



**Научно-исследовательский
медицинский центр «Геронтология»
(Москва)**

www.gerontolog.info

Дорогие друзья!

17 мая 2023 года (среда) с 14.00 до 17.00
приглашаем Вас в уютный зал в центре Москвы по адресу:
***Пространство «Ребус», зал «Солнечный»,
Трёхпрудный переулок, д. 11/13, стр. 2***
на конференцию



ХРОНО

питание
физкультура
блокаторы

Участие в конференции **бесплатное**, но по предварительной записи, так как количество мест ограничено:

30 мест для очного участия;

50 мест для дистанционного.

Поэтому спешите записаться!

Программа конференции - на второй и третьей страницах.

Контактное лицо:

Ирина Носкова

+7-926-174-04-35 (телефон, WhatsApp, Viber, Telegram).

При записи укажите полностью свои фамилию, имя, отчество, город, место работы, должность, телефон и электронную почту. Эти данные нужны для выдачи сертификата участника.

Ждём Вас на нашем мероприятии!

*С наилучшими
пожеланиями,
директор, профессор*

Кирилл Процаев



ХРОНО

питание
физкультура
блокаторы

Программа конференции
17 мая 2023 года, 14.00-17.00

Модератор:

директор АНО «Научно-исследовательский медицинский центр «Геронтология», доктор медицинских наук, профессор К.И. Прощаев

Семинар посвящен проблеме нарушения сна как важного фактора риска хронических неинфекционных заболеваний и возможностям его коррекции посредством правильного суточного циркадного ритма питания, физической активности и применения нутрицевтиков группы клеточные хроноблокаторы.

В программе семинара следующие лекции:

«Нарушения сна и их влияние на домены индивидуальной жизнеспособности: новая грань ребрендинга антивозрастной медицины» - доктор медицинских наук, профессор А.Н.Ильницкий (20 минут)

Антивозрастная медицина как профилактическая стратегия находится на этапе переосмысления, появления новых подходов и терминов, их характеризующих. В презентации будет представлена новая концепция научно-исследовательского центра «Геронтология», согласно которой современная антивозрастная медицина ориентирована на выявление факторов риска хронических неинфекционных заболеваний, включая нарушения сна, на протяжении всего жизненного цикла человека и их комплексную коррекцию за счет прежде всего образа жизни, что сопряжено с минимизацией изменений здоровья по доменам индивидуальной жизнеспособности по мере увеличения возраста.

«Прописи хронофизкультуры. Почасовые практические рекомендации» - доктор медицинских наук, профессор К.И.Прощаев (20 минут)

Будут представлены современные данные об оптимальном времени различных видов физической активности, включая аэробные, анаэробные, а также упражнения на растяжение и баланс с точки зрения эффективного влияния на кардиометаболические факторы риска хронических неинфекционных заболеваний. Планируется представить оптимальные схемы клеточных хроноблокаторов для закрепления эффектов предложенных физических упражнений.

«Хронопитание и качество сна. Веское слово врача-диетолога» - кандидат медицинских наук, доцент Э.В.Фесенко (20 минут)

Хронопитание является одним из бурно развивающихся направлений диетологии. Выбор времени приема пищи оказывает влияние на гликемический индекс продуктов, эндокринные процессы, которые сопровождают всасывание и переваривание пищи. Не зря нерегулярное, неритмичное питание признано новым фактором риска хронических неинфекционных заболеваний и нарушений сна. В презентации будут представлены основные принципы грамотного хронопитания и современные воззрения на закрепление его эффектов нутрицевтическими препаратами группы клеточные хроноблокаторы.

«Хроноблокаторы и сон в комплексной вторичной профилактике артериальной гипертензии. Разбор клинического случая» - кандидат медицинских наук, доцент Е.И.Коршун (20 минут)

Артериальная гипертензия является одним из самых распространенных заболеваний, которое сопровождается снижением качества жизни, в том числе за счет нарушений сна. Будет представлен клинический случай применения хронотриады в комплексной профилактике осложнений артериальной гипертензии.

Вопросы, ремарки, дискуссия, ознакомление с образцами современных нутрицевтиков