

# Курс профессиональной подготовки

## Питание и физическая активность в антивозрастной медицине





## Курс профессиональной подготовки

### Питание и физическая активность в антивозрастной медицине

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 месяцев
- » Учебное заведение: TECH Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: [www.techitute.com/ru/medicine/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-nutrition-physical-activity-applied-anti-aging-medicine](http://www.techitute.com/ru/medicine/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-nutrition-physical-activity-applied-anti-aging-medicine)

# Оглавление

01

Презентация

---

стр. 4

02

Цели

---

стр. 8

03

Руководство курса

---

стр. 12

04

Структура и содержание

---

стр. 18

05

Методика обучения

---

стр. 24

06

Квалификация

---

стр. 34

01

# Презентация

Предотвращение преждевременного старения организма - это требование многих пациентов, которые приходят на консультацию к врачу-эстетисту. С развитием новых технологий появилось множество методик, которые можно применить для омоложения кожи, но также важно выполнять физические упражнения и придерживаться здорового и сбалансированного питания, чтобы уменьшить окислительный стресс в организме. Если вы хотите расширить свои навыки в этой области, не задумывайтесь больше и присоединяйтесь к нашему студенческому сообществу.





“

*Диета и физические упражнения оказывают огромное влияние на предотвращение старения. Вот почему так важно вести здоровый образ жизни"*

Цель Курса профессиональной подготовки в области питания и физической активности в антивозрастной медицине - предложить нашим студентам превосходную междисциплинарную подготовку в этих областях, которая позволит им предлагать своим пациентам комплексный и эффективный уход для улучшения их внешнего вида.

Физические упражнения приносят ряд преимуществ при определенных патологиях (ишемическая болезнь сердца, высокое кровяное давление, рак, диабет, психологические преимущества, мобилизация опорно-двигательного аппарата...), а также поддерживают наш организм в активном состоянии, насыщают его кислородом, способствуя непрерывному метаболическому обмену, благодаря которому из организма выводятся многочисленные токсины. Они также воздействуют на свободные радикалы, вызывающие окислительный стресс в организме, который, в свою очередь, может ускорить нормальное старение организма, а наступление старости может привести к ухудшению качества жизни. Это состояние также может быть вызвано малоподвижным образом жизни и ожирением.

Существуют питательные вещества, обладающие антиоксидантным действием, которые помогают предотвратить преждевременное старение, поэтому важно знать свойства и пользу различных видов пищи.

С другой стороны, необходимо учитывать, что антивозрастная медицина, как и многие другие медицинские дисциплины, является специальностью, которая в основном осуществляется на консультациях, и именно поэтому необходимо провести исчерпывающий анализ всех тех базовых и фундаментальных элементов, которые необходимы для развития адекватной деятельности, принимая во внимание все аспекты, начиная с того, как подойти к консультации с пациентом, и заканчивая тем, что делать, если возникнет какая-либо проблема юридического характера.

Чтобы расширить знания в этой области, в TECH мы разработали этот Курс профессиональной подготовки, который специализируется на комплексном подходе к пациентам с междисциплинарной точки зрения. Таким образом, мы понимаем, что только на основе источников знаний в дисциплинах, которые изначально могут казаться независимыми, но тесно взаимосвязанными друг с другом, можно с уверенностью подойти к такому сложному и многофакторному процессу, как старение.

Данный **Курс профессиональной подготовки в области питания и физической активности в антивозрастной медицине** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области питания и физической активности в антивозрастной медицине
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание курса предоставляет научную и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- ♦ Актуальная информация в области питания и физической активности в антивозрастной медицине
- ♦ Практические упражнения для самопроверки, контроля и улучшения успеваемости
- ♦ Особое внимание уделяется инновационным методологиям в технике лечения старения
- ♦ Теоретические занятия, вопросы эксперту, дискуссионные форумы по спорным темам и самостоятельная работа
- ♦ Учебные материалы курса доступны с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет



*Расширяйте свои знания благодаря этому Курсу профессиональной подготовки и специализируйтесь, пока не достигнете совершенства в этой области"*

“

*Данный Курс профессиональной подготовки – лучшая инвестиция, которую вы можете сделать при выборе программы повышения квалификации по двум причинам: помимо обновления знаний в области питания и физической активности в антивозрастной медицине, вы получите диплом **TECH Global University**”*

В преподавательский состав входят профессионалы в данной области, которые привносят в обучение свой жизненный опыт, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

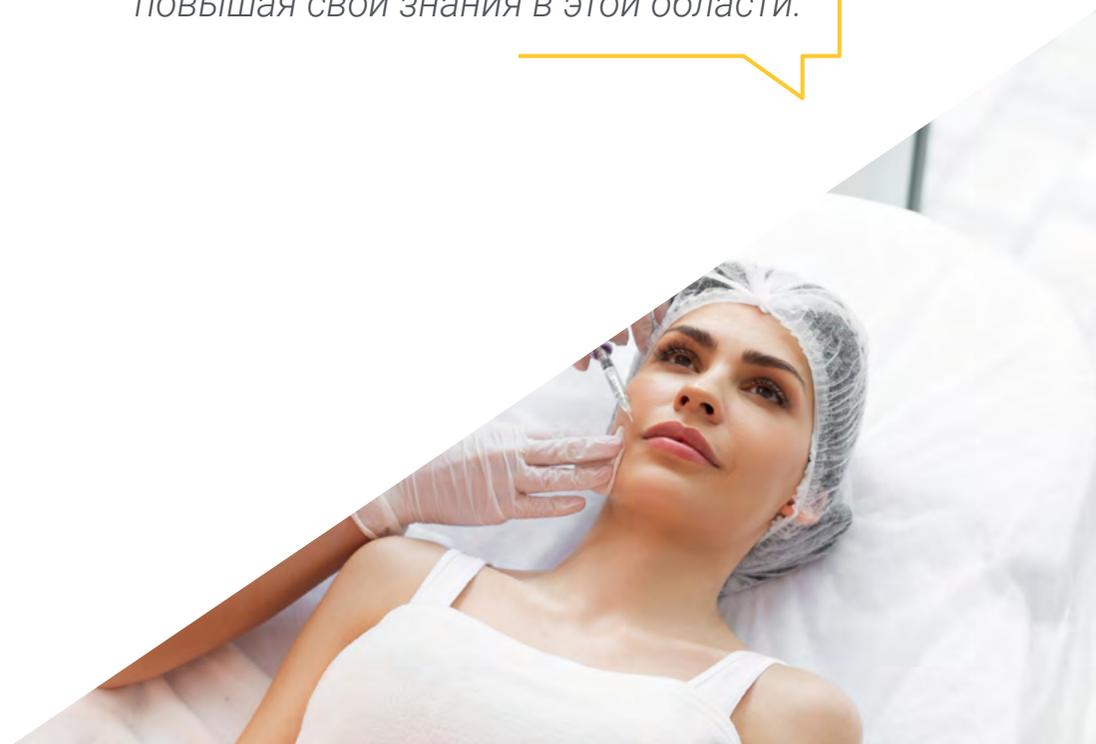
Мультимедийное содержание программы, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит специалисту проходить обучение с учетом контекста и ситуации, т.е. в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, запрограммированный на обучение в реальных ситуациях.

