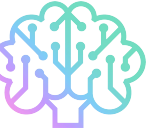




Портфолио нутрициолога Черных Елены

Елена Черных



**Чем я
занимаюсь
сейчас**

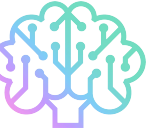
**Health-coach, нутрициолог,
ведущая трансформационной игры
“Путь к мечте”.**

Работаю с запросами:

- Повышенная утомляемость, нехватка энергии;
- Выпадение волос;
- Лишний вес, тяга к сладкому и мучному;
- Сухая кожа, ломкость ногтей;
- Акне, высыпания на коже;
- Тревожность, раздражительность, нарушение сна;
- Коррекция дефицитов перед планированием беременности;
- Частые ОРВИ, низкий иммунитет.



Елена Черных



Важные факты обо мне:

Мои успехи:

1. Практическая психология и коучинг

Освоила способы преодоления стрессов и укрепления стрессоустойчивости.

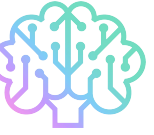
Освоила навыки постановки и достижения жизненно-важных целей, благодаря этому достигаю сама и помогаю достигать целей моим клиентам.

Образование:

Университет практической психологии
Н.И. Козлова, 2023 г.



Елена Черных



Важные факты обо мне:

2. Нутрициология

Применяю систему здорового питания для себя и членов моей семьи, благодаря чему у меня хорошее настроение и уровень энергии, позволяющий реализовывать проекты, чтобы приносить помощь людям.

Образование: Международный институт Интегративной Нутрициологии (МИИН), превентивный нутрициолог (сентябрь 2024 г.) Продолжаю учиться на клинического нутрициолога. Повышаю квалификацию на курсе “Микробиом”.

3. Опыт экономической карьеры

В течение 10 лет – освоила инструменты управления финансами, это важный элемент в реализации бизнес-проектов.

Образование: Институт экономики и права Офицеров Запаса, 2002

Елена Черных



**Важные факты обо
мне:**

Мои интересы:

Люблю скандинавскую ходьбу, правильную заботу о питании, благодаря чему улучшила состояние своего здоровья.

Люблю создавать умных ботов для организации бизнес-процессов, чтобы достигать результаты в бизнесе.

Елена Черных



Чем я могу быть
полезна?

Помогу составить “дорожную карту” на пути к вашей мечте и ресурсному состоянию! Если вы хотели бы:

- 1. Улучшить состояние кожи и волос;*
- 2. Наладить сон, снизить тягу к сладкому и уровень стресса;*
- 3. Повысить работоспособность и энергичность;*
- 4. Укрепить иммунитет и восполнить дефициты;*
- 5. Сохранить стройность без изнурительных диет;*
- 6. Улучшить состояние ЖКТ;*
- 7. Ставить цели и идти к ним легко, играючи.*

Буду рада знакомству на предварительной онлайн встрече!
Продолжительность 20 минут в Zoom/ WhatsApp на ваш выбор.
Заполнить форму можно здесь: [Анкета предзаписи](#)

Бонус. После заполнения анкеты вам будет открыт доступ к автоматизированному сервису, который проанализирует ваше питание. Вы узнаете насколько оно сбалансировано, а также возможные дефициты в организме витаминов и микроэлементов!

Елена Черных



Мои услуги (онлайн)

**Полный каталог услуг
на сайте:**

<https://elenablack.ru/shop>

1. Коуч-сопровождение по рациону питания и образу жизни (2-4 встречи в месяц);
2. Консультация "НутриШоппинг" по выбору продуктов питания, 1 час;
3. Консультация по нутрицевтической поддержке, 1 час;
4. Мини-консультация "Колесо пищевого баланса", 25 минут;
5. Консультация по разбору рациона питания и образа жизни, 1 час 30 минут;
6. Коуч-сессия по целям, 1 час;
7. Игровой тренинг "Путь к мечте", в группе до 4 чел, 4 часа или индивидуально 2 часа.



Кейс №1. Клиент - Яна

| | |
|-----------------------------------|---|
| Точка А (анамнез, жалобы) | Усталость, нет энергии, ломкие ногти, сухость кожи, неполноценный сон (частые просыпания). Рацион не сбалансирован, присутствует много мясной пищи, мало ягод, клетчатки, полезных жиров. |
| Запрос клиента | Иметь больше энергии и лучше себя чувствовать. |
| Результат работы - точка В | <p>У клиента есть понимание как сбалансировать свое питание и какие полезные продукты добавлять, есть четкий план с примерным меню на 7 дней.</p> <p>Проведен разбор холодильника, получены рекомендации по питанию, образу жизни и понутрицевтической поддержке на 2 месяца. Внедрена техника быстрого отдыха и дыхательное упражнение для улучшения качества сна.</p> |

Данные о клиенте:

Женщина, 55 лет.

Род деятельности: педагог-психолог.

Вес: 62 кг.

Рост: 160 см.

ИМТ: 24,2 (в пределах нормы).

Медикаменты: на данный момент не принимает.

Образ жизни: низкая физическая активность.

Сопровождение клиента в течение 5-ти недель.

Общие выводы:

По ходу работы выявлены нарушение белкового обмена, снижение витамина Д от оптимального значения, железа, снижен ферритин.



01:35, 362.7 KB

Здравствуйте, Елена. Я хотела бы оставить отзыв. В целом, я очень довольна результатом вашей работы. Понравилось вообще отношение ко мне, потому что я человек не очень организованный, и вы очень так мягко просили меня все-таки сдать, доздать анализы и побыстрее, потому что это ваша работа. Очень интересный формат. ведения, то есть по моей просьбе, если я не могу выйти в эфир, ну, в смысле на Zoom, то я могу просто отвечать на вопросы, которые были заданы в аудиоформате. Я поняла, что изменения у меня произошли, я поняла, что нужно заниматься... Изменения у меня произошли в мозгах. Нужно заниматься собой, нужно заниматься своей внутренней системой. Правильно Раневская сказала, что зачем менять фасад, коли внутренности гнилые. Поэтому я всё приняла к действию, поменяла своё питание. У меня питание и так как бы было такое более-менее. Ну вот сейчас еще посмотрела меню, посмотрела все рекомендации. Дыхание мне очень понравилось. В общем, мне работать с вами очень понравилось. Спасибо вам за работу, за терпение. Надеюсь, что ваши дальнейшие труды принесут вам большие успехи. Спасибо большое еще раз.

1:17

Елена Черных



Мои дипломы и сертификаты



Елена Черных



Мои дипломы и сертификаты



СЕРТИФИКАТ

удостоверяет, что

Черных Елена

успешно прошёл(ла) обучение в объеме 128 часов (модули I-IV) утвержденной International Coach Federation Approved Coach Specific Training (ACSTH) по программе обучения «Профессия - коуч: Путь Героя» и продемонстрировал компетентность, понимание и навыки в процессе коучинга.

Всемирная Академия коучинга занимается развитием профессиональных коучей, обеспечивая подготовку коучей самого высокого уровня в соответствии с определением ICF коучинга, Кодексом этики, основными компетенциями и Кодексом поведения.

Александра ГОРБАЧЁВА
директор по обучению,
сертифицированный коуч
PCC ICF

Геннадий ГОРБАЧЁВ,
управляющий директор



Елена Черных



Мои дипломы и сертификаты



Елена Черных



Контакты для связи

Сайт: www.elenablack.ru/

Email: hello@elenablack.ru

WhatsApp: <https://wa.me/message/DS2FPR34D3TEH1>

[Анкета предзаписи](#)

