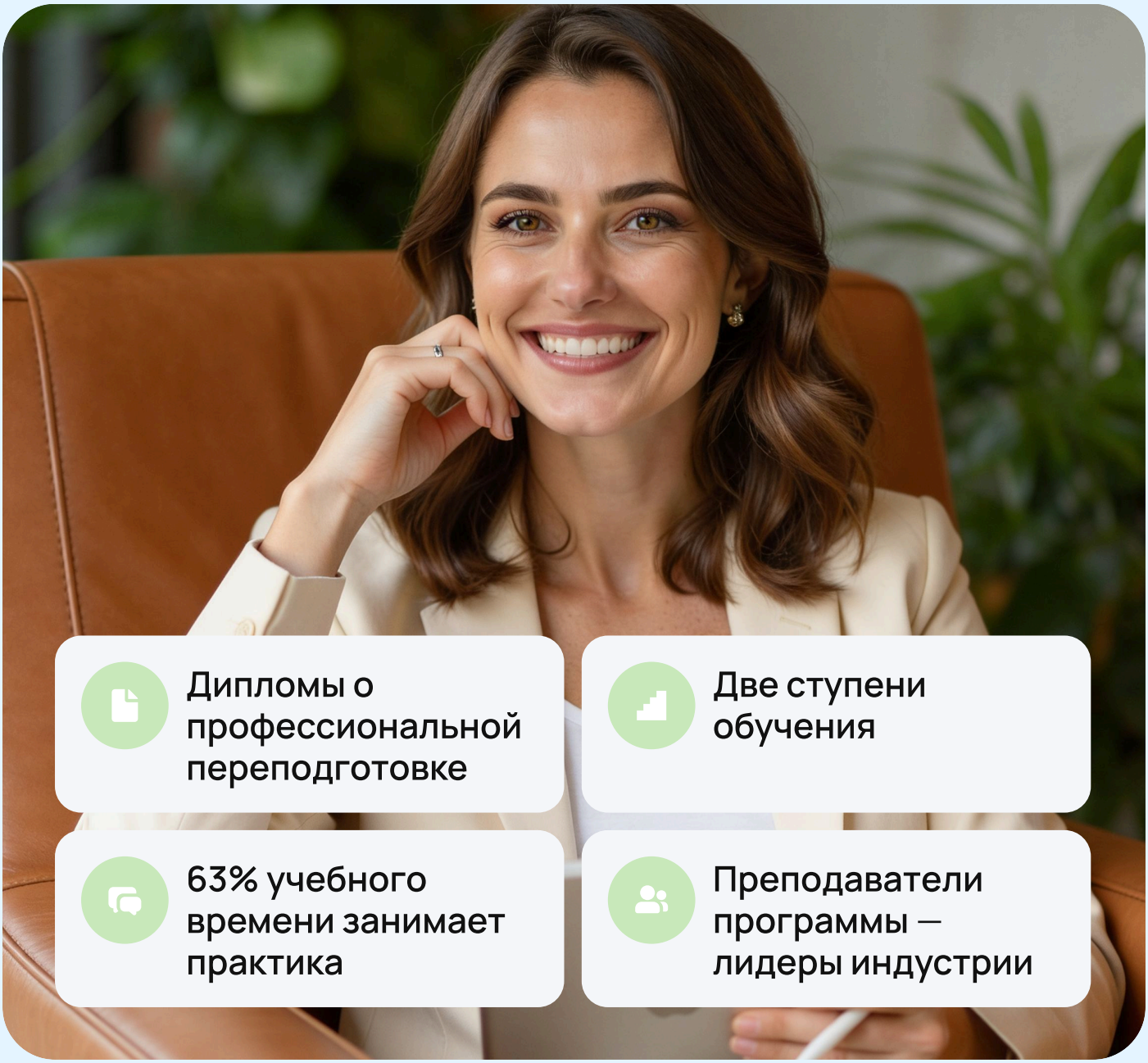
УОМ

Идет набор | Старт 14 ноября 2026 года | 2 ступени (9+5 мес.) | 1245 ак. часов

# Превентивное персонализированное *управление здоровьем*

Программа профессиональной переподготовки



# Программа по подготовке *специалистов превентивного подхода к здоровью*, которые работают в междисциплинарных командах и помогают людям быть здоровыми.

**Превентивный подход** — это современные методики заботы о здоровье, направленные на предотвращение заболеваний и улучшение качества жизни людей через влияние на все компоненты здоровья.




## Особенности программы

### 1. Профессия будущего

Превентивный подход — это новое направление, официально признанное в системе здравоохранения РФ. Программа разработана совместно с Институтом PreventAge и Университетом образовательной медицины, что обеспечивает соответствие актуальным профессиональным стандартам и требованиям отрасли.

### 2. Две ступени обучения

Полноценная подготовка для старта работы по профессии и продвинутый уровень с реальной практикой и коучингом.

### 3. Два диплома о профессиональной переподготовке

Получите 2 диплома о профессиональной переподготовке, удостоверения о повышении квалификации от РНИМУ им. Пирогова и два удостоверения от УОМ, а также 16 сертификатов.

### 4. Бессрочный доступ к обновлениям*

Программа регулярно обновляется по последним научным данным. Студенты получают постоянный доступ к новым материалам, что позволяет поддерживать актуальные знания на протяжении всей практической деятельности.

*Доступен для участников тарифа 1+2 ступени.

### 5. Стажировки в компаниях-партнерах*

Будет возможность пройти практику в реальных компаниях, получить опыт работы с клиентами и начать применять знания уже во время обучения. Это помогает укрепить навыки и легче выйти на рынок труда.

*Уточнить подробности можно у сотрудника приемной комиссии.

### 6. Подходит для людей без медицинского образования

Программа включает все необходимые основы и практики работы с клиентами, чтобы даже студенты без медицинского образования могли уверенно консультировать, взаимодействовать с врачами и применять знания на практике.

## Международные *аккредитации* программы

Программа «Нутрициология и превентивное персонализированное управление здоровьем» аккредитована Health Coach Alliance (Канада) и International Practitioners of Holistic Medicine (Великобритания) — это одно из ключевых преимуществ Университета образовательной медицины. И это открывает двери для карьерного роста в глобальном сообществе, членства в международных ассоциациях и усиливает резюме для работы с клиентами.