Формат этой программы основан на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалист должен попытаться разрешить различные ситуации профессиональной практики, возникающие во время обучения. В этом профессионалам поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами в области питания и физической активности в антивозрастной медицине с огромным преподавательским опытом.

*Не раздумывайте и проходите это обучение вместе с нами и улучшите свою ежедневную практику.*

*В виртуальном кабинете вы найдете лучший дидактический материал.*

*Данный Курс профессиональной подготовки в своем 100% онлайн-формате позволит вам совмещать учебу с профессиональной деятельностью, повышая свои знания в этой области.*



# 02

## Цели

Курс профессиональной подготовки в области питания и физической активности в антивозрастной медицине направлен на то, чтобы помочь специалисту ознакомиться с последними достижениями и самыми инновационными методами лечения в этой дисциплине, получить высокую подготовку, и в дальнейшем использовать свои навыки на практике.



“

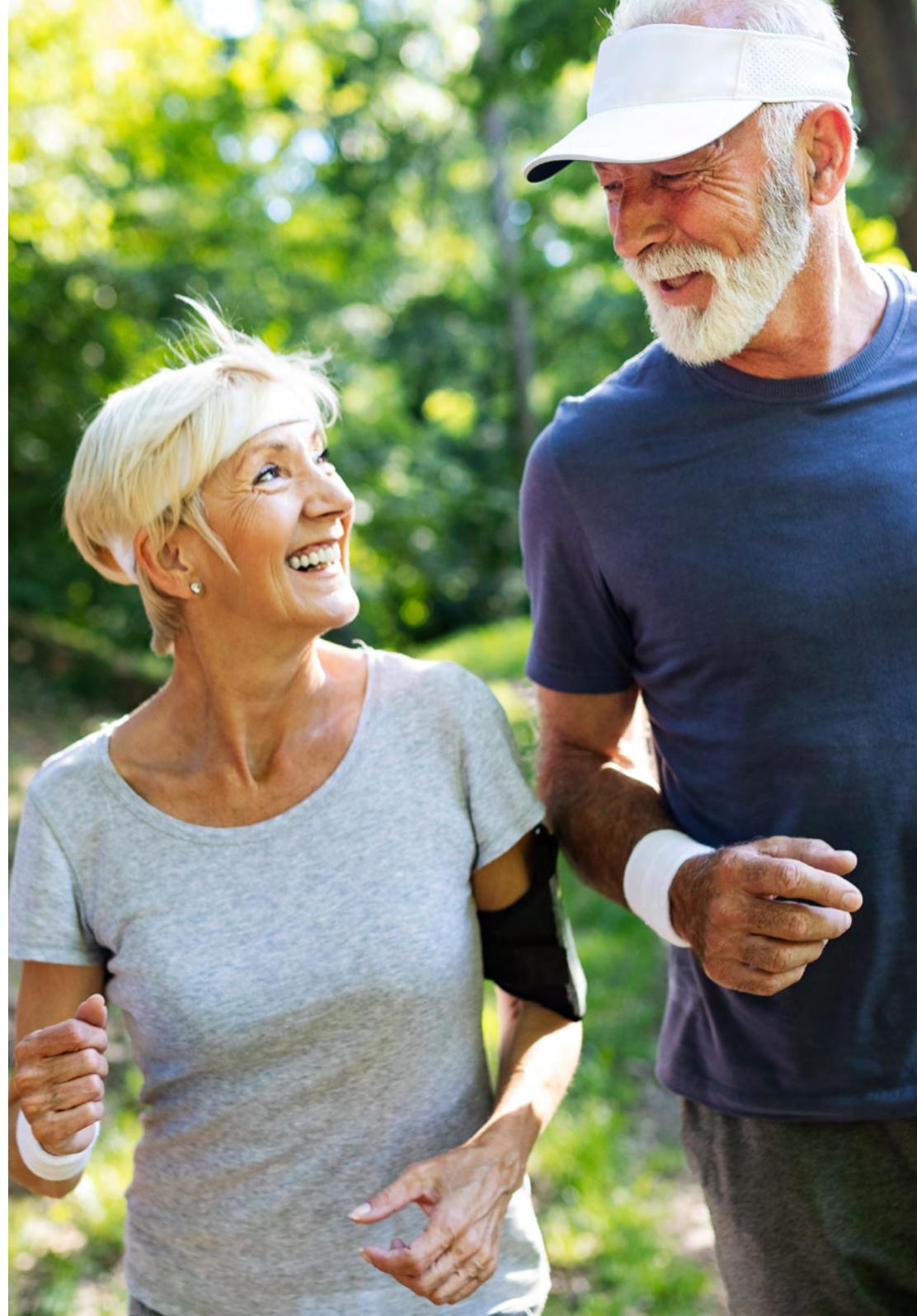
*В ТЕСН мы поставили перед собой цель предложить вам наиболее полное обучение в области антивозрастных средств на рынке, чтобы вы могли получить превосходный уровень подготовки, который вознесет вас на высокий профессиональный уровень”*



## Общие цели

---

- ♦ Установить физиологические основы, позволяющие познать функционирование организма при физической нагрузке
- ♦ Определить адаптацию органов и тренировочных систем, а также обосновать физиологические критерии оценки физической работоспособности
- ♦ Разработать план физической активности, подобранный в соответствии с потребностями пациента
- ♦ Разработать особый подход к борьбе с ожирением с помощью лекарств
- ♦ Раскрыть различные виды питательных веществ, содержащихся в продуктах питания
- ♦ Изучить различные виды продуктов питания, оказывающие особое влияние на здоровье
- ♦ Представить определенные виды диет
- ♦ Проводить общий анализ пациента
- ♦ Оценивать результаты и последующее наблюдение пациента в других направлениях





## Конкретные цели

---

### Модуль 1. Физическая активность. Сидячий образ жизни. Ожирение

- ♦ Изучить метаболическую реакцию во время физических упражнений
- ♦ Определять различные методы физиологической оценки пациента
- ♦ Проанализировать основные принципы спортивной тренировки, позволяющие разработать план подходящих физических нагрузок
- ♦ Знать о важности физической активности для развития определенных патологий, таких как рак, патологии опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистые и респираторные патологии
- ♦ Проводить анализ тенденций восстановления и реадaptации к стрессу
- ♦ Исследовать, как ожирение и малоподвижный образ жизни способствуют ускоренному старению

