



ПРОГРАММА «ФИТНЕС-НУТРИЦИОЛОГ»

(СТРАТАГЕМЫ ДИЕТОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ)

Стратегема I: метафизика фитнес нутрициологии:

- ✔ правильное питание (формирование понятийного аппарата);
- ✔ классификация клиентов (методы диетологического сопровождения);
- ✔ классификация продуктов (для клиентов типа I и II);
- ✔ искусство постановки целей для фитнес нутрициологии;
- ✔ педагогические методики правильного питания.

Стратегема II: диалектика фитнес нутрициологии:

- ✔ искусство анкетирования (методы и средства);
- ✔ пищевой дневник для разных типов клиентов;
- ✔ искусство составления задания (питание, физическая активность, двигательная активность);
- ✔ искусство составления метрика задания (питание, физическая активность, двигательная активность);
- ✔ антропометрия (issa, Мирошников-Петренко);
- ✔ месячный отчет;
- ✔ пошаговая работа с клиентом типа I и II.

Раздаточный материал на dvd - диске:

1. анкеты (скрининг клиента);
2. цели фитнес клиента (рекомендации);
3. дневники (клиент типа I и II);
4. памятки;
5. метрики контроля (клиент типа I и II);
6. фотография дня;
7. антрометрия: женщины;
8. антрометрия: мужчины;
9. план встреч с клиентом.



Диетологическое сопровождение клиента типа III

Раздел I: пищевая наука

1. Питательные вещества для спортивных результатов:

- ✔ три основные категории питания;
- ✔ учимся читать этикетки (углеводы и спортсмен (предельная работоспособность);
- ✔ белки и спортсмен;
- ✔ активные формы кислорода.

2. Метаболизм:

- ✔ энергетический баланс (tdc, rmr, bmr, tef, neat);
- ✔ сравнительный анализ формул для расчета потребностей в энергии.

Раздел II: пищевая практика

1. Тонкая настройка рациона питания:

- ✔ динамический подход в питании по биоэнергетической модели (нутриенты, бады);
- ✔ питание для разных видов спорта (межсезонье, предсезонье, соревнования).

2. «zigzag» метод потери жировой прослойки:

- ✔ ужасные сценарии (авторские исследования);
- ✔ правильные сценарии (авторские исследования).

3. Энергетические тропы для питательного метаболизма:

метаболизм углеводов:

- ✓ тропы: гликогенез;
- ✓ тропы: гликогенолиз ;
- ✓ тропы: гликолиз;
- ✓ молочная кислота – правда или вымысел?;
- ✓ тропы: цикл кребса;
- ✓ что значит выражение – «жиры горят в огне углеводов»?;
- ✓ тропы: гликонеогенез.

метаболизм липоидов:

- ✓ тропы: триглицерид и жирная кислота;
- ✓ тропы: бета окисление;
- ✓ тропы: кетонное формирование;
- ✓ тропы: синтез холестерина.

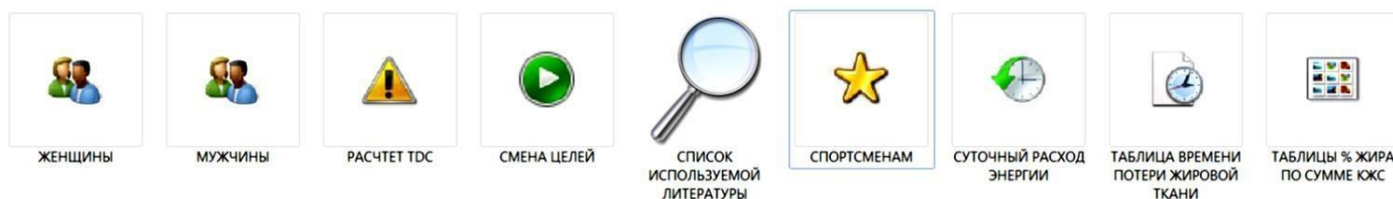
4. Клетка. Структура и функции:

- ✓ современная схема переваривания пищи.

3. Треугольник шелдона и рацион питания (теория соматотипов):

- ✓ расчеты ectomorphic;
- ✓ расчеты endomorphic;
- ✓ расчеты mesomorphic;
- ✓ гормоны и питание;
- ✓ гормоны и силовая;
- ✓ нагрузка (тестостерон, стг, глюкокортикоиды).

Раздаточный материал (на dvd-диске):



Расчет индивидуального рациона (авторский автоматизированный программный комплекс (апк)):

- ✓ женщины
(ectomorphic, endomorphic, mesomorphic);
- ✓ мужчины
(ectomorphic, endomorphic, mesomorphic);

Расчет дневного потребления калорий (авторское апк):

- ✓ женщины;
- ✓ мужчины.

Ежедневный расход энергии (руководство):

- ✓ множитель жирового компонента.

Таблица времени потери жировой прослойки при сохранности мышц:

- ✓ руководство.

Таблица потери % жира по сумме кжс (руководство):

- ✓ женщины (5 кжс);
- ✓ мужчины (6 кжс).

Расчет индивидуального рациона питания от видов спорта - авторский апк (алактатный, гликолитический, глико-окислительный, окислительный):

- ✓ женщины;
- ✓ мужчины;
- ✓ таблицы видов спорта (межсезонье, сезон, соревнования).

Бады для:

- ✓ алактатного вида спорта (руководство);
- ✓ гликолитического вида спорта (руководство);
- ✓ окислительного вида спорта (руководство).

Смена целей (авторский апк):

сидячий образ жизни:

- ✓ ectomorphic (8 шагов);
- ✓ endomorphic (8 шагов);
- ✓ mesomorphic (8 шагов).

активный образ жизни:

- ✓ ectomorphic (9 шагов);
- ✓ endomorphic (9 шагов);
- ✓ mesomorphic (9 шагов).

спортсмен:

- ✓ ectomorphic (9 шагов);
- ✓ endomorphic (9 шагов);
- ✓ mesomorphic (9 шагов).

Список используемой литературы:

интернет адреса журналов «fitness and sport nutrition»,
используемые для подготовки семинара, книги и статьи.

ПРЕПОДАВАТЕЛИ:

Антонов Алексей Геннадьевич

Баландин Михаил Юрьевич

Мирошников Александр Борисович

Ручук Сергей Андреевич