



ОРДИНАТУРА  
НУТРИЦИОЛОГА

«ПРАКТИЧЕСКАЯ  
ЭНДОКРИНОЛОГИЯ»

**Старт потока  
2 марта**

**Длительность  
3 месяца**

ПРОГРАММА

# Модуль 1: Введение в эндокринологию

1. Значение эндокринной системы
2. Основные железы и гормоны
3. Роль эндокринной системы в организме
4. Связь эндокринологии с нутрициологией
5. Как питание влияет на гормональный баланс
6. Обратная связь между эндокринной системой и метаболизмом

## О чем 1 модуль?

- Как ожирение или недостаток веса связаны скоростью метаболизма на фоне сбоя в эндокринной системе.
- Почему вздутие и запоры — это не всегда про патологию ЖКТ, а может быть вследствие изменений в работе щитовидки; а дефицит кальция — не всегда про витамин Д, а может быть симптомом нарушения работы паращитовидных желез.
- Про то, что все органы эндокринной системы влияют на метаболизм, могут ускорить или замедлить. Регуляция осуществляется по оси гипоталамус-гипофиз-эндокринные железы могут как разгонять, так и замедлять его от эпифиза в головном мозге до половых гормонов.
- Как и когда нужно искать причину нарушенного метаболизма и, как с помощью питания восстанавливать гормональный фон.

# Модуль 2: Поджелудочная железа

1. Анатомия
2. Инкреторная функция (Инсулин и глюкагон)
3. Роль в углеводном обмене (инсулинорезистентность, НТГ, НГН, сахарный диабет 1 и 2 типов, гестационный диабет)
4. Ожирение и метаболический синдром
5. Стратегии нормализации веса и поддержки гормонального баланса
6. Влияние нутрициологической поддержки и питания на уровень инсулина
7. Рекомендации по питанию для контроля уровня сахара в крови

## О чем 2 модуль?

- Про нарушения углеводного обмена, которые есть практически у каждого клиента нутрициолога.
- Как концентрируясь на решении частых симптомов (синдром хронической усталости, нарушения мочеиспускания, частые простудные заболевания), можно пропустить скрытую патологию, которая является корнем всех проблем. Например, сахарный диабет может протекать частыми обострениями цистита и можно хоть сколько рекомендовать экстракт клюквы и Д маннозу, восстанавливать ЖКТ , но справиться с циститом не получится.
- Как легко распознавать нарушения углеводного обмена и уметь восстанавливать его.
- Как составить индивидуальный рацион для нормализации веса.

# Модуль 3: Щитовидная железа

1. Анатомия
2. Тироксин и трийодтиронин, другие гормоны щитовидной железы
3. Нарушения в работе гормонов щитовидной железы
4. Влияние на метаболизм и вес
5. Влияние нутрициологической поддержки и питания на уровень гормонов щитовидной железы

## О чем 3 модуль?

- Что такое гипотиреоз и как его заподозрить по симптоматике, если у него много масок.
- Почему при проблемах с щитовидной железой так сложно похудеть или, наоборот, удерживать вес.
- Про аутоиммунный тиреоидит. Влияет ли состояние кишечника на развитие АИТ, стоит ли подключать аутоиммунный протокол, когда, кому и на какой период.
- Какие продукты помогают щитовидной железе работать лучше, а какие могут ей навредить.
- Как с помощью рациона и нутрицевтиков восстановить работу щитовидной железы.

# Модуль 4: Надпочечники

1. Анатомия
2. Основные гормоны надпочечников (минералокортикоиды, глюкокортикоиды, половые гормоны, катехоламины)
3. Нарушения в работе гормонов надпочечников
4. Воздействие стресса на организм в целом
5. Стресс и метаболизм
6. Как питание может снизить уровень кортизола
7. Нутрициологическая поддержка при различных нарушениях в работе гормонов надпочечников

## О чем 4 модуль?

- Почему дисбаланс кортизола приводит к набору веса, бессоннице и постоянной усталости.
- Как стресс влияет на метаболизм, иммунитет и даже пищевые привычки.
- Почему хронический стресс может стать причиной "заедания" и набора веса.
- Как кортизол влияет на уровень сахара в крови и инсулин
- Какие продукты помогают снизить стресс и поддержать надпочечники.
- Какие добавки могут помочь восстановить баланс гормонов надпочечников.
- Как составить рацион, который снизит уровень кортизола и повысит энергию.

