таблица сравнения аналогов с фитосорбентами.
4. Бонусное видео «Молоко: вред или польза»

### Пакет «Стандарт» - 13 уроков

- 1 урок - Из чего состоит наша еда?
- 2 урок - Физиология пищеварения
- 3 урок – КБЖУ
- 4 урок - Показатели сбалансированного питания
- 5 урок - Режим питания. Питание по чувству голода и насыщения.
- 6 урок - Основные группы продуктов. Правила сочетания продуктов питания.
- 7 урок - Как равномерно распределить количество еды в течение дня, чтобы получить все необходимые макро-нутриенты
- 8 урок - Сервисы калорийности. Метод «Ладощка». Как рассчитать КБЖУ у конкретного продукта, блюда
- 9 урок - Продукты растительного и животного происхождения. Что нужно учесть.
- 10 урок - Правила составления Сбалансированной, здоровой тарелки. Как составить Сбалансированную тарелку в разных ситуациях. Питание вне дома. Здоровые перекусы
- 11 урок - Мифы о еде и питании
- 12 урок - Микронутриенты. Биодобавки.
- 13 урок - Чек-лист «Правила здорового, осознанного питания»

#### Бонусы

5. Бонусное видео “Особенности питания для здоровья суставов. Хондропротекторы”
6. Таблица сравнения аналогов с хондропротекторами.

СТОИМОСТЬ ПАКЕТА

«Лайт»:

3600 рублей

СТОИМОСТЬ ПАКЕТА

«Стандарт»:

5 000 рублей

# ПРОГРАММА КУРСА

## Правила здорового питания для начинающих

### Пакет «Лайт» - 10 уроков

- 1 урок - Из чего состоит наша еда?
  - 2 урок – КБЖУ
  - 3 урок - Показатели сбалансированного питания
  - 4 урок - Режим питания. Питание по чувству голода и насыщения.
  - 5 урок - Основные группы продуктов. Правила сочетания продуктов питания.
  - 6 урок - Сервисы калорийности. Метод «Ладوشка». Как рассчитать КБЖУ у конкретного продукта, блюда.
  - 7 урок - Правила составления Сбалансированной, здоровой тарелки. Как составить Сбалансированную тарелку в разных ситуациях.
- Питание вне дома. Здоровые перекусы
- 8 урок - Мифы о еде и питании
  - 9 урок - Микронутриенты. Биодобавки.
  - 10 урок - Чек-лист «Правила здорового, осознанного питания»

#### Бонусы

1. PDF «Питание по фазам менструального цикла»
2. PDF «Питание женщин 40+ до и во время менопаузы»
3. Таблица сравнения аналогов с фитосорбентами.
4. Бонусное видео «Молоко: вред или польза»

### Пакет «Стандарт» - 13 уроков

- 1 урок - Из чего состоит наша еда?
  - 2 урок - Физиология пищеварения
  - 3 урок – КБЖУ
  - 4 урок - Показатели сбалансированного питания
  - 5 урок - Режим питания. Питание по чувству голода и насыщения.
  - 6 урок - Основные группы продуктов. Правила сочетания продуктов питания.
  - 7 урок - Как равномерно распределить количество еды в течение дня, чтобы получить все необходимые макро-нутриенты
  - 8 урок - Сервисы калорийности. Метод «Ладوشка». Как рассчитать КБЖУ у конкретного продукта, блюда
  - 9 урок - Продукты растительного и животного происхождения. Что нужно учесть
  - 10 урок - Правила составления Сбалансированной, здоровой тарелки. Как составить Сбалансированную тарелку в разных ситуациях.
- Питание вне дома. Здоровые перекусы
- 11 урок - Мифы о еде и питании
  - 12 урок - Микронутриенты. Биодобавки.
  - 13 урок - Чек-лист «Правила здорового, осознанного питания»

#### Бонусы

5. Бонусное видео «Особенности питания для здоровья суставов. Хондропротекторы»
6. Таблица сравнения аналогов с хондропротекторами.

