

# Принцип «табуретки»

Данный термин часто встречается в психологии. Он основан на том, что для гармоничной жизни необходимо обращать внимание на 4 основные сферы: работу, семью (на близких людей), «тратить» свое время на увлечения и на саму себя, на свое саморазвитие.

Здоровью тоже нужны 4 «ножки»: сбалансированное питание, полноценный сон, работа со стрессом, спорт.

## Базовые правила питания:

1

Питание

- 1) **Потребление достаточного количества воды.** Необходимо выпивать не менее 30 мл на 1 кг веса, если нет цели похудеть. Если есть лишние кг, то важно пить не менее 40 мл на 1 кг веса.

Пример: при 50 кг воды должно быть не менее 1,5 л ( $50 \cdot 30 \text{ мл} = 1500 \text{ мл}$ )

*Начинать утро с 1-2 стаканов воды комнатной температуры или теплой - очень полезная привычка.*

- 2) **Сокращение количества приемов пищи.** Необходимо есть 2-3 раза в день строго без перекусов.

Каждый прием пищи должен состоять из белков, жиров, медленных углеводов, иначе через пару часов появится чувство голода. Вы «подкинете» организму орешки/шоколадку/«полезный» батончик из сухофруктов, но это даст вам только краткосрочную энергию, потом вновь организм запросит еду.

Очень часто в рекомендациях фитнес-тренеров можно встретить рекомендацию частого дробного питания, но, к сожалению, в долгосрочной перспективе это приведет к неприятным последствиям и даже болезням.

**Грамотное питание - это лекарство**

80% всех заболеваний можно вылечить или уменьшить их проявления, скорректировав лишь питание.

**Разнообразие**

И в питании, и в физических активностях, хобби, и даже в личной жизни пробуйте новое, рутину не только скучна, но и вредна.

**Тише едешь - дальше будешь**

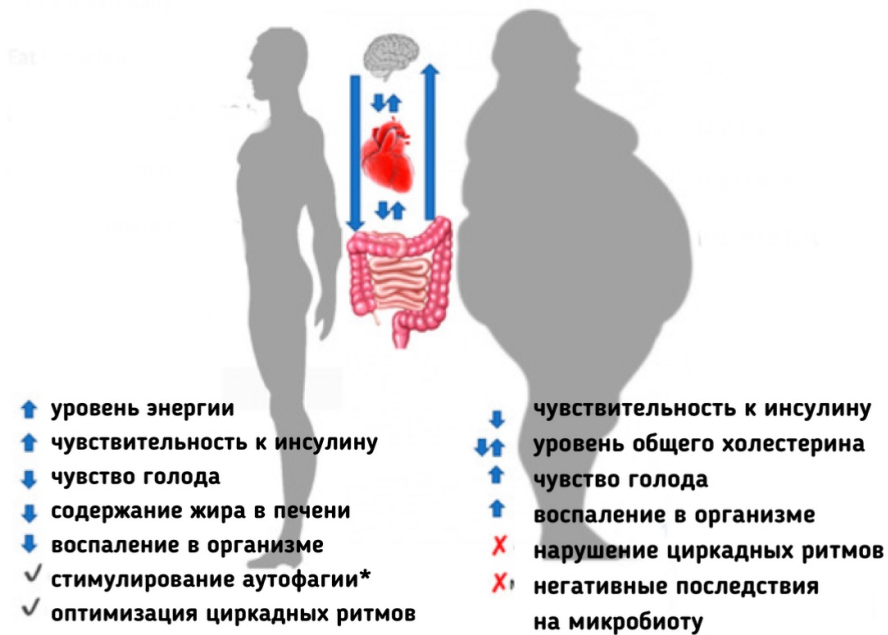
Действуйте постепенно, не надо резко менять свою жизнь, добавляйте полезные привычки медленно, как бусинки надевая друг за другом на леску.

**Цель = основная мотивация**

Важно понимать для чего **ИМЕННО ВАМ** менять свой образ жизни.

