

# FABERLIC WELLNESS



FABERLIC  
WELLNESS



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ»



ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ



**ПУСТОВАЯ**

Ксения Владимировна

Нутрициолог,  
член «Национального общества диетологов»,  
основатель «Школы диетологов»

## ОБРАЗОВАНИЕ

- **2006** – Диплом международного образца IES, London E/RUS/BBB/I/aa/22136i (per.6029).
- **2008** – Международная сертификация соответствия ГОСТ ISO 9001-2011 (9001:2008). RER.RU.0471.01.17 (Добровольная сертификация «РосЭкспертРегистр»).
- **2005 – 2019** – свыше 30 пройденных курсов и дипломов по повышению квалификации в области нутрициологии и спортивной диетологии.....

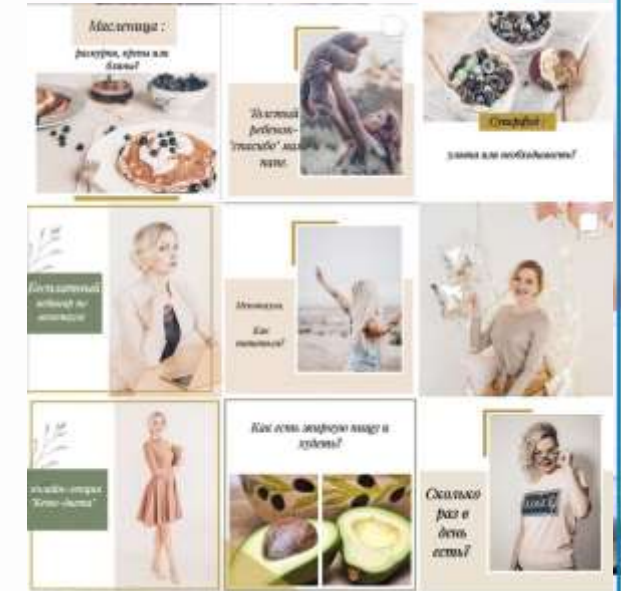
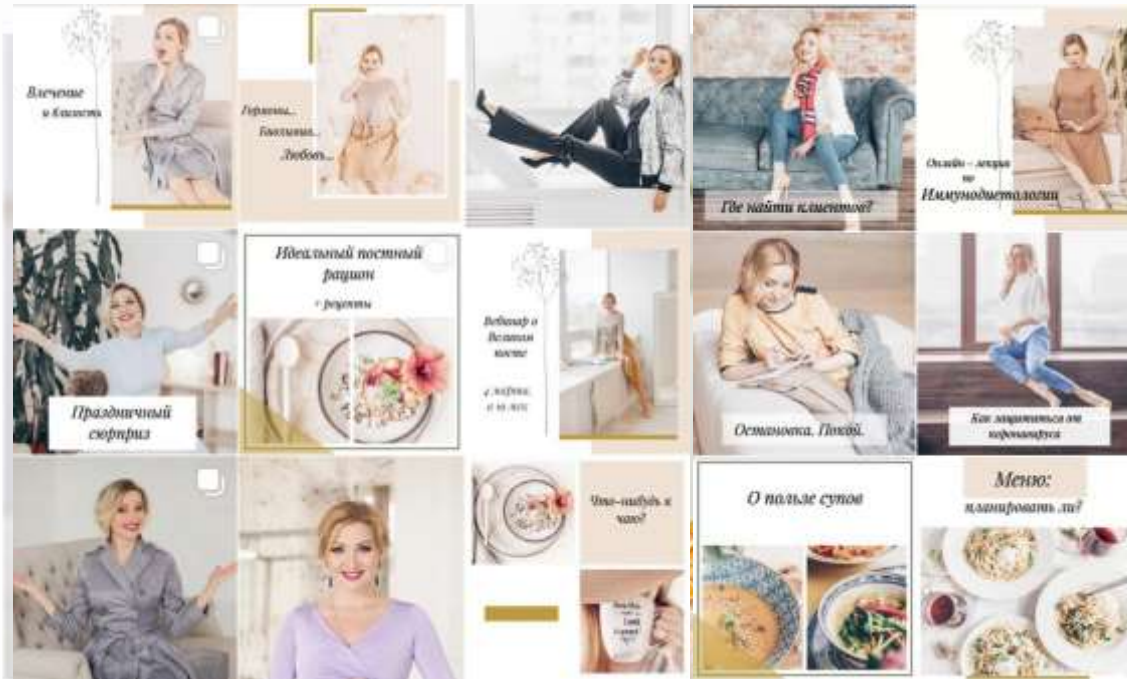
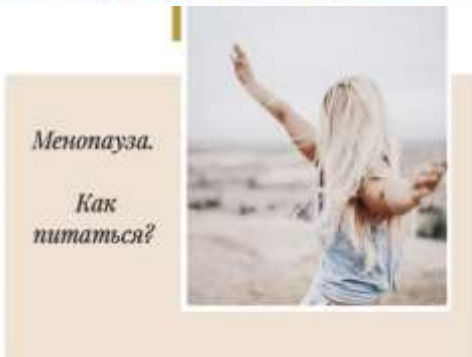
## ОПЫТ РАБОТЫ

