

Diplom

Livsstilsrådgivare

Kostrådgivare/Hälsoinspiratör

Johanna Mårdh

Har genomgått vår utbildning till Diplomerad Livsstilsrådgivare. Kursen inkluderar även utbildning till Diplomerad Kostrådgivare och Hälsoinspiratör. Utbildningen omfattar 320 studietimmar med både teoretiska och praktiska övningar inom berörda områden.

Kurs/utbildningsmoment

Näringslära/Näringsfysiologi

Friskvård, hälsa och livsstil

Förebyggande av kostrelaterade sjukdomar

Idrottsnutrition, grundläggande kunskaper i kost och träning

Näringsvärdesberäkning

Livsmedelskunskap/Tillämpad näringslära

Praktiska fallstudier med kostupplägg för viktminskning och prestationshöjning

Stresshantering, vila och sömn

Samtalsmetodik/motiverande samtal i praktiken

Hälsoarbete och förändringsprocessen - olika metoder och strategier

Fyss och Far - fysisk aktivitet på recept

Beroendeproblematik - alkohol-, tobak- och sockerberoende

Aptitreglering/Belöningsystemet

Behandling och prevention av återfall

Göteborg 2018-10-16

Kristine Arhage

Kristine Arhage
Kursansvarig

Berit Bergklint

Berit Bergklint
Verksamhetsansvarig