



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ

Флагманский курс



КУРС ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ

*Флагманский курс
доктора
Антоня Полякова*

Концентрированный курс обо всех нутриентах в организме человека, причинах и последствиях дефицита или избытка, конвенциональных и интегративных нормах анализов, а также подробный разбор дозировок коррекции каждого нутриента.

▶ *Формат:*

ОНЛАЙН

▶ *Длительность:*

4 МЕСЯЦА

▶ *Ограничение группы:*

50 ЧЕЛОВЕК



Модуль 1

МАКРОНУТРИЕНТЫ:

- ▶ Введение в нутрициологию. Компетенции и ограничения.
- ▶ Белки. Разбор терминологии
- ▶ Структура белков
- ▶ Денатурация белков
- ▶ Азотистый баланс
- ▶ Функции белков
- ▶ Классификация белков
- ▶ переваривание белка
- ▶ Усвоение белка
- ▶ Метаболизм аминокислот
- ▶ Нарушение белкового обмена
- ▶ Саркопения
- ▶ Признаки дефицита белка
- ▶ mTOR и старение
- ▶ mTOR и связи
- ▶ TMA и TMAO
- ▶ Классификация белков
- ▶ Виды мяса
- ▶ Способы приготовления пищи
- ▶ Плюсы и минусы мяса



- ▶ Птица
- ▶ Рыба
- ▶ Морепродукты
- ▶ Яйца
- ▶ Молочные продукты
- ▶ Растительный белок. Орехи
- ▶ Растительный белок. Семена
- ▶ Бобовые продукты
- ▶ Соя
- ▶ Субпродукты
- ▶ Грибы
- ▶ Полуфабрикаты
- ▶ ГМО-продукты
- ▶ Липиды
- ▶ Воски
- ▶ Триацилглицеролы
- ▶ Классификация липидов
- ▶ Плазмалогены
- ▶ Кардиолипины
- ▶ Неомыляемые липиды
- ▶ Желчные кислоты
- ▶ Стероидные гормоны
- ▶ Стероидные витамины



- ▶ Терпены
- ▶ Убихинон
- ▶ Классификация жиров
- ▶ КЦЖК
- ▶ СЦЖК
- ▶ Каприловая кислота
- ▶ Каприновая кислота
- ▶ Лауриновая кислота
- ▶ Миристиновая кислота
- ▶ Пальмитиновая кислота
- ▶ ДЦЖК Омега-5
- ▶ ДЦЖК Омега-7
- ▶ ДЦЖК Омега-9
- ▶ ALA
- ▶ Группа Омега-3
- ▶ Группа Омега-6
- ▶ Когда Омега-6 низкие\высокие
- ▶ Нормы ЖК
- ▶ Арахидоновая кислота
- ▶ Классификация жиров
- ▶ Транс-жиры
- ▶ Отжим и рафинирование масел
- ▶ Подсолнечное масло



- ▶ Кукурузное масло
- ▶ Рапсовое масло
- ▶ Оливковое масло
- ▶ Масло виноградной косточки
- ▶ Масло грецкого ореха
- ▶ Масло льняного семени
- ▶ Кунжутное масло
- ▶ Масло авокадо
- ▶ Арахисовое масло
- ▶ Горчичное масло
- ▶ Масло кедрового ореха
- ▶ Масло какао
- ▶ Кокосовое масло
- ▶ Пальмовое масло
- ▶ Конопляное масло
- ▶ Миндальное масло
- ▶ Облепиховое масло
- ▶ Гранатовое масло
- ▶ Масло тыквенных семечек
- ▶ Рыжиковое масло
- ▶ Соевое масло
- ▶ Хлопковое масло
- ▶ Свинина. Говядина. Баранина
- ▶ Яичный желток



- ▶ Рыбий жир
- ▶ Масло ГХИ
- ▶ Мифы и битвы нутрициологов
- ▶ Разбор препаратов
- ▶ Масло чёрного тмина
- ▶ Бутират
- ▶ Пропионовая кислота
- ▶ Ацетат
- ▶ Метабиотики
- ▶ Классификация углеводов
- ▶ Рибоза
- ▶ Глюкоза
- ▶ Галактоза
- ▶ Манноза
- ▶ Фруктоза
- ▶ Сахароза
- ▶ Мальтоза
- ▶ Лактоза
- ▶ Лактулоза
- ▶ Трегалоза
- ▶ Раффиноза
- ▶ Мелицитоза
- ▶ Стахиоза
- ▶ FOS