### Модуль 2. Питание

- ♦ Уметь давать рекомендации и показания к фармакологическому лечению ожирения
- ♦ Устанавливать вклад микроэлементов в нормальное питание
- ♦ Определить заболевания, которые развиваются из-за недостатка питательных веществ, и способы их предотвращения
- ♦ Представить различные типы функциональных продуктов питания, нутрицевтиков, а также указать различия между ними
- ♦ Изучать вклад пребиотиков и пробиотиков в здоровье человека
- ♦ Проанализировать теорию старения, связанную с клеточным окислением, и роль антиоксидантов в пище
- ♦ Определить различные пищевые добавки и их функции в пище
- ♦ Представить конкретные виды диет и их вклад в улучшение функций организма

### Модуль 3. Практика антивозрастной медицины. Практические аспекты. Глобальный подход к пациенту

- ♦ Применить соответствующую маркетинговую стратегию в практике для привлечения пациентов
- ♦ Установить основные аспекты истории болезни пациента
- ♦ Уметь назначать комплексное лечение пациенту в возрасте во время консультации
- ♦ Перечислить основные лабораторные анализы, необходимые для полной консультации по антивозрастной медицине, и иметь возможность расширить их до более продвинутых исследований
- ♦ Планировать комплексное и соответствующее лечение
- ♦ Оценить результаты и запланировать последующее наблюдение, а также междисциплинарные отношения в случае необходимости

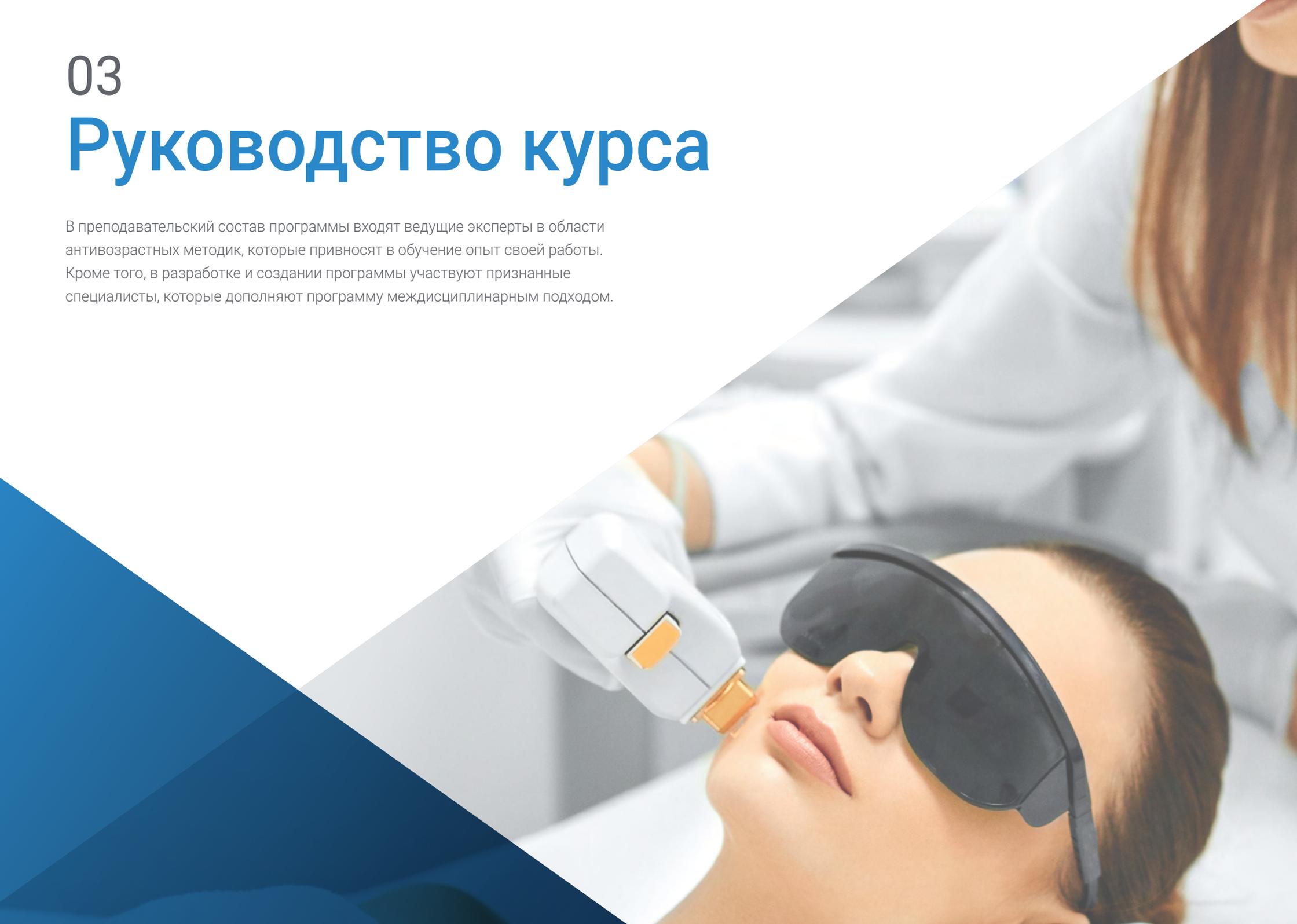


*С помощью этой программы  
мы хотим реализовать  
вашу цель - получить  
высшее образование в этой  
востребованной области"*

03

# Руководство курса

В преподавательский состав программы входят ведущие эксперты в области антивозрастных методик, которые привносят в обучение опыт своей работы. Кроме того, в разработке и создании программы участвуют признанные специалисты, которые дополняют программу междисциплинарным подходом.



“

*В этой программе приняли участие ведущие эксперты в области эстетической медицины, чтобы поделиться своим опытом в этом направлении”*

## Руководство



### Д-р Моранте Толбаньос, Мария Кристина

- Хирург по пересадке волос в Институте лазерной медицины
- Заведующая отделением капиллярной хирургии в клинике MAN. Мадрид
- Преподаватель магистратуры в области пересадки волос в Католическом университете Мурсии
- Преподаватель магистратуры в области медицины и пересадки волос в Университете Алькалы
- Степень доктора в области судебной медицины и судебно-медицинской экспертизы Мадридского университета Комплутенсе
- Специалист в области телесных повреждений Университета А-Коруньи
- Степень магистра в области капиллярной медицины и пересадки волос Университета Алькалы
- Степень магистра в области эстетической и антивозрастной медицины Мадридского университета Комплутенсе
- Степень магистра в области неотложной и экстренной медицины Мадридского университета Комплутенсе
- Степень магистра в области управления здравоохранением и региональными центрами социальных действий Мадридского университета Комплутенсе

