Lic. Rådgivare Kosttillskott

Kurs 1: Vad är kosttillskott

- Historia
- Olika typer av kosttillskott
- Skillnaden mellan kosttillskott och läkemedel
- Regler och märkning

Kurs 2: Mikronäring 1

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

Kurs 3 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: Varför kosttillskott?

- Brister och orsaker
- Husmanskosten och dagens mat
- Skördar och jordar
- Kosttillskott och träning

Kurs 5: Dosering och försiktighetsåtgärder

- Dosering
- Toxiska doser
- Interaktion och påverkan med läkemedel
- RDI, ODI och TDI
- Synergister och Antagonister
- Optimera intaget av kosttillskottet

Kurs 6: Örtbaserade tillskott

- Örtbaserade kosttillskott
- Vad är adaptogener?
- Populära adaptogener: ashwagandha, rhodiola, ginseng m.fl.
- Växtextrakt för immunförsvaret, energi och stresshantering
- Säkerhet, kontraindikationer och interaktioner med läkemedel

Kurs 7: Kosttillskott i kombination med träning

- Introduktion
- Proteinpulver
- Kaseinprotein
- Vassleprotein
- Biffproteinpulver
- Aminosyror
- PWO
- Kreatin
- Gainer

Kurs 8: Fetter och fettsyror

- GLA
- CLA
- MCT-olja
- Omega-3

Kurs 9: Veganska kosttillskott

- Vad är veganska kosttillskott
- Viktiga kosttillskott för en vegan
- Ärtprotein
- Risprotein
- Hampaprotein
- Sojaprotein

Kurs 10: Probiotika, Prebiotika och Maghälsa

- Tarmflorans betydelse för hälsan
- Olika bakteriestammar och deras funktion
- Probiotiska och prebiotiska tillskott – vilka fungerar och varför?
- Kosttillskott för mag- och tarmhälsa (glutamin, matsmältningsenzymer m.fl.)