

**Индивидуальный предприниматель
ВОРОНКОВ КОНСТАНТИН НИКОЛАЕВИЧ**

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



/ Воронков К.Н.

Приказ № 1 от «03» марта 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ КУРС ОБ ОСНОВАХ
КАСКАДНОГО СУХОГО ГОЛОДАНИЯ»
(нормативный срок обучения 26 час.)**

Разработчик программы: Воронков Константин Николаевич

г. Нижний Новгород-2025г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование раздела программы	Стр.
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	4
3	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
4	РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ	6
5	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
6	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	18
7	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	20
8	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ознакомительный курс об основах каскадного сухого голодания» (далее - программа) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа по виду образования – дополнительное образование, подвид - дополнительное образование детей и взрослых, направленность (профиль) программы – социально-гуманитарная.

Актуальность

Каскадное сухое голодание – это одна из разновидностей сухого голодания (СГ). Каскадное сухое голодание — это достаточно простой способ глубокого очищения организма, который вполне можно совмещать со своим обычным ритмом жизни и работой. У него накопительный эффект.

Этот вид состоит в чередовании равного количества дней без еды и воды, и дней, когда мы употребляем еду и воду.

Сухое голодание является одной из наиболее радикальных, но в то же время эффективных методик детоксикации и самоисцеления, привлекающей внимание специалистов и тех, кто стремится к улучшению своего здоровья. Этот метод предполагает полный отказ не только от пищи, но и от воды на определенный период времени. В отличие от традиционного голодания, сухое голодание предполагает более глубокий уровень очищения, так как тело начинает активно использовать внутренние ресурсы для поддержания жизнедеятельности, включая метаболические процессы, связанные с обезвоживанием.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в ее содержании отражены основные важные темы каскадного сухого голодания, направленные на приобретение обучающимися практических навыков.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что она дает возможность обучающимся не только изучить особенности каскадного сухого голодания, но и применять полученные знания на практике.

Отличительные особенности

Слушателям предлагается авторская программа, отличающаяся выраженной практической направленностью. Программа дает возможность слушателям ознакомиться с практиками каскадного сухого голодания.

Обучение проходит в онлайн режиме, включающего видео-лекции, презентации и практические задания.

Адресат - программа рассчитана на взрослое население от 18 лет, без предъявления требований к уровню образования.

Наличие базовых знаний по определенным предметам, а также специальных способностей в данной предметной области не требуется.

Цель обучения: ознакомление с основными практиками каскадного сухого голодания с целью помочь обучающимся повысить качество жизни.

Задачи обучения:

1. Научить техникам, которые помогут вернуть жизненную силу и повысить уровень энергии в повседневной жизни.

2. Помочь лучше слышать и понимать своё тело, что позволит принимать более осознанные решения относительно своего здоровья.

3. Узнать, как каскадное сухое голодание способствует детоксикации организма и улучшению общего самочувствия.

4. Изучить методы работы с эмоциями, что поможет достичь гармонии и внутреннего спокойствия.

Планируемые результаты освоения программы:

По окончании дополнительной общеразвивающей программы обучающийся будет **знать:**

- перечень продуктов, полезных для здоровья;
- правила питания при КСГ;
- как сухое голодание помогает очищать организм;
- как сухое голодание способствует сжиганию жировых запасов.

Уметь:

- выполнять различные практики КСГ;
- использовать метод осознанного питания для управления голодом;
- правильно выходить из каскада.

Нормативный срок (трудоемкость) обучения: 26 час.

Форма обучения: заочная, исключительно с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Наименование модулей	Всего часов	Период обучения
1.	Подготовка к каскадному сухому голоданию	4	1 неделя обучения
2.	Промежуточный контроль	2	1 неделя обучения
3.	Очищение	15	1 неделя обучения
4.	Промежуточный контроль	2	2 неделя обучения
5.	Закрепление и рекомендации	1	2 неделя обучения
6.	Промежуточная аттестация	2	2 неделя обучения
	ИТОГО	26	