## Преподаватели

### Д-р Кальваче Кастильо, Серхио

- Спортивный врач в баскетбольном клубе Valencia Basket Club
- Врач-специалист в области пневмологии в Университетской больнице доктора Песета
- Степень бакалавра в области медицины Университета Гранады
- Степень бакалавра в области физической активности и спортивных наук
- Степень магистра в области тяжелой респираторной патологии SEPAR/ALAT
- Степень магистра в области спортивной медицины в Школе клинических и медицинских наук
- Степень магистра клинической медицины Университета Камило Хосе Села

### Г-жа Вильякампа Креспо, Беатрис

- Фармацевт в области первичной медико-санитарной помощи в Университетской больнице общего профиля Эльче
- Ассистирующий фармацевт в аптечном пункте в Винаросе
- Фармацевт в программе REFAR (Осмотр хронических пациентов с полипрагмазией) в отделении в Винаросе
- Степень бакалавра в области фармацевтики Университета Валенсии
- Университетский курс в области человеческого питания и диетологии Университета Валенсии



#### **Д-р Сориано Мико, Мария**

- ♦ Заведующая отделением повреждения головного мозга в кардиологической службе Больницы для хронических пациентов Мислаты
- ♦ Ассистирующий врач службы реабилитации в больнице Манисес
- ♦ Степень бакалавра в области медицины Университета Мигеля Эрнандеса в Эльче
- ♦ Врач-ординатор в области физической медицины и реабилитации в Университетской больнице доктора Песета
- ♦ Степень магистра в области мануальной терапии в клинической больнице Сан Карлос
- ♦ Степень магистра в области мануальной терапии Мадридского университета Комплутенсе
- ♦ Степень магистра в области костно-мышечного ультразвукового исследования и ультразвукового интервенционизма

#### **Д-р Гомес Арнаис, Карен**

- ♦ Основатель SIRCAM S.A. de C.V. Системы регенерации клеток, применяемые в медицине
- ♦ Создатель бренда SAHS Saludables Atajos Hacia la Salud
- ♦ Соучредитель клиники регенеративной лазерной медицины Rejuvenecer \*NUR\*
- ♦ Ассистирующий врач медицинских практик, специализирующийся на методах клеточной регенерации, Мексика
- ♦ Специалист в области ортомолекулярной медицины Мексиканского университета ортомолекулярной медицины и питания
- ♦ Университетский курс в области антивозрастной медицины и Университетский курс в области антивозрастных методик Мексиканского института исследований долголетия
- ♦ Сертификат в области эстетической медицины в IMEL и учреждениях, входящих в Международный колледж передовой медицины долголетия ICALM
- ♦ Степень бакалавра в области медицины Автономного университета Мексики
- ♦ Докладчик на медицинских форумах, таких как Национальный медицинский центр

**Д-р Родригес Кобос, Эльвира**

- ♦ Заведующая специализированной консультацией в области расстройств движений в больнице Quirónsalud Marbella
- ♦ Врач-косметолог в Medical Imbrain и в клинике Clínica Clavero Alhaurín de la Torre
- ♦ Степень бакалавра в области медицины и хирургии университета Малаги
- ♦ Специалист в области неврологии Университетской больницы Пуэрта-де-Иерро, Махадаонда
- ♦ Степень магистра в области эстетической и антивозрастной медицины Мадридского университета Комплутенсе

**Д-р Хеннаро Делла Росса, Мария Наталия**

- ♦ Заведующая отделением эстетической хирургии половых органов в клинике Dorsia
- ♦ Генеральный директор и заведующая антивозрастным клубом Forever Young
- ♦ Генеральный директор и заведующая частной клиникой д-ра Наталии Хеннаро
- ♦ Заведующая отделением гинекологической хирургии в Университетской больнице Рубера Хуана Браво
- ♦ Степень бакалавра в области медицины Национального университета Кордобы. Аргентина
- ♦ Специалист в области гинекологии и акушерства Университета Аргентины
- ♦ Степень магистра в области антивозрастной и гормональной медицины Американской академии антивозрастной медицины
- ♦ Магистратура в области клинического менеджмента, медицинского управления и здравоохранении
- ♦ Степень магистра в области передовой лапароскопической гинекологической хирургии Университета Валенсии
- ♦ Сертификат Advanced Anti-Aging в Медицинской школе Dr. Hertoghe Medical School



#### **Г-жа Вера Лопес, Инес**

- ♦ Специалист в области спортивного питания
- ♦ Диетолог и нутриционист в клиниках Dorsia
- ♦ Диетолог и нутрициолог в клинике IVRE
- ♦ Степень бакалавра в области человеческого питания и диетологии Университета Валенсии
- ♦ Степень магистра в области питания и здоровья Открытого университета Каталонии
- ♦ Степень магистра в области питания при физической активности и спорте Открытого Университета Каталонии