2-3 приема пищи в день

>5 приемов пищи в день

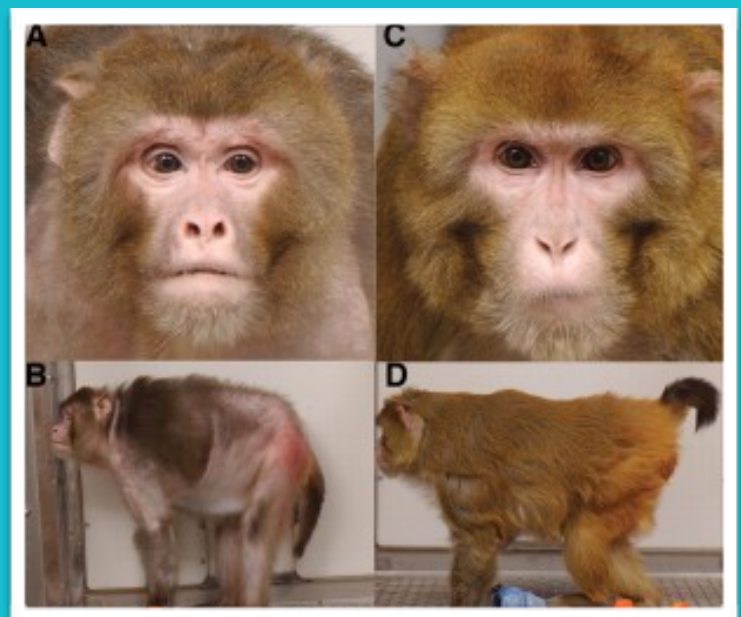


**Табл.1 Влияние частоты приема пищи на организм. В центре рисунка показаны взаимоотношения мозга, сердца и кишечника.**

\* Аутофагия - это естественный процесс регенерации, происходящий на клеточном уровне, уменьшающий вероятность возникновения некоторых заболеваний и продлевающий жизнь.

В 2016 году японский ученый Йосинори Осуми был удостоен Нобелевской премии за открытие и исследование механизмов аутофагии. Благодаря этим исследованиям удалось лучше понять такие заболевания как болезнь Паркинсона и деменция.

Сокращение количества приемов пищи приводит к уменьшению потребляемой еды, что замедляет процесс старения. Еще в 2009 году были опубликованы результаты исследования, которое провели в Висконсинском Национальном исследовательском центре в США. Исследование длилось в течение 20 лет. В нем участвовали две группы обезьян: приматы из первой группы могли потреблять в течение всей жизни столько еды, сколько хотели, а приматов из второй группы ограничивали в калориях на 30%.



Источник: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19590001](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19590001)

Обезьяны, которые меньше ели, жили дольше и старели медленнее, у них в более позднем возрасте наступали болезни, которые зависимы от старости. Снижился риск возникновения диабета, рака, сердечно-сосудистых заболеваний и атрофии мозга. Очень ярко видно разницу и во внешнем виде животных - типичных представителей из первой группы приматов и из второй. Обезьяны, которые ели сколько хотели (фото А,В) выглядят намного старше, чем те, которых ограничивали на 30% (фото С,Д). У них было мало шерсти, явно были заметны явления остеопороза костей и саркопении — сутуло-осунувшийся вид.

Эти данные показывают, что оптимально-калорийное питание замедляет старение приматов, а скорее всего и старение людей.

Подобный эксперимент, к сожалению, невозможно провести на людях, так как 20 лет - это очень долгий срок, но эти данные показывают, что оптимально-калорийное питание замедляет старение приматов, и скорее всего и старение людей.

### 3) *Употребление достаточного количества жиров и белков.*

Необходимо съесть **не менее 1 г жира животного происхождения** (сливочное масло, сало, жирные бульоны, жирные молочные продукты, мало гхи) **на 1 кг веса.**

Пример: при весе 60 кг необходимо в день съесть 1/3 стандартной пачки сливочного масла (180 г).

Необходимо съесть **не менее 1,5 г белка на 1 кг веса.**

Пример: при весе 50 кг необходимо в день съесть 70 г белка животного и растительного происхождения.

Важно помнить, что 1 г белка - это не 1 г белковой пищи.

