



**ПРОГРАММА КУРСА**  
**«ИНТЕГРАТИВНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ»**  
**(WELLNESS/HEALTH/LIFESTYLE)**

**РУКОВОДСТВО ПО УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ**



# ПИСЬМО ОТ ТАТЬЯНЫ ЗАБАЛУЕВОЙ

## Основатель Академии



Программы моей Академии созданы для тех, кто чувствует: пора менять не только свое тело, но и подход к себе. Профессии wellness-коуча, хелс-коуча, специалиста по питанию и по снижению веса – это уже не будущее. Это ответ на вызовы настоящего. Они становятся всё более востребованными во всём мире, потому что помогают людям бережно восстанавливать здоровье через питание, образ жизни, осознанность и заботу о себе.

Мы обучаем на русском языке, но даём знания и практики международного уровня, соответствующие современным стандартам wellness и интегративного подхода. В нашей Академии учатся студенты со всего мира – от США и Европы до Азии и Ближнего Востока – и помогают людям в своих странах возвращать качество жизни, энергию и осознанность в теле.

### Чем мы отличаемся:

- Мы не просто обучаем – мы даём практический навык помощи людям в вопросах питания, образа жизни и самочувствия.
- Мы не теоретики. Сначала мы помогли тысячам людей в частной практике – и только потом начали передавать свой опыт другим.
- Все наши методики базируются на проверенной, этичной и научно обоснованной системе поддержки здоровья, с уважением к законам, медицинской этике и границам компетенции.
- Более 30 000 человек прошли наши программы, получили «инструкцию к своему телу» и научились слушать его сигналы – а значит, перестали бороться с симптомами, а начали понимать причины.

### Наша миссия:

Я верю, что если как можно больше людей получат доступ к знаниям о своём теле, а также смогут передавать эти знания другим – на планете станет больше здоровья, благополучия и осознанности. Мы не лечим. Мы поддерживаем путь к восстановлению через питание, привычки, дыхательные практики, движение, бережность к себе. И если вы чувствуете, что хотите помогать людям – начните с себя, а мы покажем, как делать это профессионально и с душой.

**С уважением и верой в ваши возможности, Татьяна Забалуева**

Основатель Академии, wellness-коуч, нутрициолог  
Автор методик, книг и научных публикаций  
8+ лет в практике, 30 000 учеников по всему миру

## О ТАТЬЯНЕ ЗАБАЛУЕВОЙ



- ✓ Автор научных публикаций и участник международных конференций
- ✓ Дипломированный специалист по Nutrition с отличием
- ✓ Сертифицированный участник курсов Stanford University по детскому питанию
- ✓ Выпускница курсов по нутрициологии и превентивной диетологии
- ✓ Автор научной методики по снижению веса без подсчёта калорий – с международной регистрацией авторских прав
- ✓ Член HiSTES – European Society of Higher School Teachers, подтверждённый ментор программы Nutritionology. Key Aspects
- ✓ Участница международных программ и научных проектов, включая ProProfs Quiz по Nutrition and Cancer



## ГЛОБАЛЬНЫЙ РОСТ ИНДУСТРИИ WELLNESS/ HEALTH КОУЧИНГА И НУТРИЦИОЛОГИИ

### РАСТУЩАЯ ИНДУСТРИЯ WELLNESS, НУТРИЦИОЛОГИИ И HEALTH-КОУЧИНГА ВО ВСЁМ МИРЕ

Профессии wellness-коуча, health-коуча, специалиста по питанию и снижению веса – это уже не просто тренд. Это ответ на глобальный запрос человечества: жить дольше, энергичнее и качественнее.

Согласно данным Global Wellness Institute, глобальная экономика wellness в 2023 году достигла \$5,6 трлн и продолжает расти. Ожидается, что к 2027 году она превысит \$8,5 трлн, с ежегодным ростом более 8,6 %.

[Источник: Global Wellness Institute](#)



Рынок нутрициологии, wellness- и health-коучинга стал ключевым направлением развития в Европе, США, Азии и на Ближнем Востоке.

[Источник](#)



По данным McKinsey, более 80% потребителей во всём мире уделяют внимание питанию, здоровью и профилактике.

[Источник: McKinsey](#)



Сегмент wellness-коучинга оценивается в \$29 млрд (данные за 2023 год), и прогнозируется устойчивый рост более чем в два раза в течение ближайших 10 лет.

[Источник: Market Research Future](#)



Health-коучинг доказал эффективность в улучшении результатов лечения, приверженности и общего самочувствия клиентов.

[Источник: American Journal of Lifestyle Medicine](#)



В корпоративной среде wellness-инвестиции признаются выгодными: каждый \$1 вложения в программы благополучия даёт от \$3 до \$6 возврата за счёт снижения больничных и повышения продуктивности.

[Источник: RAND Corporation](#)



## ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

**Wellness-профессии** становятся всё более востребованными в частной практике, клиниках, фитнес-центрах, отелях, образовательных проектах, на онлайн-платформах и внутри корпораций.

## ВЫВОД

**Wellness** – это не просто направление, это мировая профессия будущего, объединяющая заботу о себе, помощь другим и востребованную карьеру. Те, кто осваивает эти знания уже сегодня, становятся профессионалами на волне глобальных изменений в сфере здоровья, долголетия и осознанности.



