



Holistic Health & Wellness Solution Foundation

समग्र स्वास्थ्य एवं कल्याण समाधान फाउंडेशन



**3 MONTH CERTIFICATE COURSE ON
HOLISTIC HEALTH & NUTRITION
ENTREPRENEURSHIP**

About us

होलिस्टिक हेल्थ एंड वेलनेस सॉल्यूशन फाउंडेशन, एक भारतीय सेक्शन-8 एनजीओ कंपनी है जो हमारे विभिन्न ऑनलाइन पाठ्यक्रमों और कार्यक्रमों के माध्यम से बेहतर और कुशल स्वास्थ्य और कल्याण समाधान और शिक्षा प्रदान करती है।

Our Mission

समग्र स्वास्थ्य और कल्याण समाधान फाउंडेशन में हमारा मिशन व्यक्तियों को एक समग्र दृष्टिकोण के माध्यम से इष्टतम स्वास्थ्य और कल्याण प्राप्त करने के लिए सशक्त बनाना है जिसमें शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक कल्याण शामिल है। हम अपने ऑनलाइन पाठ्यक्रमों, संसाधनों और समर्थन के माध्यम से स्वास्थ्य शिक्षा तक पहुंच प्रदान करने का प्रयास करते हैं जो आत्म-देखभाल, जागरूकता और स्थायी जीवनशैली में बदलाव को बढ़ावा देते हैं। हमारा फाउंडेशन एक ऐसा समुदाय बनाने के लिए समर्पित है जहां व्यक्ति फल-फूल सकें और संतुष्टिपूर्ण जीवन जी सकें

Course Overview

समग्र स्वास्थ्य और पोषण उद्यमिता में 3 महीने का प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम आपके जुनून को अपना खुद का व्यवसाय शुरू करने और चलाने के लिए आवश्यक कौशल और ज्ञान के साथ जोड़ने का एक अनूठा अवसर प्रदान करता है। यह व्यापक कार्यक्रम पोषण विज्ञान, व्यवसाय प्रबंधन और उद्यमशीलता रणनीतियों में एक मजबूत आधार प्रदान करता है, जो आपको नुट्रिशन और वेलनेस उद्योग में एक सफल उद्यम का निर्माण करते हुए लोगों के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालने में सक्षम बनाता है।

Course Highlights

1. पोषण संबंधी बुनियादी सिद्धांत: मानव पोषण, चयापचय और इष्टतम स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मैक्रोन्यूट्रिएंट्स, माइक्रोन्यूट्रिएंट्स और कार्यात्मक खाद्य पदार्थों की भूमिका की गहरी समझ हासिल करेंगे।
2. आहार विज्ञान और भोजन योजना: वजन प्रबंधन, खेल पोषण और चिकित्सा स्थितियों सहित विशिष्ट आहार आवश्यकताओं के लिए चिकित्सीय आहार, मेनू योजना और नुस्खा विकास के सिद्धांतों को जानेंगे।
3. खाद्य सुरक्षा और गुणवत्ता आश्वासन: खाद्य सेवा उद्योग में खाद्य सुरक्षा मानकों, नियामक अनुपालन और गुणवत्ता आश्वासन को बनाए रखने के महत्व को समझेंगे।
4. उद्यमिता और व्यवसाय विकास: अपने पोषण और आहार विज्ञान उद्यम को स्थापित करने और विकसित करने के लिए व्यवसाय योजना, विपणन रणनीति, वित्तीय प्रबंधन और ग्राहक संबंध प्रबंधन जैसे आवश्यक उद्यमशीलता कौशल विकसित करेंगे।
5. संचार और परामर्श: स्वस्थ भोजन की आदतों और जीवनशैली में बदलाव के बारे में व्यक्तियों और समूहों को प्रभावी ढंग से शिक्षित और प्रेरित करने के लिए अपने पारस्परिक और संचार कौशल को बढ़ाएंगे।
6. उद्योग इंटरनशिप: उद्योग इंटरनशिप के माध्यम से व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करेंगे, जहां आप अपने ज्ञान को लागू करेंगे, पोषण और आहार विज्ञान क्षेत्र में पेशेवरों के साथ वास्तविक दुनिया के साथ संपर्क और नेटवर्क स्थापित करेंगे।





