

# **МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КУРС**

## **«АРХИТЕКТУРА ВОЗРАСТА»**

### **ПО ПОДГОТОВКЕ ЭКСПЕРТОВ PRO AGE**

**(июнь – сентябрь 2022 года)**

## **ПРОГРАММА**

### **Вступительная конференция**

Во время вступительной очной части будет представлена современная научная информация о работе с возрастом в индустрии здоровья и красоты, которая отражает последующие модули обучения. Модули составлены на основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения и Международной ассоциации геронтологии и гериатрии по старению на основе доменов индивидуальной жизнеспособности. В программе планируются следующие презентации от ведущих специалистов в области профилактических pro-age технологий:

«Обратимость возраста» – информация о биологическом возрасте, расшифрованных «вехах» старения и возможностях влияния на них, реальные возможности обратного развития биологического возраста и смысл этого в эстетической индустрии

«Многоликое воспаление» - воспаление как фактор защиты от болезней и как фактор, приводящий к заболеваниям; воспаление кожи и ее придатков, положительные и отрицательные моменты, современные средства, влияющие на воспаление.

«Континуум памяти» – будет прослежена динамика памяти на протяжении жизни человека, рассмотрен опасный момент жизни, когда память «идет» не тем путем, как это можно выявить и что с этим можно сделать в реальной жизни

«Питание и физическая активность как лекарства» – на настоящий момент наиболее изученными факторами, которые делают старение более благоприятным, являются питание и физическая активность. Они, при правильном использовании, настолько эффективны, что многие геронтологи называют питание и физическую активность лекарствами, которые нужно уметь назначать, дозировать и оценивать их эффективность

«Неуязвимость» – речь пойдет о современном понимании здоровья, которые заключается в умении становиться лучше и красивее под ударами судьбы. В английском языке это явление, которое имеет четкую биологическую основу и, следовательно, возможности на него влиять, называется resilience. Доклад от автора бестселлера «Неуязвимые. Книга о здоровье»

«Биохимия чувств» – презентация от том, почему «в молодости небо было голубее, трава зеленее, а мороженое вкуснее», как с этим справиться и как возрастное изменение чувств и настроения, по-научному сенсорного домена индивидуальной жизнеспособности, надо учитывать при оказании эстетических услуг.

«Средний пол» – личный опыт главного врача клиники эстетической медицины как равномерно и справедливо оказать помощь женщинам и мужчинам, каковы гендерные нюансы эстетической помощи, подводные камни и их преодоление.

### **Он-лайн модули**

#### **Модуль 1. ВОСПАЛЕНИЕ**

В первом модуле будут представлены технологии управления соматическим доменом индивидуальной жизнеспособности. За основу будут взяты новые данные об основной причине изменений, которые возникают по мере увеличения возраста, а именно воспаление низкой интенсивности, а также разнообразие методов и средств управления воспалением.

Вебинар 1.1. Биология воспаления и эстетика: фокус на кожу и ее придатки. Современные возможности управления

Вебинар 1.2. Преодолевая коронавирусную инфекцию: новые технологии работы с кожей, волосами и ногтями после выздоровления и в LONG COVID

Вебинар 1.3. Воспаление и преждевременное старение. Красота изнутри, опосредованная работой с воспалением

Вебинар 1.4. Диеты и физические упражнения с низким воспалительным индексом

Рассылка 1.1. Инфламэйджинг (воспаление, связанное с возрастом) в эстетической практике

Рассылка 1.2. Противовоспалительные клеточные хроноблокаторы

Рассылка 1.3. Новый взгляд на уход за кожей, волосами и ногтями с позиций резилиенс-косметологии. Современные противовоспалительные топические дерматопротекторы

Рассылка 1.4 Косметология микронидлинга. Правила и протоколы

## Модуль 2. ПАМЯТЬ

Модуль посвящен изучению работы с когнитивным доменом индивидуальной жизнеспособности в рамках компетенций работников эстетической индустрии. Проблемы памяти сейчас интересуют многих потребителей, поскольку в повседневной жизни мы стали наблюдать людей с крайними формами нарушений памяти и, конечно, задаемся многочисленными вопросами что можно сделать для того, чтобы избежать подобного стечения обстоятельств.

Вебинар 2.1. Диагностика памяти

Вебинар 2.2. Обратимые нарушения памяти и работа с ними

Вебинар 2.3. Микробиота кожи и память

Вебинар 2.4. Пептиды и аминокислоты памяти, применение в комплексе с эстетическими процедурами

Рассылка 2.1. Опросники и шкалы для диагностики памяти

Рассылка 2.2. Новые нутрицевтические средства для улучшения памяти

Рассылка 2.3. Новая методика биологической обратной связи Face-Brain-Gym

Рассылка 2.4. Когнитивная резилиенс-гимнастика

## Модуль 3. ПИТАНИЕ

Одним из доменов работы над возрастными изменениями индивидуальной жизнеспособности является витальность или жизненная сила, которая обеспечивается правильным питанием на протяжении жизни человека. В данном образовательном модуле мы представим самые новые сведения о питании в контексте эстетической помощи.