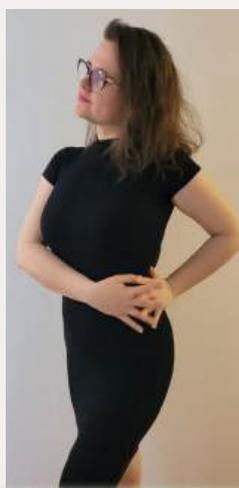
## ОЛЬГА ДАТКО

### БЫЛО:

- Вес – 77 кг
- Лишний вес
- Псориаз
- Повышенный холестерин
- Проблемы с поджелудочной
- Прыщи всю жизнь

### СТАЛО:

- Вес – 56 кг (минус 21 кг)
- Объёмы: обхват под грудью – минус 13 см, талия – минус 26 см, бёдер – минус 17 см
- Много энергии
- Псориаз ушёл в ремиссию
- Наладила работу желчеоттока, пониженной кислотности желудка



**На мои результаты и идут клиенты!**

“

На мои результаты и идут клиенты!  
Я от всего сердца благодарю Академию за мою  
новую жизнь!

”



## ФОРМАТ ОБУЧЕНИЯ И СТРУКТУРА КУРСА

Программа обучения проходит полностью онлайн – на нашей современной образовательной платформе. Вы можете обучаться в комфортном темпе, из любой точки мира, **с любого устройства**: телефона, планшета, ноутбука или даже Smart TV.

## ЧТО ВХОДИТ В ПРОГРАММУ:

- Видео-лекции от практикующих экспертов;
- Методические пособия и рабочие тетради;
- Практические задания и кейсы;
- Общение с преподавателями и другими участниками в чатах;
- Групповые живые встречи для разбора тем, вопросов и поддержки. (На каждый поток создаётся отдельный чат в мессенджере – это пространство для общения с преподавателями, однокурсниками, обсуждения тем, вдохновения и взаимной поддержки.)

### Дополнительно у вас будет:

- **Техническая поддержка** – отдельная линия связи со специалистами, которые помогут быстро решить любой технический вопрос.



## ОСНОВА ПРОГРАММЫ – НАУКА, ДОКАЗАТЕЛЬНОСТЬ И ГЛУБИНА

**Все модули и материалы программы созданы экспертами Академии в сфере wellness, нутрициологии и интегративного питания. Мы используем:**

- современные научные данные;
- ссылки на международные исследования и публикации;
- проверенные практики, которые можно применять в жизни и работе с клиентами.
- Вы обучаетесь на основе доказательной базы, формируя собственное понимание процессов здоровья, восстановления и устойчивых привычек.

**Для глубокого погружения в тему:**

- доступен глоссарий по всем модулям – с объяснением терминов, которые встречаются в курсе;
- структура построена так, чтобы дать не только знания, но и понимание, как применить их на практике.



**Это не просто курс** – это система, которая позволяет вам уверенно сопровождать людей и формировать свою профессиональную методику работы.



**Жаннет, 50 лет,  
Германия**

### Благодаря курсу Жанет:

- восстановила свое здоровье и анализы,
- сбросила 40 кг меньше, чем за год
- у нее исчез преддиабет,
- прошли боли в суставах и одышка

С первых дней обучения берет в работу подопечных. Спустя 3–4 месяца у Жаннет было уже порядка 10 человек на сопровождении и стабильный заработок.

А сейчас она собирает марафоны на 180 человек и помогает налаживать здоровье другим людям.

Жаннет, еще раз огромное тебе спасибо за сегодняшний эфир. Всегда тобой восхищаюсь! На все 100 с тобой согласна, твой пример очень вдохновляет и хочется :и хочется: расти, пробовать новое, не бояться перемен и верить в себя. Ты не просто делишься знаниями — ты даешь энергию, веру, силу двигаться дальше. После эфира хочется расправить плечи, вспомнить про свои цели и идти к ним с улыбкой.

Жаннет благодарю за эфир ! Много получила инсайтов , очень вдохновили , забрала идеи с марафонами .. у меня это было в планах и вы мне как знак подтверждения дали .. но нахожусь в процессе обучения еще 4 курса впереди и не все успеваю , поэтому это в будущем, в планах обязательно .. слушая вашу историю я видела себя ) в начале пути .. благодарю 🙏 21:36

Жаннет от всей души хочу поблагодарить тебя за сегодняшнюю встречу и за тот путь, которым ты щедро делишься с нами! Я до сих пор под сильным впечатлением от твоей истории — сколько в ней силы, труда, веры в себя и системной работы. 🙏🙏🙏 всё всё всё забираю с собой 🔥



## ФОРМАТ И СТРУКТУРА ОБУЧЕНИЯ

Наша программа разработана как для личного применения – чтобы заботиться о себе и близких, – так и для тех, кто хочет профессионально развиваться в сфере **wellness, питания** и **health-коучинга**.

# ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ВКЛЮЧАЕТ:



**11 тематических модулей** – от основ питания до биохакинга, гормонального баланса и клиентского сопровождения;



**55 полноценных уроков**, включая видео-лекции, методические материалы и практические задания;



**35 методических и практических пособий**

Каждому модулю программы сопутствует подборка прикладных материалов – чек-листов, гайдов, шаблонов и методичек, разработанных экспертами Академии. Они позволяют не просто изучать, но **сразу применять** знания, встроить их в собственную жизнь и использовать в работе с клиентами.



