



Диетология в работе с расстройствами пищевого поведения. Нутрициология

Дата 14 сентября 2019 года - 8 декабря 2019 года

Расписание

Модуль 1. 14-15 сентября 2019

Модуль 2. 5-6 октября 2019

Модуль 3. 26-27 октября 2019

Модуль 4. 16-17 ноября 2019

Модуль 5. 7-8 декабря 2019

Количество часов

105 часов

Форма обучения

Очная/ онлайн-обучение

Время

с 10.00 – 18.00 ч

Удостоверение о повышении квалификации

О программе

Основными задачами программы являются: подготовка специалистов к практической работе в области снижения веса, освоение конкретных инструментов для проведения консультаций, отработка навыков консультирования в игровых моделях и задачах, а также расширение взгляда на лечение ожирения в соответствии с мировыми стандартами, исходя из сложности и неоднозначности причин заболевания

Программа включает **пять основных модулей**.

Первый модуль направлен на изучение ожирения и лишнего веса с разных сторон: физиологической и психологической, изменение подхода терапии от директивной к партнерским отношениям, отработаем технику первичной и последующих встреч с клиентом.

На *втором модуле* мы обсудим разные варианты построения рациона, так чтобы специалист и клиент могли выбрать наиболее подходящие для себя. Вы узнаете наиболее эффективный способ, с помощью которого клиент сможет сам выстраивать себе сбалансированный рацион. Задачи специалиста будет научить клиента, а затем поддерживать в выполнении.

Третий модуль посвящен особенностям питания при наиболее распространенных заболеваниях: гипертоническая болезнь, сахарный диабет 2 типа, патологии ЖКТ, дислипидемия, подагра, аллергические заболевания и т.д. Мы разберем рекомендации не с позиции запрета, а в направлении правильной замены с возможностью полноценной жизни.

На *четвертом модуле* мы подробно рассмотрим особенности ведения и рекомендации при беременности, для детей и пожилых людей.

Пятый модуль посвящен питанию во время занятия физической активностью, а также интересным методикам, помогающим выявить и работать с причинами лишнего веса, увеличивающих



приверженность лечению и усиливающих мотивацию к долгосрочной работе со специалистом. Вы получите наполнение 20 рабочих консультаций с клиентом.

Теоретическая часть программы включает данные исследований отечественной диетологии и последних данных мировой медицины, а также опыт преподавателей-практиков в области диетологии. Интерактивная (практическая) часть программы составляет более 50% времени, занятия проходят в парах и в тройках с последующим анализом с преподавателем. В ходе практической работы используются супервизии и интервизии.

Программа является составляющей основного курса «Консультант по коррекции веса и психологии пищевого поведения. Нутрициолог» и реализуется как в очном, так и в онлайн-форматах. В дистанционном формате программа проходит в смешанной (очно-заочной) форме и рекомендован для иногородних слушателей, желающих получить удостоверение повышения квалификации установленного в НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа» образца. Обучение осуществляется по соответствующему учебному плану, на базе электронной платформы, таким образом, обучающиеся изучают в удаленном режиме электронный курс, по итогам обучения все слушатели проходят итоговую аттестацию.

По окончании курса слушатели получают

- Базовые знания по диетологии и способ их подачи для клиентов.
- Отработанный навык ведения первичной консультации с целью мотивации на длительную работу.
- Четкую структуру длительного ведения клиентов с избыточным весом.
- Эффективную методику снижения веса.
- Возможность ведения пациентов с соматической патологией, сочетанной патологией.
- Знания и навыки сопровождения беременных, детей и пожилых.
- Знания по особенностям питания при физической нагрузке.
- Понимание роли диетолога в работе с расстройствами пищевого поведения, принципов и тактики длительного формата диетологического консультирования.
- Навыки по составлению индивидуального рациона питания и понимание особенностей питания у разных возрастных групп.
- Удостоверение о повышении квалификации

Где и кем смогут работать выпускники

- диетологами (при наличии базового образования)
- консультантами по питанию
- высоко квалифицированными фитнес-инструкторами
- психологами, специализирующимися в области лечения расстройств пищевого поведения.

Содержание программы

Модуль 1. Как стать и быть эффективным диетологом (консультантом по питанию)

- **Ожирение. Подходы к лечению**
 - Ожирение, определение, классификация (степень и стадии (new))
 - Эпидемиология ожирения, влияние избыточного веса на здоровье.
 - Метаболический синдром
 - Физиологические причины развития ожирения.
 - Эффективные и неэффективные подходы в лечении ожирения, важность долгосрочной работы с поддержкой в процессе сохранения результата.
 - Причины неэффективности терапии.



