

«УТВЕРЖДАЮ»
 Генеральный директор
 Общество с ограниченной ответственностью «ПЛС»

Лупильцева Т.А.
 «03» июля 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Программа профессиональной переподготовки
«Health-коуч: специалист по превентивному, персонализированному
управлению здоровьем»

№ п/п	Наименование дисциплин (модулей, тем)	Всего, (ак. час.)	В том числе		Форма контроля
			Т.З.	П.З.	
1.	Модуль 1. Матрица здоровья: принципы комплексного немедикаментозного оздоровления собственной жизни, жизни своей семьи и для профессиональной деятельности	75	30	45	зачет
2.	Модуль 2. Макронутриенты. Принципы интегративного питания. Переход к правильному плану питания.	75	30	45	зачет
3.	Модуль 3. Основы нутрициологической поддержки организма. Микронутриенты.	76	30	46	зачет
4.	Модуль 4. Новейшие стратегии регуляции желудочно-кишечного тракта и подбор персонализированного диет-плана для восстановления ключевых балансов организма	76	30	46	зачет
5.	Модуль 5. Биологическая и психологическая детоксикация	76	30	46	зачет
6.	Модуль 6. Синдром хрупкости. Пищевая гиперчувствительность. Митохондрии.	76	30	46	зачет
7.	Модуль 7. Стресс как основной фактор неблагополучия — физического и психического. Революционные комплексные технологии антистресса	76	30	46	зачет
8.	Модуль 8. Базовые элементы образа жизни в работе health-коуча: сон, физические нагрузки	76	30	46	зачет
9.	Модуль 9. Современные базовые диагностические инструменты в работе health-коуча	76	30	46	зачет
10.	Модуль 10. Метаболический синдром	76	30	46	зачет
11.	Модуль 11. Оптимизация функций головного мозга как важная составляющая здоровья и эффективности жизни	76	30	46	зачет
12.	Модуль 12. Натуральные и функциональные инструменты поддержания гормонального здоровья	74	28	46	зачет
13.	Итоговая аттестация	2	-	2	экзамен
	Итого	910	358	552	