



ПРОГРАММА ЗАКРЫТОГО КЛУБА “ЗДОРОВЫЕ ЛЮДИ” ДОКТОРА ПОЛЯКОВА

"Школа здоровые люди" (навыки здорового образа жизни):

- Введение в понятие “здоровье”
- Основные факторы, влияющие на здоровье
- Биохакинг и здоровье
- Матрица здоровья в интегративной медицине
- Модификация воздуха
- Физиология дыхания
- Дыхательные упражнения
- Модификация питьевого режима
- Модификация сна
- Общие принципы сбалансированного питания
- Дробность питания
- Модификация физической активности
- Модификация ЭМИ
- Ограничение вредных привычек
- Контроль базовых показателей тела
- Самостоятельный check-up состояния организма
- Функциональные опросники для оценки состояния здоровья
- Введение в пищеварительную систему
- Функции ротовой полости и методы коррекции
- Зубные болезни
- Оральные пробиотики/бактериофаги
- Стоматологические процедуры и оценка состояния языка
- Миндалины
- Тонзиллит и методы лечения
- Функции желудка
- Лабораторная диагностика желудка

Список пополняется регулярно

«Школа психологического здоровья» (навыки поддержания психического здоровья и формирование навыков саморегуляции во время стресса):

- Колесо жизни
- Пирамида потребностей Маслоу
- Функциональные опросники для оценки психологического здоровья
- Введение в структуру психики
- Сознание и подсознание
- Измененное состояние сознания
- Медитация и транс. Практические техники
- Биоэлектрическая активность мозга. Волновая активность. Методы управления.
- Горизонт восприятия мира и своих ресурсов. Методы управления. Концепция субличностей. Картографирование субличностей.
- Концепция внутреннего «Я»
- Групповое бессознательное
- Психосинтез по «Ассаджиоли»
- Осознанность, воля и аффект.
- Эмоциональный маятник.
- Предсознание. Нормы морали. Другие буферные системы психики.
- Психосоматика
- Психологические защиты и когнитивные искажения
- Сублимация

«Школа ПРО- стройность (навыки управления своим пищевым поведением и массой тела в «боевых условиях» без “ванильных шаблонов”

- Избыточный вес, ожирение и метаболический синдром.
- Индекс массы тела. Индекс объемов тела.
- Влияние различных факторов на лишний вес (генетика, стресс, возраст, гиподинамия, качество питания, сопутствующие заболевания, воля и др.)
- Типы нарушения пищевого поведения
- Биопсихосоциальная модель восстановления стройности
- Этапы психологического созревания на пути к стройности
- Рецидивы при снижении веса. Причины и методы их предотвращения.
- Биологические изменения тела при лишнем весе
- Психологические изменения при лишнем весе
- Социальные изменения при лишнем весе
- Разбор «популярных» методик снижения веса. Плюсы и минусы. • Анаболизм, катаболизм и пандеростаз (энергетическое равновесие)
- Рефлексы пищевого поведения
- Системы управления пищевым поведением
- Гормональная регуляция пищевого поведения
- Нейромедиаторы и пищевое поведение
- Маршрутная карта стройности от функциональной медицины
- Замкнутый круг переедания
- Стокгольмский синдром при лишнем весе
- Система отношений с собой. Любовь и жалость.
- Азбука стройности (базовые рекомендации для снижения веса)
- Учет калорийности продуктов. Управление коридором калорийности.
- Нутрицевтическая поддержка при снижении веса
- Работа с рефлексогенными точкам и в домашних условиях
- Техника управления насыщением от меньшего количества пищи
- Система отчетов при снижении веса. Система взаимопомощи при снижении веса

«Школа нутрициологии» (научится разбираться в нутрицевтиках, понимать их свойства, дозировки, побочки, а также , научиться выбирать хорошие препараты):

- Водорастворимые витамины (все витамины группы В и витамин С)
- Жирорастворимые витамины (А, D, Е, К, CoQ10)
- Структурные, эссенциальные и условно эссенциальные минералы (водород, фосфор, калий, сера, хлор, кальций, магний, натрий, железо, йод, медь, цинк, кобальт, хром, молибден, ванадий, селен, марганец, кремний, бор, бром, литий)
- Минералы

Список пополняется регулярно

Сайтклуба: <https://fantel.pro/club-fantel/>