

Certifierad Livsstils- och kostcoach

MODUL 1

Kost
Näringslära
Livsmedel
Näringsinnehåll
Kaloriinnehåll
Makroinnehåll
Kosttillskott
Aminosyror
Proteinpulver
Kaseinpulver
ALA
CLA
Zink
Magnesium
Järn
Kalcium
Naturtillskott
Nyponskal
Gurkmeja
Kanel
Kardemumma
Ingefära
Chili
Acia
Maca
Vetegräs
Rosenrot
Inlämningsuppgift

MODUL 2

Vad är hälsa?
Lagstiftning om hälsa
Regler om hälsa
Mål och stadgar om hälsa
Hälsoanalys företag

Levnadsvanor
Blodtryck
Konditionstest
Fettprocent
Handstyrka
Body Mass Index – BMI
Hur räknar man ut sitt BMI?
BMI värdetabell
Kroppens sammansättning
Mätverktyg
Kaliper
BIA. Våg
BOD POD
Mäta kroppsammansättning
Vad betyder resultaten?
Klient mallar för analys
Företag
Skola
Social verksamhet
Inlämningsuppgift

MODUL 3

Hälsocoaching som arbete
Sociala nätverk
Fysisk aktivitet
Inaktivitet
Unga vuxnas hälsa
Äldres hälsa
Medelålders hälsa
Kroppens basala behov
Sömn
Sömnvanor
Kroppens reaktion vid sömn
Detox sömn & återhämtning
Ljuskänslighet
Nattemperatur
Vila

Återhämtning
Nedvarningsfunktioner
Skapa mobil fria zoner/tider
Sociala medier
Betydelsen av fysisk aktivitet
Aktivera kroppens funktioner
Inlämningsuppgift

MODUL 4

Livsstil
Olika livsstilar
Hälsosamma livsstilar
Ohälsosamma livsstilar
Stress
Negativ stress
Positiv stress
Kortisolets påverkan
Stresshantering
Kartläggning av stress
Klient profilering
Kommunikation
Coaching samtal
Vägledande samtal
Inlämningsuppgift



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 Livsstils- och kostcoach

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 4 veckors heltidsstudier