

Kosttillskott och naturpreparat

Kursen sker helt online i valfri studietakt
Omfattning ca 60 timmar

Kursinnehåll

Introduktion
Kosttillskott och naturpreparat
Teori och praktik
Regler
Kosttillskottens utformning
Kosttillskott
Hampaprotein
Ala
Kreatin
L-tyrosin
Protein- och energibars
Naturliga kosttillskott
Mineraler
Rawfood
Färskpressad Juice
Vitaminbrist
Optimera kosten
Fysisk aktivitet
Antioxidativa vitanutrenter
Avslutning