



МОДНЫЕ ДИЕТЫ: ЗА И ПРОТИВ. СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

В современном обществе излишний вес действительно становится проблемой мирового масштаба. При этом человек, желающий похудеть, корректирует свой пищевой рацион, избавляясь от жиров, углеводов, а вместе с ними от необходимых микроэлементов и жизненно важных витаминных комплексов. Поэтому очень важно знать основы правильного питания, подбора продуктов, зависимости здоровья и функционирования организма от грамотного приёма пищи. Данный курс поможет Вам с легкостью ориентироваться в огромном разнообразии новомодных диет и значительно повысить качество своей жизни!



Цель программы – изучение и освоение современных подходов к организации корректирующих диет в питании для нормализации массы тела

Объем программы – 36 часов.

Продолжительность обучения – 1,5-2 месяца.

Форма обучения – без отрыва от основной деятельности.

Документ по окончании – сертификат.

Содержание программы:

- Современные представления о рациональном питании
- Роль пищеварительного аппарата человека в обеспечении здорового питания
- Подбор продуктов и состояние здоровья человека
- Болезнь века: избыточный вес и ожирение
- Новые модные диеты, способствующие нормализации массы тела и сохранению здоровья

Качество обучения – наш главный аргумент!