**Аккредитация подтверждает соответствие программы строгим этическим нормам и профессиональным стандартам.**

# *Ежегодные стажировки*
# для студентов и выпускников УОМ
# *с преподавателями*

- Консультации с клиентами
- Разбор кейсов и супервизии от членов Научного совета УОМ
- Групповая психотерапия, дыхательные практики, эриксоновский гипноз
- Круглый стол в междисциплинарной команде с врачами и практикующими специалистами
- Отдых и перезагрузка



# *Закрытое сообщество* для студентов и выпускников Университета образовательной медицины

**Комьюнити** — это ваш шанс быть частью профессионального сообщества, непрерывно развиваться в профессии и получать экспертную поддержку в частной практике.



Бесплатно | Очно и онлайн | Безлимитный доступ

- Занятия с преподавателями и приглашенными спикерами
- Супервизии и интервизии
- Мастермайнды
- Марафоны
- Контент, маркетинг и коллаборации
- Психологическая и групповая поддержка
- Еженедельные рубрики в закрытом чате
- ЗОЖ-хакатоны

Community UOM | learn • support • transform Community UOM | learn • support • transform Community UOM | learn • support • transform Community UOM | learn • support • transform

# От обучения — к собственной практике

УОМ помогает выпускникам не только получить знания, но и стать заметнее для потенциальных клиентов. Выпускники с подтвержденной квалификацией и практическим опытом могут пройти отбор в реестр УОМ.



Выпускники, соответствующие высоким требованиям, получают возможность пройти отбор и представить в реестре свою специализацию, опыт и формат работы.

Узнать о реестре специалистов

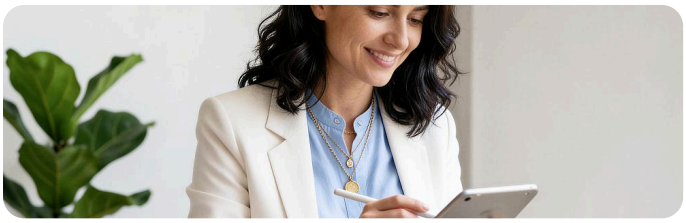
# Поступите на программу, чтобы:

## Получить новую профессию

**Подойдет:** Людям любой специальности

**Сможете:**

- освоить востребованную профессию в превентивном подходе к здоровью и получить два диплома;
- начать консультировать клиентов онлайн или офлайн, самостоятельно определяя формат работы, график и стоимость услуг;
- работать в перспективной сфере с высоким спросом, где доход зависит от уровня компетенций и вовлеченности.



## Расширить компетенции

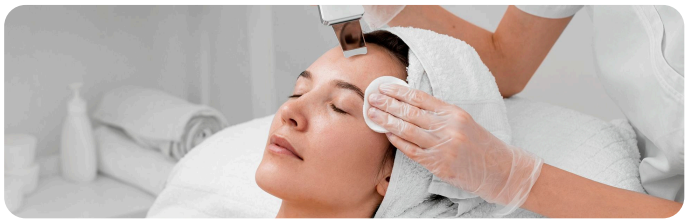
**Подойдет:** Фитнес-тренерам

Косметологам

Психологам

**Сможете:**

- интегрировать персонализированный подход к питанию и управление образом жизни в свою профессиональную практику;
- расширить направления работы и повысить стоимость услуг;
- подбирать персонализированные рекомендации по питанию, гигиене сна, управлении стрессом и детоксикации.



## Повысить квалификацию

**Подойдет:** Практикующим специалистам

**Сможете:**

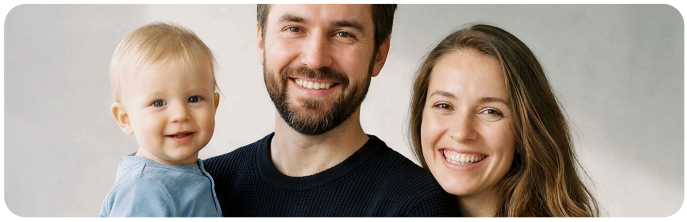
- понимать системные взаимосвязи в организме и выстраивать работу с клиентом на уровне причин, а не отдельных симптомов;
- дополнить клиническую практику современными методами превентивного и функционального подхода к здоровью;
- применять немедикаментозные инструменты сопровождения клиентов;
- интерпретировать лабораторные данные и составлять индивидуальные протоколы питания и образа жизни.



## Заботится о здоровье близких

**Сможете:**

- понимать причины усталости, нарушений сна, пищеварения и снижения иммунитета;
- составлять сбалансированный рацион для каждого члена семьи с учетом возраста, образа жизни и состояния здоровья;
- уверенно интерпретировать лабораторные показатели и вести осознанный диалог с врачами.



# *Фундаментальная программа* по нутрициологии и образу жизни

**Формат:** 14 месяцев лекционно-практических занятий

**Объем:** 1245 академических часов

**Практика:** 822 академических часа

**Структура:** 14 модулей, где каждый теоретический блок сразу отрабатывается на практике

## 01 Научная обоснованность

Работа с функциональными опросниками, физикальной диагностикой, лабораторными анализами (общий анализ крови, биохимия, микробиота, гормоны, жирные кислоты), дневниками питания и матрицей здоровья.

Все это поможет сделать ваши рекомендации обоснованными за счет опоры на данные исследований здоровья.

## 02 Практическая глубина

Разбор сложных случаев: дисбалансы ЖКТ, метаболический синдром, митохондриальная дисфункция, онкологическая поддержка, нейродегенеративные риски, гормональные нарушения, постинфекционные состояния.

На программе вы изучите нутрициологию на стыке с превентивным подходом и сможете работать в связке с врачами.

## 03 Поддержка на каждом этапе обучения

С первого модуля вы работаете в группе с тьютором — практикующим специалистом, который помогает с постановкой целей, преодолением страхов, с домашними заданиями и началом практики.

Обратная связь по практическим работам выстраивается в формате групповых разборов и обсуждений.

## 04 Обучение в среде единомышленников

Работа в тройках, мастермайнды с практикующими экспертами, групповые разборы, практикумы по планам питания и коучингу.

На протяжении всей программы вы активно взаимодействуете с одногруппниками, тьюторами, преподавателями и будущими коллегами. Еще в процессе обучения вы попадаете профессиональную среду.

# 63 % программы — *практическое обучение*

### Каждый из 14 модулей — это живая, насыщенная практика

Вы работаете с реальными клиентскими кейсами, анализируете лабораторные данные и дневники питания, получаете разборы от врачей превентивной медицины и отрабатываете навыки в мини-группах под руководством персонального тьютора — до тех пор, пока не сможете уверенно вести клиента от первого запроса до устойчивого результата.