**инструменты, подходы и компетенции**, необходимые для работы wellness- и health-коучем, специалистом по питанию и коррекции веса. Вы получите не просто теорию, а структурированную, научно обоснованную систему, которую сможете применять в жизни, практике и построении карьеры в востребованной и растущей индустрии

# МОДУЛЬ 1. ВВОДНЫЙ БЛОК

## Видео-уроки:



1. Вводно мотивационный урок



2. Тихие сигналы нездоровья: как заметить то, что игнорируют другие



3. Красные флаги в индустрии здоровья

## Методическо-практические материалы:



1. **Чек-лист:** Распознавание отклонений в питании и самочувствии

## МОДУЛЬ 2. ПИЩЕВАРЕНИЕ И МАКРОНУТРИЕНТЫ

### Видео-уроки:



4. Пищеварение как зеркало здоровья: от симптомов к осознанности



5. Белки: как строительные блоки влияют на энергию, вес и красоту



6. Жиры: друг или враг? Как выбрать и не бояться



7. Углеводы: источник энергии или причина сбоев?



8. Клетчатка и вода – недооценённый фундамент самочувствия

### Методическо-практические материалы:



**2. Дневник питания:** Осознанный контроль рациона

**3. Справочник:** Источники незаменимых белков в питании

**4. Гайд:** Как выбрать безопасные и полезные жиры

**5. Пособие:** Скрытые сахара и здоровые альтернативы

**6. Гайд:** Как наладить питьевой режим

## МОДУЛЬ 3. МИКРОНУТРИЕНТЫ И НУТРИЦЕВТИКИ

### Видео-уроки:



9. Жирорастворимые витамины: как напитать организм изнутри



10. Водорастворимые витамины: энергия, иммунитет, ясность мышления



11. Минералы: что стоит за словом «усталость»



12. Умная нутрицевтическая поддержка и экологичная помощь телу

### Методическо-практические материалы:



7. **Пособие:** Полный обзор: Витамины, минералы и нутрицевтики

## МОДУЛЬ 4. ПИТАНИЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ

### Видео-уроки:



13. Здоровые привычки: правда без фанатизма и крайностей



14. Осознанный выбор продуктов и простые практики приготовления



15. Конструктор тарелки: как легко собирать полноценный рацион



16. Режим дня: как восстановить природный ритм и энергию



17. Здоровье начинается дома: экологичное пространство

### Методическо-практические материалы:



**8. Гайд:** Кофе: За и против – влияние на здоровье

**9. Конструктор рациона:** Сбалансированное питание для всей семьи

**10. Гайд:** Соусы и приправы без вреда для здоровья

**11. Список:** Принципы корзины здорового питания

**12. Пособие:** Безопасное хранение продуктов

**13. Пособие:** Разбор: Химикаты в продуктах и технологиях производства

**14. Чек-лист:** Безопасная бытовая химия

**15. Гайд:** Как выбрать безопасную посуду и кухонную утварь

**16. Гайд:** Антистресс-методы в повседневности

## МОДУЛЬ 5. СНИЖЕНИЕ ВЕСА И УПРАВЛЕНИЕ ПРИВЫЧКАМИ

### Видео-уроки:



20. Лишний вес как сигнал: подход без диет и вины



21. Авторская система коррекции веса без подсчёта калорий

### Методическо-практические материалы:



**17. Готовые рационы на каждый день**

**18. Сборник рецептов**

**19. Гайд:** Разгрузочные дни и стратегия удержания результата

## МОДУЛЬ 6. ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

### Видео-уроки:



22. Возраст и тело: мягкие подходы к изменяющимся потребностям



23. Молодость, красота и здоровье через восстановление ресурсов



24. Как укрепить нервную систему: подход wellness-коуча

### Методическо-практические материалы:



- **Пособие:** Программа антицеллюлитного ухода и поддержка кожи
- **Гайд:** Wellness-активности, хобби и телесные практики

## МОДУЛЬ 7. ЗДОРОВЬЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

### Видео-уроки:



25. Желудок: начало переваривания и усвоения



26. Поджелудочная железа: энергия, инсулин и ферменты



27. Печень и желчный: центр метаболизма и очищения



28. Кишечник: микробиом, настроение и иммунитет

### Методическо-практические материалы:



**20. Гайд:** Профилактика пищевых отравлений

**21. Пособие:** Поддержка и восстановление ЖКТ

## МОДУЛЬ 8. СЛАЖЕННАЯ РАБОТА СИСТЕМ

### Видео-уроки:



29. Иммунная система: как поддержать, не навредив



30. Мочевыделительная система: баланс воды, соли и детокс



31. Особенности работы с возрастными клиентами: кости, сердце, мозг

### Методическо-практические материалы:



22. **Гайд:** Профилактика простуд и поддержка иммунитета

## МОДУЛЬ 9. ГОРМОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС

### Видео-уроки:



32. Гормональная система без страха и мифов



33. Гормоны стресса: кортизол, тревожность, ресурсы



34. Щитовидная железа: поддержка в рамках коучинговой практики



35. Гормоны обмена веществ: инсулин, лептин и друзья



36. Женские и мужские гормоны: коучинговый подход без вмешательства

### Методическо-практические материалы:



**23. Гайд** по кортизолу и антистресс-техники

**24. Памятка:** Поддержка щитовидной железы

**25. Пособие:** Влияние внешней среды на репродуктивное здоровье

## МОДУЛЬ 10. РАБОТА С КЛИЕНТОМ

### Видео-уроки:



37. Wellness-чек-ап: безопасно и эффективно



38. Форматы сопровождения: индивидуально, группы, офлайн



39. Коучинг в действии: как поддерживать мотивацию



40. Инструменты коуча: трекеры, дневники, мотивационные практики



41. Кейсы благодарных клиентов (реальные истории без обещаний)



