

Ketogen livsstil

Kursen sker helt online i valfri studietakt
Omfattning ca 8 timmar

Kursinnehåll

Ketogen kost
Historiska perspektiv
Vår ursprungliga kost
Ketos & ketoner
Programmering ketos
Ketogena livsmedel
Keto recept
Instuderingsmaterial
Ketomanual mäta blodsockret
Exempel energiintag
Receptindex
Inköpslista
Programmering måltidsplanering
Visuell ketoguide
Ketokost inköpslista
Kostbevakningen