

Certifierad Livsstil och kostcoach

MODUL 1

Näringslära

- Näringslära
- Kolhydrater
- Protein
- Fett

Livsmedel

- Näringsinnehåll
- Kaloriinnehåll
- Makroinnehåll

Kosttillskott

- Aminosyror
- Mineraler
- Vitaminer
- Spårämnen
- Naturliga kosttillskott

MODUL 2

Vad är hälsa?

Lagstiftning om hälsa

- Arbetsmiljölagen
- Arbetsgivarens skyldigheter
- WHO
- Folkhälsomyndigheten

Levnadsvanor

- Livsstil
- Positiv stress
- Negativ stress
- Akut stressreaktion
- Posttraumatisk stressreaktion
- Stresshantering

Hälsoanalys

Vad är en hälsoanalys?

- Blodtryck
- BMI
- Kroppssammansättningen
- Mäta kondition och rörelse

Journalföring

- Klient journal
- Klient möte
- Hälsoanalys klient

Certifierad Livsstil och kostcoach

MODUL 3

Hälsocoaching som arbete

- Livsstil
- Olika livsstilar

Påverka livsstil och levnadsvanor

- Sociala nätverk
- Fysisk aktivitet
- Fysisk inaktivitet
- Unga vuxnas hälsa
- Äldres hälsa
- Medelålders hälsa

Kroppens basala behov

- Sömn och sömnvanor
- Återhämtning
- Ljuskänslighet
- Nattemperatur
- Vila

Sociala medier

- Detox från skärm
- Skärmtid
- Sociala medier påverkan

MODUL 4

Hälsosam kosthållning

- Kostens främjande egenskaper

Energibehov

- Hur mycket energi behöver vi?
- BMR
- Fysisk aktivitetsnivå PAL
- MET
- Specialanpassade näringsbehov

Kostschema

- Upplägg för kostschema
- Kost mallar
- Kost planering

Ergonomi

- Hur anpassar man ergonomi?
- Skrivbord
- Ljus
- Arbetsplatsen
- Inställningar för skärm och stol
- Arbetsgivarens skyldigheter

Coaching

- Coachingens fyra grundfrågor
- Din roll som coach
- Lyssna
- Kännetecken för coaching
- Redskap för coaching
- Motivation
- Medveten coaching
- Samtalet med klient



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 Livsstil och kostcoach

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 4 veckors heltidsstudier