

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КУРС  
«АРХИТЕКТУРА ВОЗРАСТА»  
ПО ПОДГОТОВКЕ ЭКСПЕРТОВ PRO AGE  
(июнь – сентябрь 2022 года)**

**Руководители курса:**

- *Kiryl Prashchayeu (Кирилл Прощаев), MD, PhD, DSc, Professor, руководитель израильского проекта «Школа «Архитектура возраста»*
- *Andrei Initski (Андрей Ильницкий), MD, PhD, DSc, Professor, член Совета Международной ассоциации геронтологии и гериатрии, член Правления Европейского общества гериатрической медицины*
- *Hana Matejovska Kubešova (Хана Матейовска Кубешова), MD, PhD, Professor, профессор медицинского факультета Университета Масарика, Брно, Чехия*

**Спикеры:**

- *Kiryl Prashchayeu (Кирилл Прощаев), MD, PhD, DSc, Professor, руководитель израильского проекта «Школа «Архитектура возраста»*
- *Andrei Initski (Андрей Ильницкий), MD, PhD, DSc, Professor, член Совета Международной ассоциации геронтологии и гериатрии, член Правления Европейского общества гериатрической медицины*
- *Hana Matejovska Kubešova (Хана Матейовска Кубешова), MD, PhD, Professor, профессор медицинского факультета Университета Масарика, Брно, Чехия*
- *Natalia Linkova (Наталья Линькова), PhD, DSc, Professor, эксперт по биogerонтологии Международной ассоциации геронтологии гериатрии*
- *Irina Biriukova (Ирина Бирюкова), MD, PhD, консультант израильского проекта «Школа «Архитектура возраста»*
- *Adrian Salari (Адриан Шаларь), MD, консультант-невролог, Mid and South Essex NHS Foundation Trust, Великобритания*
- *Liora Gorelik (Лиора Горелик), MD, PhD, DSc, Professor, старший консультант израильского проекта «Школа «Архитектура возраста»*
- *Elena Sanches (Елена Санчес), MD, PhD, Ass.Professor, член Американской Академии Дерматовенерологов (AAD), Европейской Академии Дерматологов и Венерологов (EADV)*
- *Irina Ryzhova (Ирина Рыжова), MD, PhD, DSc, Professor, эксперт Международной ассоциации геронтологии и гериатрии по ароматерапии*
- *Diana Hasanova (Диана Хасанова), руководитель Лаборатории Газелли Хаус, врач клинической лабораторной практики, иммунолог и физиолог, Азербайджан*
- *Irina Galkina (Ирина Галкина), MD, PhD, Ass.Professor, руководитель научного отдела Компании Профлайн (инъекционные технологии омоложения кожи), врач-косметолог, спикер Европейской школы карбокситерапии.*
- *Elvira Fesenko (Эльвира Фесенко), MD, PhD, Ass. Professor, специалист по возрастной диетологии и психонутрициологии, эксперт Международной ассоциации геронтологии и гериатрии*
- *Juan Carlos Martinez Garces (Хуан Карлос Мартинес Гарсес), MD, MSc in Epidemiology, эксперт по clinical trials и общественному здоровью (Колумбия)*
- *Irina Noskova (Ирина Носкова), MD, автор уникальной методики гимнастики Resilience Gym*
- *Alexander Martynenko (Александр Мартыненко), MD, руководитель международного проекта «120 лет в гармонии с едой»*
- *Alexei Schekaturow (Алексей Щекатуров), врач-офтальмолог, эксперт Международной ассоциации геронтологии и гериатрии по офтальмологии*

## **ПРОГРАММА**

**9 июня 2022 г.**

Приветственное слово профессора Кирилла Прощаева (видео-рассылка)

**11 июня 2022 г., 11.00**

### **Вступительная конференция**

**(спикеры – Кирилл Прощаев, Андрей Ильницкий)**

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**

**13.06.-24.07.2022**

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

**14.06.2022, 10.00, Наталья Линькова**

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

**16.06.2022, 10.00, Андрей Ильницкий**

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

**21.06.2022, 10.00, Кирилл Прощаев**

Вебинар 1.4. Диеты и физические упражнения с низким воспалительным индексом

**23.06.2022, 18.00, Андрей Ильницкий**

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

**15.06.2022, Наталья Линькова**

Рассылка 1.2. Противовоспалительные клеточные хроноблокаторы

**17.06.2022, Андрей Ильницкий**

Рассылка 1.3. Противовоспалительные клеточные хроноблокаторы (продолжение)

**22.06.2022, Андрей Ильницкий**

Рассылка 1.4. Новый взгляд на уход за кожей, волосами и ногтями с позиций резилиент-косметологии. Современные противовоспалительные топические дерматопротекторы

**22.06.2022, Елена Санчес**

### **Модуль 2. ПАМЯТЬ**

**27.06.-08.07.2022**

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

**28.06.2022, 10.00, Кирилл Прощаев**

Вебинар 2.2. Обратимые нарушения памяти и работа с ними

**30.06.2022, 20.00, Адриан Шаларь**

Вебинар 2.3. Микробиота кожи и память

**05.07.2022, 10.00, Андрей Ильницкий**

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

**07.07.2022, 10.00, Наталья Линькова**

Рассылка 2.1. Опросники и шкалы для диагностики памяти

29.06.2022, Адриан Шаларь

Рассылка 2.2. Новые нутрицевтические средства для улучшения памяти

01.07.2022, Андрей Ильницкий

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

06.07.2022, Адриан Шаларь

Рассылка 2.4. Когнитивная резилиенс-гимнастика

08.07.2022, Ирина Носкова

### **Модуль 3. ПИТАНИЕ**

**11.07-22.07.2022**

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. Диагностика питания.