42. Профессия wellness-коуча: как развивать карьеру и не выгореть

### Методическо-практические материалы:



**26. Пособие:** Проведение wellness-чек-апа

**27. Стартовый набор:** Материалы для начала практики

**28. Гайд:** Лайфхаки и эффективные приёмы коуча

**29. Готовые шаблоны:** Документы и трекеры для практики

**30. База кейсов:** Удачные истории и их оформление

**31. Шаблон резюме wellness-коуча и профилирования себя как специалиста**

## МОДУЛЬ 11. «БИОХАКИНГ И КЛЕТОЧНОЕ ЗДОРОВЬЕ»

### Видео-уроки:



43. Клетка как источник здоровья: от строения к стратегиям



44. Как поддерживать здоровье на клеточном уровне



45. Клеточное омоложение и замедление старения – что работает



46. Митохондрии и энергия: восстановление через привычки и питание

### Методическо-практические материалы:



**32. Пособие:** Практический биохакинг и базовые инструменты

**33. Гайд:** Рутинa нутрицевтиков, баланс дня и устойчивый образ жизни



### Практика:

- Заключительное практическое задание
- Проведения Консультаций

## ФОРМАТ И ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Программа рассчитана в среднем **на 6 месяцев обучения**, однако у каждого студента – свой темп. Некоторые ученики завершают курс быстрее установленного срока благодаря гибкому формату.



### ГИБКИЙ ГРАФИК

Учебная нагрузка распределена равномерно по неделям, но вы можете обучаться **в удобное для себя время** – с любого устройства и из любой точки мира. Это позволяет легко совмещать обучение с работой, семьей и личным ритмом жизни.



### ПОСТЕПЕННОЕ ОТКРЫТИЕ УРОКОВ

Доступ к материалам открывается **по мере прохождения предыдущих модулей**, выполнения тестовых и практических заданий. Такой формат помогает усваивать знания поэтапно и двигаться в комфортном темпе.



### ЗАВЕРШАЮЩАЯ ПРАКТИКА

В финале программы вы проходите **итоговую практику** – выполняете кейсовое задание и проводите реальные консультации в формате. Это позволяет закрепить навыки, получить опыт и сформировать собственный стиль сопровождения.

Сегодня провела свою первую платную консультацию (по синдрому Жильбера как раз), заработала свои **первые 100\$**  
Поделюсь впечатлениями позже, будем еще раз встречаться, так как не успели все обсудить. Но то, что точно могу сказать – рассказывать другим очень помогает самой понять лучше и уложить материал или найти, что не уложилось до конца)



**Виктория Лобанова,  
Россия, мама 4х детей**

Я была до обучения потерянной, больной и несчастной, с раздраженной психикой и здоровьем. Надо было что-то менять в своей жизни и начать жить сначала! И ВОТ Я ВАС НАШЛА! **За время обучения я очень изменилась:** постройнела, научилась правильно питаться, многое узнала, стала психологически устойчивая, больше уверенной в себе, многому научилась для себя, своих родных и близких, могу теперь помогать другим людям поправить их здоровье и качество жизни и зарабатывать на новой профессии деньги. Стала **ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ**, наполненной хорошей здоровой энергетикой женщиной. Теперь я точно знаю, чего я хочу, могу. Работаю нутрициологом каждый день с подопечными (4–6 чел.в месяц); **мой доход в месяц составляет 1500-3000 \$**



**Давидова Алёна  
Америка, Флорида**

# ПРОГРАММА ДЛЯ СЕБЯ И БЛИЗКИХ ВКЛЮЧАЕТ:

## МОДУЛЬ 1. ВВОДНЫЙ БЛОК

### Видео-уроки:



1. Вводно мотивационный урок



2. Тихие сигналы нездоровья: как заметить то, что игнорируют другие



3. Красные флаги в индустрии здоровья

### Методическо-практические материалы:



1. **Чек-лист:** Распознавание отклонений в питании и самочувствии

## МОДУЛЬ 2. ПИЩЕВАРЕНИЕ И МАКРОНУТРИЕНТЫ

### Видео-уроки:



4. Пищеварение как зеркало здоровья: от симптомов к осознанности



5. Белки: как строительные блоки влияют на энергию, вес и красоту



6. Жиры: друг или враг? Как выбрать и не бояться



7. Углеводы: источник энергии или причина сбоев?



8. Клетчатка и вода – недооценённый фундамент самочувствия

### Методическо-практические материалы:



**2. Дневник питания:** Осознанный контроль рациона

**3. Справочник:** Источники незаменимых белков в питании

**4. Гайд:** Как выбрать безопасные и полезные жиры

**5. Пособие:** Скрытые сахара и здоровые альтернативы

**6. Гайд:** Как наладить питьевой режим

## МОДУЛЬ 3. МИКРОНУТРИЕНТЫ И НУТРИЦЕВТИКИ

### Видео-уроки:



9. Жирорастворимые витамины: как напитать организм изнутри



10. Водорастворимые витамины: энергия, иммунитет, ясность мышления



11. Минералы: что стоит за словом «усталость»