- **2012 – по настоящее время** – основатель и директор Центра Дистанционного Образования «Школа Диетологов».
- **2015 – по настоящее время** – руководитель КДЦ (Консультационно Диетологический Центр «Диетологи России»).
- **2017 – по настоящее время** – нутрициолог, диетолог, инструктор бодибилдинга и фитнеса.....

Все регалии эксперта подробнее на сайте: [shkola-dietologov.rf](http://shkola-dietologov.rf)



# @krustovaya



# Загадочная чага: надежная защита вашего организма



# Что такое чага?

**Трутовик скошенный** или **Инонотус скошенный** - вид грибов рода Инонотус (*Inonotus*) отдела Базидиомицеты.

Стерильная (бесплодная) форма гриба имеет название **чага**, или **берёзовый гриб**.

Чаще всего встречается на березах, реже поражает другие деревья - ольху, рябину, бук, вяз, клен.





## Применение в пици

В Восточной Сибири и на Дальнем Востоке имеется местное название «шульта» (шульпа, шульга).

В средней полосе России готовили квас с добавлением меда не только из березового сока, но и из отвара чаги.

Настой чаги используют как тонизирующий и профилактический напиток.



# Химический состав чаги

Терапевтические свойства чаги связывают с очень широким спектром биологически активных компонентов, которые формируются при тесном взаимодействии березы и гриба.

В их числе:

- высокомолекулярные водорастворимые меланины (до 30%);
- птерины;
- стероидные вещества, в том числе инотодиол;
- полисахариды;
- органические кислоты (уксусная, щавелевая, муравьиная, винная, агарициновая)



# Химический состав чаги

- свободные фенолы
- флавоноиды
- алкалоиды
- дубильные вещества
- лигнин
- фитонциды
- смолы
- марганец (высокое содержание!)





# Химический состав чаги и влияние на организм

**Дубильные вещества**, которыми богат гриб, обладают кровоостанавливающим и противовоспалительным действием

**Комплекс органических кислот** способствует нормализации кислотно-щелочного баланса

**Фитонциды** защищают организм от микробов

**Лигнин** благотворно влияет на работу почек

**Меланин** ускоряет обмен веществ

**Полисахариды** заряжают энергией, восстанавливают силы

**Флавоноиды** обладают болеутоляющим и мочегонным действием, выводят желчь, снимают воспалительный процесс

**Алкалоиды** нормализуют уровень артериального давления, снимают спазмы



## Химический состав чаги

В составе:

практически отсутствуют жиры (менее 1 г на 100 г съедобной части)

углеводов – не более 1,5 г

белков – не менее 2 г

Калорийность продукта не превышает 20 ккал.



# Концентрат безалкогольного напитка на основе чаги сибирской

Проявляет следующие свойства:

- биогенный стимулятор, оказывает общеукрепляющее действие;
- улучшает обмен веществ;
- улучшает функцию центральной нервной системы;
- улучшает нейрогуморальную регуляцию;
- воздействует на функцию головного мозга;
- активизирует ферментные системы;
- улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- стимулирует иммунитет (за счёт повышения уровня лейкоцитов);
- повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям
- обладает противовоспалительными, антимикробными и противоопухолевыми свойствами;
- способствует снижению веса.





