

Certifierad Ketogen Kostrådgivare

MODUL 1

Näringslära del 1
Näringslära del 2
Näringslära del 3
Näringslära del 4
Ketogen kost
Historiska perspektiv
Stenåldersmänniskan
Människans ursprungliga kost
Ketos
Ketoner
LCHF
LCHP

MODUL 2

Fysiologi del 1
Fysiologi del 2
Ketogen- Fettförbränning
Ketogen- Antiinflammatorisk
Energiintag
Ketoner- Blodsocker
Mätning
Aceton
Acetoacetat (AcAc)
Beta hydroxybutyrate (BOHB)
Blodsockervärden
Blodets ketonvärden

MODUL 3

Ketos
Ketoadaptera
Fett
Kolesterol
Livsmedel
Oljor
Feta produkter
Lightprodukter
Konstgjort fett
Säkra hälsosamma fetter
Kokosolja
Smör
MCT
Kolesterol

MODUL 4

Ketogensk kosthållning
Ketoadaptering
Avgiftning- Abstinensbesvär
Keto rash
Munfloran
Magproblem
Trötthet
Sömnsvårigheter
Viktplatåer
Humörsvängningar
Fasta
Keto kostråd
Energiprocent
Beräkna BMI
Beräkna BRM
Kalorier
Matdagbok
Kost mall
Kostschema

MODUL 5

Nycklarna till ett friskt och långt liv
Näringsfattig kost
Näringsrik kost
Naturlig kost
Ketogen kost
Fetter och oljor
Mejerier
Proteiner
Grönsaker utan stärkelse
Drycker
Frukt
Bär
Specialiserade livsmedel
Bönor
Resistent stärkelse
Inflammatoriska livsmedel
Kostplan
Kundanalys
Kunduppföljning av kostplan

MODUL 6

Coachning av klient
Coachningsprogrammering
Basprogrammering
Medium programmering
Avancerad programmering
Livsmedelstablåer
Antiinflammatoriska index
Basvaror index
Skapa egna keto recept
Gör egna kosttillskott
Gör egna sportdrycker
Gör egen nötmjök
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 Ketogen Kostrådgivare

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 14 veckors heltidsstudier