### 01 Практика в группах с тьютором

Отработка профессиональных инструментов на реальных и учебных клиентских кейсах. Студенты заранее выполняют задания по модулю, а на встречах с тьютором разбирают вопросы, обсуждают возможный план сопровождения и получают лучшее решение от практикующего специалиста. Формат помогает уверенно начать работу с первыми клиентами при поддержке тьютора и группы.

### 02 Работа в междисциплинарной команде

Студенты анализируют данные клиента в малых группах, предлагают варианты решений и сравнивают их с профессиональным разбором врача и помогающего специалиста. Формат помогает сформировать навык взаимодействия с междисциплинарными специалистами и понимание логики комплексного сопровождения.

### 03 Мастермайнды и практикумы

Групповые мастермайнды и практикумы по разбору клиентских кейсов и подбору планов питания под разные цели и состояния. Работа проходит под руководством практикующих специалистов и направлена на развитие клинического мышления и составлении персонализированных рекомендаций.

### 04 Отработка навыков психологии и коучинга

Освоите долгосрочное сопровождение: коммуникация, коучинг, работа с мотивацией и сопротивлением. Практика с коучами и психологами, интенсивы с тьюторами, отработка в мини-группах.

### 05 Ведение клиента

Студенты ведут клиента не менее 3-х месяцев, после чего защищают свои результаты на групповых встречах с тьютором. В течение обучения можно задавать вопросы по кейсу на групповых встречах и в чатах.

# Подробнее про практические занятия

## Работа с реальными кейсами

Уже с первых модулей вы будете разбирать реальные случаи, проводить первичный анализ состояния клиента, выявлять потенциальные риски и составлять индивидуальные рекомендации.

## Комплексная оценка состояния

Научитесь использовать функциональные опросники, анкеты и физикальные методы оценки. Разберетесь в лабораторных анализах и сможете взаимодействовать с врачами на профессиональном уровне.

## Разработка персональных программ

Освоите составление планов питания и рекомендаций по образу жизни с учетом состояния здоровья, образа жизни и целей клиента — снижение веса, восстановление после болезни, повышение энергии, профилактика хронических заболеваний.

## Модификация образа жизни и внедрение привычек

Будете помогать клиентам внедрять полезные привычки, корректировать режим сна, подбирать физическую активность и справляться с эмоциональными нагрузками.

## Сотрудничество с превентивными специалистами

На практике вы сможете отработать навыки взаимодействия с экспертами-практиками: подбор нутрицевтической поддержки, рекомендации по БАДам, работа с гормональным здоровьем, направление к узким специалистам и психотерапевтам.

# Практика *с реальным клиентом* под руководством супервизора

УОМ помогает студентам и клиентам найти друг друга. Студенты выпускных курсов профильных программ УОМ могут получить клиента для дипломной практики.



**Уже во время обучения вы будете работать с реальными клиентами.** Именно практика помогает сформировать профессиональное мышление, получить первый практический опыт и уверенно проводить консультации. К концу обучения у вас будет собственный стиль работы, опыт сопровождения клиентов и уверенность в своих знаниях.

**На протяжении всей работы рядом остается супервизор УОМ.** Это опытный эксперт, поддерживающий студента на всех этапах: от оценки исходной ситуации и разработки программы до внедрения изменений и анализа результатов.

Узнать о практике с клиентом

# Дорожная карта обучения и карьерного развития

## *Первая ступень*

### К предобучению

Сразу после оплаты обучения вы получите доступ к вводному блоку — он поможет вам уверенно и комфортно стартовать в новой профессии.

Сразу после оплаты

### Старт практики на себе

Базовый анализ здоровья и немедикаментозное оздоровление.

1 месяц

### Учебные консультации

Отработка навыков в безопасной среде с сокурсниками и консультирование близких.

3 месяца

### Первые базовые консультации

Проведение первичных консультаций и формирование портфолио для продвижения.

6 месяцев

### Решение кейса

Вы примените полученные знания на практике, разобрав реальный кейс — от анализа до готового решения.

9 месяцев

*Переход на вторую ступень обучения*

После 9 месяцев

## *Вторая ступень*

### Сопровождение клиента

Сможете реализовывать алгоритм сопровождения клиента для достижения устойчивых результатов и удержания.

10 месяцев

### Мастерство и устойчивое развитие

Освоение инструментов коучинга и психологии, а также построение устойчивой практики через долгосрочные программы сопровождения.

12 месяцев

### Особые клиенты

Сможете сопровождать клиентов со сложными случаями: гормональным дисбалансом, нейродегенеративными состояниями.

13 месяцев

### Выход на новый уровень

Создание комплексных программ и полноценное платное консультирование.

14 месяцев

**Монетизируйте знания, составляйте комплексные программы** и *ведите клиентов к результату*

# После обучения вам будет доступен любой *карьерный трек и новые возможности*

## Частная практика

Проведение консультаций и индивидуальное сопровождение клиентов по вопросам питания, нутрициологии, коррекции образа жизни (сон, физическая активность) и мотивации.





## Запуск информационных продуктов для здоровья

Создание авторских программ: детокса, восстановления после родов, сборников полезных рецептов, конструкторов питания и других продуктов для здоровья.

## Личный бренд

Публикации в СМИ, участие в телепередачах, выпуск книг и развитие личного экспертного статуса.





## Спикерство и преподавание

Выступление на конференциях и мероприятиях, проведение образовательных программ.

## Производство БАД

Запуск собственной линейки биодобавок или участие в разработке и производстве существующих продуктов.



# После обучения вам будет доступен любой *карьерный трек и новые возможности*

## Работа в корпорациях

Сотрудничество с крупными компаниями, реализация проектов программы health-коучинга и well-being для сотрудников. Наши партнеры: X5 (Пятёрочка, Перекрёсток), «Московское Долголетие», «Буду ру», Корпум, клиника Nutrisol, Артлайф и экосистема PreventEra.

## Работа в клиниках превентивной медицины

Консультирование клиентов и работа в клиниках, например, Nutrisol, совместно с врачами и специалистами.





## Блогерство и монетизация знаний

Создание контента и монетизация экспертных знаний через социальные сети и онлайн-платформы.

