

Здорове харчування з основами нутриціології

«Твій організм подякує тобі: обирай курс **здорового харчування.**»




Чому ця дисципліна критично необхідна саме зараз?

Ваша реальність:

Високі розумові навантаження, стрес, зміна способу життя та самостійне формування харчових звичок.

40–45% здоров'я та когнітивних функцій залежить виключно від якості харчування.

Тільки 1/3 здобувачів освіти дотримуються принципів раціонального харчування. 

Раціональне харчування — це ваш головний інструмент підвищення працездатності.



Архітектура курсу: Інвестиція у ваш розвиток



- 10 год. – Лекції
(Концентрація теорії)
- 40 год. – Практичні заняття
(Реальні кейси)
- 40 год. – Самостійна робота
(Інтеграція в життя)

Аудиторія:

Фаховий молодший бакалавр

Форма контролю:

Диференційований залік

Цикл життєвої енергії медичного фахівця



Еволюція підходу: Від обмежень до доказової науки

Застарілий підхід

Короткострокове схуднення та підрахунок калорій.



Їжа як просте паливо (енергія).



Універсальні жорсткі дієти.



Сучасна нутриціологія (Тренди 2026)

Клітинне здоров'я, баланс мікробіому та довголіття.



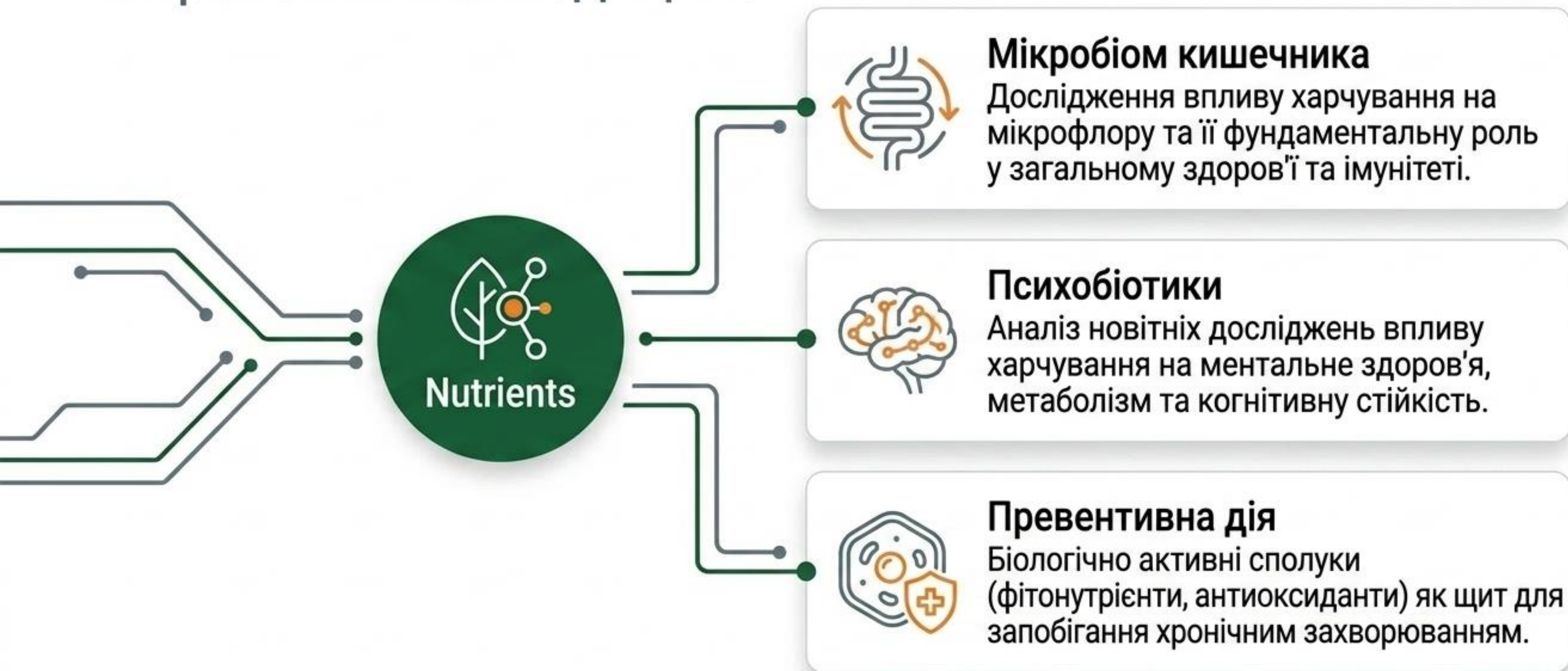
Їжа як інструмент корекції стану (функціональні продукти, психобіотики).



Доказова медицина, гастроентерологічна тактика та інтервальне голодування.



Функціональна нутрицевтика та превентивна медицина



Подвійна користь: Для себе та для професії

Особиста ефективність



Аналітична здатність:

Обробка інформації про продукти з різних джерел.



Здоров'язбереження:

Вирішення завдань зміцнення фізичного та психічного стану.



Самоорганізація:

Застосування принципів для власного раціону та раціону сім'ї.

Клінічна практика



Нутрицевтична грамотність:

Оцінка харчової цінності та розуміння ролі макро/мікронутрієнтів.



Дієтологічна профілактика:

Застосування дієтотерапії для запобігання захворюванням.



Організація та безпека:

Розробка збалансованих раціонів та оцінка якості продуктів.

Практичні результати: Ваш новий інструментарій



Складання раціону:
Самостійна розробка збалансованого меню (БЖВ, вітаміни).



Основи нутрицевтики:
Розуміння ролі БАДів, поліфенолів, омега-3.



Корекція ваги:
Екологічне схуднення або набір без шкоди здоров'ю.



Управління енергією:
Харчування для високої продуктивності та здоров'я шкіри.



Аналіз продуктів:
Читання етикеток, вибір якісного та гігієна харчування.

«Перетворіть знання про нутрицевтику
на **щоденні звички**, і нехай здорове
харчування стане вашим **стилем життя**,
а не тимчасовою дієтою!»

Обирайте дисципліну «Здорове харчування з основами нутриціології». Ваше майбутнє починається з вашої тарілки.