

Нутрициология для тренера

Независимо от вида спорта, каждый тренер в своей работе сталкивается с одними и теми же потребностями: клиенты хотят увеличить мышечную массу, гибкость, выносливость и... похудеть) Знания нутрициологии помогут вам существенно увеличить ценность ваших услуг и поднять стоимость тренировок. Говоря простым языком - вы сможете зарабатывать больше)

Ольга Литвинова. (нутрициолог, профессиональный тренер, SEO и методист Международной школы пилатеса)

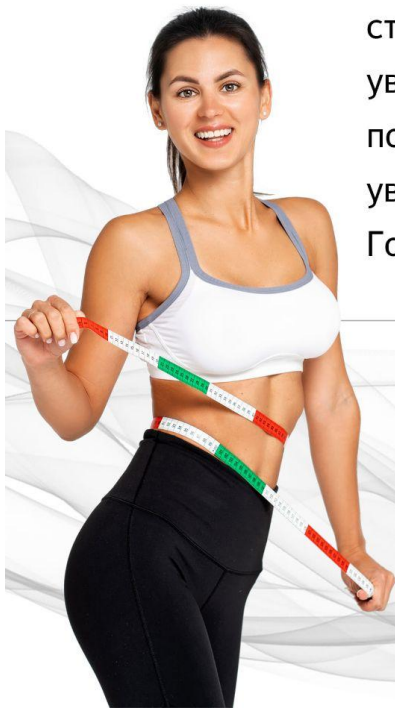
@litvinova.club



@litvinova.club



youtube.com/PilatesOnline



Разница между диетологией и нутрициологией

- **Диетология** – это раздел медицины, который занимается организацией правильного питания как для здорового человека, так и при условии наличия разных заболеваний.
- **Нутрициология** – наука и раздел гигиены питания, который занимается изучением пищи, пищевых веществ, их действие и взаимодействие, их потребление, усвоение, расходование и выведение из организма, их роль в поддержании здоровья или в развитии болезней.



Нутрициолог не имеет права

- **Позиционировать себя, как диетолога.** Профессия диетолога подразумевает наличие медицинского образования (допустимы такие определения нутрициолога, как: "специалист по рациональному питанию", "консультант по здоровому питанию", "специалист в области спортивной нутрициологии");
- **Советовать клиенту пройти то или иное медицинское обследование** с тем, чтобы расшифровывать полученные результаты и ставить на их основе диагнозы;
- **Составлять лечебные диеты** при каких бы то ни было заболеваниях;
- **Давать рекомендации, которые расходятся с назначениями лечащего врача;**
- **Давать рекомендации, которые расходятся с общепризнанными научными представлениями о рациональном и сбалансированном питании;**
- **Заниматься рекламой и продажей** спортивного питания и биологически активных добавок;



На что ориентироваться

- Научно обоснованные принципы здорового питания.
- Рекомендации по питанию, основанные на подтвержденных научных данных и одобренные регулирующими организациями, такими как ВОЗ, Американская диабетическая ассоциация, Американская кардиологическая ассоциация и другими, выраженные в виде печатных материалов и опубликованных заявлений.
- Принципы питания, учитывающие культурные либо индивидуальные пищевые предпочтения человека.

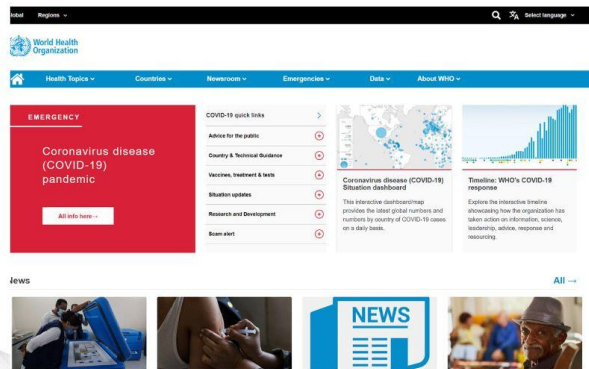


Градация научных данных

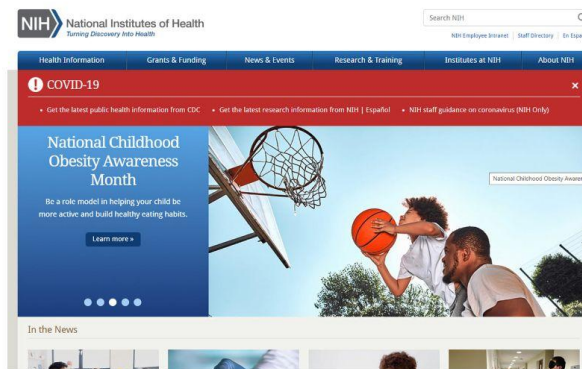
Система GRADE широко используется как в США, так и во всех развитых странах, она предназначена для определения рейтинга научного исследования, исходя из степени его доказательности.



Где нутрициологу брать информацию



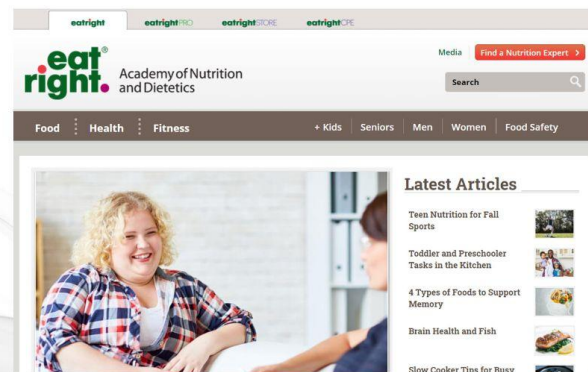
<https://www.who.int/>



<https://www.nih.gov/>



<https://medlineplus.gov/>



<https://www.eatright.org/>

Как может взаимодействовать с клиентом:

- знакомить клиента с правилами рационального, сбалансированного питания;
- рассказывать об основных принципах энергетического и пластического обмена;
- рассказывать о продуктах, которые следует включать в ежедневный рацион;
- учить анализировать информацию, написанную на продуктовых упаковках;
- знакомить с методами приготовления пищи, способствующими сохранению здоровья;
- разъяснять состав и эффект от употребления спортивного питания и биологически активных добавок;
- помогать с составлением программ питания и плана потребления калорий, с учетом состояния здоровья клиента и указаний его лечащего врача. Необходимо донести до клиента, что все рекомендации носят не обязательный, а рекомендательный характер, не являются медицинской консультацией и, по возможности, должны быть согласованы с лечащим врачом. Составленный рацион следует воспринимать исключительно как пример – выбор конкретных продуктов должен оставаться в зоне ответственности клиента;
- помогать воплотить на практике принципы рационального сбалансированного питания и указания врача (при наличии таковых), например, давать советы по организации питания в течение дня, закупке и приготовления продуктов, способах контроля калорийности потребляемой пищи и т.д.