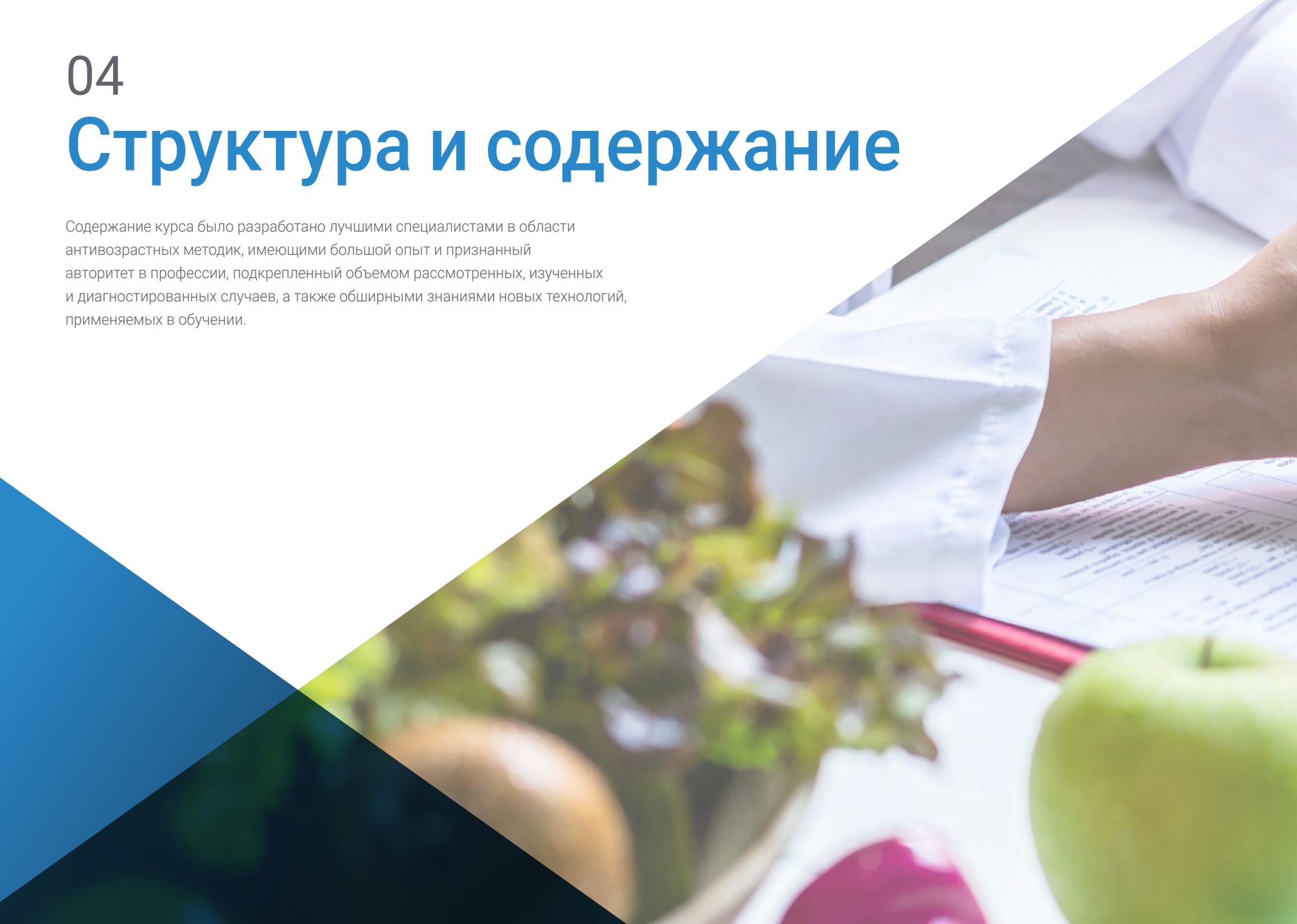
“

*В лучшем университете – лучшие преподаватели. Не упустите возможность обучаться у них”*

04

# Структура и содержание

Содержание курса было разработано лучшими специалистами в области антивозрастных методик, имеющими большой опыт и признанный авторитет в профессии, подкрепленный объемом рассмотренных, изученных и диагностированных случаев, а также обширными знаниями новых технологий, применяемых в обучении.





“

*Данный Курс профессиональной подготовки содержит самую полную и современную научную программу на рынке, что делает ее лучшим вариантом обучения”*

## Модуль 1. Физическая активность. Сидячий образ жизни. Ожирение

- 1.1. Физиология физической активности
  - 1.1.1. Нервный и мышечный контроль движений
  - 1.1.2. Метаболизм при физических нагрузках
  - 1.1.3. Адаптивные реакции на физические упражнения
    - 1.1.3.1. Гематология
    - 1.1.3.2. Сердечно-сосудистая система
    - 1.1.3.3. Легочная система
    - 1.1.3.4. Мышечная система
- 1.2. Физиологическая оценка и интерпретация I
  - 1.2.1. Антропометрия
  - 1.2.2. Аэробная и анаэробная функциональная способность
  - 1.2.3. Лабораторные исследования
  - 1.2.4. Полевые исследования
- 1.3. Физиологическая оценка и интерпретация II
  - 1.3.1. Тест на стресс
  - 1.3.2. Интерпретация стресс-теста
  - 1.3.3. Клинические случаи
- 1.4. Индивидуальное назначение физической активности у молодых взрослых
  - 1.4.1. Основы силовых тренировок
  - 1.4.2. Основы тренировки выносливости
  - 1.4.3. Профилактика травматизма
    - 1.4.3.1. Сенсорно-моторная тренировка
    - 1.4.3.2. Тренировка гибкости
- 1.5. Индивидуальное назначение физической активности для пожилых людей
  - 1.5.1. Основы тренировки сердечно-сосудистой системы и ее отличия от тренировки молодых взрослых
  - 1.5.2. Основы силовых тренировок и тренировок на выносливость
  - 1.5.3. Профилактика падений





- 1.6. Физическая активность, долголетие и качество жизни
  - 1.6.1. Сердечно-сосудистые заболевания
  - 1.6.2. Болезни легких
  - 1.6.3. Нейромышечные заболевания
  - 1.6.4. Заболевания опорно-двигательного аппарата
  - 1.6.5. Особые категории людей
    - 1.6.5.1. Беременность
    - 1.6.5.2. Преклонный возраст
- 1.7. Стратегии реабилитации и восстановления после нагрузок
  - 1.7.1. Методы восстановления
    - 1.7.1.1. Физические измерения
    - 1.7.1.2. Питание (гидратация, диета)
  - 1.7.2. Гипоксическое прекондиционирование
- 1.8. Сидячий образ жизни и ожирение
  - 1.8.1. Текущая ситуация с ожирением в мире
  - 1.8.2. Ожирение как метаболическое заболевание
  - 1.8.3. Стратегии профилактики ожирения и малоподвижного образа жизни
- 1.9. Фармакологическое лечение ожирения. GLP1– Лираглутид
  - 1.9.1. Фармакологический механизм действия
  - 1.9.2. Показания и противопоказания
  - 1.9.3. Полезность в клинической практике и ее применение
- 1.10. Диетические добавки
  - 1.10.1. Витамины
  - 1.10.2. Антиоксиданты
  - 1.10.3. Коэнзим Q10
  - 1.10.4. Кальций
  - 1.10.5. Хондропротекторы
  - 1.10.6. Нутрикосметика

## Модуль 2. Питание

- 2.1. Микроэлементы
  - 2.1.1. Концепция микронутриентов
  - 2.1.2. Витамины
  - 2.1.3. Минералы
  - 2.1.4. Биологически значимые элементы
  - 2.1.5. Другие микроэлементы
- 2.2. Ортомолекулярное питание
  - 2.2.1. Концепция ортомолекулярного питания
  - 2.2.2. Нутрифармацевтика
  - 2.2.3. Польза ортомолекулярного питания
- 2.3. Добавки
  - 2.3.1. Концепция пищевых добавок
  - 2.3.2. Виды пищевых добавок
  - 2.3.3. Польза пищевых добавок в антивозрастной медицине
- 2.4. Нутригенетика. Нутригеномика
  - 2.4.1. Концепция нутригенетики
  - 2.4.2. Концепция нутригенетики
  - 2.4.3. Применение нутригенетики и нутригеномики
- 2.5. Витамины и профилактика заболеваний
  - 2.5.1. Виды витамин
  - 2.5.2. Гиповитаминоз и гипервитаминоз
  - 2.5.3. Лечение и профилактика гиповитаминоза
- 2.6. Пищевые добавки
  - 2.6.1. Концепция пищевой добавки
  - 2.6.2. Функции пищевых добавок
  - 2.6.3. Классификация и идентификация пищевых продуктов
- 2.7. Интегративное питание и кормление
  - 2.7.1. Концепция и основы интегративного питания
  - 2.7.2. Противовоспалительная диета
  - 2.7.3. Интегративное питание и будущее

