

Certifierad Sportnutritionist

MODUL 1

Näringslära del 1
Kolhydrater
Rekommenderat intag av kolhydrater
Socker
Blodsocker
Fibers funktioner
Kolhydraternas funktioner
Protein
Vad är protein?
Rekommenderat intag
Fett
Varför behöver vi fett?
Mättat fett
Omättat fett
Omega 3 & Omega 6 Fettets funktioner
Näringslära del 2
Mineraler
Vitaminer
Spårämnen
Aminosyror
Sportnutrition

MODUL 4

Kosttillskott
Tillsyn och regler om kosttillskott
Olika kosttillskott och dess påverkan
Viktuppgång
Uthållighetsträning
Styrketräning
Högintensivträning
Nutrition effekter på träningsanpassningar
Kroppssammansättningen
Mätningar av kroppensammansättning
Jämföra olika mättekniker och dess för och nackdelar
Skapa nutitions programmeringar
Uppbyggnad programmering
Styrketräning
Konditionstränande
Högintensivt tränande
Viktreglering för viktminskning inför tävling
Fysiska aktivitet vid viktminskning
Hur påverkar kosten immunsystemet
Hur påverkar fysisk aktivitet immunsystemet
Examination

MODUL 2

Näringsämnen och rekommenderat intag
Skillnader mellan essentiella och icke-essentiella näringsämnen
Grunderna i rekommenderat intag av näringsämnen
Balanserad hälsosam kost
Hur påverkas kroppen av förädlad mat?
Värdera kostintag och kostsammansättning
Bränslekällor till muskelarbete
ATP
Skelettets bränslelager
Hormoner
Insulin
Glukagon
Adrenalin
Noradrenalin
Tillväxthormoner och kortisol
Interleukin- 6
Metabol anpassning till träning

MODUL 3

Energi
Energiförbrukning
Energiinnehåll i livsmedel
Mäta energiförbrukning
Energi balans
Proteinbehov vid fysiska aktivitet
Uthållighetsidrott
Styrkeidrott
Protein metabolism
Tidreglering för proteinintag
Olika proteiner
Aminosyror
Vattenbehov och vätskebalans
Kroppens termogenafunktioner
Uttorkning
Överhettning
Vätskeintagets effekt på prestation



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 Sportnutritionist

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 12 veckors heltidsstudier