### **Пример меню, сбалансированного по содержания белка, для людей с традиционным типом питания**

#### **Завтрак в 11:00-13:00**

Скрембл на сливочном масле из 3х яиц

Несколько кусочков семки малой соли

#### **Ужин 17:00-19:00**

Суп на костном бульоне

Киноа с куриной грудкой на гриле в кокосовом маринаде

Важно есть достаточно клетчатки, поэтому в каждый прием пищи ешьте побольше овощей, зелени, салатных листьев, посыпанных орехами и семечками, которые тоже богаты белком.

### **3) Сокращение продуктов воспаления: сахар, рафинированные углеводы, алкоголь и глютен.**

Чтобы это сделать максимально «безболезненно», рекомендуется начать планировать свой рацион, так как обычно мы едим вредности, когда голодны, а времени готовить и/или желания нет. Наша цель - этого избежать!

- Планируйте список блюд и под него покупайте продукты;
- Регулярно проводите ревизию продуктов в шкафах, холодильнике и морозильнике;
- Имейте дома качественные консервы: фасоль, нут, кукурузу, горошек, тунец, печень трески, готовые соусы и консервированные мясные блюда;
- Меняйте обычные продукты на более полезные, например, замените белую муку высшего сорта на цельнозерновую и покупайте различные альтернативные варианты муки, например, мука из зеленой гречки, миндальная мука и т.д.
- Резко категорично убирать сахар - не самая хорошая идея, если вы сладкоежка, но сокращать количество ложек сахара в блюдах - уже большой шаг;
- Выбирайте цельные продукты, например, не покупайте йогурт с добавками, а купите греческий натуральный йогурт и добавьте ягоды, орешки сами перед употреблением;
- Яйца, крупы, мясо, птицу можно приготовить впрок, хранить в стеклянных контейнерах в холодильнике и использовать как основу блюд, чтобы в случае нехватки времени съесть уже готовое и полезное;
- Рецепты удачных блюд обязательно сохраняйте, чтобы в будущем быстро составить меню на неделю, добавив 2-4 новых рецепта;
- Удобно искать новые рецепты по ингредиентам на сайтах: [gastronom.ru](http://gastronom.ru) [eda.ru](http://eda.ru) [edimdoma.ru](http://edimdoma.ru) и в кулинарных аккаунтах в Instagram, например, отличными рецептами делится всеми известная марка консервированных продуктов [Bonduelle](http://Bonduelle.com), а также для разнообразия рациона выбирайте рецепты из сезонных продуктов в кулинарных журналах, таких как, например, «Школа гастронома»;
- Обязательно подумайте, когда вы будете есть вне дома, что вы будете есть и будет ли возможность найти где перекусить не на бегу, а если нет, то берите с собой контейнеры с готовой едой.

#### 4) **Тщательное пережевывание и прием пищи без гаджетов, по-другому: гигиена приема пищи.**

##### **Важно научиться:**

- Жевать не менее 30 раз каждый кусок - не будете жевать, будет нарушен самый важный этап пищеварения - процесс обработки еды в ЖКТ и усвоение полезных веществ.
- Есть с толком, расстановкой и в хорошем настроении без гаджетов. Во-первых, вы отвлекаетесь, опять плохо жуёте еду, мозг не получает сигналы насыщения, и можно переест. А во-вторых, когда человек есть пищу в плохом настроении, высокий риск, что она просто не усвоится, ведь в период стрессового состояния сильно спазмируются органы и мышцы ЖКТ, соответственно, еда не усваивается, начинает гнить и откладываться в виде жира.
- Ценить время проведенное за столом, важно не только что вы съели, но и с какой посуды, как она была сервирована, в какой компании и в каком настроении вы поели. «Мы едим то, что мы едим!» Помните это каждый раз, когда на кассе супермаркета рука потянется к химозной шоколадке.

2

СОН

**Отсутствие полноценного сна - проблема современного человека: вокруг нас много стресса, голубого света от гаджетов, а ритм жизни такой, что даже в 22:00 мы не можем позволить себя спать - много дел, мало времени.**

Большинство мам организуют детям режим дня, чтобы малыш понимал, в какой последовательности идут дела, а маме было проще разобраться чего хочет ребенок именно в это время, так и с нашим организмом - для здоровья человеку необходим режим.