# Ваше *резюме* после обучения



Профессия

## Специалист по питанию и образу жизни

Доход от

**100 000 ₽**

## Компетенции

- Оценка первичного состояния клиента с выявлением функциональных дисбалансов
- Работа с привычками, мотивацией и ограничивающими установками
- Помощь в постановке целей и выстраивании реалистичных стратегий
- Проведение коуч-сессий и сопровождение клиентов в процессе изменений образа жизни
- Разработка плана питания с учётом целей и индивидуальных особенностей
- Разработка персонализированных рекомендаций по образу жизни (питание, сон, стресс, уровень активности)
- Сопровождение клиента на пути к результату: от первых шагов до закрепления изменений
- Поддержка клиентов в формировании устойчивых изменений без срывов
- Составление рекомендаций по коррекции дефицитов витаминов и минералов
- Индивидуальный подбор диагностических инструментов и дополнительных исследований

Дипломы о профессиональной переподготовке

**«Интегративные стратегии немедикаментозного оздоровления и модификации образа жизни» и «Функциональные инструменты системного управления здоровьем и технологии долгосрочного сопровождения клиента»**

# В рамках обучения вы также *получаете возможность сразу углубить знания* на программах повышения квалификации

Для тех, кто поступает сразу 1 и 2 ступень, программы в подарок:

## Курс в подарок *«Системная физиология и биохимия для специалистов помогающих профессий»*







Поступите на программу и получите возможность изучать углубленные знания в области биохимии и физиологии от экспертов Пироговского университета.

## Курс в подарок *«Реинжиниринг иммунитета»*



Программа повышения квалификации, охватывающая все аспекты работы иммунной системы — от основных понятий до диагностики и поддержки. Программа предлагает глубокое понимание и освоение практических навыков для эффективного укрепления иммунитета.

## Курс в подарок *«Гормональный менеджмент»*



Программа повышения квалификации, которая позволит углубить свои знания о гормонах и биологических ритмах, чтобы лучше понимать, как они влияют на здоровье. Вы узнаете способы диагностики и коррекции гормональных дисбалансов при помощи нутрициологии и диетологии, сможете освоить инновационные методы анализа и работы с гормональными проблемами.

У вас есть возможность изучить физиологию и взаимосвязи между разными системами органов, устройство иммунитета и гормональное здоровье и **получить 3 удостоверения о повышении квалификации.**

# Документы об образовании

Диплом о профессиональной переподготовке
**«Интегративные стратегии немедикаментозного оздоровления и модификации образа жизни»**


Общество с ограниченной ответственностью
«Университет образовательной медицины»

УОМ

ДИПЛОМ
О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер
XXXXXXXXXXXX

Город
Москва

Дата выдачи
XX.XX.XXXX

Настоящий диплом свидетельствует о том, что
Фамилия
Имя Отчество
прошел(а) профессиональную переподготовку в (на)
ООО «УОМ» по программе «Интегративные стратегии немедикаментозного оздоровления и модификации образа жизни» в рамках модульной образовательной программы «Превентивное персонализированное управление здоровьем»
с 14 ноября 2026 года по 29 августа 2027 года в объёме 780 ак. часов
Решением от
____ протокол ___
диплом дает право на ведение профессиональной деятельности в сфере

*Председатель комиссии*
М.П. *Руководитель*
*Секретарь*

Диплом о профессиональной переподготовке
**«Функциональные инструменты системного управления здоровьем и технологии долгосрочного сопровождения клиента»**


Общество с ограниченной ответственностью
«Университет образовательной медицины»

УОМ

ДИПЛОМ
О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер
XXXXXXXXXXXX

Город
Москва

Дата выдачи
XX.XX.XXXX

Настоящий диплом свидетельствует о том, что
Фамилия
Имя Отчество
прошел(а) профессиональную переподготовку в (на)
ООО «УОМ» по программе «Функциональные инструменты системного управления здоровьем и технологии долгосрочного сопровождения клиента» в рамках модульной образовательной программы «Превентивное персонализированное управление здоровьем»
с 13 сентября 2027 года по 26 марта 2028 года в объёме 465 ак. часов
Решением от
____ протокол ___
диплом дает право на ведение профессиональной деятельности в сфере

*Председатель комиссии*
М.П. *Руководитель*
*Секретарь*

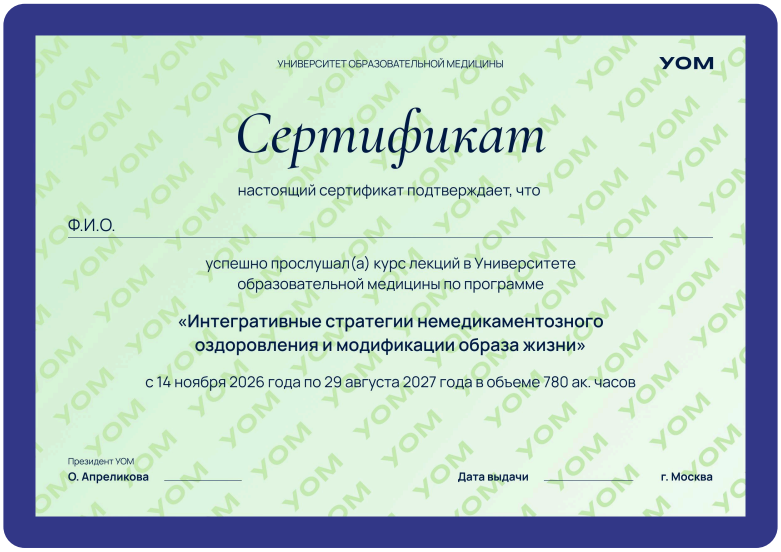
* Важно: изображения являются макетами будущих документов. Юридическую силу имеют только оригиналы, выданные организацией. Их внешний вид может отличаться от представленных макетов.

# Документы об образовании

## За прохождение первой ступени программы
*вы получаете 10 сертификатов*

**Модуль 1.** Матрица здоровья: принципы комплексного немедикаментозного оздоровления и управления качеством жизни.
**Модуль 2.** Макронутриенты. Ключевые принципы рационального и сбалансированного питания.
**Модуль 3.** Микронутриенты. Основы нутритивной поддержки организма и коррекции рациона.
**Модуль 4.** Анатомия и физиология ЖКТ. Планы питания для поддержки функций ЖКТ.
**Модуль 5.** Оценка дисбалансов и поддержка функций ЖКТ. Системный подход к оптимизации работы пищеварительной системы.
**Модуль 6.** Современные инструменты диагностики: оценка физикальных признаков и результатов лабораторных исследований.
**Модуль 7.** Биологические и психологические инструменты детоксикации.
**Модуль 8.** Физическая активность и клеточная энергия: основы функционального и спортивного питания.
**Модуль 9.** Стресс-менеджмент и качество сна как факторы общего благополучия.

