

**План курса
«ШКОЛА ОСОЗНАННОГО ПИТАНИЯ.
НУТРИЦИОЛОГИЯ ДЛЯ СЕБЯ»
56 ак. часов**

№ п/п	Наименование модулей дисциплин	Всего часов
1	Вводное занятие. Основы здорового рациона	3
2	Осознанное питание: базовые принципы	4
3	Конструктор «Тарелка»: пропорции и группы продуктов	4
4	Белок: роль и источники	4
5	Углеводы и клетчатка: качество и переносимость	4
6	Жиры: полезные источники и ошибки	4
7	Овощи и фрукты: достижение нормы «5 в день»	4
8	Напитки, сахар, соль: скрытые источники	4
9	Микронутриенты без самодиагностики	3
10	Конструктор «День»: рацион на день	4
11	ЖКТ-комфорт и индивидуальная переносимость	4
12	Питание вне дома: кафе, доставка, поездки	3
13	Этикетки и маркетинг	3
14	Конструктор «Неделя»: меню и закупки	4
	Промежуточные консультации	2
	Итоговая аттестация	2
	Итого	56
	Бонус: снижение веса без срывов (опционально)	