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей	Всего часов	Аудиторные занятия, ак.час.		Форма контроля	Форма проведения контроля
			ЛЗ	ПЗ		
1.	Подготовка к каскадному сухому голоданию	4	4	-	-	-
2.	Промежуточный контроль	2	-	2	Зачет	Тестирование
3.	Очищение	15	15	-	-	-
4.	Промежуточный контроль	2	-	2	Зачет	Тестирование
5.	Закрепление и рекомендации	1	1	-	-	-
6.	Промежуточная аттестация	2	-	2	Зачет	Тестирование
	ИТОГО	26	20	6		

ЛЗ - лекционные занятия, ПЗ - практические занятия

4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧИХ ПРОГРАММ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ

4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 1 МОДУЛЯ

Модуль 1. Подготовка к каскадному сухому голоданию

Урок 1. Способы очищения кишечника.

Теоретические занятия:

Как правильно подготовиться к каскаду. Какие способы очищения кишечника существуют.

Урок 2. Намерение на КСГ.

Теоретические занятия:

Почему важно написать намерение перед началом Каскада. Как правильно сформулировать вдохновляющее намерение. Как проверить, подходит ли тебе твоё намерение.

Урок 3. Планирование на первый день СГ.

Теоретические занятия:

Что такое сухой день и почему он так важен для практики. Как правильно входить в сухой день. Какие действия помогут легче перенести первый сухой день. Зачем нужна двигательная активность и какие варианты лучше выбрать.

Как соблюдать гигиену в сухой день с учетом строгого и адаптированного подхода. 10 поводов начать бегать. Как полюбить бегать.

Урок 4. Практики на КСГ.

Теоретические занятия:

Почему пранаямы полезны в дни сухого голодания (СГ). Как дыхательные упражнения помогают очищению организма (практика «Дыхание Капалабхати»). Динамические пранаямы улучшают крово- и лимфообращение, укрепляют иммунитет, очищают от токсинов. Пранаяма «Бхастрика» - увеличивает полезный объем легких, разблокирует диафрагму. Практика «Крокодил» - упражнение для позвоночника. Практика «Шавасана» - поза для релаксации.

Урок 5. Питание на КСГ.

Теоретические занятия:

Какое питание необходимо придерживаться в течение месяца на Каскаде. Какие продукты исключить из рациона для эффективного очищения организма. Почему важно убрать соль и как это влияет на вкусовые рецепторы.

Какие продукты остаются в рационе и их польза для здоровья. Рецепт напитка для очищения кишечника и его положительное влияние на организм.

Урок 6. Ответы на вопросы

Теоретические занятия:

Почему нельзя есть грибы на каскаде? Про витамины. Про белки, жиры и витамины. Про работу кишечника. Про вред СВЧ-печей. Про алкоголь.

Урок 7. Напутствие на КСГ

Теоретические занятия:

Главная цель Каскада и его влияние на внутреннюю гармонию. Как практика помогает научиться слушать и понимать свои истинные желания. Почему важно прислушиваться к себе, а не к мнению окружающих. Как сила воли помогает пройти первый Каскад и что изменится в дальнейшем. Почему решение пройти Каскад — это важный шаг к самостоятельной заботе о своем здоровье.

Промежуточная аттестация

Тестирование согласно приложению № 1.

4.2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 2 МОДУЛЯ

Модуль 2. Очищение

Урок 1. СГ

Теоретические занятия:

Почему Каскад работает эффективно на всех уровнях: физическом, ментальном, эмоциональном, духовном и энергетическом. Как сухие дни способствуют очищению организма и стиранию негативных программ. Почему настрой и взаимодействие с телом важны в практике Каскада. Как справляться с жаждой с помощью дыхательных практик и других методов.

Урок 2. Очищение списка задач.

Очищение списка задач.

Урок 3. Выход из СГ.

Теоретические занятия:

Основы выхода из сухого голодания. Простые правила.

Урок 4. Психосоматика и головные боли.

Теоретические занятия:

Как правильно проходить первые дни Каскада. Дыхательные практики. Полезные практики. Как учили дышать наши предки. Почему я не рекомендую дыхание Вима Хофа.

Урок 5. Правила питания.

