

Sağlık Uzmanları için Modüler Coaching (Danışmanlık) Programları

II – KADIN SAĞLIĞI ve MENOPOZ COACHING

	Tarih	Ders	Eğitmen
1.Hafta	21.05.2025 Çarşamba 20.00-22.30	Giriş: <ul style="list-style-type: none"> Menopoz doğal bir süreç mi, hastalık mı? Longevity ve menopoz arasındaki ilişki 	Op.Dr. Sibel KAYA
		Menopoz Tanısı: Geleneksel ve Fonksiyonel Yaklaşımlar <ul style="list-style-type: none"> Menopozun klinik ve biyokimyasal tanısı Fonksiyonel tıp perspektifinden menopoz değerlendirmesi 	Op.Dr. Sibel KAYA
		Menopozda Hormonel Değişimler ve Longevity Etkileri <ul style="list-style-type: none"> Östrojen, progesteron ve testosteronun yaşlanma sürecindeki rolleri Hormon replasman tedavisi (HRT) ve uzun ömür üzerindeki etkileri 	Op.Dr. Sibel KAYA
2.Hafta	28.05.2025 Çarşamba 20.00-22.30	Longevity Perspektifinden Menopoz Tedavisi <ul style="list-style-type: none"> Klasik tedavi yöntemleri ve fonksiyonel tıp yaklaşımları Kişiyeye özel tedavi: Genetik, epigenetik ve biyoregülatör analizi 	Op.Dr. Sibel KAYA
		Bağırsak Sağlığı ve Mikrobiyota Dengesi <ul style="list-style-type: none"> Menopozda bağırsak sağlığının önemi Mikrobiyomun uzun ömür üzerindeki etkileri 	Op.Dr. Sibel KAYA
		Oksidatif Stres ve İnflamasyon Yönetimi <ul style="list-style-type: none"> Menopozda kronik inflamasyon ve yaşlanma süreci Antioksidan stratejiler ve longevity için biyobelirteçler 	Op.Dr ,Öğr. Üye. M.Derda KAYA
3.Hafta	04.06.2025 Çarşamba 20.00-22.30	Fiziksel Aktivite ve Hareketin Rolü <ul style="list-style-type: none"> Kas kitlesini korumanın önemi: Sarkopeni ve longevity Yoga, pilates, direnç egzersizleri ve menopoza etkileri 	Op.Dr ,Öğr. Üye. M.Derda KAYA
		Zihinsel ve Ruhsal Sağlık: Stres, Uyku ve Meditasyon <ul style="list-style-type: none"> Kortizol dengesi ve sağlıklı yaşlanma Uyku kalitesi ve melatonin desteği Mindfulness, meditasyon ve beyin sağlığı 	Op.Dr ,Öğr. Üye. M.Derda KAYA
		Genital Sağlık, Cinsel Yaşam ve Longevity <ul style="list-style-type: none"> Vajinal atrofi, cinsel sağlık ve yaşam kalitesi Genital estetik ve fonksiyonel iyileştirme yöntemleri 	Op.Dr ,Öğr. Üye. M.Derda KAYA

Sağlık Uzmanları için Modüler Coaching (Danışmanlık) Programları**II – KADIN SAĞLIĞI ve MENOPOZ COACHING**

	Tarih	Ders	Eğitmen
4.Hafta	11.06.2025 Çarşamba 20.00-22.30	Biyo-hack ve Longevity Destekleyici Yenilikçi Yaklaşımlar <ul style="list-style-type: none">• Peptit tedavileri, NAD+ ve diğer longevity stratejileri• Kök hücre tedavileri ve rejeneratif tıp uygulamaları	Op.Dr ,Öğr. Üye. M.Derda KAYA
		Menapoz dönemi ve Kadın Onkolojik Hastalıklar	Prof.Dr.Eralp BAŞER
		Sonuç ve Öneriler <ul style="list-style-type: none">• Bütüncül bir menopoz yönetimi ile sağlıklı yaşlanma• Uzun ve kaliteli bir yaşam için kişiselleştirilmiş plan	Op.Dr. Sibel KAYA
5.Hafta	18.06.2025 Çarşamba 20.00-22.30	* Menapoz ile ilişkili Metabolik, Fiziksel ve Ruhsal Değişiklikler ve Beslenme Yönetimi * Menapoz Özgü Fonksiyonel Besinler ve Mikrobeyin Ögeleri * Menapoz Özgü Beslenme ve Diyet Modelleri	Dr.Dyt.Banu Salman
6.Hafta	25.06.2025 Çarşamba 20.00-22.30	* Adet Döngüsü (Siklus) Bozukluklarında Aromaterapi'nin yeri: Dismenore, Hipermenore Premenstruel Sendromda (PMS) Aromaterapi * Endometriyozis'te Aromaterapi'den yararlanım * Siklus bozukluklarında beraberinde psişik dengenin sağlanmasında: Anksiyete ve strese kullanılan formülasyonlar	Ecz.Prof.Dr. Ahmet Ulvi Zeybek
		Kadın sağlığı ve Menopozda Gıda Takviyeleri	Ecz.Şeyda Nur Samancı
	27.06.2025 Cuma 20.00-22.30	Coaching Skills	