

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «НЦРДО»

Зотов А.И.

М.П.

**Учебный план**  
программы повышения квалификации  
**«Практические основы биохакинга»**

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З)
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
Модуль 1. Фундаментальные основы биохакинга и рационального питания						
1	Теоретические основы биохакинга	24	8	2	14	3
2	Питание для поддержания спортивного долголетия	8	6	2		
3	Питание и управление здоровьем в зависимости от возрастных особенностей и физической активности	8	6	2		
Модуль 2. Практический инструментарий биохакинга						
4	Коррекция питания, подбор диеты, исключение из рациона вредных продуктов	30	8	2	20	3
5	Подбор упражнений и составление расписания занятий	8	6	2		
6	Практика биохакинга и ее особенности	8	6	2		
7	Проверка и корректировка гормонального статуса в зависимости от пола и возраста	8	6	2		
8	Очищение организма от токсинов и коррекция влияния окружающей среды	10	8	2		
Модуль 3. Комплексный подход к здоровью в биохакинге						
9	Установление причинно-следственных связей здоровья и болезней	24	8	2	14	3
10	Выявление генетических рисков, наследственной склонности к заболеваниям	10	8	2		
11	Коррекция эмоционального ответа на стрессовые состояния	10	8	2		
12	Фармакогнозия и биохакинг	10	8	2		
Итоговая аттестация		2				Итоговое тестирование
ИТОГО		160				

**Календарный учебный график**

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Модуль 1. Фундаментальные основы биохакинга и рационального питания	40	1-3
2	Модуль 2. Практический инструментальный биохакинга	64	3-5
3	Модуль 3. Комплексный подход к здоровью в биохакинге	54	5-8
	Итоговая аттестация	2	8