- 2.8. Нутрицевтики
  - 2.8.1. Нутрицевтики
  - 2.8.2. Различия между нутрицевтиками и пищевыми добавками
  - 2.8.3. Наиболее представительные нутрицевтики
- 2.9. Пребиотики и пробиотики
  - 2.9.1. Концепция пребиотиков. Преимущества пребиотиков
  - 2.9.2. Концепция пробиотиков. Преимущества пробиотиков
  - 2.9.3. Концепция симбиоза. Польза симбиотиков
- 2.10. Свободные радикалы и антиоксиданты
  - 2.10.1. Понятие свободных радикалов и их роль в клеточном старении
  - 2.10.2. Функция и типы антиоксидантов
  - 2.10.3. Роль антиоксидантов в профилактике старения

## Модуль 3. Практика антивозрастной медицины. Практические аспекты. Глобальный подход к пациенту

- 3.1. Потребности антивозрастной практики
  - 3.1.1. Введение в медицинское право
  - 3.1.2. Гражданская ответственность
  - 3.1.3. Медицинская халатность
- 3.2. Маркетинг. Социальные сети. Этические аспекты. Медицина и реклама
  - 3.2.1. План маркетинга
    - 3.2.1.1. Анализ ситуации (PESTEL, SWOT)
    - 3.2.1.2. Цели плана
    - 3.2.1.3. План действий
  - 3.2.2. Цифровая коммуникация
    - 3.2.2.1. Социальный медиа-план
    - 3.2.2.2. Социальные сети
  - 3.2.3. Новые технологии

- 3.3. История болезни и информированное согласие
  - 3.3.1. Виды медицинских записей
  - 3.3.2. Содержание истории болезни
    - 3.3.2.1. Информированное согласие
  - 3.3.3. Правовые аспекты ведения медицинской документации
- 3.4. Глобальный подход к пациенту в клинике антивозрастного лечения
  - 3.4.1. Психология ухода за пациентами
  - 3.4.2. Коучинг, адаптированный к конкретной практике
  - 3.4.3. Определение проблем и требований пациента
- 3.5. Оценка биологического возраста
  - 3.5.1. Определение понятий
  - 3.5.2. Методы оценки
  - 3.5.3. Другие методы
- 3.6. Базовый лабораторный анализ
  - 3.6.1. Анализ крови и базовая биохимия
  - 3.6.2. Витамины
  - 3.6.3. Скрининг на сахарный диабет и дислипидемии
  - 3.6.4. Профиль щитовидной железы
- 3.7. Специфические лабораторные анализы
  - 3.7.1. Исследование свободных радикалов
  - 3.7.2. Теломерный тест
  - 3.7.3. Патологический скрининг
    - 3.7.3.1. Колоректальный рак
    - 3.7.3.2. Рак молочной железы
    - 3.7.3.3. Нейродегенеративные заболевания
- 3.8. Оценка результатов и комплексное назначение лекарств
  - 3.8.1. Подробное изучение результатов
  - 3.8.2. Определение целей
  - 3.8.3. Комплексное лечение
- 3.9. Мониторинг
  - 3.9.1. Планирование консультаций
  - 3.9.2. Необходимость дополнительных тестов
  - 3.9.3. Корректировка целей и мотивационная консультация
- 3.10. Дополнительные специальности и необходимость направления к специалистам
  - 3.10.1. Необходимость сотрудничества
  - 3.10.2. Диагностика случайных заболеваний
  - 3.10.3. Смежные специальности
    - 3.10.3.1. Семейная и общественная медицина
    - 3.10.3.2. Эндокринология и питание
    - 3.10.3.3. Пластическая и реконструктивная хирургия
    - 3.10.3.4. Психиатрия/Психология



*Уникальный, важный  
и значимый курс обучения  
для развития вашей карьеры"*

# 05

# Методика обучения

TECH – первый в мире университет, объединивший метод *кейс-стади* с *Relearning*, системой 100% онлайн-обучения, основанной на направленном повторении.

Эта инновационная педагогическая стратегия была разработана для того, чтобы предложить профессионалам возможность обновлять свои знания и развивать навыки интенсивным и эффективным способом. Модель обучения, которая ставит студента в центр учебного процесса и отводит ему ведущую роль, адаптируясь к его потребностям и оставляя в стороне более традиционные методологии.



“

*TECH подготовит вас к решению новых задач в условиях неопределенности и достижению успеха в карьере”*

## Студент — приоритет всех программ ТЕСН

В методике обучения ТЕСН студент является абсолютным действующим лицом. Педагогические инструменты каждой программы были подобраны с учетом требований к времени, доступности и академической строгости, которые предъявляют современные студенты и наиболее конкурентоспособные рабочие места на рынке.

В асинхронной образовательной модели ТЕСН студенты сами выбирают время, которое они выделяют на обучение, как они решат выстроить свой распорядок дня, и все это — с удобством на любом электронном устройстве, которое они предпочитают. Студентам не нужно посещать очные занятия, на которых они зачастую не могут присутствовать. Учебные занятия будут проходить в удобное для них время. Вы всегда можете решить, когда и где учиться.

“

*В ТЕСН у вас НЕ будет занятий в реальном времени, на которых вы зачастую не можете присутствовать”*



### Самые обширные учебные планы на международном уровне

TECH характеризуется тем, что предлагает наиболее обширные академические планы в университетской среде. Эта комплексность достигается за счет создания учебных планов, которые охватывают не только основные знания, но и самые последние инновации в каждой области.

Благодаря постоянному обновлению эти программы позволяют студентам быть в курсе изменений на рынке и приобретать навыки, наиболее востребованные работодателями. Таким образом, те, кто проходит обучение в TECH, получают комплексную подготовку, которая дает им значительное конкурентное преимущество для продвижения по карьерной лестнице.

Более того, студенты могут учиться с любого устройства: компьютера, планшета или смартфона.

“

*Модель TECH является асинхронной, поэтому вы можете изучать материал на своем компьютере, планшете или смартфоне в любом месте, в любое время и в удобном для вас темпе”*

## Case studies или метод кейсов

Метод кейсов является наиболее распространенной системой обучения в лучших бизнес-школах мира. Разработанный в 1912 году для того, чтобы студенты юридических факультетов не просто изучали законы на основе теоретических материалов, он также имел цель представить им реальные сложные ситуации. Таким образом, они могли принимать взвешенные решения и выносить обоснованные суждения о том, как их разрешить. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете.

При такой модели обучения студент сам формирует свою профессиональную компетенцию с помощью таких стратегий, как *обучение действием* (learning by doing) или *дизайн-мышление* (design thinking), используемых такими известными учебными заведениями, как Йель или Стэнфорд.