Теоретические занятия:

Простые правила питания. Как правильно сочетать продукты и питье для лучшего усвоения пищи. Как правильно замачивать и проращивать бобовые и орехи для повышения их пользы. Основная инструкция по питанию. Информация для размышления - о кофе, о картошке, о хлебе. Гайд с рецептами от Аллы Воронковой.

Урок 6. СГ, польза для здоровья.

Теоретические занятия:

Что такое сухое голодание. Механизмы похудения и стабилизации веса: как сухое голодание способствует сжиганию жировых запасов быстрее. Как голодание активирует стволовые клетки. Духовный аспект голодания: как сухое голодание может изменить восприятие мира. Риски и предостережения: почему важно подходить к практике сухого голодания осторожно. На дополнительное рассмотрение: видеодневник Свами Сат Марга - 27 дней без воды и более 2х месяцев без еды.

Урок 7. Очищение инфопространства.

Теоретические занятия:

Очищение инфопространства. Избавляемся от ненужных вещей.

Урок 8. Уход за кожей. Обливание. Замасливание.

Теоретические занятия:

Уход за кожей. Практика обливания водой. Практика замасливание.

Урок 9. Порядок процедур на каскаде.

Теоретические занятия:

Почему важно пить горячую воду с утра. В чем польза использования тмина с кориандром. Рецепт и полезные свойства салата «Щётка» для улучшения пищеварения.

Урок 10. О воде.

Теоретические занятия:

Как важна вода для нашего состояния, ведь наше тело на 80% состоит из воды. Что такое «живая» и «мертвая» вода, и чем они отличаются. Как влияет качество воды на наше внутреннее состояние и почему важно пить воду, которая не разрушена внешними воздействиями. Окислительно-восстановительный потенциал воды. Фильм о воде.

Урок 11. Режим дня и режим работы организма

Теоретические занятия:

Влияние режима дня на эмоции и здоровье. Режим работы организма. Начало дня, согласно Ведам. Оптимальное время для сна. Деятельность в течение дня.

Урок 12. Очищение пространства.

Теоретические занятия:

Очищаем свое пространство от лишних и ненужных вещей. Напиши, какими вещами и возможностями ты хочешь обладать через год. Напиши список желанных вещей и возможностей и почему именно они для тебя важны.

Урок 13. Питание по природе человека.

Теоретические занятия:

О Божественной природе человека и питании. Почему важно убрать соль и как это влияет на вкусовые рецепторы. Как реагировать на непонятные состояния тела. Фильм о мясе и белках. Видео о молочке.

Урок 14. Истинные потребности.

Теоретические занятия:

Как освободиться от ненужных привычек и начать слышать свои истинные потребности. Как способы проживания негативных эмоций и освобождения от заблокированного напряжения в теле. Как преобразовать эмоции в позитивную энергию для творчества и личного роста.

Промежуточная аттестация

Тестирование согласно приложению № 2.

4.3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 3 МОДУЛЯ

Модуль 3. Закрепление и рекомендации

Урок 1. Введение в модуль.

Теоретические занятия:

Как сохранить результаты каскада. Важность привычек питания. Как слушать своё тело и понимать его потребности. Правила питания на всю жизнь. Рекомендации по книге Арнольда Эрета. Чек-лист с правилами питания для закрепления привычек.

Урок 2. С чего бывают срывы и откаты.

Теоретические занятия:

Причины срывов и откатов при голодании и диетах. Почему важен постепенный подход в практике каскада. Риски длинных сухих дней и их влияние на психику и тело. Как понять, когда можно переходить на более сложные этапы голодания. Почему важно слушать тело и не торопиться.

Урок 3. Диеты не работают!

Теоретические занятия:

Почему диеты не работают и как они дают лишь временный эффект. Как правильно подходить к снижению веса: сначала очищение, затем смена питания. Как каскадное голодание помогает эффективно очищать организм и переходить на здоровое питание. Почему каскад не имеет побочных эффектов и улучшает самочувствие. О вреде Кето-диеты: негативное влияние на организм из-за избыточного потребления белковой пищи. Важность энергичного и здорового тела, а не просто снижения веса.

Урок 4. Метод осознанного питания.

