

Sertifioitu elämäntapa- ja ravintovalmentaja

MODUULI 1

Ravitsemusopin perusteet

- Hiilihydraatit
- Proteiini
- Rasvat
- Makrojakauma

Ravitsemussuosituks

Lautasmallit
Ruokapyramidi
Ateriarytmi
Pakkausmerkinnät

Ravintolisät

Proteiinilisät
Hiilihydraattilisät
BCAA
ALA
CLA
Ateriankorvikkeet
Kreatiini
Kofeiini
Nitraatti
Punajuurimehu
Beeta-alaniini
Natrium-bikarbonaatti
Luontaistuotteet

MODUULI 2

Terveys ja hyvinvointi

- Työhyvinvointi
- Työnantajan vastuu
- WHO
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Elämäntavat

- Erilaiset elämäntavat
- Toimintakyky
- Positiivinen stressi
- Negatiivinen stressi
- Stressireaktio
- Posttraumaattinen stressi
- Stressinhallinta

Terveysanalyysi

- Verenpaine
- BMI
- Kehonkoostumus
- Kuntotestit

Asiakastyö

- Hyvinvointipäiväkirja
- Asiakaskohtaaminen
- Asiakkaan hyvinvoinnin arviointi

Sertifioitu elämäntapa- ja ravintovalmentaja

MODUULI 3

Elämäntapa- ja ravintovalmentajan työ

- Elämäntavat
- Erilaiset elämäntavat

Elämäntapoihin vaikuttaminen

- Sosiaalinen verkosto
- Fyysinen aktiivisuus
- Fyysisen aktiivisuuden puute
- Nuorten aikuisten terveys
- Aikuisten terveys
- Ikääntyvien terveys

Kehon perustarpeet

- Uni ja unen tarve
- Palautuminen
- Valoherkkyys
- Unihygienia
- Lepo

Sosiaalinen media

- Detox
- Ruutuaika
- Sosiaalisen median vaikutus

MODUULI 4

Terveellinen suhde ruokaan

- Ruokavalion terveysvaikutukset
- Joustava ruokasuhte

Energiantarve

- Kuinka paljon energiaa tarvitsemme?
- BMR
- Fyysisen aktiivisuuden taso PAL
- MET
- Erityisryhmät

Ravintosuunnitelma

- Suunnittelu
- Mallit

Ergonomia

- Ergonomian sovittaminen
- Työpöytä, näyttö ja tuoli
- Valo
- Työympäristö
- Työnantajan vastuu

Coaching

- Coachinging neljä kysymystä
- Coachin rooli
- Aktiivinen kuuntelu
- Coachingin ominaispiirteet
- Coaching työkaluja
- Motivaatio
- Tietoinen coaching
- Keskustelu asiakkaan kanssa



Koulutuksen tavoite

Koulutuksen tavoitteena on, että opiskelija on koulutuksen suoritettuaan omaksunut tarvittavat tiedot pätevään ja itsenäiseen työskentelyyn alalla.

Pääsyvaatimukset

Ei erityisiä pääsyvaatimuksia.

Arviointikriteerit

Hyväksytysti suoritettuaan kaikki tehtävät ja kokeet, opiskelija saa todistuksen. Koulutuksen pääopettaja on se, joka arvioi opiskelijan.

Tutkintonimike

Sertifioitu elämäntapa- ja ravintovalmentaja

Koulutuksen laajuus

Opinnot suoritetaan valitussa tahdissa ja ne kattavat noin 4 viikkoa täysipäiväisinä opintoina.