

Certifierad Kostrådgivare

MODUL 1

Fysiologi del 1
Cirkulationssystemet
Hjärtat
Lungorna
Blodomloppet
Blodkärlets uppbyggnad
Blodkärlets anatomi
Lilla Kretsloppet
Stora Kretsloppet
Blodet
Blodets funktioner
Blodkroppar
Muskler
Skelettet
Leder
Rörelseapparaten
Kroppens nervsystem
Nervsystemets anatomi
Kroppshållning
Fysiologi del 2

Födans nedbrytning
Näringsämnet kolhydrater
Näringsämnet Protein
Näringsämnet Fett
Lymfa
Munhålan
Magsäcken
Tunntarmen
Tjocktarmen
Njurarna
Bukspottskörteln
Levern
DNA
Celler
Immunsystemet
BMI
Kroppens sammansättning
Kaliper
Bia våg
Bod pod
Vad betyder kroppsfettet
Näringslära

Makrofördelning
Kolhydrater
Socker
Blodsocker
Fibrer
Stärkelse
Kolhydraternas funktion
Kolhydrater nedbryt & upptagning
Protein
Aminosyror
Fett
Mättat fett
Enkelomättat fett
Fleromättat fett
Omega 3 & Omega 6
Fettets funktioner
Alla Mineraler
Alla Vitaminer
A-vitamin
Aminosyror
Inlämningsuppgifter

DETAJLBESKRIVNING MODUL 1

Mikronnäringslära

Kolhydrater (glukos, sackaros, kostfibrer osv) och hur de hanteras i kroppen. Fetter (mättade, omättade, fleromättade osv) och hur de hanteras i kroppen. **Proteiner** (peptider och aminosyror. Hur nedbrytning och syntetisering sker). **Vitaminer och mineraler** vilka funktioner de tillför i vår kropp och varför.

Upptag, absorption, bristsymptom och medicinsk användning Kontraindikationer. Interaktioner. Synergism och antagonism Spårämnen kan, till skillnad från andra näringsämnen, vara mer toxiska. Vattenburna vitaminer. Vitamin C, bioflavoniderna. Fettburna vitaminer och essentiella fettsyror. Vitamin A, betakaroten, vitamin D, vitamin E, vitamin K, EFA, EPA, DHA, GLA och det essentiella fettsyrorerna.

MODUL 2

Dieter vad är det?
5:2
LCHF
GI
Stenålderskost
Paleo
Låg kolhydratkost
High proteinkost
Tallriksmodellen
Livsmedelsverkets rekommendationer
Kostschema
Kost mall
Upplägg för specifika behov: t ex
Vikt nedgång
Muskel uppbyggnad
Fettförbränning
Viktuppgång
Graviditet
Barn och Ungdom
Äldre
Kostbehov vid t ex medicinering
Klientkontakt
Möte med klient
Klient mall
Klient uppföljning
Klientens behov
Inlämningsuppgifter

MODUL 3

Livsmedel
Näringsinnehåll
Kaloriinnehåll
Macroinnehåll
Kalori beräkningstabell
Balanserad kosthållning
Livsmedelstabell
Kaloritabell
Socker vad är det?
Kolhydratgrenar
Fettgrenar
Proteingrenar
Kosttillskott
Aminosyror
Proteinpulver
Kaseinpulver
ALA
CLA
Zink
Magnesium
Järn

Kalcium
Naturtillskott
Nyponskal
Gurkmeja
Kanel
Kardemumma
Ingefära
Chili
Acia
Maca
Vetegräs
Rosenrot
Inlämningsuppgifter

MODUL 4

Allergier
Laktos
Gluten
E-ämnen
Matallergier
Överkänslighet mot livsmedel
Vegetarian
Vegan
Religiösa åskådningar i kost
Skapa kostschema
Mallar
Skapa klientmallar
Skapa recept
Kaloriberäkningar
Recept
Inlämningsuppgifter

MODUL 5

Kroppens basala behov
Sömn
Sömnvanor
Kroppens reaktion vid sömn
Detox sömn och återhämtning
Ljuskänslighet
Natttemperatur
Vila
Återhämtning
Kroppens nedvarningsfunktioner
Skapa mobil fria zoner/tider
Sociala medier
Fysisk aktivitet
Aktivera kroppens funktioner
Stress

Negativ stress
Positiv stress
Kortisolens påverkan
Stresshantering
Kartläggning av stress
Inlämningsuppgifter

MODUL 6

Sockerkänslighet
Hur påverkar sockret vår kropp
Fysisk och psykisk påverkan
insulinresistens
Metabola syndromet
Socker & sjukdomar
Olika sockerarter
Skillnad på socker
Glukos
Fruktos
Laktos, Maltos
Sackaros
Sockrets olika benämningar
Innehållsförteckningar
Det dolda sockret
Hur mycket socker
Socker en drog?
Socker, mjöl och mjölk
Hjärnans belöning - & beroendesystem
Forskningsstudier socker beroende
Sockerberoende test
Kartläggning sockerberoende
Programmering för socker detox
Kostmall socker detox
Matdagbok
Sockerfria recept
Inlämningsuppgifter
Examensuppgift



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 Kostrådgivare

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 15 veckors heltidsstudier