# Концентрат безалкогольного напитка на основе чаги сибирской

КАК ПРИМЕНЯТЬ: 1 мл (10 капель) растворить в 100 мл воды.

Для приготовления напитка можно использовать соки, чай, кофе, газированную и минеральную воду.

В упаковке 50 порций.

Срок годности: 2 года с даты изготовления, указанной на упаковке.



# Противопоказания и ограничения

Особых противопоказаний к приему березового гриба нет.

Он не содержит опасных веществ, не накапливается в организме.

Он запрещен людям с индивидуальной непереносимостью продукта или его компонентов.

Вред возможен при чрезмерном употреблении.

Не исключено учащенное биение сердца, перепады кровяного давления, излишняя эмоциональность. В этом случае необходимо прекратить терапию.



# Противопоказания и ограничения

Кроме того, применение гриба имеет ряд ограничений:

- при вынашивании ребенка;
- кормлении грудью;
- при колите в хронической форме или дизентерии;
- не стоит употреблять сладкую газированную воду, чрезмерно соленую пищу, жирное мясо и полуфабрикаты;
- нельзя вводить внутривенно глюкозу;
- не рекомендуется пить антибиотики, так как природный продукт не совместим со средствами из пенициллинового ряда.





# «WELLNESS COACH»

FABERLIC  ШКОЛА  ДИЕТОЛОГОВ

## 1 пакет

### БАЗОВЫЙ

#### «FOSHU WELLNESS»

Изучите продукт вдоль и поперек, разберете по молекулам каждый ингредиент

## 2 пакет

### СТАНДАРТ

#### «FOSHU WELLNESS»

Изучите продукт вдоль и поперек, разберете по молекулам каждый ингредиент

## 3 пакет

### ПРОФЕССИОНАЛ

#### «FOSHU WELLNESS»

Изучите продукт вдоль и поперек, разберете по молекулам каждый ингредиент

+

#### «ДИЕТОЛОГИЯ»

Научитесь составлять разные программы питания, читать этикетки и работать в спец. сервисах для диетологов.

+

#### «ДИЕТОЛОГИЯ»

Научитесь составлять разные программы питания, читать этикетки и работать в спец. сервисах для диетологов.

+

#### СЕРТИФИКАТ WELLNESS COACH

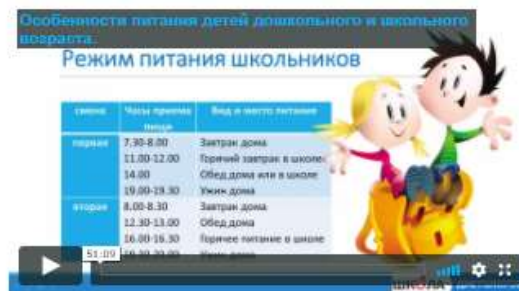
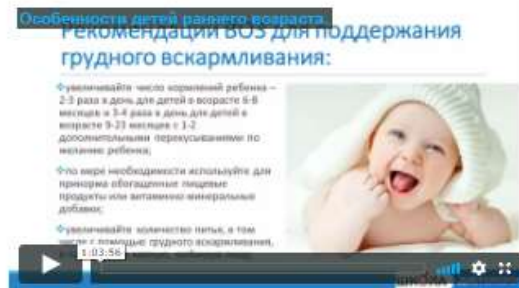
ЭКЗАМЕН  
под контролем врачей-экзаменаторов



FABERLIC  
WELLNESS

# Как выглядит обучение в «Школе Диетологов»

- ❖ После оплаты Вы сразу получаете доступ к личному кабинету.
- ❖ Вы проходите последовательно уроки в любое удобное для Вас время. Скорость Вы выбираете сами!
- ❖ Вы можете по несколько раз пересматривать уроки!
- ❖ Доступ к курсу Вы получаете на 365 дней (1 год).



