

Аннотация

Образовательная программа «Сам себе нутрициолог» разработана специально для тех, кто стремится осознанно подходить к вопросам питания и здоровья, формируя здоровые привычки и улучшая качество своей жизни.

Программа направлена на обучение основам правильного питания, рациональному выбору продуктов, пониманию процессов пищеварения и усвоения питательных веществ организмом. Обучающиеся получают знания о сбалансированном рационе, особенностях диетического питания при различных состояниях организма, важности витаминов и минералов, роли воды и физической активности.

Особое внимание уделяется формированию практических навыков самостоятельного составления меню, расчета калорийности блюд, подбора рационов исходя из индивидуальных потребностей и целей. Программа также включает практические задания и тесты самопроверки, позволяющие закрепить полученные знания и уверенно применять их в повседневной жизни.

Освоив программу «Сам себе нутрициолог», участники смогут лучше понимать потребности своего организма, грамотно планировать питание, поддерживать здоровье и повысить общий уровень жизненной энергии и продуктивности.