

УОМ

Идет набор

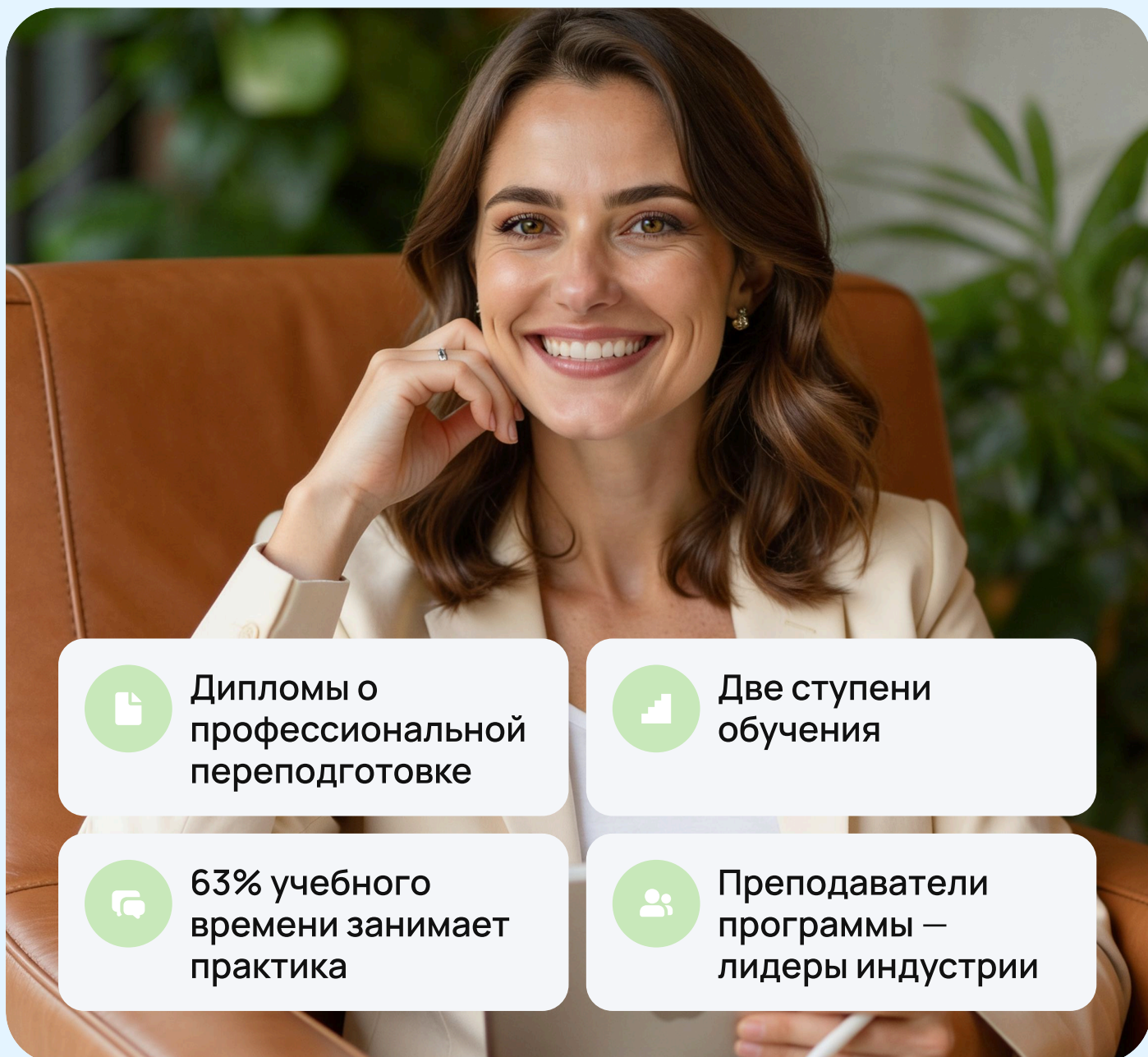
Старт 14 ноября 2026 года

2 ступени (9+5 мес.)