### СТОИМОСТЬ ПАКЕТА «Лайт»:

3 600 рублей

20% скидка = 2 900 руб

30% (приведи друга) = 2 500

### СТОИМОСТЬ ПАКЕТА «Стандарт»:

5 000 рублей

20% скидка = 3 900 рублей

30% (приведи друга) = 3 500

## Правила здорового питания для начинающих

### 1. Из чего состоит наша еда?

Нутриенты: макро- микронутриенты.

В каких продуктах находятся белки, жиры, углеводы.

Что важно знать о белках, жирах углеводах:

- какую функцию несут,
- какие бывают,
- трансжиры, сахарозаменители.

### 2. Физиология пищеварения (пакет Стандарт)

Этапы расщепления, переваривания, всасывания, усвоения пищи.

Этапы всасывания воды.

Органы пищеварения. Гормоны, участвующие в процессе пищеварения.

Нейрофизиология: вкус и мозг.

## Правила здорового питания для начинающих

### 3. КБЖУ

Метаболизм. Суточные энергозатраты.

Что такое калории, калорийность?

Откуда берется калорийность в продуктах питания?

Энергетическая и пищевая ценность пищи.

Формулы расчета суточных энергозатрат (калорийности).

### 4. Показатели сбалансированного питания (с учетом рекомендаций ВОЗ)

В разрезе:

- макронутриентов (в т.ч. клетчатка, холестерин)
- микронутриентов,
- водный баланс.

Типы метаболизма. Перекосы в питании.

## Правила здорового питания для начинающих

### 5. Режим питания. Уровни чувства голода и насыщения.

Факты переедания. Дневник переедания.

Конституциональные типы отложения жира (жировые ловушки).

Научимся есть по чувству голода и не переедать.

### 6. Основные группы продуктов

Таблица основных групп продуктов в граммах для суточной калорийности 1600, 1800, 2000 ккал

Правила сочетания продуктов питания.

## Правила здорового питания для начинающих

7. Как равномерно распределить количество еды в течение дня, чтобы получить все необходимые макро-нутриенты (пакет Стандарт)

8. Сервисы калорийности. Метод «Ладощка». Как рассчитать КБЖУ у конкретного продукта, блюда:

- продукта, покупаемого в магазине,
- сложного блюда, приготовленного без кулинарной обработки,
- сложного блюда, приготовленного с помощью кулинарной обработки.

# ПРОГРАММА КУРСА

## Правила здорового питания для начинающих

9. Продукты растительного и животного происхождения. Что нужно учесть. (пакет Стандарт)

В чем отличие растительных масел.

Можно ли обойтись без Супер-фудов.

10. Правила составления Сбалансированной, здоровой тарелки.

Как составить Сбалансированную тарелку в разных ситуациях.

Питание вне дома. Здоровые перекусы.

## Правила здорового питания для начинающих

### 11. Мифы о еде:

1. кофе пить вредно,
2. нужно обязательно завтракать,
3. на завтрак нужно есть овсяную кашу,
4. запивать во время еды нельзя,
5. нужно пить воду за 30 минут до еды,
6. нельзя пить жидкость (чай, кофе) после еды,
7. нужно есть до 18.00,
8. желательно дробное питание в течение дня небольшими порциями
9. фрукты нельзя есть после обеда,
10. фрукты и ягоды летом нужно есть на «прозапас», чтобы укрепить иммунитет,
11. сухофрукты можно есть сколько хочется,
12. сахар можно заменить медом. Мед можно есть без ограничений,
13. тростниковый сахар лучше,
14. нельзя/можно есть творог на ужин,
15. молоко пить вредно, от него слизь в организме и отеки

## Правила здорового питания для начинающих

### 12. Микронутриенты. Биодобавки.

Функция биодобавок.

Как правильно выбрать (на что обращать внимание). Всем ли нужны?

Все ли биодобавки нужны?

Доверять ли клиническим исследованиям, на которые ссылаются производители биодобавок?

Какие рекомендую на каждый день. К каким биодобавкам нужно относиться аккуратно

### 13. Чек-лист «Правила здорового, осознанного питания»

40 правил

Основные правила питания при заболеваниях

СИБИРСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ  
И

ИЯ!