- Пирамида лечения ожирения
- Способы повышения приверженности лечению.
- **Основы диетологического консультирования**
 - Клиенты диетолога, кто они?
 - Основные жалобы пациентов
 - Основные запросы к специалисту
 - Изменение подхода врача к пациенту (директивный подход на партнерские отношения)
 - Навыки мастера диетологического консультирования
 - Почему неэффективно расписать диету, составить меню
 - Изменение ролей, активная позиция пациента.
 - Роль врача при лечении ожирения
 - Навыки эффективного врача-консультанта (открытые вопросы, активное слушание и т.д.)
- **Алгоритм диетологического консультирования**
 - Дневник питания, значение для пациента и врача, правила ведения, варианты дневников
 - Лабораторные исследования
 - Анализ состава тела
 - Обследование пациента
 - Постановка диагноза для врача и для пациента
 - Преимущества потери веса
 - Первичная встреча, план, мотивация на долгосрочную работу
 - Постановка целей (долгосрочной и краткосрочных, график планируемого снижения веса)
 - План долгосрочной работы с пациентом
 - Индивидуальный план каждой консультации
 - Правила постановки домашних заданий

Модуль 2. Основы составления индивидуального рациона

- **Основные нутриенты**
 - Органы пищеварения (строение и функции)
 - Белки
 - «Китайское исследование»
 - Углеводы
 - Гликемический индекс
 - Пищевые волокна
 - Жиры
 - Витамины
 - Витаминоподобные вещества
 - Минеральные вещества
 - Вода

Все вышеперечисленные нутриенты рассматриваются по схеме: определение, функции, источники, нормы потребления, классификация, недостаточность и избыток употребления

- **Основной обмен. Расход энергии. Принципы построения рациона.**
 - Здоровое питание (определение, характеристики)
 - Энергетическая функция пищи, способы повышения и понижения калорийности
 - Составляющие энерготрат человека. Методы исследования.



- Пищевой термогенез
- Подсчет энерготрат в зависимости от пола, веса, роста, возраста и физической активности
- Баланс белков, жиров и углеводов
- Распределение суточной потребности в течение дня
- Расход энергии в процессе физической активности
- Потребности в энергии и пищевых веществах в процессе сохранения веса
- Потребности в энергии и пищевых веществах в процессе снижения веса
- Потребности в энергии и пищевых веществах в процессе набора веса и при занятии спортом
- **Здоровые пищевые привычки**
 - Проблемы, возникающие у пациентов при выполнении рекомендаций
 - Пути решения возникающих сложностей
 - Перечисление каждой здоровой привычки с разбором и обоснованием
 - Путь от пирамиды здорового питания к тарелке здорового питания
 - Варианты пирамид для детей, вегетарианцев, средиземноморская, латиноамериканская, азиатская пирамиды
 - Группа «овощи»
 - Группы «зерновые»
 - Группы фрукты
 - Группа «молочные продукты»
 - Группа «белковые продукты»
 - Группа «жиры»

Каждая группа рассматриваются по схеме: что входит, классификация, что такое 1 порция, нормы потребления, разнообразие

- Правила составления индивидуального рациона, используя тарелку питания
- Обучения пациента

Модуль 3. Клиническая диетология

- **Питание при заболеваниях ЖКТ.** Гастрит и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Гастрит с пониженной секрецией. Хронический колит и дисбактериоз. Диарея. Запоры. Влияние заболеваний ЖКТ на развитие ожирения.
- **Питание при панкреатите.** Острый панкреатит и обострение хронического панкреатита. Хронический панкреатит в стадии ремиссии.
- **Питание при ЖКБ и жировом гепатозе.**
- **Питание при заболеваниях почек.** Острый и хронический пиелонефрит. Особенности питания при гемодиализе. Мочекаменная болезнь.
- **Питание при аллергических заболеваниях.**
- **Особенности питания при гипертонической болезни, дислипидемии и атеросклерозе.**
- **Особенности питания при подагре.**
- **Особенности питания при сахарном диабете**

Модуль 4. Особенности питания на разных жизненных этапах

- **Питание при беременности.** Вес до беременности. Питание и образ жизни при планировании беременности. Особенности консультирования беременных. Вес во время беременности. Особенности питания по триместрам. Трудности в питании при беременности. Физическая активность во время беременности. Питание во время грудного вскармливания. Как прийти в форму после родов.