- ▶ MOS
- ▶ XOS
- ▶ GOS
- ▶ Арабинаны
- ▶ Глюканы
- ▶ Хитины
- ▶ Хитозан
- ▶ Гликоген
- ▶ Целлюлоза
- ▶ Крахмал
- ▶ Резистентный крахмал
- ▶ Гиалуроновая кислота
- ▶ Хондроитин сульфат
- ▶ Аминосахара
- ▶ Гепарин
- ▶ Пектин
- ▶ Инулин
- ▶ Камеди
- ▶ Слизи
- ▶ Фукоидан
- ▶ Арабиногалактан
- ▶ Глюкоманнаны
- ▶ Сахарозаменители



- ▶ Кокосовый сахар
- ▶ Сироп агавы
- ▶ Сироп топинамбура
- ▶ Пекмез
- ▶ Кленовый сироп
- ▶ Виноградный сахар
- ▶ Стевия
- ▶ Лактит
- ▶ Мальтит
- ▶ Изомальтоза и ИМО
- ▶ Сорбит
- ▶ Ксилит
- ▶ Эритрит
- ▶ Маннит
- ▶ Аллюлоза
- ▶ Циклакат
- ▶ Аспартам
- ▶ Сахарин
- ▶ Неотам
- ▶ Адвантам
- ▶ Ацесульфам_К
- ▶ Аспартам-ацесульфама соль
- ▶ Суралоза



- ▶ Вода. Классификация
- ▶ Минерализация
- ▶ Анионы и катионы
- ▶ Жесткость воды
- ▶ Кислотность воды
- ▶ Радиоактивность воды
- ▶ Столовая и лечебная вода
- ▶ Фильтрация воды
- ▶ Модификаторы воды
- ▶ Молекула воды
- ▶ Радикалы и антиоксиданты
- ▶ Ионизированная вода
- ▶ Водородная вода
- ▶ Эффекты водорода
- ▶ Кластеры воды
- ▶ Особенности воды
- ▶ Кластеры Инюшина
- ▶ Святая вода
- ▶ Флексионная и экстензионная вода
- ▶ Резонансная вода
- ▶ Информационный модификатор
- ▶ Диссиметрация воды
- ▶ Как употреблять воду
- ▶ Соль



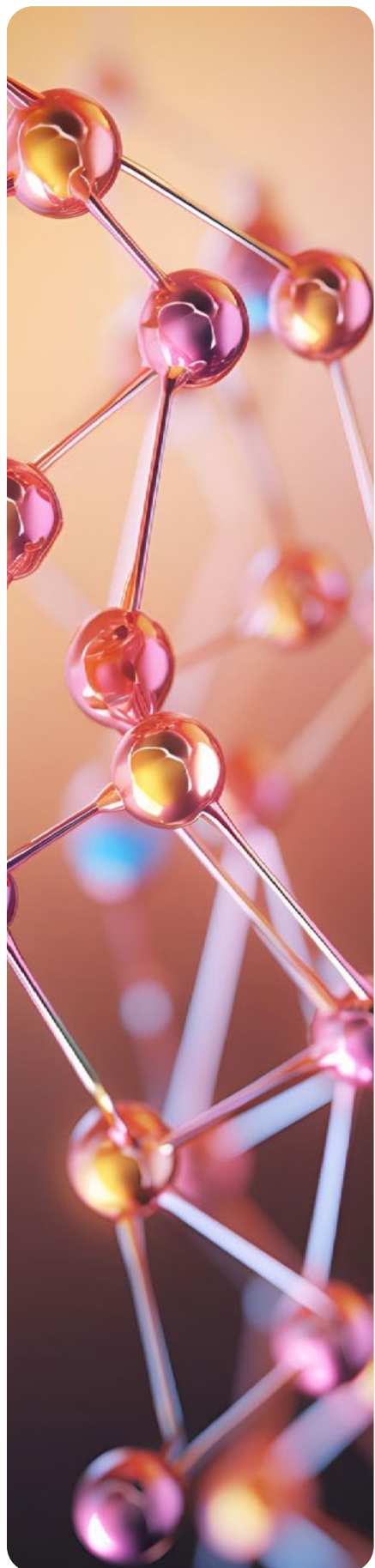
Модуль 2

АМИНОКИСЛОТЫ:

- ▶ Аминокислоты
- ▶ Классификация аминокислот
- ▶ Валин
- ▶ Лейцин
- ▶ Изолейцин
- ▶ ВСАА
- ▶ Лизин
- ▶ Карнитин
- ▶ Ацетилкарнитин
- ▶ Гистидин
- ▶ Что происходит, если гистидин низкий\высокий
- ▶ Карнозин
- ▶ Треонин
- ▶ Метионин
- ▶ SАМе
- ▶ SММ
- ▶ Триптофан
- ▶ Что происходит, когда триптофан низкий\высокий
- ▶ 5-НТР
- ▶ Альфа-глутамил-триптофан