Биологические часы регулируют каждую жизненную функцию организма, такие процессы как артериальное давление, температуру тела, деление клеток, иммунную функцию, пищеварение и секрецию гормонов. Важно следить за качеством и количеством сна, так как он является важным фактором здоровья.

Некачественный или недостаточный сон может ослабить иммунную функцию и повысить восприимчивость к респираторным инфекциям, включая простуду.

Во время сна мозг проводит «самоочистку» организма, избавляясь от продуктов обмена веществ и клеточных токсинов, которые образовались за день.

### **Причины нарушений сна:**

- Стресс;
- Нарушение законов биоритмологии (в.ч. дефицит яркого света днем и/или избыток синего света вечером, например, просмотр телевизора), стимулирующие субстанции, например, алкоголь, кофе, интенсивная физическая активность вечером и др.);
- Ненадлежащая организация и эргономика сна.

### **Условия крепкого сна для восстановления организма:**

1. сон с 22:00 до 6:00 утра по местному солнечному времени;
2. сон в прохладной комнате;
3. не есть плотно на ужин;
4. отсутствие тяжёлых физических нагрузок перед сном за 3-4 часа до сна;
5. не использовать гаджеты или менять освещение с синего на жёлтое
6. за 40 минут – 1 час принять ванну с магниевыми хлопьями при  $t$  не выше  $40^{\circ}\text{C}$

**Совет:** Если вы просыпаетесь между 2-4 утра, съешьте перед сном маленький перекус (кусочек яблока + сливочное масло + кусочек индейки + овощи)

*Стресс - это ответ на раздражителей, нарушающих баланс физиологических и/или психологических процессов в организме. Стресс может быть разным: от довольно сильного до умеренного, мягкого стресса, например, из-за физических упражнений.*

Выработку мелатонина стимулирует приглушенный свет, теплый желтый, красный. Именно такие лампы наиболее предпочтительно включать в вечернее время.

Если есть проблемы с засыпанием, то самое простое - ограничить вредный для организма свет - искусственный голубой, который излучают смартфоны, компьютеры, телевизоры. Поэтому так важно исключить их влияние за 4 часа до сна.

### **Отбой до 23:00**

Лучше в 22:00-22:30. Если проблематично сразу перестроиться, то сдвигать время на 30 минут каждые 2-3 дня.

### **Сон 7-8 часов в сутки**

Длительный ночной сон вреден, как и сильно короткий.

### **Сны**

Есть мнение, если человек не помнит своих снов, то причиной этому отсутствие фазы глубокого сна и качество его сна низкое. Отследить это помогут гаджеты: браслет или кольцо позволят увидеть, насколько глубокий сон и как чередуются фазы.

### **Солнечный свет**

Постарайтесь проводить как можно больше времени утром на улице, так как достаточное попадание утреннего света на сетчатку обеспечивает перезапуск цикла сна и бодрствования.

**Выходные** Не стоит отсыпаться за всю неделю - для организма это стресс

Как ограничить воздействие голубого света:

- 1) Пользователям iPhone - перевести в режим Night Shift («Настройки» -> «Экран и яркость») или воспользоваться программой Color Tint. Для Android - приложение Twilight.
- 2) На экран телевизора можно наклеить специальную антибликовую пленку, но лучше сократить время проведенное перед экраном.
- 3) Если Вы работаете и смотрите телевизор в очках, то имеет смысл заказать для этого очки, уменьшающие влияние синего света, например, с покрытием Blue Control, See Coae Blue, Super Resistant Blue и подобные.

Если у Вас хорошее зрение, то можно купить специальные очки работы на компьютере, например, Xiaomi или очки, напоминающие очки для работ на стройке.



## ХОРОШИЙ СОН

- Улучшает работоспособность;
- Дарит хорошее настроение;
- Способствует борьбе со стрессом («утро вечера мудренее»);
- Регулирует «правильную» выработку гормонов;
- Улучшает качество кожи;
- Положительно влияет на когнитивные функции;
- Помогает поддерживать оптимальный вес;

3

## СТРЕСС

Невозможно представить жизнь современного человека без стресса. Он влияет на все уровни нашего здоровья и может активизировать различные заболевания.