Course Highlights

7. नैतिक विचार: गोपनीयता, सूचित सहमति और पेशेवर मानकों सहित पोषण परामर्श के नैतिक और कानूनी पहलुओं का अन्वेषण करेंगे।

8. उभरते रुझान और अनुसंधान: पोषण विज्ञान, आहार संबंधी दिशानिर्देशों और अनुसंधान विधियों में नवीनतम प्रगति के साथ अद्यतित रहेंगे, और अपने उद्यमशीलता उद्यमों में साक्ष्य-आधारित प्रथाओं को शामिल करना सीखेंगे।

Carrier Opportunitites

पोषण और आहार विज्ञान उद्यमिता में डिप्लोमा के पूरा होने पर, आप कई रिवॉर्ड करने वाले करियर पथों को आगे बढ़ाने के लिए कौशल और ज्ञान से लैस होंगे, जिनमें शामिल हैं:

- पोषण एवं कल्याण सलाहकार
- वैयक्तिकृत भोजन योजना प्रदाता
- स्वस्थ खानपान और खाद्य वितरण उद्यमी
- पोषण अनुपूरक निर्माता, वितरक या उद्यमी
- स्वास्थ्य और वेलनेस कोच
- सामुदायिक पोषण विशेषज्ञ
- स्वास्थ्य एवं वजन प्रबंधन सलाहकार
- अस्पतालों और स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं में नैदानिक आहार विशेषज्ञ
- पोषण अध्ययन में अनुसंधान सहायक

Entry Requirements:

मैट्रिक परीक्षा

Duration

कार्यक्रम को 3-6 महीने में पूरा करने के लिए डिज़ाइन किया गया है!

Certification:

कार्यक्रम के सफल समापन पर, आपको "समग्र स्वास्थ्य और कल्याण समाधान फाउंडेशन" से पोषण और आहार विज्ञान उद्यमिता में डिप्लोमा से सम्मानित किया जाएगा।

एक स्वस्थ व्यवसाय उद्यमिता की ओर पहला कदम उठाएं

समग्र स्वास्थ्य और पोषण उद्यमिता में 3 महीने का प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम में दाखिला लें और एक पुरस्कृत यात्रा पर निकलें जो एक उद्यमी के कौशल के साथ पोषण के प्रति आपके जुनून को जोड़ेगी।

"समग्र स्वास्थ्य और कल्याण समाधान फाउंडेशन" में हमसे जुड़ें और पोषण और आहार विज्ञान उद्योग में एक संपन्न व्यवसाय का निर्माण करते हुए लोगों के जीवन में बदलाव लाएं।

समग्र स्वास्थ्य और पोषण उद्यमिता का भविष्य

पूरी दुनिया में हेल्थ ,वेलनेस ,नुट्रिशन ,प्रिवेंटिव हेल्थ का बिजनेस बहुत तेजी से बढ़ रहा है सन 2020 में ही यह इंडस्ट्री 4. 4 ट्रिलियन डॉलर की हो चुकी है और बहुत तेजी से बढ़ रही है ! आप इस अपार संभावनाओं से भरी स्वस्थ क्रांति में अपना भविष्य बना सकते हैं साथ ही अपने और अपने परिवार समुदाय को स्वस्थ रख कर अमूल्य दुआएं पा सकते हो ! इसमें निम्नलिखित संभावनाएं हैं

1. वैयक्तिकृत पोषण: जैसे-जैसे आनुवंशिकी, माइक्रोबायोम और व्यक्तिगत आहार संबंधी आवश्यकताओं के बारे में हमारी समझ आगे बढ़ेगी, वैयक्तिकृत पोषण अधिक प्रमुख हो जाएगा। इस क्षेत्र में उद्यमी ऐसे उत्पाद और सेवाएँ विकसित कर सकते हैं जो आनुवंशिक परीक्षण, व्यक्तिगत भोजन योजना और लक्षित पूरकता सहित किसी व्यक्ति की विशिष्ट आवश्यकताओं के लिए पोषण संबंधी सिफारिशें तैयार करते हैं।
2. प्रौद्योगिकी एकीकरण: प्रौद्योगिकी पोषण और आहार विज्ञान उद्यमिता के भविष्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती रहेगी। मोबाइल ऐप्स, पहनने योग्य उपकरण और स्मार्ट रसोई उपकरण डेटा संग्रह, विश्लेषण और आहार संबंधी आदतों पर नज़र रखने की सुविधा प्रदान करेंगे। उद्यमी नवोन्मेषी समाधान बनाकर इन प्रगतियों का लाभ उठा सकते हैं जिससे व्यक्तियों के लिए अपने पोषण की निगरानी करना और उसमें सुधार करना आसान हो जाता है।

