

Certifierad Nutritionist för Antiinflammatorisk kost

MODUL 1

Näringslära del 1
Näringslära del 2
Introduktion
Inflammation
Hormoner & gener
Folksjukdomar
Välfärdssjukdomar
Immunförsvar & inflammation
Virus & bakterier
Kroppens försvarssystem
Allergi
Antikroppar
Biogena aminer
Histamin
Dao
Inflammation & tarmar
Inre och yttre inflammationer
Autoimmunitet
Kronisk inflammation
Övervikt och inflammation

MODUL 2

Fysiologi del 1
Fysiologi del 2
Inflammationer & Hormoner
Insulin, energi och fettinlagring
Reglering av aptit och ätande
Mikrobiomet, hormonell balans
Insulinresistens
Sexuell hälsa, fel kost
Svamp, antibiotika, p-piller
Kolesterol, fett

MODUL 3

Kroppens signaler
Stress & inflammationer
Kortisol & stress
IBS
Halsbränna
Hjärta & kärl
Åderförkalkning
Kolesterol
Processad föda
Hormonstörande ämnen
Bioaktiva livsmedel
Gluten
Spannmål
Laktos
Mjölkteiner
E-tillsatser
Farliga fetter
Omega 3
Omega 6

MODUL 4

Detox avgiftning
Kroppens avgiftningssystem
Lymfsystemet
Lymfatiska organ
Medvetna kostval
Hälsofrämjande kostval
Livsmedel
Näringsinnehåll

MODUL 5

Goda hälsomarkörer i kroppen
Hormonella & metabola faktorer
Varför åldras vi?
Inflammation & åldrande?
Grånande hår
Håravfall
Rynkor
Nycklar till ett friskt och långt liv
Näringsfattig kost
Näringsrik kost
Naturlig kost
Aktiv livsstil
Positiv livssyn
Sociala relationer

MODUL 6

Att läka kroppen
Förebyggande åtgärder
Minska inflammationer
Ketogen kost
Coaching av klient
Coaching program bas
IBS & svullen mage
Oönskade kilon
Trötthet
Eksem
Finnar & hudproblem
Nedstämdhet eller sömnproblem
Coaching program medium
Kroniska tarmproblem
Övervikt
Utmattningssymptom
Svåra allergier
Diabetes typ2
Infertilitet
Reumatiska problem, värk
Coaching program avancerad
Strikt ketogen kost
Lång fasta
Allvarlig kronisk sjukdom
Hälsofreak
Livsmedelstablåer
Antiinflammatorisk kost
Kostschema
Kostuppföljning

MODUL 7

Coaching & samtalsmetodik
Din roll som coach
Coaching, modeller
Kommunikation
Samtal med klient
Visioner med klient
Feedback
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 Nutritionist för Antiinflammatorisk kost

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 16 veckors heltidsstudier