

**План курса
«Интегративная генетика и эпигенетика:
превентивные стратегии и протоколы
в практике консультанта по здоровью», 72 ак. часа**

Наименование модулей дисциплин	Всего часов
Модуль 1. Введение в генетику и эпигенетику 1.1. Зачем нам генетика. 1.2. Основные термины, современные представления об эпигенетике. 1.3. Введение в эпигенетику, механизмы эпигенетики. 1.4. Введение в нутригеномику и нутригенетику.	9
Модуль 2. Эпигенетика и нутрициология 2.1. Пищевая зависимость, биопсихосоциальная модель и эпигенетика. Индивидуализация питания. 2.2. Принципы индивидуализации режима питания. Практический блок. 2.3. Фруктоза и эпигенетика. 2.4. Практические кейсы по эпигенетике.	9
Модуль 3. Эпигенетика ожирения 3.1. Молекулярная эпигенетика ожирения: метилирование ДНК, модификации гистонов и микроРНК при ожирении. 3.2. Фетальное (внутриутробное) и раннее программирование ожирения, роль родителей.	4
Модуль 4. Нутригенетика 4.1. Концепция персонализированного питания. 4.2. Введение в нутригенетику. 4.3. Нутригенетика: особенности режима питания и подбора диеты с учетом результатов генетических исследований. 4.4. Нутригенетика: подбор витаминов, минеральных веществ и антиоксидантов. 4.5. Разбор кейса по нутригенетике.	12
Модуль 5. Долголетие 5.1. Долголетие на уровне биохимии и генетики. Что такое старение и биологический возраст. Как генетика влияет на продолжительность жизни. 5.2. Профилактика гликации и инсулинорезистентности.	12

5.3. Здоровье митохондрий и поддержка детоксикации и антиоксидантной защиты. 5.4. Методы снижения воспаления на основе генетики. 5.5. Процесс метилирования – главные «часы жизни» организма.	
Модуль 6. Генетика красоты 6.1. Генетика красоты. Возможности генетического тестирования. 6.2. Кожные воспаления и аллергические реакции. 6.3. Здоровье кожи: рубцевания; регенерация; растяжки; целлюлит. 6.4. Защита от солнца: реакция на солнце (в т.ч. витилиго); веснушки; пигментация; фотостарение. 6.5. Оценка рисков косметологических процедур и алгоритм их назначения.	12
Модуль 7. Генетика спорта 7.1. Предрасположенность к типу нагрузки. Сила, скорость или выносливость? 7.2. Риск спортивного травматизма и восстановление после травм. 7.3. Физическая нагрузка для снижения веса и поддержания здоровья. 7.4. Дисциплина, мотивация, и эмоциональная устойчивость спортсменов. 7.5. Подбор рациона питания и нутрицевтиков при занятиях спортом.	12
Итоговая аттестация	2
Итого	72