**Задание**

Пройдите тест, наберите 10 баллов из 10 и нажмите кнопку "Отправить ответ"

Вопрос №1 из 10  
Возбуждению аппетита и улучшению усвоения пищи способствуют

а. режим питания, обеспечивающий ритмичную работу органов пищеварения, своевременное и максимальное сокоовыделение,  
б. вкусно приготовленная еда и красиво сервированный стол,  
в. хорошее настроение ребенка и готовность его к принятию пищи; самостоятельное пользование ложкой или вилкой.

Варианты ответов:  
Вариант а и б  
Вариант а и в  
Все верно

**Задать вопрос по уроку:**

Комментарии к уроку [показать в ленте] Сначала старые ответы / новые ответы

добавить комментарий к уроку (ответ на задание здесь давать не нужно)

Лариса Глотова [ID] • Ср 04 Апр 08:39  
Результат тестирования: 10 баллов из 10  
Поздравляем! Вы справились с заданием!

Модерация: **Задание принято**  
Этот ответ не виден другим учащимся



# Обучающие модули пакета «БАЗОВЫЙ»

## FABERLIC WELLNESS

**Функциональное питание WELLNESS: экспертная оценка ингредиентов:**

**МОДУЛЬ 1. Экспертиза белкового компонента;**

МОДУЛЬ 2. Углеводная составляющая (подсластители);

МОДУЛЬ 3. Пребиотики;

МОДУЛЬ 4. Витамины и минералы;

МОДУЛЬ 5. Антиоксиданты, ферменты;

МОДУЛЬ 6. Технологические компоненты.

**МОДУЛЬ 7. Использование ФП WELLNESS в программах различной нутрицевтической направленности.**

# Обучающие модули пакета «СТАНДАРТ»

## FABERLIC WELLNESS

### ВСЯ ПРОГРАММА УРОВНЯ «БАЗОВЫЙ» + ПРОГРАММА «ДИЕТОЛОГИЯ»

МОДУЛЬ 1. История диетологии и нутрициологии. Баланс питания.

МОДУЛЬ 2. Вода и жидкости. Организация питьевого режима с учетом физиологических потребностей организма.

МОДУЛЬ 3. Анатомия и физиология желудочно-кишечного тракта.

МОДУЛЬ 4. Индекс массы тела. Идеальный вес. Типы телосложения.

МОДУЛЬ 5. Белки: биологическая роль; классификация; нормы потребления; усвоение; нарушение обмена.

МОДУЛЬ 6. Липиды: строение; физиологическая роль; суточная потребность; метаболизм.

# Обучающие модули пакета «СТАНДАРТ»

МОДУЛЬ 7. Углеводы: классификация; метаболизм; роль и персонализированные нормы.

МОДУЛЬ 8. Витамины: функции; классификация; пищевые источники; авитаминозы и гипервитаминозы.

МОДУЛЬ 9. Минеральные вещества: классификация; физиологическая роль; нормы.

МОДУЛЬ 10. Обмен веществ: катаболизм; анаболизм; АТФ; факторы, влияющие на метаболизм.

МОДУЛЬ 11. Составление сбалансированного рациона питания.

МОДУЛЬ 12. Диетическое питание. Функциональное питание. БАДы.

МОДУЛЬ 13. Функциональное питание WELLNESS: экспертная оценка ингредиентов.

МОДУЛЬ 14: Использование ФП WELLNESS в программах различной нутрицевтической направленности.

МОДУЛЬ 15: Разработка индивидуальных рационов питания с помощью автоматизированного сервиса

# Обучающие модули пакета «ПРОФЕССИОНАЛ»

## ВСЯ ПРОГРАММА УРОВНЯ «БАЗОВЫЙ» + ПРОГРАММА УРОВНЯ «СТАНДАРТ» + 40 КОНСПЕКТОВ:

1. «Вода»
2. «Анатомия и физиология ЖКТ»
3. «Нормы идеального веса»
4. «Белки»
5. «Жиры»
6. «Углеводы»
7. «Витамины»
8. «Минеральные вещества»
9. «Рациональное питание»
10. «Режим питания»
11. «Сбалансированность питания»
12. «Алгоритм расчета норм»
13. «Потребности человека в микро- и макронутриентах»
14. «Система расчета сбалансированного рациона»
15. «Величины суточного потребления пищевых веществ»
16. «Нормы СанПиН»
17. «Пищевые добавки»
18. «ПОДСЛАСТИТЕЛИ и сахарозаменители»
19. «Расчёт потребления пищевых и биологически активных веществ»



