

INHALT

Dipl. ganzheitliche/r ErnährungstrainerIn Neueinsteiger



Dauer: 48 UE entspricht 6 Tage
22 UE online

Praktikum: 50 Stunden in Ihrer Umgebung

Ablauf:

1. Onlineunterricht vor Kursstart – Zugang wird per E-Mail zugeschickt
2. IOC – Interaktiver Onlinekurs über Zoom (Termine findest du in unserer APP)
3. Präsenzeinheiten – Kurs vor Ort (Termine findest du in unserer APP)
4. Praktikum - ab dem Modul Grundlagen der Ernährung Praxis (Übersicht in deiner Lernplattform EXAMEN und Praktikum)
5. Abschlussprüfung – Theorie mit Vortrag über ein selbst gewähltes Thema und Praxis mit einer Trainingsstunde zu einem Kunden

Inhalte:

Grundlagen der Ernährung

Energiestoffwechsel, Nahrungsinhaltsstoffe(Kohlenhydrate, Proteine, Fett, Vitamine, Mineralstoffe), Verdauung(von Kohlenhydrate, Proteine, Fett), Säure Base Haushalt, Ernährungsabhängige Krankheit.

Nahrungsergänzungsmittel und Sporternährung

Kohlenhydrate im Sport, Proteine im Sport, Nahrungsergänzungsmittel, Aktuelle Diäten und Gewichtsmanagement, Dehydrierung und Rehydrierung, Trainingsernährung, Carboloadung Supplementierung im Sport, richtige Nutzung in der Vorbereitungsphase und Wettkampfphase von Sportarten am Beispiel, Ausdauersportarten, Kraftsportarten, Kampfsportarten, jeweils Ernährungskonzepte erstellen

Prävention von Ernährungskrankheiten

Adipositas, Diabetes mellitus mit unterschiedlichen Arten, Arteriosklerose, Fettstoffwechselstörungen (z.B.: Hypercholesterinämie), Hypertonie, Metabolisches Syndrom, Hyperurikämie, Prävention aller genannten Erkrankungen

Grundlagen des Ernährungstrainings

Ernährungsunterstützung für den Alltag, Erweiterte Grundlagen der Ernährung, Ernährungstrainingskonzepte erstellen und vermitteln

Biologische und Regionale Bedeutung von Nahrungsmitteln

Was ist Bio, Bezug von Nahrungsmitteln aus der Region, Kennzeichen biologischen Anbaus oder Produkten, Nahrungsmittel Beschaffung Regional bzw. im Supermarkt praktisch

Beratungsgespräche führen

Tipps und Tricks angepasst dem Klienten vermitteln, Anamnesen erstellen und interpretieren, Ablauf eines Beratungsgesprächs Verkauf, Hilfsmittel wie wiegen, Messen, bzw. BIA Messungen durchführen

Ernährungsformen

Low Carb, Ketogene Diät und Paleo, Vegetarismus, Vollwerternährung, Planetary Health Diet, die 10 Regeln der DGE, Fasten

Holistische Sichtweise der Ernährung

Hormesis: Das Prinzip der Widerstandskraft, Epigenetik, Autophagie, Metamodelle, Filmmedizin: Der Weg zur Krankheit, Text Kontext: Zusammenhänge sehen, Darmgesundheit, die Rolle des Darms, der Vagus Nerv: Wechselspiel Darm und Gehirn