3. टेलीहेल्थ और वर्चुअल कोचिंग: कोविड-19 महामारी ने वर्चुअल कोचिंग और काउंसलिंग सहित टेलीहेल्थ सेवाओं को अपनाने में तेजी ला दी है। यह प्रवृत्ति जारी रहने की संभावना है, जिससे पोषण और आहार विज्ञान उद्यमियों को दूरस्थ परामर्श, ऑनलाइन कोचिंग कार्यक्रम और आभासी पोषण क्लिनिक की पेशकश करने के अवसर मिलेंगे। रिमोट मॉनिटरिंग टूल और वर्चुअल प्लेटफॉर्म ग्राहकों के लिए पहुंच और सुविधा बढ़ा सकते हैं।

4. पौधे-आधारित और टिकाऊ आहार: पर्यावरणीय स्थिरता और पौधे-आधारित आहार के स्वास्थ्य लाभों के बारे में बढ़ती जागरूकता के साथ, उद्यमी नवीन पौधे-आधारित खाद्य उत्पादों, भोजन वितरण सेवाओं और टिकाऊ पैकेजिंग समाधान विकसित करने पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। यह प्रवृत्ति नैतिक और पर्यावरण-अनुकूल भोजन विकल्पों की बढ़ती मांग के अनुरूप है।

5. न्यूट्रास्यूटिकल्स और कार्यात्मक खाद्य पदार्थ: उपभोक्ता कार्यात्मक खाद्य पदार्थों और न्यूट्रास्यूटिकल्स-अतिरिक्त स्वास्थ्य लाभ वाले खाद्य पदार्थ और पूरक में अधिक रुचि ले रहे हैं। उद्यमी विशिष्ट स्वास्थ्य स्थितियों को लक्षित करने वाले या अद्वितीय पोषण लाभ प्रदान करने वाले विशेष कार्यात्मक खाद्य पदार्थों, फोर्टिफाइड उत्पादों और पूरकों के विकास का पता लगा सकते हैं।

GLOBAL WELLNESS ECONOMY: \$4.4 TRILLION IN 2020



Note: Numbers do not add to total due to overlap in sectors.

Source: Global Wellness Institute

Course Format(पाठ्यक्रम प्रारूप)



Course Duration - 3 months



500+ Candidates certified



Format - Online



100+ hours of learning



Language - English and Hindi



30+ lectures



Certificates - 3+



Platform - Zoom & Teachable



Expert mentors from around the world



Website Available

Learn from the best Doctors & Faculty



Dr B.L.Meghwal

Paediatrician,
Assistant Professor
(RNT-Medical College)