# Обучающие модули пакета «ПРОФЕССИОНАЛ»

## ВСЯ ПРОГРАММА УРОВНЯ «БАЗОВЫЙ» + ПРОГРАММА УРОВНЯ

### «СТАНДАРТ»

+ 40 КОНСПЕКТОВ:

20. «Экспертиза белкового компонента»
21. «Углеводная составляющая (подсластители)»
22. «Пребиотики»
23. «Витамины и минералы»
24. «Антиоксиданты, ферменты»
25. «Технологические компоненты»
26. «Дневник питания»
27. «Карточка клиента»
28. «Контроль динамики снижения веса»
29. «Алгоритм расчета норм БЖУ и калорийности сбалансированного рациона»

30. «Алгоритм расчета норм БЖУ и калорийности при наборе веса»

31. «Алгоритм расчета норм БЖУ и калорийности при похудении»

32. Списки часто задаваемых вопросов.

33. Памятки-подсказки для расчетов.

### + ЭКЗАМЕН

«Разработка рационов различной нутрицевтической направленности»

# Обучающие модули пакета «ПРОФЕССИОНАЛ»

ПРОГРАММА УРОВНЯ «**БАЗОВЫЙ**»

+

ПРОГРАММА УРОВНЯ «**СТАНДАРТ**»

+

**40 КОНСПЕКТОВ и ШАБЛОНОВ**

+

**ЭКЗАМЕН**

(под контролем врачей-экзаменаторов)

+

**СЕРТИФИКАТ WELLNESS COACH**



**1 пакет**

**БАЗОВЫЙ**

**«FOSHU WELLNESS»**

7 лекций о продукте

**2 пакет**

**СТАНДАРТ**

**«FOSHU WELLNESS»**

7 лекций о продукте

+

**«ДИЕТОЛОГИЯ»**

13 модулей о диетологии

**3 пакет**

**ПРОФЕССИОНАЛ**

**«FOSHU WELLNESS»**

7 лекций о продукте

+

**«ДИЕТОЛОГИЯ»**

13 модулей о диетологии

33 конспекта и шаблона

+

**СЕРТИФИКАТ  
WELLNESS COACH**

**ЭКЗАМЕН**  
под контролем врачей-  
экзаменаторов

**2 000 рублей**

**6 000 рублей**

**10 000 рублей**

FABERLIC  
WELLNESS

- 51%

1 пакет

**БАЗОВЫЙ**

**«FOSHU WELLNESS»**

7 лекций о продукте

~~2 000 рублей~~  
**990 рублей**

2 пакет

**СТАНДАРТ**

**«FOSHU WELLNESS»**

7 лекций о продукте

+

**«ДИЕТОЛОГИЯ»**

13 модулей о диетологии

~~6 000 рублей~~  
**2900 рублей**

3 пакет

**ПРОФЕССИОНАЛ**

**«FOSHU WELLNESS»**

7 лекций о продукте

+

**«ДИЕТОЛОГИЯ»**

13 модулей о диетологии

33 конспекта и шаблона

+

**СЕРТИФИКАТ  
WELLNESS COACH**

**ЭКЗАМЕН**  
под контролем врачей-  
экзаменаторов

~~10 000 рублей~~  
**4 900 рублей**

FABERLIC  
WELLNESS

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА ДИЕТОЛОГОВ»

**ШКОЛА** ДИЕТОЛОГОВ



# Для тех, кто выбрал пакет «ПРОФЕССИОНАЛ»



# БОНУС от «ШКОЛЫ ДИЕТОЛОГОВ»

## Для тех, кто выбрал пакет «ПРОФЕССИОНАЛ»

Стоимостью  
10 000 руб.