**+ Сертификат:** о полном прослушивании первой ступени программы



## За прохождение второй ступени программы
*вы получаете 9 сертификатов*

**Модуль 1.** Старт профессиональной практики. Методология сопровождения клиента.
**Модуль 2.** Инструменты коучинга и психологии в практике помогающего специалиста.
**Модуль 3.** Особенности коррекции образа жизни и нутритивной поддержки при метаболических дисбалансах.
**Модуль 4.** Инструменты для поддержания когнитивного здоровья и оптимизации функций головного мозга.
**Модуль 5.** Комплексные подходы к поддержанию гормонального баланса.

**+ Сертификат:** о полном прослушивании второй ступени программы

**+ Сертификат:** инструменты коучинга и психологии для себя и работы с клиентами в рамках программы «Превентивное персонализированное управление здоровьем»

**+ Сертификат:** практические разборы реальных клиентов совместно с экспертами-практиками

**+ Сертификат:** за выполнение домашних заданий «Системный подход в консультировании и сопровождении клиента»

## За прохождение обеих ступеней
*вы получаете 17 сертификатов*

УОМ

Идет набор | Старт 14 ноября 2026 года | 2 ступени (9+5 мес.) | 1245 ак. часов

# *Научные руководители* и преподаватели программы

Выдающиеся российские ученые, доктора и кандидаты наук, известные во всем мире. Практикующие специалисты превентивной, интегральной и антивозрастной медицины.



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



## Владимир Дадали

Научный руководитель УОМ. Доктор химических наук, профессор СЗГМУ им. И. И. Мечникова.



## Андрей Гострый

Соучредитель и председатель научного совета УОМ. Врач общей практики, превентивной и антивозрастной медицины, сертифицированный член бордов Американской академии антивозрастной медицины и Института функциональной медицины (США), основатель и руководитель PreventAge®.



## Ирина Мальцева

Соучредитель УОМ, научный руководитель УОМ. Биолог, генетик, клинический психолог, психофизиолог.



## Михаил Гаврилов

Соучредитель УОМ, научный руководитель УОМ. Психиатр, психотерапевт. Кандидат медицинских наук, врач функциональной медицины, диетолог-нутрициолог.



## Ольга Апреликова

Сооснователь экосистемы превентивной медицины и управления здоровьем PreventEra; Со-основатель Университета образовательной медицины (УОМ); Член правления Союза превентивной, регенеративной и трансляционной медицины ПРЕВЕНТМЕД; клинический психолог, психоаналитический бизнес-коуч (ВШЭ), автор научных статей и книг в области психологии и лидерства. Автор канала «Здоровье с Умом».



## Людмила Селедцова

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



## Алексей Москалев

Биолог, специалист по биологии старения и медицине здорового долголетия, доктор биологических наук, профессор. Доктор биологических наук. Профессор Российской академии наук Заведующий лабораторией молекулярной радиобиологии и геронтологии Института биологии Коми НЦ УрО РАН.



## Татьяна Кузьмина

Интегративный health-коуч, основательница школы женского здоровья.



## Александр Королев

Кандидат медицинских наук. Врач-эндокринолог, хирург, онколог, уролог. Нутрициолог.



## Елена Орлова

Научный руководитель УОМ. Биолог, нутрициолог и health-коуч (IIN), гербалист Herbal Academy (USA), ароматерапевт; владелец и автор кулинарной школы, создатель научного дайджеста Science Terra.



## Евгений Ковалевский

Научный руководитель УОМ. Невролог, кинезиолог, нутрициолог, доктор функциональной, интегративной медицины, врач спортивной медицины. Научный руководитель программы Фитнес-нутрициология и ведущий программ наставничества.



## Ольга Лобко

Врач-эндокринолог, врач превентивной и антивозрастной медицины.



## Виктория Зимина

Кандидат медицинских наук, гастроэнтеролог, диетолог-нутрициолог, врач интегративной медицины, специалист по anti-age.



## Анастасия Воеводина

Врач анестезиолог-реаниматолог. Врач превентивной медицины. Выпускник PreventAge. Дерматолог-венеролог.



## Анастасия Родионова

Микробиолог, нутрициолог, специалист по функциональному питанию.



## Ольга Андросова

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



## Мария Сырова

Психолог, супервизор и преподаватель КПТ, член АКПП.



## Анастасия Щелочкова

Кандидат медицинских наук, нейрокоуч, Master Coach ICI, бизнес-тренер по навыкам коммуникации в медицинской сфере, преподаватель в Университете Образовательной Медицины (УОМ), Московском институте Психоанализа (МИП), Международной Ветеринарной Академии. Соавтор курса для управленцев в медицине MBA Synergy.



## Анна Беженар

Специалист по модификации образа жизни и немедикаментозному оздоровлению (Health coach). Член Международной Ассоциации специалистов и организаций в области Превентивной и Образовательной Медицины.



## Эльмира Измаилова

Старший тьютор УОМ, клинический нутрициолог и health-коуч. Наставник для начинающих специалистов. Запустила более 10-ти успешных продуктов в сфере здоровья.

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

УОМ

Идет набор | Старт 14 ноября 2026 года | 2 ступени (9+5 мес.) | 1245 ак. часов

# Программа обучения

Последовательные шаги к личному здоровью
и эффективной помощи другим людям



**1245**
часов

**822**
практика

**423**
теория

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

# *Первая ступень*

14 ноября 2026 года — 29 августа 2027 года | 9 месяцев обучения | 9 модулей | 780 ак. часов

Модуль 1 | 14 ноября — 13 декабря 2026 | Онлайн

## Матрица здоровья: принципы комплексного немедикаментозного оздоровления и управления качеством жизни.

### Вы научитесь:

- работать с функциональными опросниками. Корректно оценивать и интерпретировать данные Большого интегрального опросника, Линии времени, Образа тела, Колеса жизни, Истории жизни, анкеты питания и образа жизни;
- формировать целостную картину индивидуальных дисбалансов клиента на основе анализа опросников;
- составлять матрицу здоровья клиента, выявляя факторы образа жизни, которые оказывают негативное или поддерживающее влияние на состояние здоровья.

### Практика

- Встреча в группах с тьютором. Отработка навыков работы с опросниками и анкетами.
- Мастермайнд. Разбор кейса реального клиента. Демо-сессия.
- Практикум. Большой интегральный опросник. Заполнение и интерпретация результатов.

### Экспертная поддержка

- Неделя в чате с экспертом УОМ
- Поддерживающая встреча с научным советом УОМ

---

Модуль 2 | 14 декабря 2026 — 17 января 2027 | Онлайн

## Макронутриенты. Ключевые принципы рационального и сбалансированного питания.

### Вы научитесь:

- работать с дневником питания и правильно его анализировать;
- определять калорийность рациона, сбалансированность белков, жиров и углеводов, количество и разнообразие клетчатки, дробность питания, питьевой режим;
- рассчитывать калорийность сложных блюд;
- составлять базовые рекомендации по коррекции питания, исходя из выявленных дисбалансов.

