

Академия inHolist

Государственная Лицензия Департамента образования и науки города
Москвы № 1035-01298-77/00620761 от 11.10.22

Дополнительная профессиональная программа
профессиональной переподготовки

Специалист по холистическому биохакингу и биохилингу

360 часов / 6 месяцев обучения

Два урока в неделю

Концепция программы

Программа готовит специалиста, который умеет работать на стыке биохакинга, превентивного подхода, нутрициологии, психологии, фитооздоровления и восстановительных практик.

Обучение выстроено вокруг целостной модели человека: **тело, мозг, психика, энергия, образ жизни, среда и стратегии долголетия.**



Тело

Физиология, движение, восстановление



Мозг и психика

Когнитивные функции, устойчивость, нейробиология



Энергия

Метаболизм, митохондрии, ресурс



Среда и образ жизни

Экология, привычки, стратегии долголетия

Цель программы

Подготовить специалиста, который умеет:

Оценка образа жизни

Оценивать образ жизни и факторы, ускоряющие истощение и старение

Персональные стратегии

Выстраивать персональные стратегии оптимизации здоровья и качества жизни

Инструменты биохакинга

Применять инструменты биохакинга без перегруза и крайностей

Принципы биохилинга

Использовать принципы биохилинга для восстановления, регуляции нервной системы и повышения устойчивости организма

Сопровождение клиента

Сопровождать клиента в изменении привычек и внедрении протоколов

Результат обучения

После окончания программы слушатель сможет:

1 Комплексный разбор

Проводить комплексный разбор образа жизни клиента

2 Механизмы старения

Понимать ключевые механизмы старения, истощения и нарушения адаптации

3 Анализ

Анализировать базовые показатели в логике превентивного подхода

4 Программы здоровья

Составлять программы по сну, питанию, стресс-менеджменту, физической активности и восстановлению

5 Нутрицевтики и фитосредства

Применять нутрицевтики, фитосредства и немедикаментозные методы в рамках компетенций специалиста

6 Программы биохакинга

Создавать программы биохакинга и биохилинга для разных запросов клиента

7 Частная практика

Вести частную практику, сопровождение и консультирование

Структура программы:

Модуль 1. Введение в холистический биохакинг

- Что такое биохакинг в современном понимании
- Отличие холистического биохакинга от «гонки за эффективностью»
- Целостный подход: тело, психика, поведение, среда
- Границы компетенций специалиста
- Этические принципы работы
- Биохакинг как система профилактики, а не культ перегрузки

Модуль 2. Физиология адаптации и ресурса

- Основы анатомии и физиологии
- Энергетический обмен и метаболическая гибкость
- Митохондрии, воспаление, оксидативный стресс
- Нервная система и адаптационные реакции
- Эндокринная система как регулятор ресурса
- Что истощает человека на клеточном и системном уровне

Модуль 3. Старение и стратегии долголетия

- Современные теории старения и биомаркеры старения
- Саркопения, метаболические нарушения, хроническое воспаление
- Иммунное старение
- Профилактика возрастных изменений
- Anti-age как система сохранения функции, а не только внешности

Модуль 4. Диагностика образа жизни и лабораторный подход

- Сбор анамнеза образа жизни
- Анализ сна, питания, активности, стресса и привычек
- Базовые лабораторные маркеры в логике превенции
- Дефициты, риски, адаптационные сбои
- Интерпретация показателей в пределах компетенции специалиста
- Построение карты клиента и приоритетов сопровождения

Модуль 5. Питание как основа биохакинга

- Основы рационального и функционального питания
- Макро- и микронутриенты
- Питание для энергии, мозга, гормонального баланса и восстановления
- Инсулинорезистентность, контроль веса, метаболическое здоровье
- Пищевое поведение и ошибки современных рационов
- Индивидуализация питания под цели клиента

Модуль 6. Нутрицевтики, добавки и фитоподдержка

- Витамины, минералы, аминокислоты, антиоксиданты
- Нутрицевтики в практике специалиста
- БАДы: качество, формы, биодоступность, безопасность
- Фитосредства в системе поддержки ресурсов организма
- Комбинации нутриентов и ограничения
- Риски полипрагмазии и нерационального назначения