Вебинар 3.1. Часть 1. Обзор современных самых главных диет

Вебинар 3.2. Часть 2. Диагностика питания

Вебинар 3.2. Вода, питье и здоровье

Вебинар 3.3. Мышцы тела, лица и питание

Вебинар 3.4. Часть 1. Питание в голубых зонах: личный опыт снижения веса

Вебинар 3.4. Часть 2. Коррекция веса с позиций доказательности

Рассылка 3.1. Опросники и шкалы для диагностики питания

Рассылка 3.2. Диеты и нутрицевтики с низким оксидативным индексом

Рассылка 3.3. Микробиота в эстетической практике: диагностика и коррекция

Рассылка 3.4. Комбинированные программы питания при различных косметологических ситуациях

## Модуль 4. НАСТРОЕНИЕ

Модуль «Настроение» посвящен психологическому домену индивидуальной жизнеспособности. В его рамках рассматривается работа над психологическими проблемами, которые имеются у потребителей эстетических услуг, а также как это связано с состоянием и внешним видом кожи и ее придатков.

Вебинар 4.1. Кожа и настроение: взаимовлияния и возможности воздействия на них. Управление аппетитом и здоровье кожи

Вебинар 4.2. Трансформация профилактической парадигмы в пандемийный и постпандемийный период: практический опыт

Вебинар 4.3. Психодиетология в комплексе эстетической помощи

Вебинар 4.4. Часть 1. Экология, настроение и кожа: риски и их преодоление

Вебинар 4.2. Часть 2. Кожа – Ваш ключевой союзник в профилактике осложнений у клиента

Рассылка 4.1. Диагностика настроения

Рассылка 4.2. Синдром хронического информационного истощения: диагностика, коррекция, профилактика

Рассылка 4.3. Психология и возраст. Эйджизм и его влияние на внешний вид

## Рассылка 4.4. Нутрицевтики для улучшения настроения

### Модель 5. ЧУВСТВА

Важным доменом индивидуальной жизнеспособности, который обеспечивает нормальную траекторию старения, является сенсорный, включающий в себя зрение, обоняние, осязание и слух. В рамках модуля мы представим современную информацию о работе с потребителями эстетических услуг в данном направлении.

Вебинар 5.1. Возраст и органы чувств

Вебинар 5.2. Часть 1. Кожа как орган чувств: возможности клеточных хроноблокаторов

Вебинар 5.2. Часть 2. Тренды в косметологии – 2022

Вебинар 5.3. Основы аромакологии и ароматерапии

Вебинар 5.4. Возраст, лицо и зрение: консультация офтальмолога

Рассылка 5.1. Техника и методики ароматерапии для улучшения общего состояния организма

Рассылка 5.2. Техника и методики ароматерапии для улучшения состояния кожи и ее придатков

Рассылка 5.3. Схемы применения клеточных хроноблокаторов в разном возрасте для улучшения здоровья кожи

Рассылка 5.4. Обзор современных технологий воздействия на ткани лица и тела в разных возрастных категориях

## В ПОИСКАХ НОВОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

### Заключительная конференция

Мы живем в хрупком, меняющемся мире, который при всей драматичности открывает новые возможности для человека. Как и многие другие специалисты, мы видим, что продолжительность жизни мужчин меньше, чем у женщин, что связано с гнетом мощной маскулинной культуры. С другой стороны, женщины завоевывают все больше прав в мире, который живет по мужским законам. И на этом фоне приобретают все большие и весомые права небинарные люди. И каждый хочет красоты, здоровья и счастья.

«Гендер, возраст и красота в современном мире» – о бинарных и небинарных людях, поле и гендере, изменениях гендера на протяжении жизни, потребности в здоровье и красоте в зависимости от варианта представлений о себе

«Беззащитный мужчина» – мы поговорим почему во всех странах мира мужчины живут меньше женщин, чем отличается мужское старение и что в силах работников эстетической индустрии положительно повлиять на мужское здоровье и долголетие

«Двадцать восемь дней» – презентация о возрастных изменениях женской физиологии, современных возможностях управления климактерическими изменениями и инновационных методах эстетической коррекции кожи и ее придатков в перименопаузе

«Математика здоровья» – слушатели получают сведения о том, как наблюдать за основными параметрами здоровья, какова норма здоровья, что делать при выявлении отклонений, как параметры здоровья влияют на состояние кожи и ее придатков

«Театр здоровья» – речь пойдет о новых низкоинтенсивных методах работы с кожей, волосами, ногтями, в интерактивном режиме будут показаны методы улучшения общего состояния организма, в том числе памяти

«Новые про-эйдж тренды» – в заключительном слове мы дадим характеристику новейших трендов управления возрастом, здоровьем и красотой, включая реювенирование, сенолитику, иммунотропные средства, препараты на основе биологических материалов, индивидуализацию питания и другие доказательные технологии.