Этот метод, ориентированный на действия, будет применяться на протяжении всего академического курса, который студент проходит в TECH. Таким образом, они будут сталкиваться с множеством реальных ситуаций и должны будут интегрировать знания, проводить исследования, аргументировать и защищать свои идеи и решения. Все это делается для того, чтобы ответить на вопрос, как бы они поступили, столкнувшись с конкретными сложными событиями в своей повседневной работе.



## Метод *Relearning*

В ТЕСН метод кейсов дополняется лучшим методом онлайн-обучения – *Relearning*.

Этот метод отличается от традиционных методик обучения, ставя студента в центр обучения и предоставляя ему лучшее содержание в различных форматах. Таким образом, студент может пересматривать и повторять ключевые концепции каждого предмета и учиться применять их в реальной среде.

Кроме того, согласно многочисленным научным исследованиям, повторение является лучшим способом усвоения знаний. Поэтому в ТЕСН каждое ключевое понятие повторяется от 8 до 16 раз в рамках одного занятия, представленного в разных форматах, чтобы гарантировать полное закрепление знаний в процессе обучения.

*Метод Relearning позволит тебе учиться с меньшими усилиями и большей эффективностью, глубже вовлекаясь в свою специализацию, развивая критическое мышление, умение аргументировать и сопоставлять мнения – прямой путь к успеху.*



## Виртуальный кампус на 100% в онлайн-формате с лучшими учебными ресурсами

Для эффективного применения своей методики ТЕСН предоставляет студентам учебные материалы в различных форматах: тексты, интерактивные видео, иллюстрации, карты знаний и др. Все они разработаны квалифицированными преподавателями, которые в своей работе уделяют особое внимание сочетанию реальных случаев с решением сложных ситуаций с помощью симуляции, изучению контекстов, применимых к каждой профессиональной сфере, и обучению на основе повторения, с помощью аудио, презентаций, анимации, изображений и т.д.

Последние научные данные в области нейронаук указывают на важность учета места и контекста, в котором происходит доступ к материалам, перед началом нового процесса обучения. Возможность индивидуальной настройки этих параметров помогает людям лучше запоминать и сохранять знания в гиппокампе для долгосрочного хранения. Речь идет о модели, называемой *нейрокогнитивным контекстно-зависимым электронным обучением*, которая сознательно применяется в данной университетской программе.

Кроме того, для максимального содействия взаимодействию между наставником и студентом предоставляется широкий спектр возможностей для общения как в реальном времени, так и в отложенном (внутренняя система обмена сообщениями, форумы для обсуждений, служба телефонной поддержки, электронная почта для связи с техническим отделом, чат и видеоконференции).

Этот полноценный Виртуальный кампус также позволит студентам ТЕСН организовывать свое учебное расписание в соответствии с личной доступностью или рабочими обязательствами. Таким образом, студенты смогут полностью контролировать академические материалы и учебные инструменты, необходимые для быстрого профессионального развития.



*Онлайн-режим обучения на этой программе позволит вам организовать свое время и темп обучения, адаптировав его к своему расписанию”*

### Эффективность метода обосновывается четырьмя ключевыми достижениями:

1. Студенты, которые следуют этому методу, не только добиваются усвоения знаний, но и развивают свои умственные способности с помощью упражнений по оценке реальных ситуаций и применению своих знаний.
2. Обучение прочно опирается на практические навыки, что позволяет студенту лучше интегрироваться в реальный мир.
3. Усвоение идей и концепций становится проще и эффективнее благодаря использованию ситуаций, возникших в реальности.
4. Ощущение эффективности затраченных усилий становится очень важным стимулом для студентов, что приводит к повышению интереса к учебе и увеличению времени, посвященному на работу над курсом.

## Методика университета, получившая самую высокую оценку среди своих студентов

Результаты этой инновационной академической модели подтверждаются высокими уровнями общей удовлетворенности выпускников ТЕСН.

Студенты оценивают качество преподавания, качество материалов, структуру и цели курса на отлично. Неудивительно, что учебное заведение стало лучшим университетом по оценке студентов на платформе отзывов Trustpilot, получив 4,9 балла из 5.

*Благодаря тому, что ТЕСН идет в ногу с передовыми технологиями и педагогикой, вы можете получить доступ к учебным материалам с любого устройства с подключением к Интернету (компьютера, планшета или смартфона).*

*Вы сможете учиться, пользуясь преимуществами доступа к симулированным образовательным средам и модели обучения через наблюдение, то есть учиться у эксперта (learning from an expert).*



Таким образом, в этой программе будут доступны лучшие учебные материалы, подготовленные с большой тщательностью:



#### Учебные материалы

Все дидактические материалы создаются преподавателями специально для студентов этого курса, чтобы они были действительно четко сформулированными и полезными. Затем эти материалы переносятся в аудиовизуальный формат, на основе которого строится наш способ работы в интернете, с использованием новейших технологий, позволяющих нам предложить вам отличное качество каждого из источников, предоставленных к вашим услугам.



#### Практика навыков и компетенций

Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



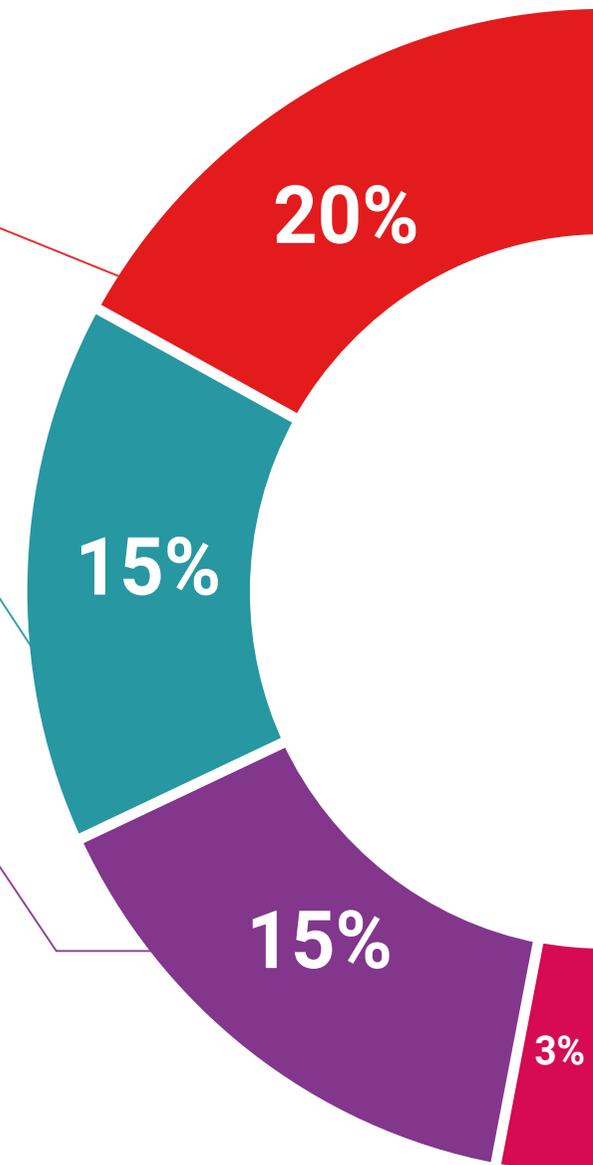
#### Интерактивные конспекты

Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной форме для воспроизведения на мультимедийных устройствах, которые включают аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний. Эта эксклюзивная образовательная система для презентации мультимедийного содержания была награждена Microsoft как "Кейс успеха в Европе".