### Практика

- Встреча в группах с тьютором. Работа с дневником питания (самостоятельное ведение дневника питания 14 дней, разбор дневника).
- Мастермайнд. Анализ дневника питания и составление рекомендаций на его основе.

### Экспертная поддержка

- Неделя в чате с экспертом УОМ
- Поддерживающая встреча с научным советом УОМ

---

Модуль 3 | 18 января — 14 февраля 2027 | Онлайн

## Микронутриенты. Основы нутритивной поддержки организма и коррекции рациона.

### Вы научитесь:

- подбирать план питания с учетом задач и индивидуальных особенностей клиента (Средиземноморский план. Вегетарианские планы);
- составлять дневной рацион с учетом выбранного соотношения БЖУ;
- выявлять предполагаемые нутритивные дефициты на основе данных опросников, дневника питания, физикального осмотра и составлять индивидуальный план коррекции дефицитов.

### Практика

- Мастермайнд. Программа коррекции дефицитов на примере кейса реального клиента. Работа в мини-группах.
- Встреча в группах с тьютором. Анализ дневника питания и составление рекомендаций с точки зрения дефицитов макро- и микро- нутриентов (в парах или самостоятельно).
- Практика по составлению планов питания.

### Экспертная поддержка

- Неделя в чате с экспертом УОМ
- Поддерживающая встреча с научным советом УОМ

Бонусный мини-блок

Актуальные вопросы нутрицевтической поддержки: условно эссенциальные нутриенты, липофильные нутриенты и безопасность БАД.

Модуль 4 | 15 февраля — 14 марта 2027 | Онлайн

## Анатомия и физиология ЖКТ. Планы питания для поддержки функций ЖКТ.

### Вы научитесь:

- понимать анатомию ЖКТ и грамотно анализировать жалобы клиента
- выявлять гиперчувствительность и непереносимость и составлять индивидуальный рацион питания;
- адаптировать и применять в работе планы питания для здоровья ЖКТ.

### Практика

- Практика по составлению планов питания.
- Встреча в группах с тьютором. Анализ заполненных опросников со стороны дисбалансов ЖКТ (самостоятельно или в парах). Разбор сквозного кейса.

### Экспертная поддержка

- Неделя в чате с экспертом УОМ
- Поддерживающая встреча

Бонусный мини-блок

В поисках идеальных специй: марафон вкусов и ароматов

Модуль 5 | 15 марта — 18 апреля 2027 | Онлайн

## Оценка дисбалансов и поддержка функций ЖКТ. Системный подход к оптимизации работы пищеварительной системы.

### Вы научитесь:

- определять взаимосвязи болезней с состоянием ЖКТ;
- составлять протокол коррекции на основе программы 5R (программы восстановления ЖКТ).

### Практика

- Мастермайнд. Программа 5R.
- Разборы кейсов с превентивными специалистами на примере реальных кейсов в коллаборации с врачами и самостоятельно. Программа 5R.
- Встреча в группах с тьютором. Составление программы коррекции проблем ЖКТ на основе программы 5R (в парах / мини-группах 3 чел). Разбор сквозного кейса.

### Экспертная поддержка

- Неделя в чате с экспертом УОМ
- Поддерживающая встреча

---

Модуль 6 | 19 апреля — 16 мая 2027 | Онлайн

## Современные инструменты диагностики: оценка физикальных признаков и результатов лабораторных исследований.

### Вы научитесь:

- выявлять дефициты и нарушения в работе органов и систем клиента по физикальному осмотру (оценка состояний волос, кожи, слизистых, языка, ногтей, глаз, скелетно-мышечной системы);
- интерпретировать результаты методов лабораторной диагностики;
- составлять полную матрицу здоровья и рекомендаций на основе полной диагностики (опросники, беседа, данные лабораторных исследований. Общий анализ крови, биохимия крови, общий анализ мочи, копрограмма, гормональный профиль, витамины, эссенциальные минералы, жирные кислоты, методы диагностики микробиоты — бактериологический посев, молекулярные методы, серологические методы, ГХ-МСМ по методу Осипова).

### Практика

- Практика по составлению планов питания.
- Разборы кейсов с превентивными специалистами на примере реальных кейсов в коллаборации с врачами и самостоятельно.
- Встреча в группах с тьютором. Обсуждение результатов работы по физикальной диагностике (в парах). Разбор сквозного кейса

Экспертная поддержка

- Неделя в чате с экспертом УОМ
- Поддерживающая встреча

Бонусный мини-блок

Основы фитотерапии: хитозан, водоросли, грибы, травы

---

Модуль 7 | 17 мая — 13 июня 2027 | Онлайн

## Биологические и психологические инструменты детоксикации.

Вы научитесь:

- составлять индивидуальную детокс-программу;
- выстраивать детокс-протоколы питания;
- подбирать подходящую нутрицевтическую поддержку для детоксикации;
- применять специальные техники и упражнения для улучшения детоксикации (дыхательные техники, интервальное голодание).

Практика

- Мастермайнд. Разбор кейса реального клиента. Составление детокс-программы.
- Встреча в группах с тьютором. Составление детокс-программы (самостоятельно на основе своих данных/ данных близких или родственников). Разбор сквозного кейса.

Экспертная поддержка

- Неделя в чате с экспертом УОМ
- Поддерживающая встреча

---

Модуль 8 | 14 июня — 16 июля 2027 | Онлайн

## Физическая активность и клеточная энергия: основы функционального и спортивного питания.

### Вы научитесь:

- выявлять факторы риска возникновения синдрома хрупкости (старческой астении);
- составлять рекомендации для коррекции митохондриальной дисфункции, используя подходящие инструменты;
- подбирать основные нутрицевтики для улучшения работы митохондрий, рацион питания и гидратации для различных видов физической активности.

### Практика

- Разборы кейсов с превентивными специалистами на примере реальных кейсов в коллаборации с врачами и самостоятельно.
- Мастермайнд. Составление программы восстановления сна и улучшения митохондриального здоровья.
- Групповая встреча с тьютором. Составление программы повышения физической активности и улучшения качества сна (самостоятельно на основе своих данных/ данных близких или родственников).

