

УОМ

Идет набор

15 мая 2026 – 22 октября 2026

5 месяцев

108 ак. часов

Программа повышения квалификации

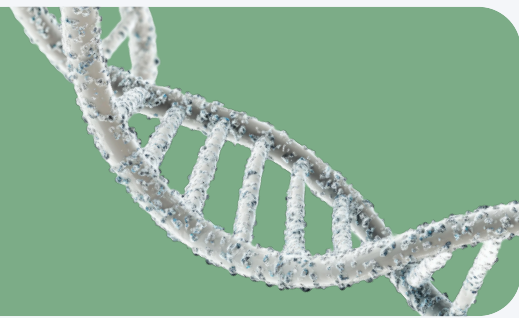
БИОХАКИНГ

Главное о новой программе Университета
образовательной медицины



ЧТО ТАКОЕ БИОХАКИНГ

Это комплексный системный подход к оптимизации организма, основанный на науке, доказанных методах и вспомогательных технологиях.



В зависимости от целей, он может быть направлен на:

- ✓ Общее оздоровление организма
- ✓ Профилактику преждевременного старения
- ✓ Продление периода активной и красивой взрослой жизни
- ✓ Увеличение продолжительности жизни
- ✓ Профилактику болезней
- ✓ Улучшение когнитивных функций
- ✓ Раскрытие физического потенциала
- ✓ Повышение энергии и продуктивности

Ключевые принципы биохакинга:

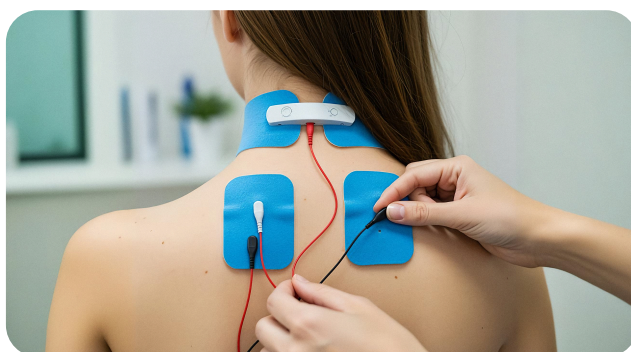
Персонализированность

Биохакинг учитывает индивидуальные особенности организма, такие как генетика, возраст и текущее состояние организма.



Системность

Это не разовые акции, а образ жизни, который включает комплекс мероприятий, направленных на улучшение разных аспектов состояния человека.



Научный подход

Специалисты по биохакингу используют научные знания и современные технологии для понимания работы организма.



Мониторинг

Регулярное отслеживание биометрических показателей (анализы крови, УЗИ) помогает оценить эффективность применяемых методик и вовремя корректировать стратегии для достижения целей.



БИОХАКИНГ — ВАШЕ КОНКУРЕНТНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО

Знания и навыки в области биохакинга сегодня — это не просто модное веяние, а компетенции XXI века.



Перспективное направление

Биохакинг входит в топ-5 технологических драйверов, определяющих будущее рынка wellness-услуг, по данным [Global Wellness Institute](#)



Актуально в России

Превентивная медицина и обеспечение здорового долголетия включены в [перечень](#) приоритетных направлений научно-технологического развития страны



Признано медицинским сообществом

В 2025 году Минздрав [поддержал](#) необходимость в интеграции технологий, науки и индивидуального подхода в управление здоровьем



1,8 млн европейцев

ежегодно умирают от хронических неинфекционных заболеваний, [по данным ВОЗ](#). Причем эти смерти можно было бы предотвратить — в том числе за счет профилактики.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО ИМЕННО СЕЙЧАС

Люди живут дольше, но при этом не становятся здоровее

Средняя продолжительность жизни в 2025 году — 73 года, по данным ООН. В 2005–2010-х годах этот показатель составлял 69 лет.

Население стремительно стареет

В России 24,4% населения — люди в возрасте от 60 лет, по данным Росстата за 2025 год. К 2030 году прогнозируется рост показателя до 25,4%, а к 2046 году — до 30,4%. Это создает повышенную нагрузку на систему здравоохранения.

Смертность от хронических неинфекционных заболеваний растет

От НИЗ ежегодно умирает 1,8 миллиона жителей Европы, по данным ВОЗ за 2025 год. Причем эти смерти можно было бы предотвратить — в том числе за счет превенции.

Ментальных проблем становится больше

По данным ВОЗ, в 2025 году более 1 млрд человек страдают психическими нарушениями, в числе которых депрессия и тревожные расстройства. А 58% россиян сталкиваются с эмоциональным выгоранием, по данным SuperJob.

