



НАТА ГОНЧАР

ГЛАВНЫЙ ПОПУЛЯРИЗАТОР
НУТРИЦИОЛОГИИ В РОССИИ ПЛАВНО
ПОГРУЖАЕТ РЕГИОНЫ В МИР
ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ. В СЕНТЯБРЕ
У АССОЦИАЦИИ НУТРИЦИОЛОГОВ И
КОУЧЕЙ ПО ЗДОРОВЬЮ ОТКРЫВАЕТСЯ
ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО ДЛЯ БЕЛГОРОДА,
КУРСКА И ВОРОНЕЖА

100% ORGANIC

Фото: ДАРЬЯ ЯСТРЕБОВА
Текст: ИЛЬЯ ГОРГИЛАДЗЕ

@dietolognata
<https://ankz.org/>
@ankz.pro
<https://miin.ru/>
@miin_ankz

СЕГОДНЯ ВЫ СОЗДАЛИ ОДИН ИЗ САМЫХ СИЛЬНЫХ И ВОСТРЕБОВАННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ В РОССИИ И ЗА ЕЕ ПРЕДЕЛАМИ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ИНТЕГРАТИВНОЙ НУТРИЦИОЛОГИИ (МИИН). РАССКАЖИТЕ, С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ, КАК ВЫ ПОНЯЛИ, ЧТО ХОТИТЕ ПОМЕНИТЬ ПРОФЕССИЮ?

Фактически я не меняла профессию, лишь сместила акценты и смыслы. Моя профессия — предприниматель, я закончила факультет управления и предпринимательства. (Улыбается). Мне всегда был близок предпринимательский дух. До университета я училась в лицее, класс был с уклоном в экономику, и уже тогда тест на предпринимательское мышление выявил во мне соответствующие задатки. Первый бизнес в сфере ивентов я открыла в двадцать три года. Это сильно раскрыло мой предпринимательский потенциал, но в какой-то момент эта деятельность не стала приносить мне удовлетворение, и я начала искать свою большую цель. Параллельно путешествовала, жила в разных странах, рожала детей. (Улыбается). В 2014 году я заинтересовалась питанием, узнала, что за рубежом есть множество онлайн-курсов по диетологии, но не нашла ничего подобного в России. Желание развиваться было, а достойного предложения нет. Спустя некоторое время одно из объявлений про обучение на диетолога все-таки побудило меня записаться на курс. Это было феерично! Информация впиталась в меня как вода в растрескавшуюся от сухости землю. За время обучения я осознала, как мне не хватало этих знаний. Весь следующий год был посвящен активному обучению в этом направлении, и я буквально влюбилась в тематику. В то время практически все сводилось к похудению, но уже тогда я понимала, что конкретно похудением заниматься желания нет. Найти себя мне помогли изучения детокс-программ. В последствии с обучения детокс-коучингу началась история Международного института интегративной нутрициологии — одного из самых крупных институтов в России по образованию нутрициологов и специалистов по питанию. А в 2021 году МИИН получил премию «Здоровое питание» в номинации «Лучшая образовательная программа для нутрициологов.

БЫЛИ ЛИ СТРАХИ? ЕСЛИ ДА, ТО, КАК УДАЛОСЬ ИХ ПРЕОДОЛЕТЬ? ПОДДЕРЖИВАЛ ЛИ ВАС КТО-ТО В НОВОМ ВЫБОРЕ?

Страшно не было. Ведь все происходило не благодаря, а вопреки. Я совершила в жизни ряд кульбитов, которые научили справляться с любыми трудностями. В начале пути, с двумя детьми на руках и с третьим на подходе, я оказалась без поддержки и была вынуждена уехать жить в другую страну, чтобы встать на ноги. На страх и сомнения не было времени, а внутренняя вера убеждала, что я на правильном пути. Если поразмышлять о распространенных страхах нутрициолога, то это в первую очередь страх навредить. Во-первых, у нас в институте очень сильная методическая база, позволяющая избегать какого-либо вреда, а, во-вторых, современный человек ест то, что сложно назвать едой. В таком случае навредить советами про питание овощами, фруктами и цельными продуктами практически невозможно. Еще один

страх — не реализоваться. На этот случай у нас в институте предусмотрен специальный курс по ЗОЖ-продюсированию, где мы рассказываем ученикам, как стать востребованным специалистом и в том числе монетизировать полученные знания.