12. Умная нутрицевтическая поддержка и экологичная помощь телу

### Методическо-практические материалы:



7. **Пособие:** Полный обзор: Витамины, минералы и нутрицевтики

## МОДУЛЬ 4. ПИТАНИЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ

### Видео-уроки:



13. Здоровые привычки: правда без фанатизма и крайностей



14. Осознанный выбор продуктов и простые практики приготовления



15. Конструктор тарелки: как легко собирать полноценный рацион



16. Режим дня: как восстановить природный ритм и энергию



17. Здоровье начинается дома: экологичное пространство



18. Физическая активность: от хронической усталости к ресурсу



19. Как тело влияет на психику: психосоматика через тело

### Методическо-практические материалы:



**8. Гайд:** Кофе: За и против – влияние на здоровье

**9. Конструктор рациона:** Сбалансированное питание для всей семьи

**10. Гайд:** Соусы и приправы без вреда для здоровья

**11. Список:** Принципы корзины здорового питания

**12. Пособие:** Безопасное хранение продуктов

**13. Пособие:** Разбор: Химикаты в продуктах и технологиях производства

**14. Чек-лист:** Безопасная бытовая химия

**15. Гайд:** Как выбрать безопасную посуду и кухонную утварь

**16. Гайд:** Антистресс-методы в повседневности

## МОДУЛЬ 5. СНИЖЕНИЕ ВЕСА И УПРАВЛЕНИЕ ПРИВЫЧКАМИ

### Видео-уроки:



20. Лишний вес как сигнал: подход без диет и вины



21. Авторская система коррекции веса без подсчёта калорий

### Методическо-практические материалы:



**17. Готовые рационы на каждый день**

**18. Сборник рецептов**

**19. Гайд:** Разгрузочные дни и стратегия удержания результата

## МОДУЛЬ 6. ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

### Видео-уроки:



22. Возраст и тело: мягкие подходы к изменяющимся потребностям



23. Молодость, красота и здоровье через восстановление ресурсов



24. Как укрепить нервную систему: подход wellness-коуча

### Методическо-практические материалы:



- **Пособие:** Программа антицеллюлитного ухода и поддержка кожи
- **Гайд:** Wellness-активности, хобби и телесные практики

## МОДУЛЬ 7. ЗДОРОВЬЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

### Видео-уроки:



25. Желудок: начало переваривания и усвоения



26. Поджелудочная железа: энергия, инсулин и ферменты



27. Печень и желчный: центр метаболизма и очищения



28. Кишечник: микробиом, настроение и иммунитет

### Методическо-практические материалы:



**20. Гайд:** Профилактика пищевых отравлений

**21. Пособие:** Поддержка и восстановление ЖКТ

## МОДУЛЬ 8. СЛАЖЕННАЯ РАБОТА СИСТЕМ

### Видео-уроки:



29. Иммунная система: как поддержать, не навредив



30. Мочевыделительная система: баланс воды, соли и детокс



31. Особенности работы с возрастными клиентами: кости, сердце, мозг

### Методическо-практические материалы:



22. **Гайд:** Профилактика простуд и поддержка иммунитета

## МОДУЛЬ 9. ГОРМОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС

### Видео-уроки:



32. Гормональная система без страха и мифов



33. Гормоны стресса: кортизол, тревожность, ресурсы



34. Щитовидная железа: поддержка в рамках коучинговой практики



35. Гормоны обмена веществ: инсулин, лептин и друзья



36. Женские и мужские гормоны: коучинговый подход без вмешательства

### Методическо-практические материалы:



**23. Гайд** по кортизолу и антистресс-техники

**24. Памятка:** Поддержка щитовидной железы

**25. Пособие:** Влияние внешней среды на репродуктивное здоровье



## КЕХМАН ТАТЬЯНА, ИЗРАИЛЬ, ТЕЛЬ-АВИВ ПОДОПЕЧНАЯ ЮЛИЯ, 40 ЛЕТ

### БЫЛО:

- Рост, вес – 164 см, 77,8 кг
- Большой объём в области живота и груди, отёки, метеоризм
- Головные боли, храп
- После работы переедает, лежит на диване постоянная усталость
- Мочевая кислота – 450, низкий гемоглобин и ферритин
- Боли в суставах, выраженный горб на спине (проходила УВТ, говорили – запущено)
- Частое сердцебиение – принимает Конкор
- Повышенное артериальное давление
- Избегает фотографий, не хочет смотреть на себя

### СТАЛО:

- Вес – 56,8 кг (минус 21 кг за 5,5 месяцев)
- Ушёл живот, грудь стала легче – тело подтянуто
- Мочевая кислота снизилась до 250
- Прошёл храп, исчезли газы
- Горб на спине ушёл полностью
- Давление стабилизировалось, Конкор больше не нужен
- Отёки и головные боли прошли
- Появилась энергия и выносливость
- Стала активно гулять с мужем и детьми, проводить больше времени на свежем воздухе
- Стала чаще фотографироваться – муж подарил новый телефон



### Минус 21 кг, ушел горб на спине

“

Я начала двигаться, жить, дышать. Смотрю на себя с любовью. Это не просто снижение веса. Это возвращение к себе. Спасибо за эту трансформацию – в теле, психике и жизни.

”

## ФОРМАТ «ДЛЯ СЕБЯ»

### Для тех, кто хочет:

- восстановить здоровье и энергию,
- наладить питание и образ жизни своей семьи,
- глубже понять, как работает тело, но без выхода в профессию.



