

Lic. Kostrådgivare **Kursplan**

Kurs 1:

Humanbiologi:

- Grundläggande Humanbiologi
- Skelettet
- Ben
- Leder
- Muskler
- Hjärt och Kärtsystemet
- Cellen
- Hjärnan och Nervsystemet
- Homeostas
- Matsmältningssystemet
- Magen
- Tarmen
- Endokrina systemet
- Sköldkörteln
- Binjurarna
- Bukspottkörteln
- Hypofysen
- Njurar
- Levern

Kurs 2:

Makronäring:

- Grundläggande Makronäring
- Energi
- Metabolismen
- Att räkna kalorier
- Protein
- Aminosyror
- Kolhydrater
- Fibrer
- Fetter och Lipider

Kurs 3:

Mikronäring 1:

- Vad är mikronäring?
- Spårämnen
- Mineraler
- Kalcium
- Magnesium
- Kalium
- Natrium
- Järn
- Zink
- Koppar
- Mangan
- Jod
- Krom
- Selen
- Molybden
- Bor
- Kisel
- Svavel

Mikronäring 2

- Vitaminer
- Vitamin A
- B-komplex
- Vitamin B1
- Vitamin B2
- Vitamin B3
- Vitamin B5
- Vitamin B6
- Vitamin B12
- Folsyra
- PABA
- Kolin
- Lecitin
- Biotin
- Vitamin C
- Vitamin D
- Vitamin E
- Vitamin K

Kurs 4:

Allergier och sjukdomar

- Kost och allergier
- Riskfaktorer
- Korsallergier
- Glutenintolerans
- Laktosintolerans
- Autoimmuna sjukdomar
- Kost i kombination med sjukdomar och läkemedel
- Kostbehandlingar sköldkörtelsjukdomar
- Kostbehandlingar Reumatism
- Ätstörningar
- Anorexia Nervosa
- Bullemi nervosa
- Hetsättningsstörning

Kurs 5:

Kosttillskott

- Vad är kosttillskott?
- Olika former av Kosttillskott
- Dosering
- Vitaminer och mineraler
- Proteinpulver
- BCAA
- EAA
- Pre workout
- Kreatin

Kurs 6:

Magbesvär

- En folksjukdom
- Vanliga besvär
- Tarmfloran
- Mikrober
- Kost för tarmfloran
- Brist på nyttiga bakterier
- Probiotika
- Prebiotika
- Enzymer
- Candida
- IBS
- Brist på saltsyra
- Behandlingsalternativ

Kurs 7:

Dieter och Levnadssätt

- Levnadssätt
- Dieter
- LCHF
- Paleo
- Vegan
- Vegetarian
- GI
- Specifika grupper (gravida, ammande, barn och äldre)

Kurs 8:

Att arbeta som kostrådgivare

- Att arbeta som Kostrådgivare
- Första mötet med en klienten
- Hälsoenkät och Anamnes
- Motiverande samtal
- Kostanalys
- Mätmetoder
- Starta företag
- Marknadsföring

Kurs 9:

Kundfall och praktiska exempel

- Att lägga upp en kost för olika typer av människor
- Klientfall

- En sund kosthållning och kosttänk
- Exempel på olika kostupplägg
- Kostdataprogram

Upplägg:

Undervisningen sker i form av inspelade föreläsningar med text och bilder. Efter varje avslutad kurs finns ett prov med ca 20 instuderingsfrågor att kunna innan man kan gå vidare till nästa kurs/modul. Det finns även möjlighet att delta i kurserna på plats i Växjö under året. Man väljer själv om man vill gå utbildningen distans eller delvis distans med undervisning i Växjö. Kontakt med ansvarig lärare kan ske när som helst under utbildningen. Efter att alla 9 kurser är gjorda med samtliga godkända prov görs en skrivning med 3 fallstudier där man skriver om hur man har gått tillväga med 3 klienter.

Omfattning:

200 timmar distansstudier inkl. instuderingsuppgifter.

Målet med utbildningen:

Efter utbildningen ska eleven kunna vägleda klienten till att nå sina mål gällande viktnedskning, prestationer och hälsa.

Behörighetskrav

Inga särskilda förkunskaper eller behörighetskrav. Intresse för kost och hälsa är dock önskvärt.

Bedömningskriterier

Efter genomförd utbildning, med godkänt resultat på samtliga inlämningsuppgifter och prov erhåller studenten ett Diplom. Huvudläraren för utbildningen är den som examinerar studenten.

Examensbenämning

Licensierad Kostrådgivare

Diplom och licens erhålls när alla kurser och fallstudier är genomförda och betalning har erlagts.