**Расписание**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы занятий | Дата | Время | Преподватель |
| 1. | **Физиология пищеварения. Нарушение функции ЖКТ как ключевой дисбаланс, приводящий к возникновению многих патологических состояний в организме (Часть 1)** | 20.03.21 | 12.00-15.00 | Гернет Ирина Николаевна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности ИЕСТ МГПУ, специалист по функциональному интегративному питанию, спортивный нутрициолог,  врач ЛФК и спортивной медицины,  врач функциональной диагностики, врач невролог, специалист по адаптивной физической культуре |
| 2 | **Физиология пищеварения. Нарушение функции ЖКТ как ключевой дисбаланс, приводящий к возникновению многих патологических состояний в организме (Часть 2)** | 27.03.21 | 12.00-15.00 | Гернет Ирина Николаевна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности ИЕСТ МГПУ, специалист по функциональному интегративному питанию, спортивный нутрициолог,  врач ЛФК и спортивной медицины, врач функциональной диагностики, врач невролог, специалист по адаптивной физической культуре |
| 3 | **Практическая работа № 1**.  Анализ функционального состояния желудочно-кишечного тракта при помощи Большого функционального опросника | 29.03.2021 | 18.00-19.30 | Гернет Ирина Николаевна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности ИЕСТ МГПУ, специалист по функциональному интегративному питанию, спортивный нутрициолог,  врач ЛФК и спортивной медицины, врач функциональной диагностики, врач невролог, специалист по адаптивной физической культуре |
| 4 | **Частные вопросы о микронутриентах. Роль отдельных витаминов в формировании здоровья человека.** Гипо- и гипервитаминозы, коррекция питания в обеспечении полноценного поступления витаминов в организм человека | 03.04.21 | 12.00-15.00 | Гернет Ирина Николаевна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности ИЕСТ МГПУ, специалист по функциональному интегративному питанию, спортивный нутрициолог,  врач ЛФК и спортивной медицины,  врач функциональной диагностики, врач невролог, специалист по адаптивной физической культуре |
| 5 | **Частные вопросы о микронутриентах. Роль отдельных микроэлементов в формировании здоровья человека.** Избыток и недостаток микроэлементов в организме человека. Коррекция питания в обеспечении полноценного поступления микроэлементов в организм человека | 10.04.21 | 12.00-15.00 | Гернет Ирина Николаевна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности ИЕСТ МГПУ, специалист по функциональному интегративному питанию, спортивный нутрициолог,  врач ЛФК и спортивной медицины, врач функциональной диагностики, врач невролог, специалист по адаптивной физической культуре |
| 6 | **Практическая работа 2**  Освоение порционного подхода в формировании рациона питания человека. Правила разделения продуктов питания на группы. Определение количества порций для каждой группы продуктов в рационе здорового человека. | 12.04.21 | 18.00-19.30 | Гернет Ирина Николаевна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности ИЕСТ МГПУ, специалист по функциональному интегративному питанию, спортивный нутрициолог,  врач ЛФК и спортивной медицины,  врач функциональной диагностики, врач невролог, специалист по адаптивной физической культуре |
| 7 | **Питание и механизмы долголетия**  Клеточные механизмы старения. Диеты долгожителей. Голодание, разгрузочные дни и калорийное ограничение. Аутофагия. Как режим питания влияет на механизмы долголетия. Механизмы циркадных ритмов и их пищевые модификаторы. Витамины и долголетие. Персонализация в питании начинающего долгожителя. Основные продукты питания и их молекулярные мишени. | 17.04.21 | 12.00-15.00 | Гернет Ирина Николаевна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности ИЕСТ МГПУ, специалист по функциональному интегративному питанию, спортивный нутрициолог,  врач ЛФК и спортивной медицины,  врач функциональной диагностики, врач невролог, специалист по адаптивной физической культуре |
| 8 | **Частные вопросы питания**  Продукты - лжецы. Что скрывается под маской пользы для здоровья? Здоровое питание только для богатых? Перекусы, нужны ли вообще и из чего? Когда есть фрукты и не полнеть? | 24.04.21 | 12.00-15.00 | Гернет Ирина Николаевна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности ИЕСТ МГПУ, специалист по функциональному интегративному питанию, спортивный нутрициолог,  врач ЛФК и спортивной медицины,  врач функциональной диагностики, врач невролог, специалист по адаптивной физической культуре |