Для Вас  
бесплатно



### Калина Яркина

СПЕЦИАЛИСТ ПО ПЕРСОНАЛЬНОМУ МАРКЕТИНГУ, АВТОР И ВЕДУЩАЯ  
МЕЖДУНАРОДНОГО ПРОЕКТА «ЯБРЕНД: ОТ СЛОВ К ДЕЛУ»

#### Достижения и результаты:

- ✓ 140 + публикаций по профильным темам в деловых СМИ;
- ✓ 1550 + созданных (от сценария до монтажа) аудио рекламных роликов;
- ✓ 1000 + разработанных рекламных кампаний для b2b, b2c бизнеса;
- ✓ 50 + проведенных промо акций;
- ✓ 80 + человек стали постоянными экспертами в деловых СМИ благодаря проекту «ЯБренд»;
- ✓ 25 + ТВ эфиров на федеральных каналах получили эксперты проекта «ЯБренд» за 6 месяцев;
- ✓ 50 + СМИ, с которыми сотрудничают эксперты проекта на постоянной основе.



# Полный курс: «Личный бренд эксперта. Позиционирование и продвижение»

## Урок 1. Вводная часть

1. Определение исходной точки А.
2. Мониторинг личного информационного поля.
3. Тест по самодиагностике ресурсной базы «2 колеса личного бренда».
4. Подготовка к активному выходу в публичное поле. Основные правила. Личное и публичное.
5. Контентные стратегии. Закон 1\3

## Урок 2. Позиционирование. Деловая самопрезентация и стратегия продвижения

1. Позиционирование
2. Самопрезентация за 30 секунд для нетворкинг мероприятий
3. Деловая самопрезентация для публичных выступлений (пресс-портрет)
4. Карта целевой аудитории (пример и как составить свою)
5. Как составить первичную стратегию продвижения. Основные каналы



# Полный курс: «Личный бренд эксперта. Позиционирование и продвижение»

## Урок 3. Позиционирование в социальных сетях

1. Правила оформления личной страницы в Фейсбук, согласно позиционирования эксперта
2. Правила оформления страницы в Вконтакте
3. Правила оформления страницы в Инстаграм
4. Как взаимодействовать с лидерами мнений в соц. сетях
5. Какие фотографии помогают в продвижении личного бренда.
6. Основные требования, форматы. Техническое задание для фотографа перед фото сессией





# Полный курс: «Личный бренд эксперта. Позиционирование и продвижение»

## Урок 4. Контентные стратегии и продвижение через СМИ

1. Правила формирования контента. Куда про что и как писать?
2. Острова контента. Где размещать свой контент, чтобы он работал на вас автоматически
3. Как запускать свои публикации в федеральных СМИ без бюджета?
4. 3 портала по работе со СМИ. Регистрация, оформления карточки эксперта, правила работы с порталами

## Урок 5. АнтиБренд. Основы управление репутацией в сети

1. Что такое видимость постов и охват? Как определить, как влиять? Что важнее?
2. Пирамида видимости. Сколько процентов от вашей френд-ленты вас видят и читают на самом деле. В чём польза и опасность провокационных постов?
3. Основные каналы и источники репутационных рисков
4. Как реагировать на негатив в сети. Инструкция к применению



- При покупке пакета **БАЗОВЫЙ**  
- подарок скидка 51%!



- При покупке пакета **СТАНДАРТ**  
- подарок скидка 51%!



- При покупке пакета **ПРОФЕССИОНАЛ**  
- подарок скидка 51%!  
- подарок курс «Личный бренд» за **10 000 руб.**

# Что делать дальше?

Выписывайте счет и оплачивайте:

[www.faberlic-wellness.ru](http://www.faberlic-wellness.ru)

# ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

• РЕКОМЕНДАЦИИ

• ИССЛЕДОВАНИЯ

• ПОДРОБНЫЕ СХЕМЫ

• ИЛЛЮСТРАЦИИ

 <https://www.instagram.com/kpustovaya/>

 <https://vk.com/id202007328>

 <https://ok.ru/feed>

 <https://www.facebook.com/profile.php?id=100006268170359>

Ксения Пустовая, нутрициолог,  
директор Центра дистанционного образования  
«Школа диетологов»