### Экспертная поддержка

- Неделя в чате с экспертом УОМ
- Поддерживающая встреча с выпускником УОМ

---

Модуль 9 | 17 июля — 15 августа 2027 | Очно в кампусе УОМ

Онлайн-трансляция

## Стресс-менеджмент и качество сна как факторы общего благополучия.

### Вы научитесь:

- подбирать основные нутрицевтики для снижения уровня стресса;
- подбирать антистрессовые техники для клиента;
- применять технологии немедикаментозного восстановления здоровья при психосоматических и соматоформных нарушениях;
- выявлять причины нарушения сна у клиента на основе собранного анамнеза;
- подбирать немедикаментозные инструменты для коррекции сна;
- подбирать нутрицевтическую поддержку для коррекции сна.

### Практика

- Мастермайнд. Разбор кейса реального клиента - Составление программы стресс-менеджмента.
- Встреча в группах с тьютором. Составление программы стресс-менеджмента (самостоятельно на основе своих данных/ данных близких или родственников).

### Экспертная поддержка

- Неделя в чате с экспертом УОМ
- Поддерживающая встреча. Подготовка к итоговой аттестации первой ступени — как успешно сдать итоговое тестирование

### Бонусный мини-блок

Личная эффективность и ресурсное состояние специалиста

---

16 августа — 29 августа 2027

## Итоговое тестирование первой ступени

Студенты сдают итоговое тестирование в личном кабинете для получения диплома по профпереподготовке или сертификата.

---

Бонусный курс | 3 месяца | 38 академ. часов | РНИМУ им. Пирогова

## Системная физиология и биохимия для специалистов помогающих профессий

### Основы биохимии в практике специалиста помогающей профессии

- Урок 1. Структура клетки и базовые принципы биохимии
- Урок 2. Основы биохимии макромолекул и ферментов
- Урок 3. Углеводный обмен и его регуляция
- Урок 4. Липидный обмен и его влияние на здоровье
- Урок 5. Обмен белков и аминокислот в организме
- Урок 6. Митохондрии, окислительный стресс и антиоксидантная защита

### Анатомия и физиология систем организма: взаимосвязи и функции

- Урок 1. Сердечно-сосудистая система: строение, функции и взаимодействие с другими системами организма
- Урок 2. Пищеварительная система: строение, функции и взаимодействие с другими системами организма
- Урок 3. Иммунная система: строение, функции и взаимодействие с другими системами организм

- Урок 4. Мочеполовая система: строение, функции и взаимодействие с другими системами организма
- Урок 5. Нервная система: строение, функции и взаимодействие с другими системами организма
- Урок 6. Эндокринная система: строение, функции и взаимодействие с другими системами организма
- Урок 7. Опорно-двигательная система: строение, функции и взаимодействие с другими системами организма
- Урок 8. Дыхательная система: строение, функции и взаимодействие с другими системами организма
- Урок 9. Система органов чувств: строение, функции и взаимодействие с другими системами организма

# *Вторая ступень*

13 сентября 2027 — 26 марта 2028 | 5 месяцев обучения | 5 модулей | 465 ак. часов

Модуль 1 | 13 сентября — 17 октября 2027 | Онлайн

## Старт профессиональной практики. Методология сопровождения клиента.

### Вы научитесь:

- формировать свое профессиональное позиционирование и уникальное торговое предложение (УТП) для привлечения целевой аудитории;
- выбирать и эффективно использовать каналы поиска клиентов, включая социальные сети, для стабильного притока заявок;
- разрабатывать варианты консультирования и перечень услуг, адаптированные под нужды клиентов и свою экспертизу.
- структурировать первичную консультацию, собирать полный анамнез и устанавливать доверительный контакт;
- реализовывать алгоритм сопровождения клиента для достижения устойчивых результатов и долгосрочной работы с клиентами;
- определять границы ответственности специалиста и этические рамки в работе с клиентами.

### Практика

- Мастермайнд
- Встреча в группах с тьютором

Модуль 2 | 18 октября — 21 ноября 2027 | Онлайн

## Инструменты коучинга и психологии в практике помогающего специалиста.

### Вы научитесь:

- использовать различные инструменты для повышения мотивации клиентов;
- работать с поведением клиентов, включая целеполагание, осознанность и методы принятия, чтобы помочь им достичь своих целей;
- применять техники для работы со страхом для помощи клиентам.

### Практика

- Групповые практики по отработке инструментов коучинга и КПТ.
- Отработка навыков работы с инструментами коучинга и психологии. Работа в тройках.

### Экспертная поддержка

- Неделя в чате с экспертом УОМ
- Поддерживающая встреча

---

Модуль 3 | 22 ноября — 19 декабря 2027 | Онлайн

## Особенности коррекции образа жизни и нутритивной поддержки при метаболических дисбалансах.

### Вы научитесь:

- составлять планы сопровождения клиентов с различными типами нарушений пищевого поведения;
- составлять индивидуальные рекомендации по коррекции образа жизни, питания и нутрицевтической поддержке при метаболическом синдроме.

### Практика

- Отработка навыков работы с инструментами коучинга и психологии. Работа в тройках.
- Обсуждение решений в группе. Обсуждение вопросов по ведению практического кейса.
- Практика по составлению планов питания
- Разборы кейсов с превентивными специалистами на примере реальных кейсов в коллаборации с врачами и самостоятельно. Разбор кейса клиента с метаболическим синдромом.

### Экспертная поддержка

- Неделя в чате с экспертом УОМ
- Поддерживающая встреча

### Бонусный мини-блок

Работа с исследованиями: как следить за актуальными научными данными

---

Модуль 4 | 20 декабря 2027 — 23 января 2028 | Онлайн

## Инструменты для поддержания когнитивного здоровья и оптимизации функций головного мозга.

### Вы научитесь:

- работать с планами питания MIND и GAPS для улучшения работы мозга;
- подбирать основные нутрицевтики для улучшения работы мозга;
- выявлять факторы риска нейродегенеративных заболеваний и составлять программы для их профилактики.

### Практика

- Практика по составлению планов питания.
- Отработка навыков работы с инструментами коучинга и психологии. Анализ реального кейса клиента по оптимизации функций головного мозга (самостоятельно) в формате квиз-тренажера. Обсуждение решений в группе. Обсуждение вопросов по ведению практического кейса.
- Групповая встреча с тьютором.
- Разборы кейсов с превентивными специалистами.

### Экспертная поддержка

- Неделя в чате с экспертом УОМ
- Поддерживающая встреча

---

Модуль 5 | 24 января — 27 февраля 2028 | Онлайн

## Комплексные подходы к поддержанию гормонального баланса.

### Вы научитесь:

- выявлять признаки гормональных дисбалансов на основе данных опросников, физикального осмотра;
- применять методы функционального менеджмента женского и мужского здоровья;
- подбирать необходимую коррекцию блоков образа жизни для профилактики расстройств менструального цикла;
- подбирать основные нутрицевтики для улучшения работы эндокринной системы.