12.07.2022, 10.00, Эльвира Фесенко

Вебинар 3.1. Часть 2. Основы эстетической нутрициологии.

12.07.2022, 12.00, Ирина Галкина

Вебинар 3.2. Вода, питье и здоровье

14.07.2022, 10.00, Хана Матеёвска Кубешова

Вебинар 3.3. Мышцы тела, лица и питание

19.07.2022, 10.00, Андрей Ильницкий

Вебинар 3.4. Питание в голубых зонах: личный опыт снижения веса. Коррекция веса с позиций доказательности.

21.07.2022, 10.00, Александр Мартыненко

Рассылка 3.1. Опросники и шкалы для диагностики питания

13.07.2022, Лиора Горелик

Рассылка 3.2. Диеты и нутрицевтики с низким оксидативным индексом

15.07.2022, Андрей Ильницкий

Рассылка 3.3. Микробиота в эстетической практике: диагностика и коррекция

20.07.2022, Кирилл Прощаев, Ирина Галкина, Елена Санчес

Рассылка 3.4. Комбинированные программы питания при различных косметологических ситуациях

22.07.2022, Андрей Ильницкий, Ирина Галкина, Александр Мартыненко

### **Модуль 4. НАСТРОЕНИЕ**

**25.07-05.06.2022**

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

26.07.2022, 10.00, Кирилл Прощаев

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

28.07.2022, 10.00, Андрей Ильницкий, Диана Хасанова

Вебинар 4.3. Психодиетология в комплексе эстетической помощи

02.08.2022, 10.00, Андрей Ильницкий

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

04.08.2022, 18.00, Андрей Ильницкий

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

04.08.2022, 19.00, Хуан Карлос Мартинес Гарсес (дата и время уточняются)

Рассылка 4.1. Диагностика настроения

27.07.2022, Андрей Ильницкий

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

29.07.2022, Кирилл Прошаев

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

03.08.2022, Андрей Ильницкий

Рассылка 4.4. Нутрицевтики для улучшения настроения

05.08.2022, Андрей Ильницкий

## **Модуль 5. ЧУВСТВА**

**08.08-16.08.2022**

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

09.08.2022, 10.00, Андрей Ильницкий

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

11.08.2022, 10.00, Ирина Галкина

Вебинар 5.2. Часть 2. Тренды в косметологии – 2022

11.08.2022, 12.00, Елена Санчес

Вебинар 5.3. Основы аромакологии и ароматерапии

16.08.2022, 10.00, Ирина Рыжова

Вебинар 5.4. Возраст, лицо и зрение: консультация офтальмолога

18.08.2022, 18.00, Алексей Щекатуров

Рассылка 5.1.1. Техника и методики ароматерапии для улучшения общего состояния организма

10.08.2022, Ирина Рыжова

Рассылка 5.1.2. Техника и методики ароматерапии для улучшения состояния кожи и ее придатков

10.08.2022, Ирина Рыжова

Рассылка 5.2. Схемы применения клеточных хроноблокаторов в разном возрасте для улучшения здоровья кожи

12.08.2022, Ирина Галкина

Рассылка 5.3. Обзор современных технологий воздействия на ткани лица и тела в разных возрастных категориях

17.08.2022, Ирина Галкина, Елена Санчес

Рассылка 5.4. Косметология микронидлинга. Правила и протоколы

19.08.2022, Ирина Галкина

## **ВЫПОЛНЕНИЕ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ**

**с 22.08.2022 –4 недели**

Консультативный вебинар

22.08.2022, 10.00, Кирилл Прошаев, Андрей Ильницкий

## **ВЕБИНАРЫ – ПРЕЗЕНТАЦИИ ПРОЕКТОВ**

«Возрастная стопа»

21.08.2022, 10.00, Лиора Горелик

«Байкальский косметон»

28.08.2022, 10.00, Ирина Тумурова, Ирина Бирюкова

«Архитектура возраста»

06.09.2022, 10.00, Андрей Ильницкий

«Геронтион»

13.09.2022, 10.00, Кирилл Прощаев, Ирина Галкина, Елена Коршун

«GeroSciences»

20.09.2022, 10.00, Андрей Ильницкий, Наталья Линькова

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «В ПОИСКАХ НОВОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ»**

**(спикеры – Кирилл Прощаев, Андрей Ильницкий, Лиора Горелик, Эльвира Фесенко)  
(23-24 сентября 2022 г., даты ориентировочные)**

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 получат 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, иммуностропные средства, препараты на основе биологических материалов, индивидуализацию питания и другие доказательные технологии.

## **ВРУЧЕНИЕ УДОСТОВЕРЕНИЙ И СЕРТИФИКАТОВ**