

„Jeg har fået en AH HA oplevelse inden for måden at betragte sundhed på. Det var en øjenåbner for mig at opleve vi også blev stresstestet på uddannelsen. At vejen til sundhed er nuanceret og også handler om mere end kun kost. Nemlig, at der er en stor sammenhæng mellem tanker, ernæring, døgnrytme og bevægelse. Jeg bakker personligt op omkring holdningerne om naturlighed og økologi i hverdagen og i kosten. En helhedsorienteret uddannelse som har åbnet mine øjne.

Lene Kirstine Kull
Studerende - Dansk og litteratur,
Efterskolelære og konstitueret souchef
i fitnesscenter



Kostuddannelse



Kostuddannelse

Spis dig sund og lev sundt! Uddannelsen er for alle, der er interesserede i at lære, hvordan kosten samt andre livsstilsfaktorer påvirker kroppen og helbredet.

Du lærer at sammensætte kost- og livsstilsplaner, der er skræddersyet til individuelle behov. Kost- og livsstilsplaner til kunder og klienter som ønsker fuld sundhed og livskvalitet.

Du lærer at skabe varige kostændringer i dit og andres liv.

Ændringer der giver dig muligheden for at vejlede andre og skabe de ønskede resultater.

Uddannelsen fokuserer på, hvordan kroppens fysiologi reagerer på forskellige former for kost- og livsstilsforhold.

Den teoretiske del på uddannelsen kobles med praktiske erfaringer og du får hjælp til at tilrettelægge dit eget program og håndtere din første klient.

Fokus i uddannelsen er på det „hele“ menneske og tiltag der skaber vedvarende livsstilsforandringer. Du opnår resultater både her og nu og i fremtiden.

Det praktiske og teoretiske indhold i undervisningen omfatter:

- Ernæringslære: Næringsstoffernes biokemi, stofskifte og kroppsfunction
- Fødevarer og dens betydning for sundhed herunder, gennemgang af tilsætningsstoffer, forarbejdningsmetoder og økologi
- Fordøjelsen fra A-Z
- Kostens rolle i forbindelse med stress, sundhed og forebyggelse af sygdom
- Kostregistrering
- Madens næringsværdi
- Kroppens stofskifte og dets individualitet
- Kost og søvn
- Kostvejledning, kostplanlægning og kostsamtale
- Kosttilskud og super-foods: Hvad er godt og hvad kan man gøre?

Varighed: 56 timers undervisning fordelt over 7 dage.
Afholdes på Sjælland og i Jylland.

Proacademy
UDDANNELSER, KURSER OG VIDEN

Kontakt os for individuelle tilbud på www.proacademy.dk,
Tlf. 43 62 22 00 eller på info@proacademy.dk