#### Дополнительная литература

Последние статьи, консенсусные документы, международные рекомендации... В нашей виртуальной библиотеке вы получите доступ ко всему, что необходимо для прохождения обучения.





#### Кейс-стади

Студенты завершат выборку лучших кейс-стади по предмету. Кейсы представлены, проанализированы и преподаются ведущими специалистами на международной арене.



#### Тестирование и повторное тестирование

Мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания на протяжении всей программы. Мы делаем это на 3 из 4 уровней пирамиды Миллера.



#### Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе экспертного наблюдения третьей стороны.

Так называемый метод обучения у эксперта (learning from an expert) укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в ваших будущих сложных решениях.



#### Краткие справочные руководства

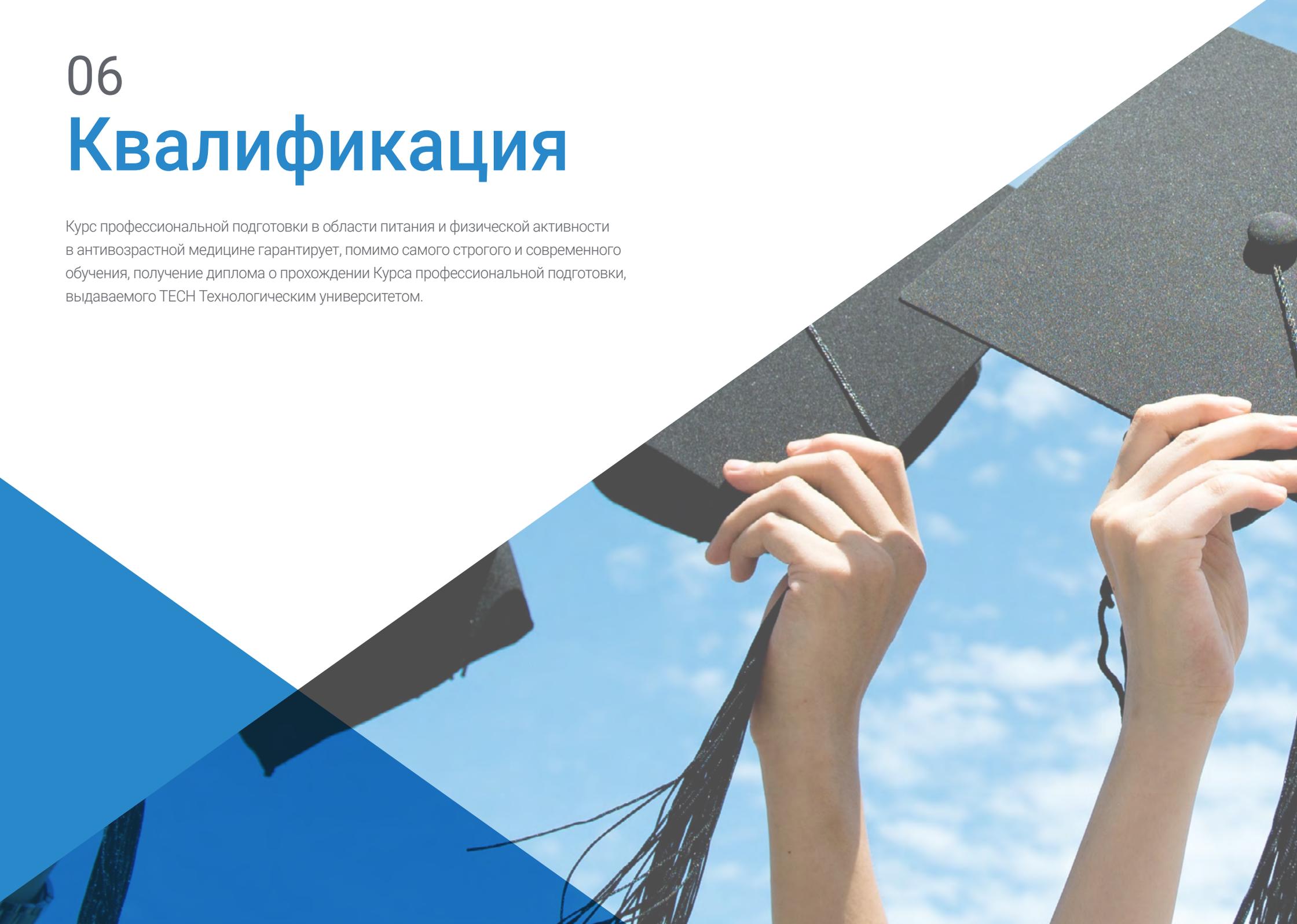
TECH предлагает наиболее актуальные материалы курса в виде карточек или кратких справочных руководств. Это сжатый, практичный и эффективный способ помочь студенту продвигаться в обучении.



06

# Квалификация

Курс профессиональной подготовки в области питания и физической активности в антивозрастной медицине гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Курса профессиональной подготовки, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.



“

*Успешно пройдите эту программу  
и получите университетский диплом  
без хлопот, связанных с поездками  
и оформлением документов”*

Данный **Курс профессиональной подготовки в области питания и физической активности в антивозрастной медицине** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

После прохождения аттестации студент получит по почте\* с подтверждением получения соответствующий диплом о прохождении **Курса профессиональной подготовки**, выданный **TECH Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **TECH Технологическим университетом**, подтверждает квалификацию, полученную на Курсе профессиональной подготовки, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Курс профессиональной подготовки в области питания и физической активности в антивозрастной медицине**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 месяцев**



\*Гаагский апостиль. В случае, если студент потребует, чтобы на его диплом в бумажном формате был проставлен Гаагский апостиль, TECH EDUCATION предпримет необходимые шаги для его получения за дополнительную плату.

Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязательство

Персональное внимание Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение Питание и физическая активность  
в антивозрастной медицине

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

**tech** технологический  
университет

### Курс профессиональной подготовки

Питание и физическая активность  
в антивозрастной медицине

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 месяцев
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Курс профессиональной подготовки  
Питание и физическая активность  
в антивозрастной медицине

