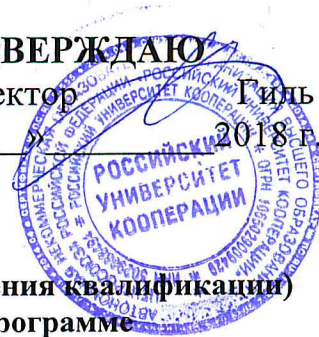


УТВЕРЖДАЮ
Ректор Гиль С.С.
« 2018 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
курсов профессиональной переподготовки (повышения квалификации)
по дополнительной профессиональной программе
«Школа здорового питания «Управление здоровьем
или навигатор молодости»»

Цель: Курс практической валеологии (здорового образа жизни), построенный на основе комплексного подхода к восстановлению и поддержанию здоровья человека.

Категория слушателей: люди, которые знают, что здоровым быть – это круто! все категории населения старше 18 лет, желающие знать и использовать в индивидуальной и семейной практике способы и навыки, формирующие здоровье человека в любом возрасте;

люди, страдающие вялотекущими хроническими заболеваниями

Трудоемкость обучения: 72 часа

Форма обучения:

Режим занятий: 7 занятий по 3 часа каждое

№ п/п	Наименование разделов	Всего, час.	В том числе	
			Лекции, практические /лабораторные занятия, тренинги	Самостоятельная работа
1.	Определяем цель, ставим задачи, составляем «маршрут» дальнейшей жизни.	10	3	7
2.	Адекватное белковое питание – это не роскошь, а средство выживания современного человека	9	3	6
3.	Живой организм – это одушевленная вода. Вода и наши физиологические системы.	10	3	7
4.	Жиры – убийцы или помощники? Питание без «правильных» жиров неполноценно.	9	3	6
5.	Углеводы – основной энергетический источник. И не только...	10	3	7
6.	Очищение – комплекс мероприятий по удалению шлаков не только из органов, но и из клеток и межклеточного пространства	9	3	6
7.	Физические и психологические компоненты здорового образа жизни. Оздоровительные системы	11	3	8

	физических упражнений. Позитивный настрой – первый помощник мозга в регулировании нашего здоровья			
	Зачет	4		
	Итого	72	21	47