Теоретические занятия:

Как использовать метод осознанного питания для управления голодом и желаниями. Шаги осознанного подхода к еде: от осознания голода до переживания каждого момента при принятии пищи. Как научиться слушать и понимать истинные потребности тела, избегая лишних перекусов. Как наслаждаться едой, осознавая каждое действие и улучшая связь с собственным телом.

Урок 5. Рекомендации по выходу из каскада.

Теоретические занятия:

Как правильно выйти из каскада: рекомендации по питанию после завершения практики. Почему важно избегать животных продуктов в первую неделю после каскада. Как поддерживать очищение организма в течение 1-3 месяцев после завершения каскада. Какие процедуры можно и нужно использовать вне каскада.

Урок 6. Подведение итогов

Промежуточная аттестация

Тестирование согласно приложению № 3.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

При реализации образовательной программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Для эффективного внедрения дистанционных образовательных технологий и использования электронных образовательных ресурсов имеется качественный доступ педагогических работников и обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее - сеть Интернет) с использованием установленных программно-технических средств для обучающихся и педагогических работников на скорости не ниже 512 Кбит/с; обеспечен порт доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 10 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учета объемов потребляемого трафика.

Для использования дистанционных образовательных технологий предоставить каждому обучающемуся и педагогическому работнику предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Рабочее место педагогического работника и обучающегося оборудовано персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиокolonками и(или) наушниками).

Рабочее место педагогического работника оснащено столом, стулом, ноутбуком. Также используются принтер, сканер (или многофункциональное устройство).

В состав программно-аппаратных комплексов включено (установлено) программное обеспечение, необходимое для осуществления учебного процесса:

- общего назначения (операционная система (операционные системы), офисные приложения, средства обеспечения информационной безопасности, архиваторы, графический, видео- и аудио-редакторы).

5.2. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает необходимой материально-технической базой, соответствующей действующим санитарным правилам и нормам, и обеспечивающей проведение всех видов учебной подготовки обучающихся, предусмотренных учебным планом. Образовательная организация располагает современными аудиториями, аудиовизуальными средствами обучения, мультимедийной аппаратурой, оргтехникой.

5.3. Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса

Реализация дополнительной общеразвивающей программы обеспечивается научно-педагогическими работниками организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях гражданско-правового договора.

Квалификация руководящих и научно-педагогических работников организации должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования», утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 11 января 2011 г. №1н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 марта 2011 г., регистрационный №20237) и профессиональным стандартам (при наличии).

5.4. Нормативно-методическое обеспечение системы оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы.

В соответствии с планом образовательных услуг, учебным планом и расписанием занятий осуществляется организация образовательного процесса. Расписание занятий формируется с учетом формы обучения, основных видов учебной деятельности, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой. Оно включает в себя лекционные занятия.

Изучение программы предполагает использование следующих методов контроля полученных у обучающимися знаний и умений:

- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

Итоговый контроль включает итоговый экзамен в форме тестирования.

5.5. Информационно-методическое обеспечение программы **Учебная литература:**

1. Арнольд Эрет «Лечение голодом и плодами» - М., 1914. – 25с.
2. Арнольд Эрет «Опыт 49 дневного голодания» - 1923. – 35с.
3. Арнольд Эрет «Живое питание Арнольда Эрета» - М.: ЭКСМО, 2012. – 255с.
4. Арнольд Эрет «Целебная Система Бесслизистой Диеты» - 61с.

5. Арнольд Эрет «Так говорит желудок» - 41с.
6. Герберт Шелтон «ГОЛОДАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ» - 157с.
7. Поль Брэгг «Чудо голодания» - 107с.
8. Ю. С. Николаев, Е. И. Нилов, В. Г. Черкасов «Голодание ради здоровья» - Ростов-на-Дону: «Дон», 1990. – 88с.
9. Ермакова Светлана, Жаров Леонид «Сыроедение, чистоедение, голодание: семейный опыт» - 82с.
10. Г.П. Малахов «Голодание в лечебных целях» - 109с.
11. Николай Курдюмов «Техника и нюансы голодания» -13с.
12. Леонард Орт «Бросьте привычку умирать» - 70с.
13. Валентин Николаев «Выбор пищи - выбор судьбы» - Терра-Книжный клуб, 2004. – 35с.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы включает промежуточную аттестацию обучающихся.