НУТРИЦИОЛОГИЯ БЫСТРО РАЗВИВАЕТСЯ? НАСКОЛЬКО ЗА 4 ГОДА ИЗМЕНИЛИСЬ ПОДХОДЫ К РЕШЕНИЮ КЛЮЧЕВЫХ ВОПРОСОВ В НУТРИЦИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОТОКОЛАХ?

Четыре года назад нутрициологии в России не существовало. Разрозненно попадались какие-то курсы, но само слово было не сильно популярно. Даже свой курс в течение первых двух лет мы называли «Детокс-коучинг». Это словосочетание я сочинила сама. (Улыбается). Соединила свои знания по детокс-протоколам и лайф-коучингу. Два года назад, когда мы осознали, что проекту пора вырасти, ко мне пришла мысль: «А почему бы не начать популяризировать нутрициологию?». Тогда казалось, что это огромная наука со своей методологией и профессорами, но когда копнули глубже, то выяснилось — мы почти первопроходцы. По факту именно сейчас идет процесс создания интегративной нутрициологии в России. Мы проработали антисахарные программы, программы по ликвидации железодефицита и белкового дефицита, создаем анти-эйдж программы. В свой интегративный

подход мы включили пять элементов: непосредственно сама нутрициология, натуропатия, аюрведа, генетика и коучинг.

КАКИМ БЫЛ ВАШ ПЕРВЫЙ ПРОЕКТ В СФЕРЕ НУТРИЦИОЛОГИИ?

Мой первый проект назывался «Мягкий детокс». Это был курс для моих подписчиков в социальных сетях. Идея была в сочетании легкого детокс-меню и закрытия

дефицитов организма. Набралось двадцать человек. Я самостоятельно провела вебинар под названием «Как заставить работать возраст на себя», где рассказала, как на людей воздействуют магний, витамин D и различная еда. Это было здорово. Мне очень не хватало такого заинтересованного комьюнити. По каждой мини-теме я написала отдельные статьи, которые впоследствии легли в основу будущего обучения.

НА СВОЕЙ СТРАНИЦЕ В INSTAGRAM ВЫ ЧАСТО РАССКАЗЫВАЕТЕ О ТОМ, ЧТО ВАША МИССИЯ И ГЛОБАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ – ТРУДОУСТРОИТЬ ВСЕХ НУТРИЦИОЛОГОВ, А ПРОФЕССИЮ СДЕЛАТЬ ОФИЦИАЛЬНОЙ И ПРИЗНАННОЙ НА УРОВНЕ ГОСУДАРСТВА. ЕСТЬ ЛИ УСПЕХ В ЭТОМ НАПРАВЛЕНИИ?

Однозначно. Трудоустройство нутрициологов — наша большая задача, и мы уже продвинулись в этом направлении. При нашем участии создается Федерация образовательных проектов в области превентивной медицины, в которой мы являемся одним из ключевых партнеров. В регионах России и за ее пределами



открываются представительства АНКЗ (Ассоциации нутрициологов и коучей по здоровью). В настоящий момент мы также разрабатываем обучающие тренинги для компаний и корпораций, составляем полноценное меню для детских дошкольных и школьных учреждений, создаем специальную IT-платформу, на которой любой человек сможет выбрать для себя грамотного специалиста-нутрициолога. Мы прикладываем максимум усилий для популяризации нутрициологии по всей стране. Быть нутрициологом сейчас очень модно и востребовано. На хороших нутрициологов огромный спрос. Профессиональные знания в данной сфере дарят жизнь в здоровом теле и мощный ресурс не только самому нутрициологу, но и его родным, близким и, конечно же, клиентам. А еще наполняют жизнь истинным смыслом.