Вот так обычно пишут про стресс: очень абстрактно ;) Стресс в понимании большинства - это, когда на работе завал, а дома дети болеют. Но на самом деле это просто стрессовые ситуации и в них нет ничего трагичного, опасен именно хронический стресс, так как именно он имеет негативное влияние буквально на все функции организма, рассмотрим самые основные.

1) В период стресса уменьшается кровоток в область ЖКТ, как следствие ухудшение качества пищеварения, что в долгосрочной перспективе может привести к дефициту макро- и микронутриентов в организме.

Проявления в области ЖКТ, как

- Спазмы в области пищевода
- Тошнота
- Обострение язв
- Диарея или запор, ухудшение симптоматики синдрома раздраженного кишечника (СРК)
- Вздутие, газообразование
- Повышенная кишечная проницаемость, то есть аллергии, реакции на пищу, воспаления, обострения аутоиммунных заболеваний

Эти проблемы мы лечим лекарствами, хотя стоит начать с работы со стрессом.

2) Хронический стресс приводит к подавлению иммунитета (за счет снижения уровня лимфоцитов, эозинофилов, цитокинов, иммуноглобулинов и пр.).

Что приводит к:

- Увеличению числа и длительности простудных заболеваний
- Удлинению времени заживления ран



3) Хронический стресс негативно влияет на репродуктивную функцию, так как задача организма в стрессе - выжить, не создать себе дополнительную «проблему» в виде ребенка. Для этого наш умный организм

- Снижает либидо
- Высушивает все слизистые
- Перестает работать слажено: нерегулярный менструальный цикл, ПМС

## Что же делать?

Инструментов работы со стрессом очень много, как собственно и причин самого стресса, но рекомендация типа «заниматься медитацией» вряд ли будет услышана и воспринята корректно, да, я реалист ;) Поэтому попробую дать более понятные инструкции.

### 1

Идите спать в любой неполной ситуации и ничего страшного не произойдет, если вы не уберетесь на кухне перед сном, но зато ляжете спать пораньше. Многие женщины делают большую ошибку, когда уложив детей, считают, что теперь наступает «только их время»: засиживаясь допоздна вы наоборот себя обкрадываете, что в первую очередь влияет на ваш внешний вид. Хотите посвятить время себе, выбирайте утреннее или дневное время для этого. Поверьте время и возможность всегда находится, если дело стоит в приоритете.

Снизьте планку, делать достаточно уже отлично: перфекционизм, потребность все контролировать разрушает нас.

Пример: не надо думать что будут делать, есть, во что будут одеты ваши дети, оставшиеся у бабушки. Это проблемы уже бабушки, а она, как взрослый человек, обязательно с ними разберется. Вы привезли детей в целости и сохранности? Вы молодец, вы сделали достаточно.

### 2

Фокус на негативе - большая беда всех женщин. Часто бесит муж? Ок, сядьте и запишите 7 его положительных качеств и каждый раз, когда он вас раздражает, думайте о том, какой он классный и напоминаю, вы его выбрали сами, значит было за что.

Детей мы не выбираем, с ними очень помогает мысль: главное, что здоровый. Подходит под любую ситуацию ;)

Сюда же относится недовольство собой, когда нет ценности в любви и заботы к себе. Вы у себя одна, тело - ваш дом и научиться любить себя - это самый важный навык для кайфовой и цельной жизни, если вы не любите себя, то как должен полюбить кто-то другой?

**Полезная практика:** включить музыку погромче, подойди к зеркалу (важно, чтобы было хорошо видно ваше лицо), улыбнитесь своему отражению, если не хочется, то сделайте это через силу и натяните улыбку до конца песни. Танцуйте самые дикие танцы и потом посмотрите на свое отражение, там вы увидите супер классную девчонку, для самооценки действует безотказно.

### 3

У многих психологических проблем причина в дефиците микронутриентов и в отсутствие жиров животного происхождения в рационе. Очень важно сбалансированно питаться и поддерживать организм нутрицептиками, так как в современные продукты питания недостаточно богаты витаминами и минералами. Частое питание, пропуски пищи, отсутствие режима, очень углеводное питание отрицательно влияют на здоровье, самочувствие, настроение.

