

Health-management: управление здоровьем персонала

Формат обучения: Очно | Онлайн

Срок обучения: 2 дня

Время проведения: ежедневно с 10:00 до 17:30

Дата начала: 27.10.2025

Выдаваемые документы: Удостоверение о повышении квалификации или Сертификат Moscow Business School

Программа обучения

День 1

Рекомендации по комплексному по оздоровлению собственной жизни, своей семьи и сотрудников: питание, сон, физическая активность, детокс

Целостная модель здоровья. Полноценное сбалансированное питание

- 10 мифов о здоровом питании: как отличить истину от стереотипа
- Принципы полноценного питания. Компоненты полноценного рациона (вода, белки, жиры, углеводы, клетчатка)
- Целевые группы продуктов для коррекции дефицитарных состояний и поддержки работы организма
- Лайфхаки для полноценного усвоения пищи
- Пример полноценного меню, сбалансированного по белкам, жирам, углеводам

Практикум «Определение наличия у вас пищевых дисбалансов

с помощью с помощью Колеса пищевого баланса. Разработка рекомендаций»

Коррекция образа жизни для повышения энергичности и продуктивности

- Синдром хронической усталости. Программа работы со стрессом. Инструменты и практические рекомендации
- Полноценный сон: правила и практические рекомендации
- Физическая активность. Как подобрать физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей и отслеживать ее интенсивность

Практикум «Определение наличия дисбалансов с помощью „Колеса образа жизни“. Разработка рекомендаций»

Детокс — основа здоровья

- Для чего нужен детокс? Основы детоксикации организма
- Роль лимфатической системы в детоксикации организма. Технология работы с лимфой
- Продукты и нутрицевтики для поддержки детокса
- Критичные ингредиенты в продуктах питания, косметике
- Как обнаружить токсичные вредные металлы в организме, запускающие хронические заболевания и рак? (Особенно актуально для сотрудников, работающих на предприятиях с вредным производством или живущих в городах с плохой экологией)
- Схема проведения детокса

День 2

Новые стратегии восстановления желудочно-кишечного тракта, устранения дефицитов и улучшения когнитивных функций

Как восстановить работу ЖКТ и не допустить хронических заболеваний?

- Диагностика и причины болей в ЖКТ, вздутия, метеоризма, запора и т.д.
- СИБР, СИГР и СПЭП – причины проблем в ЖКТ
- Что сделать, чтобы избавиться от газообразования, вздутия и тяжести в желудке? Рекомендации по усвоению белка, поддержанию желчеоттока и качества желчи для хорошего пищеварения и предотвращения заболеваний ЖКТ
- Программа 5R для решения проблем с ЖКТ. Как поддержать здоровье слизистых и микробиома? Лекарственная терапия и поддержка нутрицевтиками для восстановления функций ЖКТ

Практикум «Диагностика, диагноз и рекомендации пациенту для восстановления функций ЖКТ»

Диагностика дефицитов. Как определить дефициты по симптомам и лабораторной диагностике?

- Определение признаков дефицитов по симптомам (самочувствие, внешний вид, кожа, ногти и т.д.)
- Подтверждаем наличие дефицитов. Лабораторная диагностика. Какие анализы сдать?

- Разбираем общий анализ крови. Какие дефициты витаминов и минералов можно обнаружить?
- Как помочь организму? Какие формы витаминов и минералов выбрать? Какие из них хорошо усваиваются организмом?

Практикум «Диагностика и определение дефицитов витаминов и минералов по внешнему виду клиента и ОАК»

Улучшение когнитивных функций – условие для поддержания продуктивности

- Диеты MIND, GAPS для улучшения работы мозга
- Инструменты для улучшения памяти, концентрации внимания
- Превенция деменции и болезни Альцгеймера
- Подбор основных нутрицевтиков для улучшения работы мозга