Модуль 7. Мозг, когнитивные функции и психоэмоциональная устойчивость

- Нейробиология стресса
- Концентрация, память, внимание, когнитивная выносливость
- Психоэмоциональное истощение и признаки перегрузки
- Нейронутрициология
- Методы повышения устойчивости к стрессу
- Практики для ясности ума и сохранения ментального ресурса

Модуль 8. Сон, циркадные ритмы и восстановление

- Физиология сна
- Нарушения сна как фактор старения и истощения
- Циркадные ритмы и биологические часы
- Свет, режим, питание и вечерние ритуалы
- Подходы к восстановлению качества сна
- Протоколы повышения дневной энергии через коррекцию сна

Модуль 9. Биохилинг: восстановление как новая парадигма

- Что такое биохилинг и почему он дополняет биохакинг
- Переход от гиперконтроля к восстановлению адаптационных резервов
- Нервная система и безопасность как база исцеления
- Хронический стресс, перегрузка, переутомление, эмоциональное истощение
- Телесные практики восстановления
- Дыхание, расслабление, сенсорная разгрузка, восстановление контакта с телом
- Восстановительная среда: тишина, ритм, природа, сон, мягкое движение
- Биохилинг-протоколы при усталости, выгорании, снижении энергии и нарушении саморегуляции
- Биохилинг как искусство не «ломать» тело ради результата, а создавать условия для восстановления



Модуль 10. Гормональное, женское и мужское здоровье

- Эндокринная система в биохакинге
- Щитовидная железа, надпочечники, инсулиновая регуляция
- Женское здоровье: цикл, репродуктивный возраст, перименопауза, менопауза
- Мужское здоровье: тестостерон, возрастные изменения, ресурсность
- Влияние образа жизни на гормональный фон
- Поддержка гормонального здоровья немедикаментозными методами

Модуль 11. Движение, тело и физическая работоспособность

- Физическая активность как фактор долголетия
- Выносливость, сила, мобильность, восстановление
- Биомеханика и телесная осознанность
- Нагрузки при разных уровнях ресурса
- Протоколы восстановления после нагрузки
- Как не разрушать здоровье тренировками

Модуль 12. Среда, токсины и образ жизни

- Бытовые и экологические факторы нагрузки
- Цифровая перегрузка и информационная гигиена
- Влияние среды на мозг, сон и гормональную систему
- Стратегии снижения повседневной токсической нагрузки
- Пространство как инструмент восстановления
- Роль социальных связей, смысла и образа жизни в здоровье

Модуль 13. Эстетика, внешность и биохакинг красоты

- Кожа как маркер внутренних процессов
- Питание, сон, стресс и внешний вид
- Эстетическое старение в логике холистического подхода
- Поддержка качества кожи, тела и внешнего ресурса
- Косметология как дополнительный, а не центральный инструмент
- Красота как следствие системного здоровья

Модуль 14. Практика специалиста и сопровождение клиента

- Алгоритм первичной консультации
- Формулировка запроса клиента
- Построение персонального маршрута сопровождения
- Протоколы на 30, 60 и 90 дней
- Мягкий коучинг, мотивация, внедрение привычек
- Отслеживание динамики и коррекция стратегии

Модуль 15. Профессиональная реализация и монетизация

- Как позиционировать себя специалисту по биохакингу и биохилингу
- Форматы работы: консультации, сопровождение, клуб, программы
- Упаковка экспертности
- Этичные продажи в нише здоровья
- Юридически корректная коммуникация
- Как говорить о результатах без опасных обещаний

Модуль 16. Итоговая аттестация

- Разбор клинически ориентированных кейсов в рамках компетенции специалиста
- Составление персонального протокола биохакинга
- Составление протокола биохилинга
- Защита итоговой работы
- Финальное тестирование

Диплом профессиональной переподготовки

По завершении программы выпускники получают **Диплом профессиональной переподготовки**