1245 ак. часов

Превентивное персонализированное управление здоровьем

Программа профессиональной переподготовки



Дипломы о
профессиональной
переподготовке



Две ступени
обучения



63% учебного
времени занимает
практика



Преподаватели
программы —
лидеры индустрии

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 глубокой клинической 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

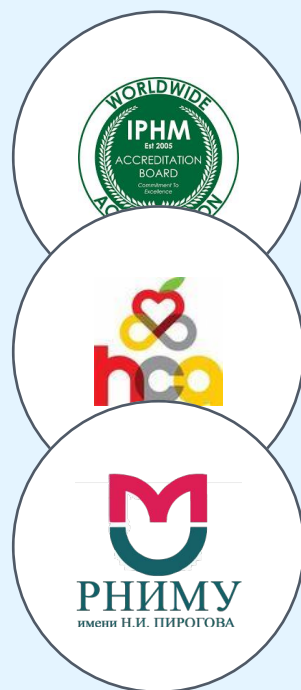
Программа включает все необходимые основы и практики работы с клиентами, чтобы даже студенты без медицинского образования могли уверенно консультировать, взаимодействовать с врачами и применять знания на практике.



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.

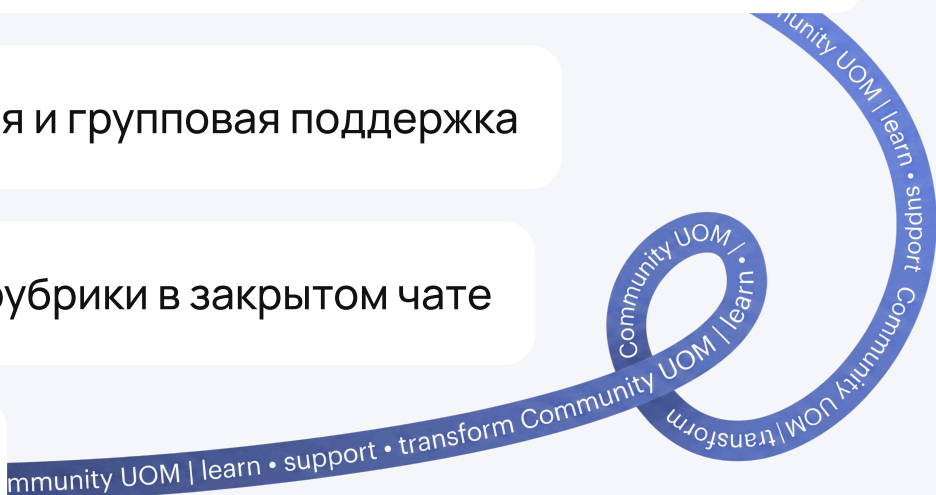


Бесплатно

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



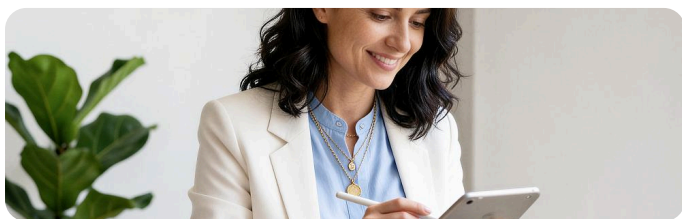
Поступите на программу, чтобы:

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

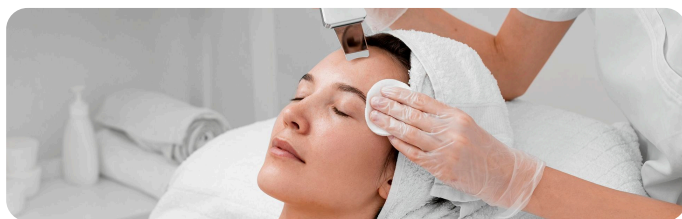
Подойдет: Фитнес-тренерам

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, управлению стрессом и детоксикации.

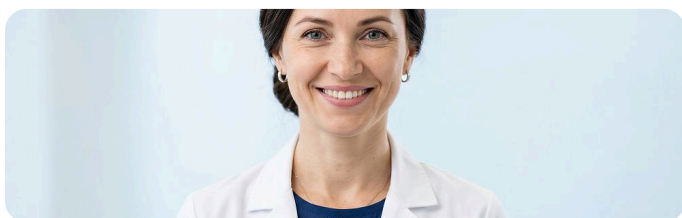


Повысить квалификацию

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.



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.



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.



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.



Отработка навыков психологии и коучинга

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



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.



