

UNIwersytet Medyczny Szczegółowy Harmonogram
 „Technologie wykorzystywane w zabiegach kształtowania sylwetki i ryzyka z nimi związane”

Data	Temat zajęć	Harmonogram
I DZIEŃ	Wpływ odżywiania na kształtowanie sylwetki. 9:00 - 13:15	<ul style="list-style-type: none"> • Szkolenie prowadzone jest w wirtualnym pokoju na platformie LIVE WEBINAR • Po ukończonym szkoleniu kursanci otrzymują link z nagraniem szkolenia, do którego dostęp będą mieć przez 1 rok. • Po ukończonym szkoleniu kursanci otrzymają profil na INTERAKTYWNEJ PLATFORMIE SZKOLEŃ ON-LINE, na której otrzymają dostęp do wszelkich materiałów dydaktycznych użytych podczas szkolenia: video, dokumentów, zdjęć, prezentacji itp. • Niezbędne akcesoria do przygotowania przez studentów: notes, długopis, kalkulator. <p>HARMONOGRAM:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 9:00-9:30 Przywitanie uczestników - chat, audio video – uczestnicy mają możliwość zabrania głosu -sprawdzenie obecności. Dla kogo dedykowane jest szkolenie? Cele i korzyści dla kursantów Omówienie całego szkolenia Ankieta RODO Zgoda na rejestrację Prawa autorskie i udostępnianie • 9:30-9:40 TEST POCZĄTKOWY sprawdzający poziom wiedzy z zakresu podstawowych zagadnień dietozależnych wpływających na kształtowanie sylwetki. • 9:40-10:40 Kształtowanie sylwetki w aspekcie racjonalnego odżywiania, zgodnego z zapotrzebowaniem organizmu. - najnowsze zalecenia zdrowego żywienia wg Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej - racjonalne odżywianie- czym jest? Świadome i intuicyjne odżywianie. Czynniki utrudniające racjonalne odżywianie. Jak zbudować zdrowe podejście do jedzenia. Nawyki żywieniowe. - <i>Wykład, prezentacja.</i> • 10:40-10:50 -przerwa • 10:50-11:50 – Bilans energetyczny i jego wpływ na kształtowanie sylwetki. Pojęcie bilansu energetycznego. Rodzaje bilansu energetycznego. Równowaga metaboliczna. KiloKaloria i jej źródła w

UNIwersytet Medyczny Szczegółowy HARMONOGRAM
 „Technologie wykorzystywane w zabiegach kształtowania sylwetki i ryzyka z nimi związane”

		<p>pożywieniu. Indywidualne zapotrzebowanie na energię. - <i>Wykład, prezentacja</i></p> <p>- Bilans energetyczny a optymalna masa ciała. Wskaźnik BMI, WHR - <i>wykład, ćwiczenia wyliczanie indywidualnych wskaźników BMI i WHR</i></p> <p>- Wysoki bilans energetyczny i jego wpływ na zdrowie. - Obliczanie bilansu energetycznego – ćwiczenia, obliczanie CPM (całkowitej przemiany materii). - Deficyt energetyczny w aspekcie redukcji masy ciała - współczesne metody kontroli spożytych i spalanych kilokalorii – <i>wykład, prezentacja.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 11:50-12:00 – przerwa • 12:00-13:00 – <i>Wybory żywieniowe a mikrobiom. Pojęcie mikrobioty jelitowej i jej skład. Funkcje mikrobioty jelitowej. Kształtowanie mikrobioty od poczęcia. Wpływ mikrobioty na kształtowanie sylwetki. Oś mózg- jelita- mikrobiota. - wykład, prezentacja.</i> • 13:00-13:15 TEST KOŃCOWY sprawdzający poziom wiedzy z zakresu podstawowych zagadnień dietozależnych wpływających na kształtowanie sylwetki.
<p style="text-align: center;">II DZIEŃ</p>	<p style="text-align: center;"><i>Technologie kształtowania sylwetki.</i> 9:00-13:15</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Szkolenie prowadzone jest w wirtualnym pokoju na platformie LIVE WEBINAR • Po ukończonym szkoleniu kursanci otrzymują link z nagraniem szkolenia, do którego dostęp będą mieć przez 1 rok. • Po ukończonym szkoleniu kursanci otrzymają profil na INTERAKTYWNEJ PLATFORMIE SZKOLEŃ ON-LINE, na której otrzymają dostęp do wszelkich materiałów dydaktycznych użytych podczas szkolenia: video, dokumentów, zdjęć, prezentacji itp. <p>HARMONOGRAM:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 9:00-9:30 Przywitanie uczestników - chat, audio video – uczestnicy mają możliwość zabrania głosu -sprawdzenie obecności. Dla kogo dedykowane jest szkolenie? Cele i korzyści dla kursantów Omówienie całego szkolenia Ankieta RODO Zgoda na rejestrację Prawa autorskie i udostępnianie • 9:30-9:40 TEST POCZĄTKOWY sprawdzający poziom wiedzy z zakresu dostępnych technologii w kształtowaniu sylwetki.

UNIwersytet Medyczny Szczegółowy Harmonogram
„Technologie wykorzystywane w zabiegach kształtowania sylwetki i ryzyka z nimi związane”

		<ul style="list-style-type: none">• 9:40-10:40 – Najskuteczniejsze technologie wyszczuplające i modelujące sylwetkę – zestawienie. Wpływ zabiegów modelujących sylwetkę na stan skóry oraz ich rola w redukcji cellulitu i zbędnych kilogramów. Specyfikacja zabiegów kształtujących sylwetkę pod względem wieku i płci – wykład, prezentacja.• 10:40-10:50 przerwa• 10:50-11:50 – Cellulit – czym jest i jak ocenić jego stopień zaawansowania. Zabiegi antycellulitowe: na czym polegają i jakie są wskazania i przeciwwskazania do zabiegów. Zabiegi redukujące tkankę tłuszczową: na czym polegają i jakie są wskazania do zabiegów? Modelowanie sylwetki za pomocą: elektrostymulacji, ultradźwięków, kawitacji ultradźwiękowej, fali uderzeniowej, zabiegów laserowych, kriolipolizy, endomasażu, rdiofrekwencji, lipolizy iniekcyjnej, karboksyterapii i zabiegów chirurgicznych (liposukcja) – omówienie zabiegów, wykład, prezentacja.• 11:50-12:00 przerwa• 12:00-13:00 – Dobór odpowiedniego zabiegu w odniesieniu do wieku i problemu kosmetycznego. Ryzyko wystąpienia powikłań po nieinwazyjnych i inwazyjnych zabiegach wyszczuplających i kształtujących sylwetkę – wykład, prezentacja.• 13:00-13:15 TEST KOŃCOWY sprawdzający poziom wiedzy z zakresu dostępnych technologii w kształtowaniu sylwetki.
--	--	---