Поэтому сейчас мир особенно нуждается в специалистах, которые умеют:

- **Читать биомаркеры** и работать с данными
- **Интегрировать знания** из доказательной медицины, нутрициологии, нейронаук и технологий
- **Говорить с клиентами** на понятном, вдохновляющем языке — и при этом оставаться проводником и экспертом

Идет набор

15 мая 2026 – 22 октября 2026

5 месяцев

108 ак. часов

Программа повышения квалификации

БИОХАКИНГ

Программа ориентирована на подготовку специалистов, которые будут работать на стыке наук, технологий, превентивного и интегративного подходов.



Вы сможете помогать клиентам раскрывать потенциал организма: от продления молодости и улучшения когнитивных функций до персонализированных стратегий долголетия и энергии.



БИОХАКИНГ — МАСТ ХЭВ ДЛЯ ВАШЕЙ КАРЬЕРЫ, ЕСЛИ ВЫ:

01

Health-коуч или нутрициолог

Научитесь внедрять передовые протоколы биохакинга и переходить от базовых рекомендаций к стратегиям долголетия, энергии и красивого старения — ваша экспертиза станет востребованной в премиум-сегменте.

02

Тренер, массажист, специалист ЛФК или мануальный терапевт

Сможете ускорять восстановление клиентов, повышать их выносливость и раскрывать скрытый физический потенциал — делая ваши услуги не просто полезными, а трансформационными.

03

Косметолог, специалист из wellness или SPA- индустрии

Получите инструменты для создания научно обоснованных протоколов омоложения, детокса и восстановления с измеримым результатом — и станете трендсеттером в своей нише.

04

Социальный работник (уход за пожилыми, посттравматическая реабилитация)

Расширите спектр услуг за счет программ оптимизации сна, питания, физической активности и когнитивного здоровья — и выйдете на премиальный сегмент, где клиенты платят за качество жизни, а не просто за уход.

ВО ВРЕМЯ ПРОГРАММЫ ВЫ НАУЧИТЕСЬ:



Консультировать по управлению биологическим возрастом

Научитесь помогать клиентам сохранять ясность ума, физическую силу и внутреннюю энергию — несмотря на паспортный возраст.

Обучать философии Pro-Age и внедрять ее в жизнь

Замените устаревший «anti-age» подход на современную стратегию активного, осознанного и красивого взросления.

Создавать персонализированные программы оздоровления

Учитывая пол, возраст, образ жизни, генетику, биомаркеры и цели — чтобы каждое решение работало именно для этого человека.



Интегрировать знания из разных дисциплин

Соединяя нутрициологию, нейронауку, эндокринологию, стресс-менеджмент и косметологию в единую систему поддержки здоровья.



Работать с данными: от лабораторных анализов до носимых гаджетов

Сможете интерпретировать HRV, глюкозу, сон, микробиом и биомаркеры — и превращать цифры в понятные рекомендации с измеримым результатом.





Применять передовые технологии долголетия

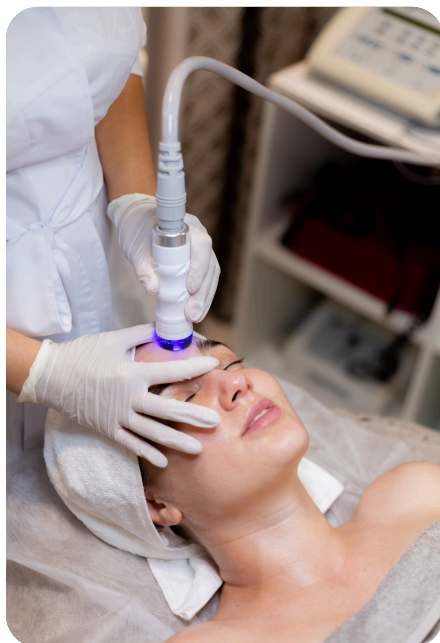
Поймете, как использовать фотобиомодуляцию, инфракрасные сауны, PEMF, НВОТ и другие инструменты для восстановления на клеточном уровне.

Разрабатывать стратегии геропротекции по полу и возрасту

Узнаете, как поддерживать гормональный баланс, сексуальное здоровье и когнитивные функции. Сможете предлагать меры для профилактики возрастных заболеваний у мужчин и женщин.

Проектировать образ жизни для долголетия

Научитесь подбирать оптимальные режимы сна, тренировок, питания и стресс-менеджмента — с учетом возрастных изменений и индивидуальных особенностей.



Создавать научно обоснованные эстетические протоколы

Сможете интегрировать биохакинг в косметологию: от поддержки кожи изнутри до подготовки к процедурам и ускоренного восстановления.



