



Kost og sundhedscoach uddannelse - til den professionelle vejleder.

Til dig som ønsker at vejlede og coache andre indenfor kost og sund livsstil:

- Med fokus på det hele menneske. Vejledningen tager afsæt i både krop, kost og tanker.
- Samtidig arbejder du med din egen sundhed og udnytter din krops fulde potentiale.
- Du lærer hvordan kroppen får mulighed for selvhelbredelse under optimale kost forhold.
- Lær at spise naturligt og lytte til kroppens signaler, så det skaber sundhed og vitalitet.

Indhold:

En intensiv uddannelse på otte dage, der har fokus på sammenhængen mellem kost, krop og tanker og hvordan du kan vejlede andre med individuelle kost- og livsstilsplaner.

Vi formidler overblik i mængden af kostinformationer, så redskaberne bliver let anvendelige i dagligdagen. Praktik og teori går hånd i hånd på uddannelsen og du får vejledning i at tilrettelægge dit eget kostprogram og håndtere din første klient. Der er eksamen, hvor du arbejder med en konkret case som du får supervision på. Vores indfaldsvinkel er naturlighed i hverdagen til et langt og sundt liv med fokus på det hele menneske. Vedvarende livsstilsforandringer der skaber varige resultater. Lær at spise naturligt.

Uddannelsen er opdelt i tre moduler med følgende indhold:

Modul 1

- **Fysiologi, ernæringslære, stofskifte og kropsfunktion**
Hvordan fungerer kroppen?
Hvordan påvirkes din livsstil af grundlæggende biokemiske forbindelser?
Hvad er næringsstofferne forskellige biokemiske funktion?
- **Fødevarekvalitet**
Hvad gør en fødevare sund?
Hvad er god kvalitet og hvordan behandler du din mad bedst?
- **Fordøjelse**
Hvilke påvirkninger kan give dårlig fordøjelse og hvad kan du gøre ved det?

Gennemgang af fordøjelsen fra "mund til bund".

- **Spørgeskemaer og tolkning af dem**
Hvordan kan vi via spørgeskemaer identificere ubalancer i kosten og livsstilen?
Vi tolker på resultaterne og omsætter dem til konkret viden.
- **Individuelle test på stress og sundhed**
Alle kursusdeltagere testes individuelt og lærer at selvevaluere tests.

Modul 2

- **Kulhydrater og sukkerafhængighed**
Hvad bruger kroppen kulhydraterne til?
Hvordan afbalanceres blodsukkeret?
Hvordan kan du komme af med sukkertrang?
- **Kroppens stofskifte og dets individualitet**
Hvilken fødevarer sammensætning er velegnet til at give sundhed, overskud og vægttab?
- **Fødevarerintolerance & candida**
Hvilke daglige fødevarer påvirker vores immunforsvar, fordøjelse og kropsvægt?
Hvordan håndterer du intolerancerne overfor bestemte fødevarer?
Hvordan påvirker svamp helt systemet? Både på valg af fødevarer og fordøjelse
- **Praktisk arbejde med case**
Hvordan identificerer du hvor klienten skal sætte ind?
Hvordan gribes vejledning an?

Modul 3

- **Stress**
Hvad er stress?
Hvordan påvirker stress vores energi, overskud og sundhed?
- **Søvn**
Hvordan påvirker dårlig- eller mangel på søvn din sundhed?
- **Superfoods og kosttilskud**
Hvad er de forskellige kosttilskud gode for?
Hvilken virkning har kosttilskud på din krop? Mængder og tolerance.
- **Spørgeteknik og vejlederpsykologi**
Hvordan får du de rigtige informationer fra din klient?
Håndtering af informationer.
Hvordan er du den bedste vejleder?
- **Praktisk arbejde med case**

I hvilken rækkefølge skal de forskellige livsstilsfaktorer ændres, for at nå det bedste resultat?

- **Opstart af vejledningspraksis**

Hvordan kommer du i gang som vejleder?

Hvordan får du lavet personlig markedsføring og gjort opmærksom på dig selv?

Hvordan griber du det hele an? Økonomi og gode råd om opstart.

Varighed

64 intensive timer. Afholdes over otte dage med tre moduler, ca. en måneds afstand mellem hvert modul. Primært afholdes kurserne til den professionelle forbruger både på hverdage og i weekender.

1. Modul 1 - 3 dage
2. Modul 2 - 3 dage
3. Modul 3 - 2 dage - præsentation af case.

Målgruppe

Alle der er interesseret i at lære og vejlede andre i, hvordan kost og andre livsstilsfaktorer påvirker krop, energi, velvære og overskud.

Undervisere:

Nikolaj Lehmann og Tomas Pilsborg. Læs mere her.

Efter kurset:

KAN du

- lave egne individuelle kostplaner til dig selv og din familie.
- *vejlede andre mennesker og lave kostplaner til dine klienter*
- forstå hvordan kroppen responderer på kost og livsstil (stress).

VED du

- hvad det vil sige at spise naturligt.
- hvordan kroppen fordøjer maden og hvad næringsstoffer bruges til.
- hvad der vil være sundt og mindre sundt for dig at spise.
- hvordan du fremover kan træffe hensigtsmæssige kostvalg der gavner din sundhed.

VIL du

- føle dig stærkt inspireret og motiveret til at ændre kostvaner, så du tilbyder din krop det den har brug for og som gør dig godt.
- kunne dele ud af din viden til både familie og venner
- føle øget velvære og besidde ny viden.

Kursist udtaler

Kost uddannelsen - en EYE OPENER

Kost uddannelsen har givet mig ny teoretisk viden og metoder samt skabt en helhedsorienteret oplevelse der gavner mig og min familie i hverdagen.

Jeg har fået en AH HA oplevelse indenfor måden at betragte sundhed på. Det var en øjenåbner for mig at opleve, vi også blev stress testet 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