- ▶ Фенилаланин
- ▶ Тирозин
- ▶ N-ацетилтирозин
- ▶ Аргинин
- ▶ Орнитин
- ▶ LOLA
- ▶ Цитрулин
- ▶ Глицин
- ▶ Оксализин
- ▶ Саркозин
- ▶ DMG
- ▶ TMG
- ▶ Альфа-аланин
- ▶ Бета-аланин
- ▶ Аспарат
- ▶ Что происходит, когда аспарат низкий\высокий
- ▶ Аспарагин
- ▶ Глутаминовая кислота
- ▶ Глутамин
- ▶ Пролин
- ▶ Серин
- ▶ Цистеин
- ▶ Цистин



- ▷ Цистатионин
- ▷ Цистеин-сульфат
- ▷ Таурин
- ▷ Гомоцистеин
- ▷ Гомоцистин
- ▷ Ансерин
- ▷ Метилгистедин 1,3
- ▷ Гомоцитруллин
- ▷ Гомоаргинин
- ▷ Аргининосукцинат
- ▷ Гомосерин
- ▷ Селенопротеины
- ▷ Десмозин
- ▷ γ -карбоксиглутаминовая кислота
- ▷ Диаминопипелиновая кислота
- ▷ Сахаропин
- ▷ Альфа-аминоадипиновая кислота
- ▷ Пипеколиновая кислота
- ▷ ААМК
- ▷ БАИМК
- ▷ ГАМК
- ▷ Гистамин
- ▷ Примеры препаратов



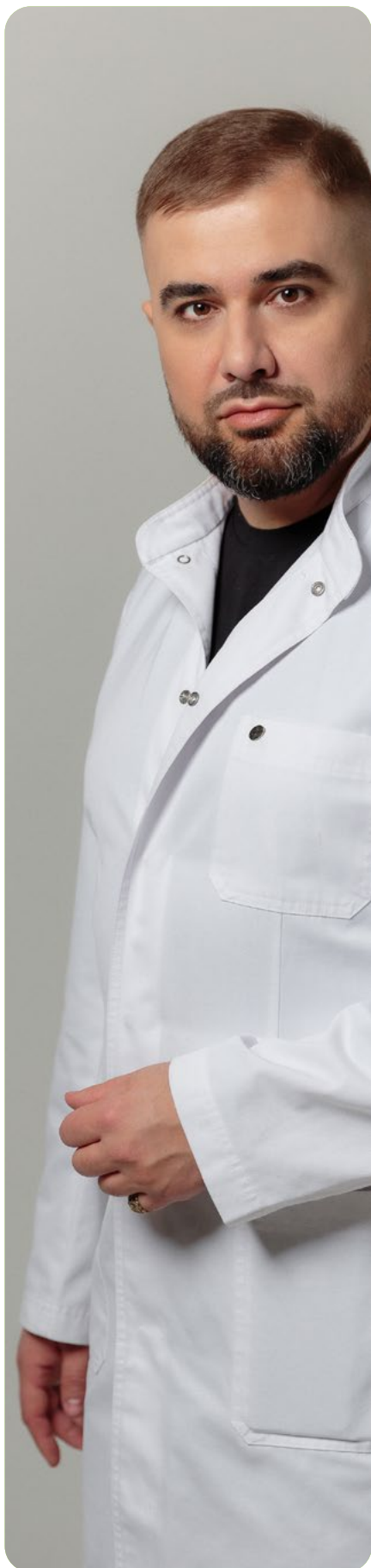
Модуль 3

БИОЭЛЕМЕНТЫ И МИНЕРАЛЫ:

- ▶ Углерод
- ▶ Водород
- ▶ Кислород
- ▶ Азот
- ▶ Фосфор
- ▶ Натрий
- ▶ Калий
- ▶ Хлор
- ▶ Кальций
- ▶ Магний
- ▶ Сера
- ▶ Фтор
- ▶ Хром
- ▶ Цинк
- ▶ Медь
- ▶ Селен
- ▶ Йод
- ▶ Марганец
- ▶ Кобальт
- ▶ Молибден
- ▶ Ванадий
- ▶ Кремний
- ▶ Железо
- ▶ Литий



- ▶ Бор
- ▶ Бром
- ▶ Лантан
- ▶ Золото
- ▶ Серебро
- ▶ Платина
- ▶ Вольфрам
- ▶ Цирконий
- ▶ Ртуть
- ▶ Свинец
- ▶ Мышьяк
- ▶ Кадмий
- ▶ Алюминий
- ▶ Стронций
- ▶ Бериллий
- ▶ Барий
- ▶ Никель
- ▶ Талий
- ▶ Титан
- ▶ Сурьма
- ▶ Висмут
- ▶ Теллур
- ▶ Олово
- ▶ Уран
- ▶ Рубидий
- ▶ Торий
- ▶ Цезий



ЧТОБЫ ЗАПИСАТЬСЯ
НА КУРС
НАЖМИТЕ СЮДА