Вы и ваша команда создали уникальную Ассоциацию нутрициологов и коучей по здоровью (АНКЗ). Расскажите об этом подробнее.

Создать новый концепт взаимоотношений человека со своим телом — основная идея ассоциации. Сначала ассоциация была просто формальностью, существовала только на бумаге. Со временем заинтересованных людей стало больше, и мы сделали первый слет нутрициологов в 2019 году. Произошел запуск, и проекты начали появляться один за другим. «Круглый стол» по детскому питанию, пробные экскурсии в супермаркетах, различные конференции. Сейчас ассоциация плотно загружена проектами, которыми мы занимаемся в течение года. Когда вышли на регионы, то поняли, что там требуются проекты другого качества. Они должны создавать спрос, повышать интерес людей к нутрициологии. Поэтому мы начали с корпоративных тренингов на тему «Что такое полноценный рацион». Затем придумали интересную игру, которая позволяет увидеть взаимосвязь между потребляемыми продуктами и последствиями для организма. Сейчас в разработке нулевая ступень в обучении нутрициологии, чтобы каждый мог освоить базовые знания и начать помогать самому себе. Ведь многие находятся в предательстве по отношению к своему телу. Мы прекрасно знаем, как нам нужно питаться, но по каким-то причинам пренебрегаем этим в угоду другим потребностям и целям, смещаем приоритеты.

Сейчас довольно много нутрициологов. Какими качествами должен обладать настоящий профессионал, чтобы быть востребованным на быстро растущем рынке?

Само собой, нужно быть экспертом в своем деле. Это первое. Настоящий профессионал должен обязательно обладать качеством трансляции самого себя — тоже очень важный момент. Нужно также уметь находиться сразу в двух позициях, смотреть со своей стороны и понимать, под каким градусом видит ситуацию клиент. Чтобы человек не просто послушал рекомендации, но и выполнил все рекомендации своего нутрициолога. Когда люди обращаются, условно, к специалисту по маникюру, то проблема решается в этот же день. С нутрициологом система выполнения услуги представлена совершенно другим способом. Допустим, кто-то приходит отягощенный лишним весом и после этапа консультации выясняется, что этому предшествует множество проблем, решение которых может растянуться на долгое время. Чаще всего предстоит полностью поменять образ жизни. Сохранить мотивацию клиента — задача не из легких. Умение смотреть на ситуацию «сидя на двух стульях» называется «пандетермизм». Этот навык полезен во всех жизненных сферах.

**«МНОГИЕ
НАХОДЯТСЯ В
ПРЕДАТЕЛЬСТВЕ
ПО ОТНОШЕНИЮ
К СВОЕМУ ТЕЛУ.
МЫ ПРЕКРАСНО
ЗНАЕМ, КАК НАМ
НУЖНО ПИТАТЬСЯ,
НО ПО КАКИМ-
ТО ПРИЧИНАМ
ПРЕНЕБРЕГАЕМ
ЭТИМ В УГОДУ
ДРУГИМ
ПОТРЕБНОСТЯМ И
ЦЕЛЯМ, СМЕЩАЕМ
ПРИОРИТЕТЫ»**

Вы часто говорите о том, что ваш проект отражает ваши личные ценности. Поделитесь ими.

Самая большая ценность — моя семья. Свои проекты я тоже строю по семейному принципу. Еще одна моя ключевая ценность — изобилие. Иногда это называют обмен с превышением. Взаимодействуя с нашим институтом, ассоциацией, человек всегда получает больше, чем необходимый минимум. Мы хотим растить сильных и грамотных нутрициологов, которые будут дальше транслировать идеи нутрициологии на широкую аудиторию, работать как Wi-Fi, раздавая полезные знания и пароль доступа к новой качественной жизни. Мы все на пороге нового мира и нутрициология однозначно его часть. 🇷🇺

@dietolognata
<https://ankz.org/>
@ankz.pro
<https://miin.ru/>
@miin_ankz