Монетизировать экспертизу этично и масштабируемо

Научитесь позиционировать себя как премиального специалиста, работать в связке с врачами, соблюдать границы компетенций и выстраивать устойчивый бизнес.



КАК УСТРОЕНА ПРОГРАММА



Смотрите уроки в записи

Изучайте теорию в удобное время. Доступ к программе и всем материалам — на 2 года после окончания программы.



Участвуете в онлайн-лекциях

Задаете вопросы экспертам в прямом эфире. Не успели онлайн? Все лекции доступны в записи.



Практикуетесь каждую неделю

- Практические задания
- Обратная связь от преподавателей
- Мастермайнд-сессии для обмена опытом



Получаете готовые инструменты

Чек-листы, шаблоны консультаций, научно обоснованные протоколы и актуальные исследования — все для вашей работы с клиентами.



Вступаете в профессиональное комьюнити

Общаетесь с коллегами и преподавателями в закрытом чате, находите партнеров и развиваете проекты вместе.



Проходите итоговое тестирование

Закрепляетесь пройденный материал и получаете удостоверение о повышении квалификации.

Идет набор

15 мая 2026 – 22 октября 2026

5 месяцев

108 ак. часов

ПРОГРАММА

Программа ориентирована на подготовку специалистов, которые будут работать на стыке наук, технологий, превентивного и интегративного подходов.



Модуль 1

Глубокая диагностика и биомаркеры старения

- Введение в биохакинг. Pro-Age философия как инструмент биохакинга
- Ключевые понятия биологии старения
- Возрастные изменения организма: физиология и биохимия. Основы самоконтроля и самооценки
- Функциональная диагностика и биомаркеры старения: что измерять и как понимать
- Инструменты первичной диагностики. Носимые гаджеты
- Генетические и эпигенетические факторы



Мастермайнд

Сессия «вопрос-ответ»

Модуль 2

Биохакинг стресса и сна: нейрофизиология и цифровые стратегии

- Нейробиология хронического стресса и его метаболические последствия
- Современные технологии оценки и мониторинга реакций на стресс
- Восстановление через модуляцию вегетативной нервной системы
- Психотехнологии и нейроинтервенции для повышения стрессоустойчивости
- Глубокий анализ сна: паттерны, циклы и их взаимосвязь со стрессом
- Персонализированные биохакинг-протоколы для синхронизации циркадных ритмов и оптимального восстановления



Мастермайнд

Сессия «вопрос-ответ»

*Обращаем ваше внимание: YOM оставляет за собой право на изменение тем, спикеров и дат модулей согласно образовательной траектории программы

Модуль 3

Физическая активность и когнитивное здоровье

- Диагностика физического состояния и мониторинг тренировочного процесса
- Молекулярные и физиологические механизмы воздействия физических нагрузок
- Протоколы и методики тренировок для максимальной физиологической эффективности
- Биохимия и нейрофизиология когнитивного здоровья: основы биохакинга мозга
- Методы диагностики когнитивного здоровья и мониторинг состояния мозга
- Стратегии биохакинга для улучшения когнитивных функций и нейропластичности
- Психология долголетия и личная эффективность



Мастермайнд

Сессия «вопрос-ответ»

Модуль 4

Нутрициологические стратегии

- Нутригеномика и создание персонализированных диет
- Нутриенты молодости. Фармакология биохакинга
- Геропротекторы
- Основы пептидной терапии
- Детоксикация в поддержании молодости и здоровья



Мастермайнд

Сессия «вопрос-ответ»

*Обращаем ваше внимание: YOM оставляет за собой право на изменение тем, спикеров и дат модулей согласно образовательной траектории программы

Модуль 5

Антивозрастные стратегии: кожа, тело и инновации

- Нейрохакинг – протоколы работы для разных когнитивных состояний
- Возрастные изменения кожи: потеря коллагена, эластичности, пигментация. Домашний уход и не только
- Малоинвазивные методы
- Пластическая хирургия: подготовка, послеоперационный уход. Эстетическая гинекология: интимное омоложение
- Medical SPA: интеграция медицины и релакса. Термические процедуры
- Продвинутые технологии для восстановления и долголетия
- Приложения на основе ИИ и персонализации



Мастермайнд

Сессия «вопрос-ответ»

Итоговая аттестация

Она проходит в формате тестирования и состоит из двух частей:

1. **Тест по теории** – узнаете, насколько усвоился материал программы
2. **Тест по кейсам** – проверите свои знания на практике

*Обращаем ваше внимание: YOM оставляет за собой право на изменение тем, спикеров и дат модулей согласно образовательной траектории программы

НАУЧНЫЕ РУКОВОДИТЕЛИ И ПРЕПОДАВАТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Выдающиеся российские ученые, доктора и кандидаты наук, специалисты превентивной, интегральной и антивозрастной медицины, чьи методы доказали свою эффективность на практике.





