

Certifierad Kostrådgivare för Paleo Kost

MODUL 1

Näringslära del 1
Grundläggande näringsämnen
Näringslära del 2
Näringsämnens funktion
Näringslära del 3
Mineraler, spårämnen
Näringslära del 4
Vitaminer
Introduktion Paleo
Historiska perspektiv
Stenåldersmänniskan

MODUL 2

Hälsokost på stenåldern
Människans ursprungliga kost
Jägare-samlare- fiskare och bönder
Fysiologi del 1
Hjärta
Blodomloppet
Lungor
Nervsystemet
Fysiologi del 2
Matspjälkningsapparaten
Digestion
Celler
Immunförsvaret
DNA

MODUL 3

Äkta paleo kost
Hur påverkar paleokost kroppen
Nutidssjukdommar
Kolesterol
Kost och Epigenetik
Tillsatser och kemikalier i mat och miljö
Inflammationer i kroppen
Livsmedlens ursprung förr och nu

MODUL 4

Kostråd paleo
Energiprocent
BMI
BRM
Kalorier
Matdagbok
Kost mall
Kostschema

MODUL 5

Kostplan
Klientanalys
Klientuppföljning av kostplan
Coachning av klient
Coachningsprogrammering
Basprogrammering paleo
Medium programmering paleo
Avancerad programmering paleo
Skapa paleo recept
Index livsmedel paleo
Certifiering



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 Kostrådgivare för Paleo kost

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 15 veckors heltidsstudier