### 4

Каждый человек реагирует на стрессовые ситуации по-разному (переезд, смена работы, развод, пробки, опоздания, травмы, потеря денег, постоянная гонка за повышением в зарплате, ежемесячные счета и финансовые обязательства): для кого-то большинство перечисленных ситуаций будут ерундой, мелочью жизни, а для кого-то трагедией, кто-то будет очень переживать и еще больше накручивать себя, таким людям необходима поддержка извне - работа с психологом, тренинги личностного роста.

Во многом на то, как мы реагируем на то, что происходит в нашей жизни, формируется в критически важные периоды нашей жизни - наша система ответа на стресс и определяет шаблон соответствующих реакций: внутриутробное период, младенчество, детство, подростковый возраст. Повлиять на прошлое мы, конечно, уже не можем, но стоит проработать какие-то травмы, ситуации из детства.

Но данная информация будет важно и для родителей настоящих и будущих, так как в первую очередь именно в семье закладываются многие жизненные установки: необходимо внушать им уверенность в себе, в своих силах, что они могут бороться с трудностями, но если не будет получаться, им обязательно придут на помощь, объяснять, что не все проблемы достойны большого внимания, так как именно взрослые формируют неправильные реакции, например, разбитая кружка - это не повод выслушать поток обидных слов в свой адрес. Часто дети проливая что-то или разбивая даже не замечают этого, но мы взрослые «прикладываем» невероятное

количество энергии, чтобы показать что это плохо, но по факту ничего ужасного не произошло.

Очень важно, чтобы дети знали и никогда не могли усомниться в том, что их любят, ценят, что они самые лучшие, что они не одни. Большая любовь еще никому не повредила.

В общем, если вас, взрослого человека, выводит из себя какая-то мелочь, то это повод для работы над собой, мы не придаем этому значения, хотя находясь в череде негативных мыслей, мыслей о прошлом, мы повышаем внутренний уровень стресса.

## 5

Воспалительные процессы в организме - это стресс, из-за чего именно воспаление очень сложно разобраться. Самое правильное на начальном этапе - это изменить образ жизни, выбрать противовоспалительное питание: не употребляйте трансжиры, жареное, сладкое и контролировать водный баланс. Да, заедая и запивая алкоголем стрессовые ситуации, мы только усугубляем положение. Хочется сладкого - съешьте сливочного масла, хотите напиться - выпейте чай с ромашкой и ложитесь спать.

Нередко причиной воспаления может быть повышенная токсическая нагрузка из-за избытка тяжелых металлов, медикаментов или даже просто от ежедневного кофе «с собой» (не стоит пить горячий кофе через трубочку или пластиковую крышку, так как при нагревании пластмассы выделяется Бисфенол А, который может привести к негативным последствиям в виде опухолей в груди, к снижению качества спермы, изменениям в простате).

Со второй половины 19 века люди начали активно экспериментировать с неорганической химией, создав к настоящему времени 80 000 новых химических соединений, многие из которых сильно облегчали нашу жизни, но, увы, здоровья не добавили, в среднем в крови и моче человека содержится 212 инородных химических соединений, так как мы едим продукты с техническими добавками: консервантами, красителями, усилителями вкуса и аромата, которые вызывают воспаление.

***Получается такая цепочка: Низкокачественная еда -> Воспаление -> Стресс***

Плохое самочувствие, нервозность могут быть даже по причине воспаления во рту - кариеса, поэтому к зубному врачу необходимо ходить не только с острой болью, но с целью профилактики.

## 6

Выше я написала, что медитировать не буду советовать но все-таки порекомендую экспресс метод релаксации, так как действительно хорошая практика.

1. Сядьте в кресло с удобной спинкой, руки сложите на колени, ноги поставьте на пол.
2. Опустите голову и расслабьте плечи.
3. Расслабьте нижнюю челюсть, разожмите зубы.
4. Закройте глаза и дышите ритмично и спокойно.
5. Почувствуйте, как все ваше тело расслабляется.
6. Через 30 секунд откройте глаза, глубоко вдохните и потянитесь!

## 7

Во время стресса срабатывает симпатическая система, принцип которой «замри, бей или беги», для завершения активации симпатки - стрессовой реакции необходима мышечная активность, именно поэтому после трудного дня очень важно хотя погулять, в идеале выбрать ту физическую активность, которая Вам ближе по духу и по силам.

