

# Sertifioitu life coach

## MODUULI 1

### Fysiologia

Fysiologia  
Luustolihasrakenteen rakenne  
Nivelet  
Sydän  
Hermosto  
Verenkierto  
DNA  
Immuunijärjestelmä  
Mahalaukku  
Suolisto  
Suuontelo-mahalaukku  
Mahalaukku/ohutsuoli  
Haima  
Ohutsuoli  
Paksusuoli  
Maksa  
Maksan toiminnot  
Ravintoaineiden hajoaminen  
BMI  
Taulukko arvoista  
Kehon koostumus  
Miksi kehon koostumusta mitataan?

## MODUULI 2

### Terveyttä edistävä ruokavalio

Mitä on ravinto?  
Terveystä edistävä ruokavalio  
Terveystä edistävät elintarvikkeet  
Ekologiset elintarvikkeet  
Kuinka luoda terveellisiä ateriaehdotuksia?  
Miksi tarvitsemme ruokaa?

### Ravitsemustiede

Hiilihydraatit  
Sokeri  
Kuidut  
Proteiini  
Aminohapot  
Rasvat  
Rasvan tarpeen laskeminen  
Vitamiinit ja mineraalit  
Energia

### Ravitsemus arjessa

Elintarvikkeet  
Ravintoaineet  
Viisaat energianlähteet  
Kaloripitoisuus  
Mitä makro tarkoittaa?  
Makroravinteiden jakauma  
Ravintolisät  
Synteettiset ravintolisät  
Aminohapot  
Proteiinijauhe  
Kaseiinijauhe  
Kasvipohjaiset proteiinijauheet  
ALA  
CLA  
Sinkki  
Magnesium  
Rauta  
Kalsium  
Luontaistuotteet  
Kuinka luontaistuotteet vaikuttavat kehoomme?

# Sertifioitu life coach

## MODUULI 3

### Elintavat, elämäntavat ja stressi

Elintavat  
Elämäntavat  
Erilaiset elämäntavat  
Terveelliset elämäntavat  
Epäterveelliset elämäntavat  
Kuinka elämäntapa vaikuttaa terveyteemme?  
Stressi  
Negatiivinen stressi  
Positiivinen stressi  
Kortisolin vaikutus  
Stressinhallinta  
Stressin arviointi  
Kuinka voimme mitata stressiä?  
Stressitestit  
Arkielämä  
Mitä on aktiivinen arkielämä?  
Kuinka stressi vaikuttaa kehoon? Kuinka voimme mitata kehomme hyvinvointia?  
Verenpaine  
Kuntotestit  
Liikkeen testit  
Voimatestit  
Liikuntatottumukset  
Terveelliset tottumukset  
Epäterveelliset tottumukset  
Nykyajan sairaudet  
Ennaltaehkäisevät toimenpiteet

### Fyysinen aktiivisuus

Aktiivisuus ja harjoittelu  
Fyysinen aktiivisuus  
Harjoittelu  
Liike  
Fyysisen aktiivisuuden merkitys keholle  
Kehon toimintojen aktivointi  
Kuinka mitata arjen aktiviteetin tuloksia  
Ohjelma liikuntaan ja aktiiviseen elämäntapaan  
Aktiiviteettipankki  
Lasten aktiviteetit  
Nuorten aikuisten aktiviteetit  
Keski-ikäisten aktiviteetit  
Seniorien soveltuvat aktiviteetit  
Toimintakyvyn rajoitteita koskevat aktiviteetit

Kirjallinen palautustehtävä

## MODUULI 4

### Kehon signaalit

Kehon erilaiset signaalit  
Kuinka keho reagoi fyysisesti  
Kuinka keho reagoi psyykkisesti  
Hormonit kehossa  
Hormonien vaikutus kehossa

### Psykologia

Kehon psykologiset reaktiot  
Reaktiot  
Stressi  
Ilo  
Harmonia  
Epätoivo  
Mikä on uupumus?  
Mikä on uupumusoireyhtymä?  
Sosiaalinen  
Sosiaaliset verkostot  
Kuinka sosiaaliset verkostot vaikuttavat meihin yksilöinä?

### Uni ja palautuminen

Unirutiinit  
Kuinka keho reagoi uneen  
Valoherkkyys  
Yölämpötila  
Levätä  
Palautuminen  
Rentoutuminen  
Kehon rentoutumismekanismit  
Sosiaalinen media

### Oma roolini life coachina

Kuinka voin vaikuttaa valmentajana ja johtajana  
Viestintä  
Viestintätaidot  
Viestintä ja aistimme  
Viestintä tiimissä  
Tiimin johtaminen  
Yksilön johtaminen  
Ryhmän johtaminen  
Palaute  
Palautteen merkitys

Lopputyö



## Koulutuksen tavoite

Koulutuksen tavoitteena on, että opiskelija on koulutuksen suoritettuaan omaksunut tarvittavat tiedot pätevään ja itsenäiseen työskentelyyn alalla.

## Pääsyvaatimukset

Ei erityisiä pääsyvaatimuksia.

## Arviointikriteerit

Hyväksytysti suoritettuaan kaikki tehtävät ja kokeet, opiskelija saa todistuksen. Koulutuksen pääopettaja on se, joka arvioi opiskelijan.

## Tutkintonimike

Sertifioitu life coach

## Koulutuksen laajuus

Opinnot suoritetaan valitussa tahdissa ja ne kattavat noin 4 viikkoa täysipäiväisinä opintoina.