- **Питание детей и подростков.** Грудное и искусственное вскармливание. Питание детей от 0 до 1 года. Введение прикорма. Питание детей от 1 года до 3-х лет. Перевод на общий стол. Питание детей 3 - 12 лет. Снижение веса у детей от 3 до 12 лет. Питание подростков. Особенности консультирования подростков. Снижения веса у подростков.
- **Питание пожилых**
- **Питание в пост. Вегетарианство**

Модуль 5. Питание при занятии физической активностью. Методики в работе консультанта по питанию/диетолога

- **Питание при занятиях фитнесом.** Субстраты и пути образования энергии. Расход энергии при физической активности. Изменения в составлении дневного рациона при наличии физической активности. Рекомендации по питанию и питьевому режиму до и после нагрузки. Рекомендации по питанию при наборе мышечной массы. Спортивные добавки.
- **Методики в работе консультанта по питанию/диетолога.** Составление списков полезных и вредных продуктов по принципу светофора. Опросник по питанию (пищевой анамнез). История и График веса в течение жизни пациента. Постановка цели. Образ цели. Этапы достижения цели (график планируемого снижения веса). Дневник питания. Анализ дневника. Пищевые привычки, анализ в динамике. Голод и аппетит. Шкала голода. Вес от очень плохого к идеальному. Тарелка и пирамида питания. Функции еды. Функции лишнего веса. Письмо «прощание с лишним весом». Заключение контрактов. Планирование еды. Покупка продуктов (виртуальный поход в магазин). Питание вне дома. Разнообразии продуктов и внедрение их в жизнь. Таблица любимых продуктов. Самоконсультация. Барьеры в снижении веса. Я должен/я хочу. Праздник «непослушания»

Требования к слушателям.

На курс принимаются только специалисты с высшим психологическим, педагогическим, медицинским образованием (психологи, педагоги-психологи, врачи) и иным высшим образованием, ведущих практику в области коррекции веса и психологии пищевого поведения. Также принимаются студенты старших курсов вышеуказанных направлений подготовки.

Стоимость обучения

Возможна оплата по модулям - 18 500 руб. за 1 модуль (каждые 2-4 недели в зависимости от расписания)

1 модуль - 2 дня, сб и вс. Программа включает 5 модулей. Стоимость за весь период обучения при оплате по модулям – 92 500 рублей (18 500 руб. X 5 модулей)

При единовременной оплате действует скидка 7% - 86 025 руб. за весь курс

Преподаватели

Афанасьева Наталья



Врач диетолог, терапевт, wellness-коуч.

Ведущая авторских семинаров и тренингов о правильном питании и здоровом образе жизни, эксперт СМИ: Первый канал, канал Россия, Москва-24, Доверие, РенТВ, Мир, Наука-2, Woman's Health, Allure, Газета.ру, lady.mail.ru и др.

Анна Мелехина



Врач – диетолог. Терапевт.

Успешно закончила: Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова, Москва по специальности – терапия; Российскую медицинскую академию последипломного образования по специальности – диетология; Школа для специалистов по лечению ожирения, Кэмбридж, Англия; Цикл «Основы когнитивно-поведенческой психотерапии»; Цикл "Психотерапия нарушений пищевого поведения".

Член Европейской ассоциации по лечению ожирения (EASO).

Вошла в рейтинг 10 лучших диетологов Москвы по рейтингу журнала Allure (октябрь 2015года). Является автором книг, научных работ, публикует статьи о правильном питании в СМИ, участвует в теле- и радио-программах по диетологической тематике, проводит обучающие семинары для специалистов клиник и сторонних врачей.

Цель: формирование у слушателей профессиональных компетенций, обеспечивающих эффективное решение практических задач в области работы с зависимыми и созависимыми клиентами в сфере консультирования по коррекции веса и психологии пищевого поведения.

Учебный план

программы профессиональной переподготовки

| № п/п | Наименование разделов, дисциплин | Всего часов | В том числе: | | Форма итогового контроля (зачет, экзамен) |
|-------|--|-------------|--------------|--------------|---|
| | | | Всего ак.ч | Самост. раб. | |
| 1. | <u>Модуль 1. Как стать и быть эффективным диетологом (консультантом по питанию).</u> Роль диетолога в работе с расстройствами пищевого поведения. Принципы и тактика диетологического | 21 | 16 | 5 | - |



| | | | | | |
|----|---|------------|-----------|-----------|-------|
| | консультирования | | | | |
| 2. | <u>Модуль 2. Основы составления индивидуального рациона</u> | 21 | 16 | 5 | - |
| 3. | <u>Модуль 3. Клиническая диетология</u> | 21 | 16 | 5 | - |
| 4. | <u>Модуль 4. Особенности питания на разных жизненных этапах</u> | 21 | 16 | 5 | - |
| 5. | <u>Модуль 5. Питание при занятии физической активностью. Методики в работе консультанта по питанию/диетолога</u> | 21 | 16 | 5 | - |
| 6. | Итоговая аттестация | - | - | - | зачет |
| | ИТОГО | 105 | 80 | 25 | |