

## Certifierad Sockerdetox Coach

### MODUL 1

#### Näringslära del 1

Näringslära introduktion  
Kolhydrater  
Rekommenderat intag av kolhydrater  
Socker  
Blodsocker  
Fibrer  
Stärkelse  
Kolhydraternas funktioner i kroppen

#### Näringslära del 2

Protein  
Aminosyror  
Rekommenderat intag av protein  
Proteinets funktioner i kroppen  
Fett  
Mättat fett  
Enkelomättat fett  
Fleromättat fett  
Omega 3 & Omega 6  
Fettets funktioner i kroppen  
Vilka fetter är bra för oss  
Rekommenderat intag av fett

#### Näringslära del 3

Mineraler  
Kalcium  
Magnesium  
Spårämnen  
Järn  
Zink  
Koppar  
Selen  
Natrium  
Jod  
Krom

Kalium  
Fosfor  
Fluor

#### Näringslära del 4

Vitaminer  
A-vitamin  
Aminosyror  
B-vitamin  
C-vitamin  
D-vitamin  
E-vitamin  
K-vitamin  
Inlämningsuppgift

### MODUL 2

#### Sockerkänslig

Sockrets fysiska påverkan  
Sockrets psykiska påverkan  
Sjukdomar kopplat till socker  
Olika sockerarter  
Fruktos  
Glukos  
Laktos  
Sackaros  
Maltos  
Sockrets olika skepnader  
Utan tillsatt socker  
Sockerfritt  
Lättsockrat  
Light  
Sötningemedel  
Utan vanligt socker  
Naturligt sötat  
Fruktsocker  
Druvsocker  
Sirap

Stevia  
Björksocker  
Mjölksocker  
Det dolda sockret  
Skriftlig inlämning

### MODUL 3

#### Socker som drog

Psykoaktiv drog  
Socker, mjöl och mjölk som droger  
Hjärnans belöningssystem  
Test sockerberoende  
Kartläggning sockerberoende  
Uppstart socker detox klient  
Socker detox programmering  
Matplan  
Matdagbok  
Uppföljning av klient  
Recept layout  
Livsmedelsindex  
Skriftlig inlämning

### MODUL 4

#### Olika typer av coaching

Din roll som coach  
Arbetsmarknad  
Kommunikation  
Kroppsspråk  
Coachningens antaganden  
Motivation  
Motiverande samtal  
Examinationsuppgift



## Målet med utbildningen

Målet med utbildningen är att studenten efter fullgjord utbildning tillägnat sig de kunskaper som krävs för ett kvalificerat och självständigt arbete inom området.

## Behörighetskrav

Inga särskilda behörighetskrav

## Bedömningskriterier

Efter genomförd utbildning, med godkänt resultat på samtliga inlämningsuppgifter och prov erhåller studenten ett certifikat. Huvudläraren för utbildningen är den som examinerar studenten.

## Examensbenämning

Certifierad Sockerdetox Coach

## Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 6 veckors heltidsstudier