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

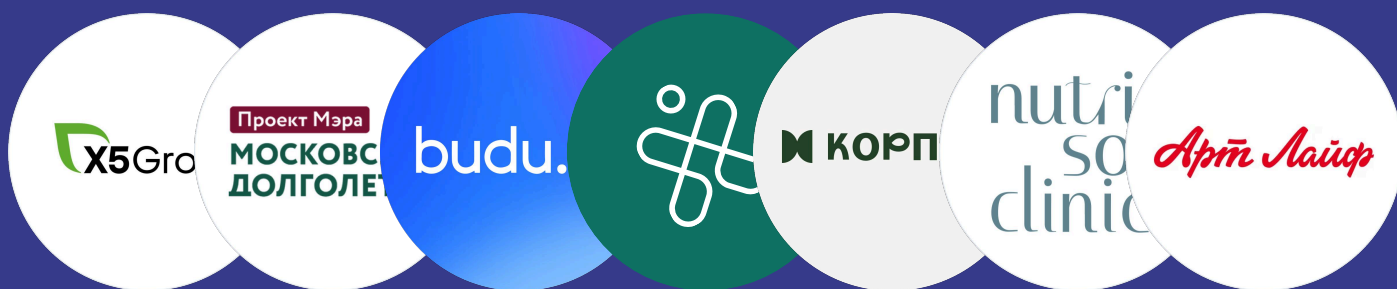
Запуск собственной линейки биодобавок или участие в разработке и производстве существующих продуктов.



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



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



* 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.

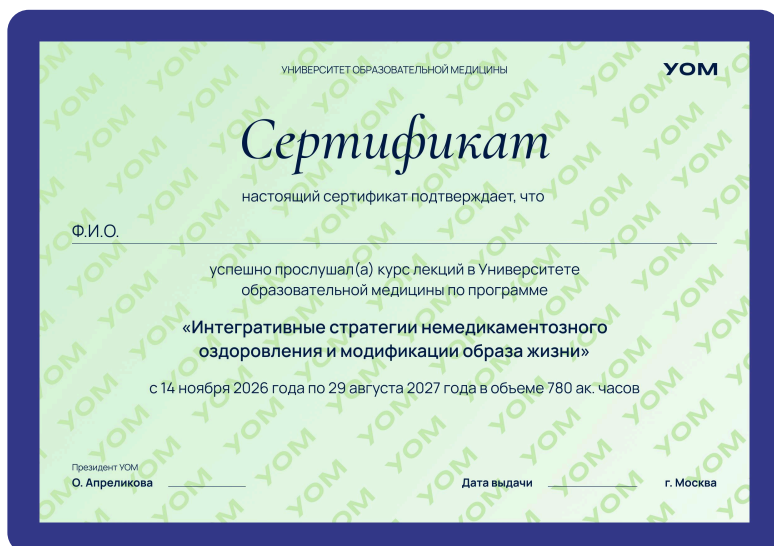
Модуль 6. Современные инструменты диагностики: оценка физикальных признаков и результатов лабораторных исследований.

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 8 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 YOM. Доктор химических наук, профессор СЗГМУ им. И. И. Мечникова.



Андрей Гострый

Соучредитель и председатель научного совета YOM. 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 YOM, научный руководитель YOM. Биолог, генетик, клинический психолог, психофизиолог.



Михаил Гаврилов

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



Ольга Апреликова

Сооснователь экосистемы превентивной медицины и управления здоровьем PreventEra; Co-основатель Университета образовательной медицины (YOM); 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 YOM. 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 YOM. 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 УЗИ.



Мария Сырова

Психолог, супервизор и преподаватель КППТ, член АКПП.



Анастасия Щелочкова

Кандидат медицинских наук, нейрокоуч, Master Coach ICI, бизнес-тренер по навыкам коммуникации в медицинской сфере, преподаватель в Университете Образовательной Медицины (UOM), 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 UOM, клинический нутрициолог и health-коуч. Наставник для начинающих специалистов. Запустила более 10-ти успешных продуктов в сфере здоровья.

*Обращаем ваше внимание: UOM 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

Очно в кампусе YOM

Онлайн-трансляция

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 YOM
- Поддерживающая встреча с научным советом YOM

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 YOM
- Поддерживающая встреча с научным советом YOM

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 YOM
- Поддерживающая встреча с научным советом YOM

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 YOM
- Поддерживающая встреча с выпускником YOM

Модуль 9

17 июля — 15 августа 2027

Очно в кампусе YOM

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 организма

- 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 (очные модули: 1,9)
- ✓ 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
- ✓ Мастермайндс 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:

- ✓ 9 модулей (очные модули: 1,9)
- ✓ 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
- ✓ Мастермайндс 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