Конкретные формы и процедуры промежуточной аттестации по каждому учебному модулю разрабатываются преподавателями самостоятельно и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Система промежуточной аттестации предусматривает решение следующих задач: оценка качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы; аттестация обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям дополнительной общеразвивающей программы; использование современных контрольно-оценочных технологий; промежуточная аттестация является основным механизмом оценки качества подготовки обучающихся и формой контроля учебной работы обучающихся в образовательной организации.

Оценка качества подготовки осуществляется в двух основных направлениях: оценка уровня освоения учебных модулей; оценка формирования компетенций - динамических комбинаций знаний, умений и способности применять их для успешной профессиональной деятельности в части выполнения следующих трудовых функций в соответствии с требованиями профессионального стандарта и включая требования квалификационной характеристики.

6.1. Промежуточная аттестация

Целями проведения промежуточной аттестации являются объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижения результатов освоения образовательной программы. Форма промежуточной аттестации – зачет (тестирование) проводится по результатам освоения учебных модулей.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Приложение № 1

1. **Какой основной принцип подготовки к каскадному сухому голоданию?**

- a) Резкий переход к сухому голоданию
- b) Постепенное уменьшение потребления пищи и жидкости**
- c) Полный отказ от соли и сахара на неделю перед началом голодания
- d) Интенсивные физические нагрузки перед голоданием

2. **Почему важно написать намерение перед началом каскадного сухого голодания?**

- a) Оно помогает сфокусироваться на цели и укрепляет мотивацию**
- b) Позволяет избежать чувства голода
- c) Уменьшает риск обезвоживания
- d) Заменяет необходимость подготовки организма

3. **Какие продукты рекомендуется исключить перед началом КСГ?**

- a) Фрукты и овощи
- b) Животные белки, соль, сахар, кофе**
- c) Зелень и орехи
- d) Все виды углеводов

4. **Какой фактор является важным при подготовке к сухому голоданию?**

- a) Постепенный переход с исключением тяжелой пищи**
- b) Полный отказ от пищи за неделю до начала голодания
- c) Резкое прекращение питания без предварительной подготовки
- d) Употребление большого количества белка перед голоданием

5. **Какой процесс активизируется в организме во время сухого голодания?**

a) Аутофагия – использование поврежденных клеток в качестве источника энергии

- b) Увеличение запасов гликогена в печени
- c) Рост бактериальной активности в кишечнике
- d) Накопление жидкости в тканях

Приложение № 2.

1. **Как сухое голодание способствует очищению организма?**

а) Стимулирует аутофагию и активирует внутренние резервы организма

- b) Выводит все токсины за один день
- c) Снижает кислотность желудочного сока
- d) Увеличивает уровень сахара в крови

2. **Какие методы можно использовать для уменьшения чувства жажды во время сухого голодания?**

- а) Специальные дыхательные техники**
- b) Полоскание рта водой
- c) Увеличение физической нагрузки
- d) Чередование сухого и водного голодания

3. **Как влияет сухое голодание на психоэмоциональное состояние?**

а) Способствует эмоциональному очищению и укреплению силы воли

- b) Вызывает депрессию и ухудшает когнитивные функции
- c) Не оказывает никакого влияния
- d) Приводит к хронической усталости

4. **Какая цель каскадного сухого голодания?**

а) Очищение организма, укрепление здоровья и повышение жизненной энергии

- b) Быстрая потеря веса без изменений в образе жизни
- c) Увеличение потребления жидкости и минералов
- d) Ускорение метаболизма без необходимости контролировать питание

5. **Какие продукты важно употреблять после выхода из сухого голодания?**

- а) Вода, свежие овощи, фрукты, легкие супы**
- b) Жирные и белковые продукты для быстрого восстановления
- c) Сладости и консервы для восполнения энергии
- d) Острая и соленая пища для стимуляции пищеварения

1. **Какие привычки питания помогут сохранить эффект каскадного сухого голодания?**

