

Sertifisert Livsstils- og kostcoach

MODUL 1

Ernæringslære

- Ernæringslære
- Karbohydrater
- Protein
- Fett

Næringsmidler

- Næringsinnhold
- Kaloriinnhold
- Makroinnhold

Kosttilskudd

- Aminosyrer
- Mineraler
- Sporstoffer
- Naturlig kosttilskudd

MODUL 2

Hva er helse?

- Arbeidsmiljøloven
- Arbeidsgiverens plikter
- WHO

Livsvaner

- Livsstil
- Positivt stress
- Negativt stress
- Akutt stressreaksjon
- Posttraumatisk stressreaksjon
- Stressmestring

Helseanalyse

- Hva er en helseanalyse?
- Blodtrykk
- BMI
- Kroppssammensetning
- Måle kondisjon og mobilitet

Journalføring

- Klientjournal
- Klientmøte
- Helseanalyse klient

MODUL 3

Jobbe som helsecoach

- Livsstil
- Ulike livsstiler

Å påvirke livsstil og livsvaner

- Sosiale nettverk
- Fysisk aktivitet
- Fysisk inaktivitet
- Unge voksnes helse
- Eldres helse

Kroppens basale behov

- Søvn og søvnvaner
- Restitusjon
- Lysfølsomhet
- Nattemperatur
- Hvile

Sosiale medier

- Detox fra skjerm
- Skjermtid
- Påvirkning fra sosiale medier

MODUL 4

Sunt kosthold

- Kostens helsefremmende egenskaper

Energibehov

- Hvor mye energi trenger vi?
- BMR
- Fysisk aktivitetsnivå PAL
- MET
- Spesialtilpasset næringsbehov

Kostholdsskjema

- Opplegg for kostholdsskjema
- Kostholdsmal
- Kostholdsplanlegging

Ergonomi

- Hvordan tilpasser man ergonomi?
- Skrivebord
- Lys
- Arbeidsplassen
- Innstillinger for skjerm og stol
- Arbeidsgiverens plikter

Coaching

- Coachingens fire grunnspørsmål
- Dine rolle som coach
- Lytte
- Kjennetegn for coaching
- Verktøy for coaching
- Motivasjon
- Bevisst coaching
- Samtalen med klient



Målet med utdanningen

Målet med utdanningen er at studenten etter endt utdanning har tilegnet seg den kunnskapen som kreves for et kvalifisert og selvstendig arbeid innen fagfeltet.

Opptaksskrav

Ingen spesielle opptaksskrav.

Vurderingskriterier

Etter gjennomført utdanning, med godkjente resultater på alle innleveringsoppgaver og prøver, får studenten et sertifikat. Hovedlæreren for utdanningen er den som eksaminerer studenten.

Eksamenstittel

Sertifisert Livsstils- og kostcoach.

Utdanningens omfang

Studiene gjennomføres i valgfri studietakt og omfatter ca 4 uker med fulltidsstudier.