

Certifierad Häsofrämjande kost- och motionscoach

MODUL 1

Främjande hälsokost
Vad innebär hälsokost?
Kost
Näringslära
Livsmedel
Näringsinnehåll
Protein
Kolhydrater
Fett
Kaloriinnehåll
Makroinnehåll
Kosttillskott
Vegan kosttillskott
Hampa
Havre
Ris
Ärtor
Soja
Aminosyror
Proteinpulver
Kaseinpulver
ALA
CLA
Zink
Magnesium
Järn
Kalcium
Naturliga kosttillskott
Nyponskal
Gurkmeja
Kanel
Kardemumma
Grantäpple
Aroniabär
Vinbär
Björnbär
Blåbär

Lingon
Ingefära
Chili
Acia
Maca
Vetegräs
Rosenrot
Chorella
Häsofrämjande kosthållning
Häsofrämjande livsmedel
Ekologiska livsmedel
Hur skapar man hälsosamma
måltidsförslag
Menyer för olika ändamål
Inlämningsuppgift

MODUL 2

Vad är hälsa?
Lagstiftning om hälsa
Regler om hälsa
Mål och stadgar om hälsa
Levnadsvanor
Livsstilar
Olika typer av livsstilar
Hälsosamma livsstilar
Ohälsosamma livsstilar
Hur påverkar livsstilen vår hälsa?
Stress
Negativ stress
Positiv stress
Kortisolets påverkan
Stresshantering
Kartläggning av stress
Vardagsliv
Vad är ett aktivt vardagsliv?
Hur påverkas kroppen av stress

Mäta kroppens mående?
Blodtryck
Konditionstest
Stresstester
Rörelsetester
BMI
Hur räknar man ut sitt BMI?
BMI värdetabell
Kroppens sammansättning
Motionsvanor
Hälsosamma vanor
Ohälsosamma vanor
Nutids sjukdomar
Förebyggande åtgärder
Aktivet och träning
Vad är fysiska aktivitet?
Vad är träning?
Vad är motion?

MODUL 3

Kost & motionscoach?
Min målgrupp?
Fysisk aktivitet
Inaktivitet
Barns hälsa
Unga vuxnas hälsa
Äldres hälsa
Medelålders hälsa
Familjen
Hur kan vi påverka varandra?
Kroppens basala behov
Sömn
Sömnvanor
Kroppens reaktion vid sömn
Detox sömn & återhämtning
Ljuskänslighet
Nattemperatur
Vila
Återhämtning
Nedvarvningsfunktioner
Skapa mobil fria zoner/tider
Sociala medier
Fysisk aktivitets betydelse
Aktivera kroppens funktioner
Vardagsmotion
Olika typer av vardagsmotion
Hur tillämpa vardagsmotion?
Vilken påverkan har vardagsmotionen på vår kropp?
Hur mäter man resultaten av en aktivitet i vardagen
Programupplägg för vardagsmotion och en aktiv livsstil
Aktivitetsbank
Barnaktiviteter

MODUL 4

Skapa Inspirerande samtal
Min roll som coach
Hur kan jag påverka?
Hur når jag min målgrupp?
Kommunikation
Vad är kommunikation?
Kommunikationskanaler
Tre komponenter
Att kommunicera
Att lyssna
Att aktivt lyssna
Kommunikation och sinnena
Kommunikation i ett team
Att leda ett team
Feedback
Coaching samtal
Vad är coaching?
Vem är du som coach
Olika coaching metoder
Hur når klienten sina mål?
Resultat och avstämning
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 Häsofrämjande kost- och motionscoach

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 4 veckors heltidsstudier