### СТРУКТУРА:



9 базовых  
модулей



27 методических  
и практических  
материалов



доступ  
к лекциям, гайдам  
и сопровождению  
кураторов

### ОТЛИЧИЯ ОТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФОРМАТА:



- ✗ без финальной практики и сдачи клиентских консультаций
- ✗ без глубокого погружения в клеточное здоровье и биохакинг
- ✗ без практических профессиональных видеоуроков
- ✗ без методичек для работы с клиентами и построения практики
- ✗ без инструментов для коуча, трекеров и бизнес-материалов

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ФОРМАТ

### Для тех, кто хочет:

- получить новую востребованную профессию в сфере wellness, питания и health-коучинга,
- работать с клиентами и выстраивать карьеру с осознанным подходом к здоровью,
- сформировать свою методику сопровождения и выйти на рынок с готовыми инструментами.



### СТРУКТУРА:



11 углубленных  
модулей



55 видеоуроков  
с методическим  
сопровождением



35  
профессиональных  
материалов  
и шаблонов



финальная  
практика:  
выполнение кейса  
и проведение  
консультации



сертификат  
установленного  
образца

# СЕРТИФИКАТ INTEGRATIVE NUTRITION COACH



После прохождения курса и успешного выполнения всех тестовых и практических заданий вы получите международный **сертификат «Integrative Nutrition & Wellness Coach»** от NAN Academy, подтверждающий ваш профессиональный уровень и право работать в сфере интегративной нутрициологии и веллнес-индустрии.

## Наличие сертификата даст вам:

- официальное подтверждение квалификации, признанной на международном уровне;
- возможность работать с клиентами в любой стране (онлайн и офлайн);
- конкурентное преимущество при продвижении своих услуг и построении личного бренда;
- больше доверия от клиентов благодаря авторитету NAN Academy;
- доступ к возможностям для дальнейшего обучения и профессионального роста.

*Благодаря модульной системе обучения вы начнёте применять знания уже с первых недель, а с получением сертификата сможете официально консультировать, помогать людям и зарабатывать.*



# ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ АКАДЕМИИ

## ЦЕЛОСТНОСТЬ И МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОСТЬ



Здоровье человека – это синтез питания, образа жизни, эмоционального и гормонального баланса, биохимических процессов и психоэмоционального состояния. Мы обучаем учитывать все уровни, выстраивая практику на стыке нутрициологии, коучинга и wellness-моделей.

## ОСОЗНАННОСТЬ И БИО ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ



Каждый человек уникален: мы обучаем работать не по шаблону, а через понимание особенностей конкретного клиента. Био Индивидуальность – ключ к эффективной работе, мягкому снижению веса, восстановлению энергии и созданию устойчивых привычек.

## НАУЧНАЯ БАЗА И ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ



Программа создавалась с опорой на актуальные исследования, доказательные практики и клинические наблюдения. Все знания адаптированы для реального применения: от составления рациона до работы с пищевыми привычками и стрессом.

## ГЛУБИНА И СИСТЕМНОСТЬ



Вы не просто изучите отдельные темы – вы научитесь связывать их между собой. Например, рассматривать пищевые дефициты в контексте гормонального фона или уровень стресса как причину пищевых срывов. Такой подход отличает специалиста нового поколения.



## ANGELINA AHLNÄS, ШВЕЦИЯ, СТОКГОЛЬМ ПОДОПЕЧНАЯ АННА, 57 ЛЕТ

### БЫЛО:

- Рост, вес – 168 см, 72 кг
- Редкая болезнь Хейли-Хейли на протяжении 35 лет
- Принимает антибиотики почти каждые три месяца
- Высокое давление
- Аутоиммунное заболевание, вызывающее потерю волос
- Повышенный холестерин
- Избыточный вес
- Потеряла всякую надежду на врачей и таблетки
- Холестерин – 7

### СТАЛО:

- Вес – 57 кг (минус 15 кг) за 4 месяца
- Уже через месяц – кожа начала заживать, а спустя три – не осталось и следа от ран
- Волосы начали расти
- Давлению нормализовалось
- Холестерин – 4
- Счастлива и говорит, что будет вечно благодарна за новую жизнь



**Потеряла всякую надежду, но спустя  
3 месяца не осталось и следа от ран**

“

Спасибо! Я отправляю фотографии, но ВСЁ – благодаря ТЕБЕ  
❤️❤️❤️ Без твоей информации и помощи я бы продолжала пить  
пенициллин по курсу каждый месяц, как делала это много лет...

”



## БОНУСНЫЙ БИЗНЕС КАМПУС ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

При покупке профессионального формата обучения вы получаете доступ к специальному **бизнес-кампусу**, который поможет вам не просто стать экспертом в wellness и health-коучинге, но и **выстроить стабильную, доходную практику** с нуля или усилить текущую.

Этот блок создан для того, чтобы вы могли монетизировать свои знания, уверенно заявить о себе в профессии и выйти на рынок – как офлайн, так и онлайн.

### ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ В БИЗНЕС-КАМПУСЕ:

#### Стратегия позиционирования

- Создание личного бренда и экспертного имиджа
- Определение ниши и целевой аудитории
- Формирование своего видения и уникальности

#### Выход на рынок и старт продаж

- Руководство по открытию практики с нуля
- Поиск и выбор «своих» клиентов
- Установление цен, упаковка тарифов
- Работа с возражениями и построение воронки продаж

#### Онлайн-присутствие и контент

- Создание конвертирующего контента
- Блогинг и подкастинг как инструменты продвижения
- Использование социальных сетей: стратегия и практика

#### Тайм-менеджмент и масштабирование

- Понимание бизнес-структур и процессов
- Навыки тайм-менеджмента без выгорания
- Партнёрство с другими специалистами
- Возможности трудоустройства и коллабораций



**Этот блок не продается отдельно** – только как часть профессионального формата обучения. Это ваша поддержка на старте и возможность начать зарабатывать уже в процессе прохождения программы.

# ВОЗМОЖНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПОСЛЕ ОБУЧЕНИЯ

По завершению программы у вас будет не просто сертификат – а чёткое понимание, как применять полученные знания в реальной жизни, работе и собственной практике.



## ПУТЬ ЛИЧНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ И ПОДДЕРЖКИ БЛИЗКИХ

Если вы пришли в Академию прежде всего ради себя и семьи – вы научитесь поддерживать здоровье своих близких, понимать сигналы тела, выстраивать питание, режим и эко среду без крайностей. Вы станете опорой в вопросах здоровья для своего окружения, сможете сопровождать членов семьи, детей, родителей в решении частых жизненных задач: от усталости до рациона, от стресса до укрепления иммунитета.



## ПУТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ И КАРЬЕРЫ

Если ваша цель – выйти в профессию wellness-коуча или специалиста по питанию и хелс-наставничеству, вы получите не только профессиональную базу, но и инструменты продвижения, упаковки, ведения консультаций. Вы сможете выбрать формат работы: онлайн, оффлайн, в партнерстве или индивидуально. Программа дает прочный фундамент для старта или усиления практики, даже если вы новичок в теме.



## ПУТЬ МАСШТАБИРОВАНИЯ И ЭКСПЕРТИЗЫ

Программа открывает возможности и для тех, кто уже работает в сфере здоровья, фитнеса, медицины, психологии или коучинга. Вы сможете интегрировать полученные знания в уже существующие проекты, усилить результаты клиентов и сформировать уникальную экспертизу в одном из востребованных направлений: нутрициология, клеточное восстановление, коррекция веса, стресс-менеджмент и др.



**Дарья Алиева,  
Казахстан –  
тренер, более  
14 лет в сфере  
фитнес-индустрии**

С первых дней учебы начала брать в работу подопечных с более сложными случаями нежели лишний вес и **достигла колоссальных результатов в работе с ними:**

- работала со случаем, когда вес превышал более 100 кг, и он успешно был сброшен,
- помогла, когда инсулин был 36 – снизили его до 6 за 3 месяца,
- работала с аутоиммунными заболеваниями,
- решила вопросы подопечных, у которых были камни в желчном и у которых вообще не было желчного,
- сопровождала подопечных после онкологии,
- получила не только знания, но и крутые кейсы

Нутрициология – это не про то, чтобы выписать БАДы, это про восстановление здоровья!



## **НАЧНИТЕ ИЛИ РАСШИРЬТЕ УСПЕШНУЮ КАРЬЕРУ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ**

Наша Профессиональная программа предлагает уникальную поддержку для старта и развития вашей профессиональной практики – независимо от того, работаете ли вы с клиентами индивидуально, создаете онлайн-проекты или развиваете карьеру внутри организаций.

Вы получите не только знания, но и доступ к готовым бизнес-ресурсам, шаблонам и инструментам, которые можно адаптировать под свой стиль работы. Это поможет вам выстроить карьеру в wellness-, health- и нутрициологическом коучинге.

# СОЗДАЙТЕ СОБСТВЕННЫЙ БИЗНЕС-ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Вы получаете комплект практических материалов, которые помогут вам не просто начать, но и вести свою практику профессионально, грамотно и этично. **В набор входят:**

- ✓ Персональную страницу на веб-сайте специалистов в сфере Wellness, Нутрициологии и Health коучинга.
- ✓ Материалы по юридическим и административным вопросам (включая страхование)
- ✓ Руководства по проведению индивидуальных и групповых сессий
- ✓ Готовые формы: заметки к консультациям,, запросы на отзыв
- ✓ Маркетинговые материалы: тексты, рассылки, структура постов и шаблоны контента
- ✓ Готовые материалы для ваших клиентов по популярным темам здоровья





## ЗАРАБАТЫВАЙТЕ, ПОКА ОБУЧАЕТЕСЬ

Начните новую осмысленную карьеру как велнес или хелс коуч. Уже через 2 месяца обучения вы сможете начать принимать первых клиентов и получить сертификат **Nutrition-based weight management specialist**.



Это позволит вам не только отрабатывать навыки на практике, но и начать получать доход еще до окончания программы – с поддержкой кураторов, супервизией и готовыми материалами для начала работы.

Вы будете заниматься делом, которое меняет жизни – своей и других.

Многие наши студенты окупают вложения в обучение ещё до его завершения. Кроме того, вы сможете присоединиться к партнёрской программе академии и рекомендовать обучение другим, **получая за это дополнительный доход**.



## Мария Вотчал, Германия

Хочу поделиться с вами важным событием – моим личным и профессиональным прорывом.

На прошлой неделе я провела свой первый продающий вебинар! Честно скажу – было страшно. Страх, волнение, переживания, но я решилась!

- На вебинар зарегистрировались 62 человека,
- В прямой эфир пришли 32 участника,
- На консультацию после вебинара записались 14 человек, и я провела 12 консультаций уже на этой неделе!

