

Certifierad Life Coach

MODUL 1

Fysiologi
Skelettmuskelns uppbyggnad
Lederna
Hjärtat
Kroppens nervsystem
Nervsystemets två delar
Motoriska och Autonoma Nervsystemet
Kroppens blodomlopp
Lilla och stora kretsloppet
Dna
Immunförsvar
Mage
Tarmar
Munhåla och Magsäck
Magsäcken/tolvfingertarmen
Bukspottskörteln
Tunntarmen
Tjocktarm
Levern
Leverns funktioner
Nedbrytning av näringsämnen
BMI
Värdetabell
Kroppsamansättning
Varför mäter man kroppsamansättningen

MODUL 2

Hälsofrämjande kost
Introduktion kost
Vad är Kost?
Hälsofrämjande kosthållning
Hälsofrämjande livsmedel
Ekologiska livsmedel
Hur skapar man hälsosamma måltidsförslag
Varför behöver vi mat?
Grundläggande näringslära

Kolhydrater
Socker
Fibrer
Protein
Proteinets funktioner
Varför behöver vi protein
Upptagning och nedbrytning av protein
Rekommenderat intag av protein
Aminosyror
Fett
Fettets uppbyggnad
Upptagning och nedbrytning av fett
Fettets funktioner
Samansättning av fett
Beräkna ditt behov av fett
Mineraler & Vitaminer
Mineraler
Vitaminer
Livsmedel
Näringsinnehåll
Kloka energival
Kaloriinnehåll
Vad betyder makro?
Makrofördelning
Kosttillskott
Vad är ett kosttillskott?
Syntetiskt kosttillskott
Aminosyror
Proteinpulver
Kaseinpulver
Vegetabiliska proteinpulver
ALA
CLA
Zink
Magnesium
Järn
Kalcium
Naturliga kosttillskott
Vad innebär olika typer av naturliga kosttillskott
Hur påverkar naturläkemedel vår kropp?

MODUL 3

Levnadsvanor
Livsstilar
Olika typer av livsstilar
Hälsosamma livsstilar
Ohälsosamma livsstilar
Hur påverkar livsstil vår hälsa?
Stress
Negativ stress
Positiv stress
Kortisolets påverkan
Stresshantering
Kartläggning av stress
Hur kan vi mäta stress
Stresstester
Vardagsliv
Vad är ett aktivt vardagsliv?
Hur påverkas kroppen av stress
Hur kan man mäta kroppens må-
ende?
Blodtryck
Konditionstest
Rörelsetester
Styrketester
Motionsvanor
Hälsosamma vanor
Ohälsosamma vanor
Nutids sjukdomar
Förebyggande åtgärder
Aktivet och träning
Fysiska aktivitet
Träning
Motion
Fysisk aktivitet betydelse för krop-
pen
Aktivera kroppens funktioner
Hur mäter man resultaten av en
aktivitet i vardagen
Programupplägg för motion och en
aktiv livsstil
Aktivitetsbank
Barnaktiviteter
Unga vuxna aktiviteter
Medelålders aktiviteter
Senior anpassade aktiviteter
Aktiviteter för funktionsnedsättning
Inlämningsuppgift skriftlig

MODUL 4

Kroppens olika signaler
Hur reagerar kroppen fysiskt
Hur reagerar kroppen psykiskt
Hormoner i kroppen
Hormoners påverkan i kroppen
Psykologi
Kroppens psykologiska reaktioner
Utlösning reaktioner
Stress
Glädje
Harmoni
Desperation
Vad är utbrändhet
Vad är Utmattnings syndrom
Socialt
Sociala nätverk
Hur påverkar sociala nätverk oss
som individer?
Sömn
Sömnvanor
Hur reagerar kroppen av sömn
Ljuskänslighet
Nattemperatur
Vila
Återhämtning
Relax
Nedvarvning
Kroppens nedvarvningsfunktioner
Mobil fria zoner
Sociala medier
Min roll som coach
Hur kan jag påverka som coach
och ledare
Kommunikation
Att kommunicera
Kommunikation och våra sinnen
Kommunikation i ett team
Att leda ett team
Att leda enskilda individer
Att leda grupper
Feedback
Betydelsen av feedback
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 Life Coach

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 4 veckors heltidsstudier