Подробнее про спорт поговорим ниже.

***Работа со стрессом и нашими реакциями на него - это необходимая мера для восстановления здоровья и с чем большим количеством факторов стресса работать, тем круче будет результат.***

4

## СПОРТ

Спорт должен быть , но не чрезмерный, так как это повысит уровень стресса и усилит воспаление, более того бег или подъем больших весов, или групповые интенсивные ритмические занятия могут быть просто противопоказаны по состоянию здоровья.

Не торопитесь сразу бежать за абонементом в спортзал: подъем по лестнице и пешие прогулки – это то, что вам нужно, поскольку в дефицитном организме нет ресурсов на мощную нагрузку.

Существует огромное количество занятий, которые не просто не противопоказаны, а имеют огромную роль для здоровья:

### Прогулки

Обязательно гуляйте, ходите на месте, ставьте машину подальше от офиса и шагайте, идеально проводить много времени на свежем воздухе.

*10 000 шагов - это минимальная физическая нагрузка здорового человека.*

Доказано, что даже 75 минут быстрой ходьбы в неделю увеличивают продолжительность жизни.

### Плавание

Расслабляет, улучшает кровоток в мозге, развивает подвижность и координацию движений, у него практически нет противопоказаний, полезно для суставов и позвоночника, а еще, что очень важно, отсутствуют телефон и лишние шумы при тренировке.

### Секс

Но все, что меньше 15 минут за физическую активность не засчитывается, так что спорт никто не отменял.

### Упражнения на гибкость и растяжку, например, йога

Скачивайте приложение в телефон, ставьте будильник и занимайтесь хоть 7 минут, но регулярно.

**Приложение для йоги с разными программами по времени, уровню подготовки и времени дня:** самое популярное **Down Dog**, есть бесплатный период, а затем 590 руб./месяц, я пользуюсь **Йога для начинающих | Yoga4You** за 499 руб./месяц или бесплатно с сокращенным количеством тренировок.

**Совет:** через 2-3 часа после тренировки и на следующее утро задаете себе вопрос: чувствую ли я себя наполненной энергией или разбитой? Если ответ – ДА, то можете продолжать данный тип нагрузки или немного увеличить интенсивность.

После увеличения интенсивности, снова задайте себе вопрос: ли я себя наполненной энергией или разбитой?

*Важно постепенно наращивать интенсивность и частоту.*

**Спорт - отличный инструмент с ежедневным стрессом: «клин клином вышибает» - искусственный стресс в виде короткого, но интенсивного комплекса на 1-5 минут, например, «Табата» (много коротких тренировок можно найти в интернете), также обычные приседания, отжимания, простые упражнения на пресс, изометрическое напряжение (различные планки) имеют большое значение для здоровья.**

### **Влияние физической нагрузки на организм:**

- Поддерживает здоровую иммунную функцию
- Улучшает когнитивные способности, сон, настроение
- Снижает факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний

**Физическая активность улучшает качество сна и настроение, предотвращает и даже может обратит воспалительные, неврологические последствия хронического стресс.**

*Всемирная организация здравоохранения рекомендуют физическую активность 150 часов в неделю, как способ снижения смертности от всех причин.*

# Заключение

**Нормализация цикла сна и бодрствования, правильное питание, нутрицептическая поддержка, достаточная физическая нагрузка, работа со стрессом - это база, на которой строится здоровье.**

*Цель данной презентации - обратить Ваше внимание на банальные вещи, которые все знают. Но следуют этим простым рекомендациям единицы, хотя именно эти принципы способны вылечить причину, а не «загасить» неприятный симптом.*

Но не стоит резко менять свой образ жизни, но постепенно менять свои привычки необходимо, начните с того, что вам сейчас больше всего откликается, с простых и базовых шагов.



## **ЛЕНА РОМАНОВА**

**ЭКСПЕРТ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, СЛУШАТЕЛЬ ПРОГРАММ ШКОЛ НУТРИЦИОЛОГИИ «PRO-ЗДОРОВЬЕ», МИИН, PREVENT AGE LIFESTYLE SCHOOL**