а) Дробное питание, осознанное употребление пищи, исключение вредных продуктов

b) Употребление большого количества белка

c) Резкое увеличение калорийности рациона

d) Питание только по строгому расписанию

2. **Что является причиной срывов после голодания?**

а) Отсутствие четкого плана выхода и психоэмоциональная нестабильность

b) Недостаточное количество потребляемого белка

c) Снижение физической активности

d) Увеличение потребления воды

3. **Как каскадное сухое голодание помогает стабилизировать вес?**

а) Активирует механизмы аутофагии и нормализует обмен веществ

b) Вызывает дефицит питательных веществ

c) Способствует быстрому набору веса после голодания

d) Повышает уровень сахара в крови

4. **Какую роль играет двигательная активность в подготовке к КСГ?**

а) Улучшает циркуляцию крови и лимфы, способствует детоксикации

b) Полностью исключается во время подготовки

c) Усиливает чувство голода, поэтому не рекомендуется

d) Не имеет никакого влияния

5. Каким образом психоэмоциональное состояние влияет на прохождение сухого голодания?

а) Позитивный настрой облегчает адаптацию организма к новым условиям

b) Не оказывает никакого влияния

c) Чем больше стресс, тем быстрее организм адаптируется

d) Тревожность и негативные эмоции усиливают жажду и чувство

голода

6. Какие факторы помогут легче перенести первый день сухого голодания?

а) Двигательная активность, дыхательные упражнения, расслабляющие практики

b) Полный отказ от любой активности

c) Увеличение сна и пассивного отдыха

d) Употребление кофе перед началом голодания

7. Какие факторы важны при выходе из сухого голодания?

а) Медленный ввод воды и легких фруктов

b) Начало приема пищи с мясных продуктов

c) Полное исключение жидкости на первые часы после голодания

d) Употребление сладкого чая для быстрого восстановления

8. Почему важен режим дня во время каскадного сухого голодания?

а) Он помогает организму адаптироваться к новому режиму питания

b) Позволяет быстрее терять вес

c) Исключает необходимость отдыха

d) Позволяет есть в любое время без ограничений

9. Какие основные рекомендации по выходу из каскада?

а) Постепенное введение жидкости, овощей и фруктов

b) Сразу включить в рацион мясо и молочные продукты

- c) Увеличить количество употребляемых углеводов
- d) Ограничить питьевой режим после голодания

10. **Как осознанное питание помогает поддерживать здоровье после голодания?**

- a) **Позволяет контролировать голод и насыщение**
- b) Исключает потребность в физических нагрузках
- c) Позволяет есть в неограниченных количествах
- d) Требуется полный отказ от всех продуктов, кроме растительных

11. **Как правильно поддерживать водный баланс после выхода из сухого голодания?**

a) **Постепенно увеличивать потребление воды, начиная с небольших порций**

- b) Выпить большое количество воды сразу после выхода из каскада
- c) Полностью исключить воду на сутки после окончания голодания
- d) Пить только чай и травяные настои

12. **Какие принципы помогут избежать срывов после КСГ?**

a) **Планомерный выход из голодания, осознанное питание, контроль за эмоциональным состоянием**

- b) Возвращение к привычному рациону сразу после окончания каскада
- c) Полный отказ от физических нагрузок
- d) Чередование сухого голодания с жесткими диетами

13. **Какие привычки поддерживают эффект очищения после КСГ?**

a) **Осознанное питание, достаточное потребление жидкости, регулярные физические нагрузки**

- b) Полное исключение всех углеводов
- c) Употребление большого количества белков для поддержания веса
- d) Чередование дней перекармливания и ограничения

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Занятия проводятся в виде лекционной подачи материала с одновременным его практическим освоением и использованием.

Лекции являются одним из методов обучения, которые решают следующие задачи:

- изложение основных моментов материала программы курса;
- развитие у слушателей потребности к самостоятельной работе с материалом курса и источниками информации (литературой, периодическими изданиями, Интернет-ресурсами).

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений.

Большая часть обучения отводится на проведение практических занятий, на которых слушатели, работая индивидуально отрабатывают приёмы и техники.

По мере освоения программы от обучающихся требуется отработка технических приемов посредством выполнения практических заданий.