

Kostinformation vitaminer och mineraler

Kursen sker helt online i valfri studietakt
Omfattning ca 15 timmar

Mineraler

Kostinformation introduktion
Mineraler
Kalcium
Magnesium
Spårämnen
Järn
Zink
Koppar
Selen
Natrium
Jod
Krom
Kalium
Fosfor
Fluor

Vitaminer

Vitaminer
A-vitamin Aminosyror
B-vitamin, B12 och B6
C-vitamin
D-vitamin
E-vitamin
K-vitamin

Vitaminbrist & Optimera Kosten

Vitaminbrist
Vanligaste vitaminbristerna
Övning
Optimera kosten
Naturliga antioxidanter

Risker Med Tillskott & Regler

Risker med tillskott
Överdoser
Råd
Växter i kosttillskott
Föreningar i kosttillskott
Kosttillskott och läkemedel
Särskilda riskgrupper
Regler
Hur regleras kosttillskott?
Vilka ämnen får ingå i ett kosttillskott
Innehållsdeklaration
Förpackningsmärkning
Övning