# Модуль 5: Половые железы

1. Анатомия
2. Половая система (мужская и женская)
3. Половые гормоны (какие есть, как регулируются, как образуются)
4. Нарушения в работе половых желез
5. Влияние на аппетит и жировые отложения
6. Роль питания в гормональной регуляции
7. Влияние нутрициологической поддержки и питания на уровень половых гормонов

## О чем 5 модуль?

- Про гормональный дисбаланс и как он проявляется: от ПМС и акне до снижения либидо и набора веса. Каким образом можно не только заподозрить дисбаланс по симптомам, но и подтвердить его анализами, а самое главное — выявить причину.
- Про то, как с возрастом меняется уровень гормонов и, как это будет влиять на тактику в работе специалиста по питанию.
- Какие продукты поддерживают здоровый уровень половых гормонов, а какие могут его нарушить.
- Какие витамины и минералы помогают поддерживать гормональное здоровье.
- Как фитоэстрогены и адаптогены могут помочь при гормональных нарушениях. Кому нельзя фитоэстрогены

# Модуль 6: Гипофиз

1. Анатомия
2. Основные Гормоны Гипофиза (передняя и задняя доля)
3. Метаболизм белков, жиров и углеводов под воздействием гормонов гипофиза.
4. Влияние гормонов на аппетит и пищевые предпочтения.
5. Рекомендации по питанию для обеспечения баланса гормонов гипофиза.
6. Подбор нутриентов.
7. Влияние витаминов и минералов (например, цинк, магний) на секрецию гормонов.

## О чем 6 модуль?

- Как устроен гипофиз и почему он считается "главным управляющим" эндокринной системы.
- Где именно вырабатывается ТТГ и другие гормоны, которые руководят основными эндокринными железами. Как осуществляется эндокринная регуляция по типу обратной связи и почему его уровень повышается или снижается ниже нормы.
- Про нарушения в гипофизе, как еще одну причину сложностей снижения веса. Про соматотропин (гормон роста), который важен не только для роста, но и для сжигания жира.
- Почему одни люди склонны к перееданию, а другие — к отсутствию аппетита, что это не только проблема на уровне ЖКТ.
- Какие продукты и нутрицевтики помогут восстановить работу гипофиза.

## Модуль 7: Влияние макро- и микроэлементов на гормональный баланс

1. Белки, жиры и углеводы (их общее влияние на гормональную систему)
2. Как соотношение макронутриентов влияет на гормоны
3. Витамины и минералы
4. Роль витаминов D, B, цинка, магния и других нутрицевтиков в функции гормонов

### О чем 7 модуль?

- Как белки помогают синтезировать гормоны и поддерживать мышечную массу.
- Почему жиры — это не враги, а союзники, особенно когда речь идет о половых гормонах и гормонах стресса.
- Как углеводы влияют на инсулин и почему их качество и количество так важны для гормонального баланса.
- Как составить рацион, который поддержит гормоны и улучшит самочувствие.
- Какие продукты должны быть в меню, а от каких лучше отказаться.
- Как витамины, минералы и другие нутрицевтики влияют на количества и качество гормонов и на их рецепторы клетки

## Модуль 8: Интегративные подходы (связь психики и гормонального гомеостаза)

1. Психоэмоциональное состояние и эндокринная система
2. Психоэмоциональные аспекты питания
3. Фитотерапия и добавки
4. Безопасность и эффективность нутрицевтиков

### О чем 8 модуль?

- Как помочь клиентам не просто питаться правильно, но и справляться с эмоциональными переживаниями.
- Как сочетать питание, нутрицевтики и психологические техники для комплексного подхода к здоровью.
- Какие травы и нутрицевтики могут помочь снизить уровень стресса и поддержать гормональный баланс.
- Как составить схему нутрицевтиков так, чтобы она была безопасна для клиента.

## Бонусные модули

Бонусные модули будут озвучены на презентационном интенсиве 18 и 19 февраля. Получить их можно будет только при участии в интенсиве.

# Я И МОИ ПРОЕКТЫ В СОЦ. СЕТЯХ

Предзапись на  
ближайший поток  
ординатуры  
02 марта 2026 г.



Канал в Telegram для  
нутрициологов (Высшее  
нутрициологическое)



Канал в Telegram о  
личном оздоровлении,  
(Здравомыслие в еде)



Группа в VK



Официальный сайт