

Diploma In Yogic Diet & Nutrition



Course Overview

डिप्लोमा इन योगिक डाइट्स एंड न्यूट्रिशन के माध्यम से विद्यार्थी योगिक आहार एवं पोषण की मूल अवधारणाओं को समझकर हेल्थ एवं वेलनेस के क्षेत्र में करियर के अवसर प्राप्त कर सकते हैं। यह पाठ्यक्रम योगिक डाइट एवं न्यूट्रिशन काउंसलिंग, वेलनेस सेंटर, योग संस्थान, अस्पताल, कॉर्पोरेट वेलनेस कार्यक्रम, स्कूल एवं NGO क्षेत्र में कार्य करने के साथ-साथ स्वयं का योगिक डाइट एवं न्यूट्रिशन काउंसलिंग सेंटर शुरू करने के लिए उपयोगी ज्ञान एवं कौशल प्रदान करता है।

Course Objective

- ❖ योगिक आहार एवं पोषण विशेषज्ञ/सलाहकार के रूप में कार्य करने का अवसर।
- ❖ योगिक डाइट एवं न्यूट्रिशन काउंसलर के रूप में सेवाएँ प्रदान करने की योग्यता।
- ❖ योग एवं प्राकृतिक आहार से संबंधित स्वास्थ्य एवं वेलनेस सेवाओं में कार्य करने का अवसर।
- ❖ प्राइवेट कंपनियों एवं कॉर्पोरेट सेक्टर में हेल्थ, न्यूट्रिशन एवं वेलनेस कार्यक्रमों के संचालन का अवसर।
- ❖ अस्पतालों, हेल्थ एवं वेलनेस सेंटरों में योगिक आहार एवं पोषण संबंधी सेवाओं से जुड़ने की संभावना।



What Will You Learn

इस पाठ्यक्रम के माध्यम से विद्यार्थी योगिक आहार एवं पोषण के मूल सिद्धांतों, सात्विक आहार, संतुलित पोषण एवं आवश्यक पोषक तत्वों को समझेंगे। वे योगाभ्यास और स्वस्थ जीवनशैली के अनुरूप आहार योजना बनाना, विभिन्न आवश्यकताओं के अनुसार योगिक डाइट संबंधी मार्गदर्शन देना तथा वजन प्रबंधन, पाचन एवं समग्र स्वास्थ्य में आहार की भूमिका को समझेंगे। साथ ही, योगिक डाइट एवं न्यूट्रिशन के क्षेत्र में काउंसलिंग, वेलनेस कार्यक्रमों एवं स्वरोजगार के लिए आवश्यक ज्ञान और कौशल विकसित करेंगे।

SKILLS YOU WILL GAIN

- ❖ योगिक आहार एवं पोषण का ज्ञान
- ❖ संतुलित आहार योजना बनाने का कौशल
- ❖ पोषण संबंधी परामर्श एवं मार्गदर्शन
- ❖ स्वस्थ जीवनशैली एवं वेलनेस प्रबंधन
- ❖ योग एवं आहार का समन्वय
- ❖ वजन एवं आहार प्रबंधन



कायक्रम की मुख्य बातें

प्रशिक्षक – मिलिंद्र त्रिपाठी | आरएनटीयू योग प्रशिक्षक

अवधि – 1 वर्ष

पात्रता - 10+2

मॉड्यूल की संख्या - लाइव व्याख्यान

भाषा – हिंदी

साझा करनेयोग्य प्रमाणपत्र - हाँ

Curriculum

प्रथम सेमेस्टर

- ❖ योग का परिचय एवं योग दर्शन योग का इतिहास एवं विकास अष्टांग योग यम, नियम, आसन, प्राणायाम योग का स्वास्थ्य पर प्रभाव भारतीय योग परंपरा
- ❖ मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान शरीर की संरचना पाचन तंत्र रक्त परिसंचरण तंत्र श्वसन तंत्र अंतःस्रावी ग्रंथियाँ एवं उनका कार्य
- ❖ पोषण विज्ञान के मूल सिद्धांत पोषण का परिचय प्रमुख एवं सूक्ष्म पोषक तत्व संतुलित आहार ऊर्जा आवश्यकता विभिन्न आयु वर्गों के लिए पोषण
- ❖ यौगिक आहार एवं प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत सात्विक, राजसिक एवं तामसिक आहार यौगिक भोजन की अवधारणा प्राकृतिक चिकित्सा का परिचय उपवास एवं रसाहार जल चिकित्सा एवं सूर्य चिकित्सा का परिचय



Curriculum

- ❖ योगाभ्यास एवं प्रायोगिक-I सूक्ष्म व्यायाम सूर्य नमस्कार मूलभूत आसन प्राणायाम एवं ध्यान दैनिक योग दिनचर्या

द्वितीय सेमेस्टर

- ❖ चिकित्सीय पोषण एवं रोगानुसार आहार मोटापा मधुमेह उच्च रक्तचाप हृदय रोग एनीमिया एवं पाचन विकारों में आहार
- ❖ यौगिक जीवनशैली एवं स्वास्थ्य प्रबंधन दिनचर्या एवं ऋतुचर्या तनाव प्रबंधन नींद एवं विश्राम मानसिक स्वास्थ्य जीवनशैली विकारों की रोकथाम
- ❖ खाद्य विज्ञान एवं आहार नियोजन खाद्य समूह भोजन संरक्षण भोजन पकाने की विधियाँ मेनू योजना विशेष समूहों (बच्चे, गर्भवती, वृद्ध) के लिए आहार
- ❖ योग चिकित्सा एवं प्राकृतिक चिकित्सा सामान्य रोगों में योग चिकित्सा प्राणायाम एवं ध्यान का चिकित्सीय उपयोग मिट्टी चिकित्सा जल चिकित्सा उपवास चिकित्सा
- ❖ योगाभ्यास एवं प्रायोगिक-II चिकित्सीय आसन उन्नत प्राणायाम ध्यान एवं योग निद्रा रोगानुसार योग प्रोटोकॉल केस स्टडी एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण

लाइव सत्र

मूल्यांकन





Contact Us
+91 91111 77800

Website
www.aisectearn.com