Dr. Banwari Mittal

Senior Homeopathic Doctor
Rtd. Government doctor



Dr. Vinod Akhand

MBBS, Diabetologist



Dr. O.P. Samar

Chief Medical Officer
(Raj-Govt.) MD,
TB & Chest physician



Dr. Vishal Jain

MBBS, Specialised in Life
Style Diseases



Dr. S.N. Meena

Director (Raj Govt.)
MD, TB & Chest physician



Dr. Sonu Garg

Paediatrician
MD Paediatrics



Harish Nagar

Director, Holistic Health
And Wellness Solution
Foundation

COURSE CURRICULUM

- Foundations of Nutrition, Dietetics & Wellness Industry
- Introduction to the Industry
- Overview of the Nutrition, Dietetics & Wellness field
- Historical perspective and evolution
- Key players and stakeholders
- Methodology in Nutrition & Wellness
- Defining Health
- Multidimensional aspects of health
- Holistic approach to wellness
- Assessment Tools
- BMI (Body Mass Index)
- Hip to Waist Ratio
- Body Fat Calipers
- Other relevant health assessments
- Human Physiology and its Relationship with Nutrition
- Fundamentals of Human Physiology
- Key organ systems and their functions
- How physiology impacts nutritional needs
- Interconnection of Physiology and Nutrition
- Integrating physiological knowledge into dietary recommendations
- Nutrient Concepts and Recommended Nutrient Intakes (RNI)
- Types of Nutrients
- Macro-nutrients (Proteins, Carbohydrates, Fats)
- Micro-nutrients (Vitamins, Minerals)
- Dietary fiber and water
- Guidelines for optimal nutrient consumption
- Adjusting RNI based on individual needs
- The Law of Energy Balance
- Energy In vs. Energy Out
- Caloric intake and expenditure
- Factors influencing energy balance
- Practical Applications
- Designing nutrition plans for weight management
- Addressing energy balance in different life stages

COURSE CURRICULUM

- **Macronutrient Fundamentals**
- **Fundamentals of Carbohydrates**
- **Structure, sources, and functions**
- **Impact on energy levels and metabolism**
- **Fundamentals of Protein**
- **Amino acids, sources**
- **Protein synthesis and its importance**
- **Fundamentals of Fat**
- **Types of fats, functions, and dietary implications**
- **Relationship with health and energy storage**
- **Caloric Management and Meal Planning**
- **Art of Calculating Calories in a Meal**
- **Understanding caloric content**
- **Calculating energy expenditure**
- **Preparing a Plan According to Target Calories**
- **Setting and adjusting caloric goals**
- **Crafting balanced meals for specific targets**
- **Metabolism**
- **Factors influencing metabolism**
- **Weight Management Strategies**
- **Preparing a Plan for Weight Loss**
- **Manual planning techniques**
- **Preparing a Plan for Weight Gain**
- **Strategies for healthy weight gain**
- **Adjusting macronutrient ratios for muscle development**
- **Dietary Approaches and Meal Planning Techniques**
- **Difference Between Vegetarian & Non-Vegetarian Meal Planning**
- **Addressing nutritional needs in different dietary preferences**
- **Industry Level Diet Plan Presentation Techniques**
- **Creating professional and visually appealing diet plans**
- **Customizing plans for diverse client needs**
- **Optimum Wellness Diet Presentation Style**
- **Effective communication of wellness concepts**
- **Enhancing client understanding and compliance**
- **Advanced Nutritional Concepts**
- **Overview of essential vitamins and minerals**
- **Importance for overall health and well-being**

COURSE CURRICULUM

- Advanced Concepts of Micronutrients
- Role in preventing deficiencies and promoting health
- Specialized Nutrition and Health Conditions
- Nutrition Plans for Diabetes
- Tailoring diets to manage blood sugar levels
- Case study analysis of diabetes management
- Obesity, CVD, and Heart Disease
- Understanding the link between nutrition and cardiovascular health
- Strategies for preventing and managing obesity-related conditions
- PCOS, Hypothyroidism, and Uric Acid Plans
- Addressing hormonal imbalances through nutrition
- Case studies on PCOS, hypothyroidism, and uric acid management
- Sports Nutrition and Specialized Plans
- Introduction to Sports Nutrition
- Nutrition requirements for athletes
- Performance-enhancing strategies
- Nutrition Plans for Muscle Gain & Bodybuilding
- Designing nutrition plans for muscle development
- Case study analysis of successful bodybuilding nutrition
- Hormones and Digestive Health Issues
- Understanding hormonal influences on nutrition
- Addressing digestive health concerns through dietary interventions
- Vegan, Ketogenic, and Macro-Focused Plans
- Exploring specialized dietary approaches
- Professional Skills and Entrepreneurship
- The Art of Coaching, Selling & Mentoring Clients
- Developing effective coaching and communication skills
- Strategies for client retention and success
- Marketing and Entrepreneurship
- Building a wellness brand
- Utilizing marketing tools, client reviews, and testimonials
- Fundamentals of designing and entrepreneurship
- Effective Communication and Advanced Topics
- Communicating with Clients & Professional Communication
- Enhancing communication skills with clients
- Professionalism in nutrition coaching
- Nutrition Myths and Types of Diets
- Debunking common nutrition myths
- Exploring different types of diets and their implications