### Практика

- Отработка навыков работы с инструментами коучинга и психологии. Работа в тройках.
- Разборы кейсов с превентивными специалистами на примере реальных кейсов в коллаборации с врачами и самостоятельно. Разбор кейса по гормональному здоровью.
- Групповая встреча с тьютором. Анализ реального кейса клиента с гормональными нарушениями (самостоятельно) в формате квиз-тренажера. Обсуждение решений в группе. Защита дипломных кейсов.

### Экспертная поддержка

- Неделя в чате с экспертом УОМ
- Поддерживающая встреча. Подготовка к итоговой аттестации второй ступени

28 февраля — 26 марта 2028

## Итоговое тестирование второй ступени

Студенты сдают итоговое тестирование в личном кабинете и защищают практический кейс для получения диплома по профпереподготовке или сертификата.

Бонусный модуль | В записи

## Немедикаментозные стратегии при различных состояниях: НДСТ, анемия, ОРВИ, паразитоз. Профилактика онкологических заболеваний.

**Вы научитесь:**

- составлять рекомендации по питанию и нутрицевтической поддержке для сохранения здоровья соединительной ткани;
- составлять рекомендации по питанию и нутрицевтической поддержке для профилактики простудных заболеваний составлять базовый нутрициологический протокол восстановления организма после вирусных инфекций;
- выявлять признаки анемии на основе анамнеза и анализов, подбирая протоколы питания для восстановления уровня гемоглобина;
- составлять рекомендации по питанию и нутрицевтической поддержке при онкологии и ее профилактики.

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

# Варианты обучения *(1 + 2 ступень)*

Ступень 1+2 | 14 месяцев

## «Превентивное персонализированное управление здоровьем»

- 14 месяцев обучения, 14 модулей
- 1245 академических часов

**Дипломы и сертификаты:**

- Диплом УОМ о профессиональной переподготовке: «Интегративные стратегии немедикаментозного оздоровления и модификации образа жизни»
- Диплом УОМ о профессиональной переподготовке: «Функциональные инструменты системного управления здоровьем и технологии долгосрочного сопровождения клиента»
- Удостоверение о повышении квалификации от РНИМУ им. Пирогова «Системная физиология и биохимия для специалистов помогающих профессий»
- Сертификация IPHM и Health Coach Alliance (HCA)
- Сертификат «Инструменты коучинга и психологии для себя и работы с клиентами»
- Сертификат «Практические разборы реальных клиентов совместно с экспертами-практиками»
- 14 сертификатов по модулям
- 2 сертификата о комплексном прохождении каждой ступени

**Теория:**

- 14 модулей (9-й модуль очно в кампусе УОМ в Москве)
- Бессрочный доступ к обновлениям программы

**Практика:**

- Персональные проверки домашних заданий от тьютора
- Самостоятельное ведение клиента под супервизией тьютора
- Чат поддержки и практика в мини-группах с практикующим нутрициологом
- Тренажеры по решению практических кейсов для нутрициолога
- Мастермайнды с практикующими специалистами превентивного подхода
- Полный набор учебных материалов: конспекты, чек-листы, шаблоны, планы питания, конструктор диет
- Доступ к библиотеке студента и бонусным видео от экспертов

**Бонусы:**

- В подарок: Программа повышения квалификации от РНИМУ им. Пирогова «Системная физиология и биохимия для специалистов помогающих профессий»
- В подарок: Программы повышения квалификации: «Гормональный менеджмент», «Реинжиниринг иммунитета» с возможностью получения удостоверения о повышении квалификации
- + 5 бонусных блока мотивационной программы за успешную сдачу промежуточных тестирований:
  - «Актуальные вопросы нутрицевтической поддержки: условно эссенциальные нутриенты, липофильные нутриенты и безопасность БАД»
  - «В поисках идеальных специй: марафон вкусов и ароматов»
  - «Основы фитотерапии: хитозан, водоросли, грибы, травы»
  - «Личная эффективность и ресурсное состояние специалиста»
  - «Работа с исследованиями: как следить за актуальными научными данными»
- В подарок модуль: немедикаментозные стратегии при различных состояниях: НДСТ, анемия, ОРВИ, паразитоз, профилактика онкологических заболеваний

Ступень 1 | 9 месяцев

## «Интегративные стратегии немедикаментозного оздоровления и модификации образа жизни»

- 9 месяцев обучения, 9 модулей
- 780 академических часов

**Дипломы и сертификаты:**

- Диплом УОМ о профессиональной переподготовке: «Интегративные стратегии немедикаментозного оздоровления и модификации образа жизни»
- 9 сертификатов по модулям
- Сертификат о комплексном прохождении первой ступени программы

**Теория:**

- 14 модулей (9-й модуль очно в кампусе УОМ в Москве)
- Доступ к лекциям на 2 года после окончания программы

**Практика:**

- Решение реальных клиентских кейсов
- Чат поддержки и практика в мини-группах с практикующим нутрициологом
- Тренажеры по решению практических кейсов для нутрициолога
- Мастермайнды с практикующими специалистами превентивного подхода
- Полный набор учебных материалов: конспекты, чек-листы, шаблоны, планы питания, конструктор диет
- Доступ к библиотеке студента и бонусным видео от экспертов

**Бонусы:**

- + 4 бонусных блока мотивационной программы за успешную сдачу промежуточных тестирований:
  - «Актуальные вопросы нутрицевтической поддержки: условно эссенциальные нутриенты, липофильные нутриенты и безопасность БАД»
  - «В поисках идеальных специй: марафон вкусов и ароматов»
  - «Основы фитотерапии: хитозан, водоросли, грибы, травы»
  - «Личная эффективность и ресурсное состояние специалиста»
- В подарок модуль: немедикаментозные стратегии при различных состояниях: НДСТ, анемия, ОРВИ, паразитоз, профилактика онкологических заболеваний

# Университет образовательной медицины создает экосистему проектов и партнерств *для формирования новой культуры здоровья* на уровне человека, бизнеса и государства




УОМ обучает специалистов, которые будут работать совместно с врачами превентивной медицины — ветви, которые нацелены на предотвращение заболеваний и популяризирование осознанного образа жизни.

Программы УОМ разработаны *для людей без медицинского образования*, чтобы дать возможности для укрепления здоровья и сохранения хорошего самочувствия — для себя, близких и клиентов.



# Как записаться на программу?

Оставить заявку или задать любые интересующие вопросы вы можете на нашем сайте

uom.education

UOM