Это был мой первый шаг в активные продажи через вебинар. Я чувствую рост, я вижу отклик и готова двигаться дальше – к более широкой аудитории, к новым темам, к новым людям.

## МЕЖДУНАРОДНОЕ ПРИЗНАНИЕ И АККРЕДИТАЦИИ

Программа обучения в **NAN Academy** одобрена международными организациями и отвечает высоким стандартам качества образования в области нутрициологии, велнеса и хелс-коучинга. **Наш курс прошел официальную аккредитацию от:**



**CPD Group** – NAN является зарегистрированным и утвержденным CPD-провайдером, что подтверждает качество, структуру и практическую ценность программы.



**Open European Academy of Economics and Politics (OEAEП)** – нашим партнёрам предоставлено право выдачи **дипломов европейского образца** по результатам завершения обучения.



**HiSTES**  
Higher School Teachers  
European Society

**HiSTES (European Society of High School Teachers)** – Академия прошла сертификацию по европейским стандартам в части методической базы, уровня преподавателей и технической оснащенности

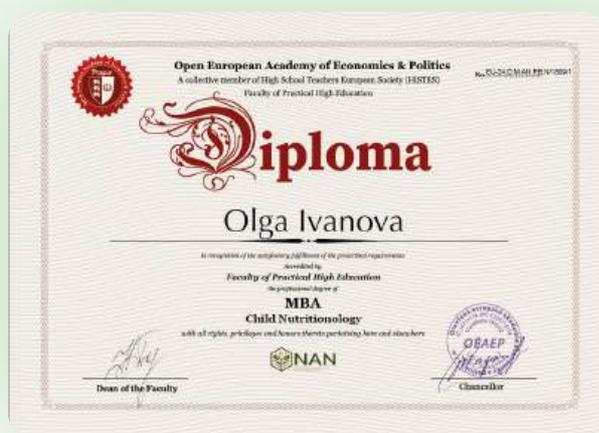
## ЧТО ЭТО ДАЕТ НАШИМ СТУДЕНТАМ?

- ✓ Возможность получить европейский диплом через наших официальных партнеров, аккредитовавших программу у себя в образовательных реестрах.
- ✓ Уверенность в том, что программа соответствует международным требованиям к обучению специалистов в сфере питания и здоровья.
- ✓ Повышение доверия со стороны клиентов, работодателей и бизнес-партнеров как в США, так и за рубежом.

Эти стратегические партнёрства подчеркивают нашу приверженность качеству образования, которое не только трансформирует личную жизнь, но и становится фундаментом для построения международной карьеры.



**HiSTES**  
Higher School Teachers  
European Society



## ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К ДВИЖЕНИЮ, КОТОРОЕ ДЕЛАЕТ ЗДОРОВЬЕ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ



**Академия NAN** – это больше, чем обучение. Это осознанный путь к себе и своей лучшей версии. Это живое сообщество людей, которые верят: здоровье, энергия, внутренний баланс – не привилегия, а норма.

Уже **более 30 000 человек** за 8 лет прошли наши оздоровительные и образовательные программы. Каждый год к нам присоединяются студенты из **35+ стран мира**, чтобы обучаться, расти, делиться, вдохновляться и менять не только свой образ жизни – но и жизни своих близких, клиентов, окружающих.

Мы верим, что в каждом человеке заложена природная мудрость. Наша задача – помочь вам услышать её, системно применять в повседневности и сделать осознанный подход к телу, питанию и благополучию новой культурой жизни.

Если вы чувствуете, что готовы стать частью этого движения – мы будем рады идти рядом с вами.





## ЕВГЕНИЯ ПРОКУШЕВА, США, САКРАМЕНТО

### БЫЛО:

- Рост, вес – 168 см, 82 кг
- Лишний вес, одышка
- Выпадение волос
- Плохое качество кожи
- Боль под правым подреберьем
- Тяга к сладкому
- Апатия, чувство безнадежности, отсутствие какого-либо желания следить за собой
- Повышен холестерин, снижен белок, снижен витамин D, повышен ТТГ по верхней границе референса, преддиабет.



### СТАЛО:

- Вес 59 кг (минус 23 кг за 5 месяцев)
- Лишний вес ушёл, пропала одышка
- Состояние волос и кожи улучшились
- Боль под правым подреберьем беспокоит реже
- Наладился сон
- Пропала тяга к сладкому
- Снижился холестерин и ТТГ, общий белок и витамин D повысились
- Настроение улучшилось, появилась мотивация
- Получает комплименты от окружающих



**Минус 23 кг, пропала тяга к сладкому,  
улучшились анализы**

# ВСЁ ВОЗМОЖНО. ГЛАВНОЕ – СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ



Ваша точка старта может быть разной – но путь к новой профессии, осознанной жизни и трансформации всегда начинается с заботы о себе.

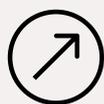
Мы понимаем, что у каждого студента разные возможности, поэтому предлагаем **гибкие формы оплаты и рассрочку** – чтобы обучение стало доступным именно сейчас, а не когда-нибудь.

Мы вместе подберем **индивидуальный путь и комфортный формат**, который будет соответствовать вашему ритму жизни.



**Пишите нам:**

[support@nan.education](mailto:support@nan.education)



**Остались вопросы: запишись  
на консультацию**

[Оставить заявку](#)

**ВЫ ГОТОВЫ – МЫ ВАС  
ПОДДЕРЖИМ.**