Андрей Гострый

Соучредитель и председатель научного совета YOM. Основатель и руководитель Института PreventAge®. Врач общей практики, превентивной и антивозрастной медицины. Сертифицированный член профессиональных бордов А4М (США) и IFM (США).



Елена Суханова

Нейробиолог, эксперт бренда Siberian Wellness. Content lead в научной группе радикального продления жизни (RLE). Спикер курсов по нейронутрициологии в Сеченовском Университете и биохакингу в Нетологии.



Дмитрий Шабанов

Основатель AGELAB и центра биохакинга VIVION. Эксперт в области технологий оптимизации здоровья (сертификат Медицинской школы Гарварда). Создатель первого в России системного интегратора решений для биохакинга. Реализует проекты в ЕС, ОАЭ и России. Партнер калифорнийской нутрицевтической компании Nutralliance.



Станислав Скакун

Основатель Biodata, IT-предприниматель и биохакер. С 2014 года ведет уникальный эксперимент по отслеживанию 1300+ биомаркеров, собрав более 16 000 точек данных — один из крупнейших персональных датасетов в мире.



Алексей Безымянный

Врач-терапевт высшей категории, главный врач ГБУЗ «ДКЦ №1 ДЗМ», к. м. н., телерадиоведущий, учредитель Благотворительного фонда помощи медицинским работникам «ВБлагодарность», член Национальной ассоциации управленцев сферы здравоохранения, автор курса «Практический биохакер», соавтор книги «Биохакнутой. Как держать здоровье под контролем, чтобы чувствовать себя на 100%», автор более 50 научных публикаций

*Обращаем ваше внимание: YOM оставляет за собой право на изменение тем, спикеров и дат модулей согласно образовательной траектории программы.



Диана Якимчук

Доктор психологических наук, интегративный психолог. Специалист по работе с психикой, объединяющий научный подход и глубинные практики осознанности.



Людмила Селедцова

Врач-диетолог, нутрициолог. Ведущий медицинский советник MyGenetics. Член ассоциации врачей превентивной интегративной антивозрастной медицины PreventAge.



Ирина Мальцева

Биолог, генетик, психофизиолог. Клинический психолог. Соучредитель и научный руководитель YOM.



Михаил Полуэктов

Врач-сомнолог, невролог. Кандидат медицинских наук, доцент кафедры нервных болезней и нейрохирургии Первого МГМУ им. И. М. Сеченова.



Михаил Гаврилов

Психиатр и психотерапевт. Врач функциональной медицины (IFM). Диетолог-нутрициолог. Преподаватель эриксоновской терапии. Соучредитель и научный руководитель YOM.



Алексей Москалев

Биолог, специалист по биологии старения и медицине здорового долголетия, доктор биологических наук, профессор.

*Обращаем ваше внимание: YOM оставляет за собой право на изменение тем, спикеров и дат модулей согласно образовательной траектории программы.



Анастасия Прищета

Кандидат медицинских наук, невролог, нейропсихолог.



Юрий Акимов

Врач-невролог, врач интегративной медицины.



Ольга Андросова

Акушер-гинеколог высшей категории, врач превентивной, интегральной и антивозрастной медицины, пластический хирург, врач УЗИ.



Алексей Репетюк

Врач по спортивной медицине, кандидат медицинских наук, доцент кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитации Сеченовского Университета. Главный специалист отдела по терапевтическому использованию Российского Антидопингового Агентства РУСАДА. Экс-руководитель медицинского департамента ФК Локомотив.



Алёна Саромыцкая

Врач-дерматолог, международный тренер по инъекционным и лазерным методикам, член профессиональных ассоциаций, ведущий специалист в области эстетической медицины. Основательница и главный врач клиники «Профессионал» и Учебного Центра «Academy Advance – Professional».

*Обращаем ваше внимание: YOM оставляет за собой право на изменение тем, спикеров и дат модулей согласно образовательной траектории программы.



ХОТИТЕ ЗАПИСАТЬСЯ НА ОБУЧЕНИЕ ИЛИ ЗАДАТЬ ВОПРОСЫ О ПРОГРАММЕ?

Оставьте заявку на сайте — и с вами свяжется сотрудник
приемной комиссии:

- в течение часа, если вы оставите заявку до 18:00 (мск)
- на следующий день, если вы оставите заявку после 18:00 (мск)



uom.education

UOM